

Weil der Tod ein Thema ist

Notfallpsychologe Dr. Martin Prein
im Gespräch über seine
Vortragsreihe „Letzte Hilfe Kurs“
und das gleichnamige Buch.



Am 18. Oktober macht der Notfallpsychologe und Buchautor Dr. Martin Prein mit seiner Vortragsreihe „Letzte Hilfe Kurs“ Station in Amstetten – beim „Tag der offenen Tür“ der Bestattung Tempora. Vorab stand er Hallo! MOSTVIERTEL Rede und Antwort

Herr Dr. Prein: Erste Hilfe Kurs ist so gut wie jedem eine Selbstverständlichkeit. Warum „Letzte Hilfe Kurs“?

Dr. Martin Prein: Dass wir alle einen Erste Hilfe Kurs brauchen, ist unhinterfragt klar. Auch wenn wir ihn vielleicht nie anwenden müssen. Aber einen Letzte-Hilfe-Kurs braucht jeder bestimmt. Es kann gar nicht nicht sein, dass wir nicht irgendwann selbst einen Todesfall in der Familie haben oder im Freundes- oder Bekanntenkreis.

Gab es ein Schlüsselerlebnis, das Sie mit dem Thema Tod und Sterben in Verbindung gebracht hat?

Dr. Prein: Es hat eine Kindheitsgeschichte gegeben, aber hauptsächlich durch meine Zeit beim Roten Kreuz, wo ich 15 Jahre lang ehrenamtlich tätig war. Besonders durch die Arbeit im

Kriseninterventionsteam, wo ich ab Ende der 90er Jahre (Grubenunglück in Lassing) einer der ersten war, wurde ich sehr wichtig und intensiv mit dem Tod konfrontiert. Da stehst du meist vor der Herausforderung: Da der Verstorbene, da die hilf- und orientierungslosen Angehörigen – beide in einem Raum mit dem Wissen, ich kann nichts leichter machen und kein Gramm Leid abnehmen, ich kann nur da sein und das mit aushalten. Da hat mich das Thema angesteckt. Ich fragte mich: Wie geht das jetzt weiter? Was passiert mit dem Verstorbenen? Was passiert mit den Hinterbliebenen in den nächsten Tagen. Und da war mir klar: Die Berufsgruppe, die da am dichtesten dran ist, ist der Bestatter. Also bin ich nach Linz gegangen und Bestatter geworden. Gleichzeitig hab ich nebenbei die Studienberechtigungsprüfung gemacht. Dass ich mich das getraut habe, ist dem Roten Kreuz geschuldet. Durch die Arbeit bin ich mit dem Thema Psychologie in Berührung gekommen und 2003 nach Klagenfurt gegangen, um Psychologie zu studieren. Dort bin ich gleich wieder bei einer Be-

stattung gelandet.

Wie kam es dann zu den Seminaren?

Dr. Prein: Das war so überhaupt nicht geplant. So um 2010 war mir klar: die Bestattergeschichte hat ein Ende und ich werde Psychotherapeut. Aber es ist dann anders gekommen. Wieder war das Rote Kreuz „schuld“. Für das Doktorat hab ich mir die Leichenberufe näher angeschaut. Mich hat wahnsinnig interessiert, zu erforschen: Was der tote Körper mit uns Lebenden macht? Ich nenn das die Strahlkraft der Leiche. Dazu hab ich in der Bestattung angefangen, Berufsgruppen einzuladen, mit denen wir in der Arbeit in Berührung kommen. Und da ist etwas Interessantes passiert: Bei den Informationstreffen habe ich immer in der Aufbahnhalle angefangen. Dort waren sich alle einig: Ja, der Tod gehört zum Leben. Das ist dann so meist etwas wackelig geworden, wenn ich mit den Leuten die Hinterbühne der Bestattung angeschaut habe. Vor allem im Kühlraum war das mit dem Leben und dem Tod alles andere als fix. Ist auch so. Wir gehen ja schon ganz anders in einen Raum

hinein, wo ein toter Mensch liegt. So kam es, dass nach so einem Besuch eine Rot Kreuz-Stelle ein Tagesseminar für seine Mitarbeiter haben wollte. Dem ersten Vortrag folgten viele weitere bei Fachinstitutionen. Breitenwirksam wurde das Thema dann durch Termine bei Gesunden Gemeinden. So ist daraus der „Letzte Hilfe Kurs“ entstanden.

Wie ist das Empfinden Ihrer Zuhörer vor und nach einem Seminar?

Dr. Prein: Die Leute gehen meist wahnsinnig erleichtert hinaus und sind so froh, dass sie da waren. Sie bekommen nasse Augen, weil sie traurige Geschichten hören und lachen wie in einem Kabarett. So geht das hin und her. Zu mir hat einmal eine geistliche Schwester gesagt: Wie ich gelesen hab, was wir da heute machen, hab ich mir gedacht, das wird schwer. Dann hat sie gesagt: Danke für diese Leichtigkeit. Das war das schönste Kompliment!

Haben Sie selbst noch Angst vor dem Tod?

Dr. Prein: Immer. Wäre arg, wenn ich das nicht hätte. Ganz arg sogar. Ich will nicht sterben. Ich bin vor drei Jahren selbst in schwere Todesnähe gekommen. Wenn man im Notarztwagen liegt und keine Luft mehr bekommt, weiß man, das System will nicht sterben. Was jede Gesellschaft oder Kultur tut, ist letztlich eine Abwehr dieser Todesangst. Wir können davon ausgehen, ohne Tod keine Religion. Die Angst vor dem Tod ist eine anthropologische Konstante. Woody Allen hat einmal gesagt: Nicht, dass ich Angst vor dem Sterben hätte, ich möchte nur nicht dabei sein wenn 's passiert. Das gilt auch für mich. In meinen Kursen geht es auch gar nicht darum. Ein-



zig darum, dass wir mit den Auswirkungen des Todes zurecht kommen müssen.

Wie wichtig sind in Ihren Augen Rituale rund um Tod und Bestattung?

Dr. Prein: Sehr wichtig. All diese Dinge geben psychologische Stabilisierung und Handlungsfähigkeit. Nichts ist schlimmer, als wenn sogenannte Handlungsrou-tinen wegbrechen. Wir sehen das beim Thema „Beleids-Bekundung“. Da verändert sich gerade einiges. Es verunsichert uns aber, wenn wir nicht wissen, was wir stattdessen machen sollen.

Was ist ihr Vorschlag für alle, die unsicher sind?

Dr. Prein: Das weiß ich auch nicht. Ich mag das Beileid bekunden gern. Beileid ist ein altes Wort. Man muss es sich sprachgeschichtlich anschauen, dann bedeutet das so was wie Anteilnahme. Und das Begräbnis ist ein hoher Akt der Anteilnahme. Darum kann es sogar eine ir-sinnige Kraft sein, wenn da viele Leute da sind. Warum wird das zum Teil so aggressiv abgewehrt: Weil man 100 Beileidsgrüße bekommt, heißt das 100 Mal, deine Frau ist gestorben, deine Frau ist gestorben... Ich versteh schon, dass man sich dann sagt, es ist genug. Früher waren das Rituale und die hat man geschluckt. Bei Ritualen muss man aufpassen: Da wird meist die alte Zeit verklärt. Das Leichenta-bu hat im Volksglauben Hochsaison gehabt. Unsere Omas sind voll von Mythen rund um den Leichnam. Jede Kultur wandelt sich aber permanent und wir haben schon unglaublich viel geschaffen.

Gilt das auch für die Bestattungsformen selbst?

Dr. Prein. Natürlich. Wir haben jetzt den Verbren-nungs-Hype. Das ist so und

wird sich auch wieder än- dern – bewirkt durch eine rationalere Sicht auf das Thema. Ich war zum Bei-spiel für mein Doktorat ein Monat bei einer Bestattung in Berlin. Dort werden 3.500 (!) Todesfälle im Monat be-treut. Da spielt ein kirchli-ches Begräbnis kaum mehr eine Rolle. Das wird alles in-dividuell gestaltet, mit Trau-erreden, Musik, ganz egal. Da entwickeln wir uns – so glaube ich – hin.

Letzte Frage, weil auch oft diskutiert: Abschied nehmen am offenen Sarg. Wie stehen Sie dazu?

Dr. Prein: Das Begreifen des Todes ist ein Riesenthema bei unseren Seminaren und auch in meinem Buch. Über allem steht ganz intensiv das Leichentabu. Ganz wesentlich ist: Die Menschen müs-sen eingeladen werden, es zu tun und sie müssen in die Lage versetzt werden, es selbst entscheiden zu kön-nen, ob sie das wollen oder nicht. Da können wir viel füreinander tun. Aber Ach-tung: Das Begreifen im dop-pelten Sinn kann für man-che Menschen kurz nach dem Tod eines nahestehen-den Menschen viel zu früh sein. Da muss man ganz sensibel sein.

Dr. Martin Prein (49), gelernter Rauchfangkehrer, war Metallar-beiter, Bus- und Lkw-Fahrer, bevor es ihn ins Bestattungsgewer-be verschlug, in dem er 15 Jahre lang tätig war. Als „Spätberufe-ner“ studierte er Psychologie und gründete das Institut für Thanatologie in Linz. Neben sei-ner umfassenden Vortrags- und Lehrtätigkeit zum Thema „Um-gang mit dem Tod“ begleitet er Menschen als Thanatologe & Notfallpsychologe.

Aktuelles Buch: „Letzte Hilfe Kurs“ – weil der Tod ein Thema ist. Erschienen im Styria Verlag.
Vortrag in Amstetten: Freitag, 18. Oktober, beim „Tag der offe-nen Tür“, Bestattung Tempora.

www.martinprein.at