

# Notfallhilfe für den Umgang mit dem Tod

Martin Prein fragt sich nicht nur, was Lebende mit einem Leichnam machen, sondern auch, was der Leichnam mit ihnen macht. Nun lehrt der Thanatologe, warum der Tod ein Tabu ist.

*„Erste-Hilfe-Kurse“ dürften jedem ein Begriff sein. Sie jedoch geben „Letzte-Hilfe-Kurse“. Worum handelt es sich dabei?*

**Martin Prein:** Erste-Hilfe-Kurse zeigen, wie man in Krisensituationen adäquat reagiert. Genauso ist es mit meinen Kursen. Doch ich gebe den Menschen Hilfestellungen, wie sie mit dem Tod eines Angehörigen umgehen können. Wobei es weder einen richtigen noch einen falschen Umgang gibt.

*Welchen Aspekten widmen Sie sich etwa?*

**Prein:** Ich lerne immer wieder Menschen kennen, die sagen, dass kein Tag vergeht, an dem sie nicht innerlich zerrissen sind, weil sie sich nicht richtig von einem Verstorbenen verabschiedet haben. Dabei liegt deren Tod oft 20 oder gar 40 Jahre zurück. Angehörige befinden sich nach einem Todesfall in einer Ausnahmesituation, die sie vereinzelt nicht verstehen und in der sie anders reagieren als üblich. Darum ist es wichtig, dass Mitmenschen – wie der Nachbar, Arbeitskollege oder Freund – den Trauernden helfen. Die Fragen,

die mir gestellt werden, sind sehr unterschiedlich. Einer will wissen, ob der Opa im Sarg Schuhe tragen darf. Dann fragt sich die Frau, ob es normal ist, dass ihr Mann eine Woche nach einem Todesfall wieder arbeitet. Oder die Menschen beschäftigt, ob sie die Oma nach der Obduktion noch betrachten sollten.

*Gibt es Phasen der Trauer, die bei den meisten Menschen ähnlich sind?*

**Prein:** Jeder hat seine eigene Herangehensweise. Man kann jedoch vier Phasen grob unterscheiden: Im ersten Moment fallen die meisten in einen Schockzustand. Dann folgt eine Reaktionsphase, in der intensive Gefühle ausbrechen oder man wie betäubt ist. Anschließend beginnt man sich langsam wieder der Welt zuzuwenden, wieder Dinge zu unternehmen – wobei manche bereits nach einer Woche so weit sind, andere brauchen Jahre. Zuletzt folgt die Phase, in der man wieder neue Lebensentwürfe generiert.

*Viele Angehörige plagen Schuldgefühle. Wie können sie dagegen*

*vorgehen?*

**Prein:** Die kommen gerade bei plötzlichen Todesfällen oft vor und sind meist völlig irrational. Die Mutter plagt etwa der Gedanke, warum sie ihrem Sohn keinen Kaffee serviert hat. Dann wäre er nicht zur fatalen Zeit an der Kreuzung gestanden. Man glaubt es kaum, aber diese Schuldgefühle haben eine stabilisierende Funktion. Das Schlimmste, was einem Menschen widerfahren kann, ist Hilflosigkeit. Diese brutale, akute Hilflosigkeit. Dieses Gefühl macht krank und ist die Wurzel jedes schweren Traumas. Aber die Psyche hat den schlaun Trick, die Schuld jemand anderem aufzubürden – egal ob Arzt, Unfallenker oder dem Trauernden. Dann ist der nicht hilflos, sondern hätte die Situation verhindern können. Das Schuldgefühl wiegt nicht so schwer wie die Hilflosigkeit. Denn es lässt sich Millimeter für Millimeter verarbeiten, je mehr man den Tod realisiert.

*Wann sollte man Ihr Buch lesen oder den Kurs besuchen? Ist es bereits zu spät, wenn der Extremfall im Um-*



Martin Prein gibt Kurse, um zu zeigen, dass es unzählige Wege gibt, um Abschied zu nehmen.

Foto: iStock

*feld eingetreten ist?*

**Prein:** Eine Gegenfrage: Wann sollte man einen Erste-Hilfe-Kurs machen? Jetzt! Denn wenn man zum Unfall auf der Bundesstraße kommt, ist es zu spät zum Einlesen.

*Wie hat sich der Umgang mit dem Tod in den letzten Jahrzehnten verändert?*

**Prein:** Ich höre oft, dass man früher einen natürlicheren Zugang dazu hatte. Ein Trugschluss. Unsere Altenheime sind nicht gerade voll mit älteren Damen, die wohlbegleitete Trauerprozesse absolviert haben. Früher hieß es oft: „Dein Kind ist tot. Trotzdem gehst du morgen wieder arbeiten. Schließlich

ist es jetzt bei Gott und du kannst wieder eines bekommen.“ Ein harter Umgang! Heute hingegen gibt es Trauergruppen, Psychotherapeuten und oft ein soziales Netz. Ein weiterer interessanter Aspekt ist der Mythos des Leichengifts, den wir seit Jahrhunderten in unserer Seele tragen. Einst war man der Meinung, von einem Toten ginge Gefahr aus. Schwangere sollten keine Verstorbenen anfassen, um ihr Kind nicht zu gefährden. Selbst Bestatter sagten mir, sie seien überzeugt, dass nach dem Tod Säfte im Körper entstehen, die für Lebende gefährlich sind. Rational betrachtet ist all das nicht haltbar!

Der Körper der Oma, die einen natürlichen Herztod starb, ist um nichts gefährlicher als zu ihren Lebzeiten. Trotzdem hält diese unhaltbare Sorge so manchen davon ab, sich auf natürliche Weise von einem Verstorbenen zu verabschieden.

*Sie selbst waren früher Busfahrer und Kaminkehrer. Wie kam es, dass Sie heute Thanatologe sind – sich also mit der Wissenschaft rund um den Tod befassen?*

**Prein:** Schon mit 17 Jahren arbeitete ich als Sanitäter. Später absolvierte ich die Kriseninterventions-Ausbildung und kam erstmals intensiv mit dem Tod in Berührung. Über Umwege

wurde ich Bestatter, habe nebenbei studiert und als Notfallpsychologe eine Dissertation zum Thema Tod geschrieben. Vor Jahren habe ich für das Rote Kreuz ein Seminar zum Umgang mit Toten gegeben. Es war anfangs nur für Menschen gedacht, die beruflich mit dem Tod in Kontakt kommen, doch dann bekam ich Anfragen von Firmen und merkte, dass dieses Thema für jedermann wichtig ist.

*Wie schaffen Sie es, bei diesem Beruf nicht trübsinnig zu werden?*

**Prein:** Auf diese Idee komme ich gar nicht! Ich bin viel zu beschäftigt damit, mich zu fragen, wie wir funktionieren. Denn auch,

wenn ich selbst einen Todesfall erlebt habe, war meine Reaktion dieselbe wie bei allen anderen.

**Das Interview führte  
Judith Sam**

## Steckbrief

**Der Linzer Martin Prein** schrieb das Buch „Letzte-Hilfe-Kurs“, das im Styria Verlag erschienen ist (22 Euro).



Fotos: iStock, Styria Verlag, Resch