

Du tot am Berg, Hans?

So kenn ich dich ja gar nicht!

Das letzte Alpinforum im Oktober 2018 stand unter dem Motto „Licht & Schatten am Berg“. Nachdem Markus Hofbauer (S. XY) von seinem Unfall und den fatalen Konsequenzen berichtet hat, erzählte die Bestatterin und Psychologin Christine Pernlochner-Kügler (die bei Medien und Autoren begehrt für Interviews und Praktikas ist), was der Tod eines nahestehenden Menschen bei uns auslösen kann. Wir haben sie gebeten darüber einen Beitrag zu schreiben und dabei auch auf die Möglichkeiten des Abschiednehmens nach schweren Verletzungen durch Unfälle, wie sie beim Bergsteigen vorkommen, einzugehen.

von Christine Pernlochner-Kügler





Warum wir den Tod so gut verdrängen

Auf Berge steigen ist lebensgefährlich, in ein Auto steigen statistisch gesehen noch viel mehr. Das Leben ist lebensgefährlich. Wir wissen das eigentlich. Aber wir verhalten uns im Alltag so, als passiere der Tod allen anderen, nur nicht uns selbst oder einem uns nahestehenden Menschen. Als Bestatterin kenne ich dieses Gefühl der eigenen Unverletzbarkeit nur zu gut: Ich hole nämlich immer die anderen ab, nie mich selbst. Ich sarge immer die anderen ein, nie mich selbst. Und auch mir geschieht es, dass ich es zunächst nicht glauben kann, wenn dann unerwartet jemand stirbt, den ich gut kenne.

Zum Beispiel vergangenen Sommer mein Schwiegervater. Der war noch dazu alt, man hätte eigentlich damit rechnen müssen, aber sein Tod kam für uns dennoch plötzlich. Und als mich an diesem Sommermorgen mein Schwager aus Kärnten anrief und mir sagte: „Es sieht so aus, als wäre der Papa gestorben“, war das ziemlich unwirklich für mich, zumal seine Formulierung doch einiges offenließ: Es sah ja nur so aus, als wäre er tot. Das hieß noch lange nicht, dass er wirklich tot war. Anschließend war ich so durch den Wind, dass ich mich auf meinem täglichen Weg zur Arbeit gleich zweimal verfahren habe. Und das war schon ziemlich verrückt für jemanden, der an sich ja der Trauerprofi ist.

Der Tod ist uns gewiss wie nichts anderes im Leben und dennoch schieben wir ihn weit weg. Das ist einerseits gut, andererseits schlecht. Schlecht daran ist, dass wir uns dadurch einfach nicht darauf vorbereiten und dazu neigen, ihn ganz aus unserem Leben auszugrenzen. Gut ist, dass wir es ohne diese Verdrängung auch nicht leicht hätten: Wir würden im Bewusstsein leben, dass der Tod in jeder Sekunde eintreten könnte, und diese Angst wäre nicht auszuhalten. Sie würde uns lähmen. Wir würden keine Zukunftspläne machen und keine Risiken eingehen. Wir würden in kein Auto steigen und auf keinen Berg, wir hätten vielleicht Angst, die eigenen schützenden vier Wände zu verlassen, wohl wissend, dass

die meisten Menschen zuhause im Bett oder im Krankenhaus sterben ... Es wäre grotesk: Wir würden vor lauter Angst unser Leben verpassen.

Die Angst vor dem Tod ist etwas Natürliches, etwas zutiefst Menschliches. Angst schützt uns, sie trägt gewichtig dazu bei, dass wir auf uns aufpassen und uns nicht allzu riskant verhalten. Aber zu viel Angst ist auch nicht gut, denn zu viel davon nimmt uns die Lebensfreude. Die Natur hat uns gut auf dieses Problem vorbereitet und uns mit so genannten Abwehrmechanismen ausgestattet, die diese Angst in Schach halten, um uns die Freude am Bergsteigen und Klettern nicht zu vermiesen. Abwehrmechanismen sind psychische Funktionen, die an der Grenze zwischen Bewusstsein und Unbewusstem arbeiten. Sie schieben Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen, die uns unangenehm sind, vom Bewusstsein ins Unbewusste und machen sie dadurch schwerer zugänglich. Abwehrmechanismen sind vor allem bei jenen Menschen besonders gut ausgebildet, welche ständig mit dem Tod oder der Todesgefahr zu tun haben, und sie sind verantwortlich dafür, dass Menschen mit Genuss ungesunde Lebensstile pflegen oder mit großer Begeisterung riskante Sportarten ausüben.

Stirbt dann dennoch jemand aus dem engen Umfeld plötzlich, sind wir geschockt. Und dieser Schock ist wieder nichts anderes als eine Schutzfunktion der Psyche, ein letzter großer Versuch, das Unfassbare und Unerträgliche zu verdrängen: Schock bedeutet Gefühlstaubheit und Unwirklichkeit. In der Trauerpsychologie spricht man von der Phase des „Nicht-Wahrhaben-Wollens“. Sie kann Stunden, Tage oder im Falle ungünstiger Bedingungen oder Bewältigungsstrategien Monate oder Jahre andauern. Bleiben Menschen in dieser Phase fixiert, spricht man von erschwerter Trauer, die meistens früher oder später in psychische und/oder körperliche Erkrankung entgleist.

Der Tod eines geliebten Menschen ist eine traumatische Situation. Ein Trauma ist wie ein Monster, das in das Leben



eines Menschen einbricht. Es ist nicht nur schrecklich und macht Angst, es ist zunächst auch fremd, unbekannt und man kann deshalb auch nicht einschätzen und vorhersehen, wie es sich verhält.

Was geschieht bei einer Traumatisierung?

Wenn ich mir einen Splitter einziehe, wird dieser vom Organismus abgekapselt und durch den Eiterprozess ausgestoßen. Im Grunde versucht unser Organismus das auch, wenn ein traumatisches Ereignis geschieht. Er versucht als erste Reaktion „das Monster“ abzukapseln und abzustoßen. Das ist eine primitive Überlebensstrategie des Menschen, die dem Flucht-Impuls folgt. Wenn unmittelbar nach dem traumatischen Ereignis Schock und „Dissoziation“ (das sind Gedanken wie: „Das ist nicht wahr“, „Das passiert nicht mir!“, „Das ist nur ein schlimmer Traum“) als Reaktionen entstehen, dann sind diese Reaktionen „Fluchtversuche“ unserer Psyche, die als Schutzmaßnahmen zu verstehen sind. Neben der Gefühlstaubheit und dem Schock reagiert der Organismus aber auch mit körperlicher Übererregung, da er ja auf der Flucht ist. Wir sind also von Natur aus

auf Flucht und Abwehr eingestellt. Für die Verarbeitung einer traumatischen Situation ist es aber wichtig, allmählich aus dem Fluchtverhalten herauszukommen und sich der Realität zu stellen.

Wie stelle ich mich also dem Monster?

Stell dir vor, dein Leben ist ein Zimmer: Du kannst dich wegrehen und dich im hintersten Winkel verstecken und das Monster wird dich doch immer wieder heimsuchen und von hinten überfallen. Du kannst dem Monster aber auch gegenübertreten und sagen: „Hallo, ich finde dich schrecklich, ich wollte dich nicht, aber da ich dich nicht wegzaubern kann, versuche ich das Beste draus zu machen: Ich werde dich jetzt kennenlernen.“

Ein traumatisches Ereignis befindet sich zunächst außerhalb der Erfahrungen unseres bisherigen Lebens. Um es auf gesunde Weise zu bewältigen, muss es „integriert“ werden: Es muss eingeordnet werden, indem der Rahmen meines bisherigen Lebens erweitert, verändert und auch umgebaut wird, so dass das Trauma seinen Platz darin bekommt. Bildlich gesprochen: Ich muss das Zimmer umstrukturieren, ein paar Möbel umstellen, es vielleicht sogar erweitern, so dass das Monster seinen Platz bekommt.

Passive Bewältigungsstrategien versuchen, das Monster weiterhin auszublenden: Ich stelle mich mit dem Rücken zum Zimmer in eine Ecke und halte mir Augen und Ohren zu. Das Monster ist zwar da, aber es findet keine Auseinandersetzung mit ihm statt, es bleibt unbekannt und unberechenbar. Es kommt von hinten, überfallsartig immer wieder in Form von unkontrollierbaren Erinnerungen, so genannten Flashbacks, Alpträumen, Gedanken und Ängsten. Körperlich verharre ich im Fluchtmodus und in Angst, was auf Dauer erschöpft, weil das permanente „Verdrängen“ sehr viel Energie erfordert. Bildhaft gesprochen ist es so, als würde man versuchen, einen mit Luft gefüllten Ball unter Wasser gedrückt zu halten. Jeder, der das einmal versucht hat, weiß, wie schwer das ist.

Aktive Bewältigungsstrategien sind Maßnahmen, mit denen ein Mensch dem Monster einen Platz zuweist und versucht es kennenzulernen, um besser mit

ihm leben und es auch besser kontrollieren zu können. Aktive Strategien sind: Der Abschied vom Verstorbenen am Sterbebett oder am offenen Sarg, die Planung und Gestaltung der Trauerfeierlichkeiten, der Besuch des Begräbnisses, das Aufsuchen von Orten des Geschehens und der Erinnerung, das Lesen von einschlägiger Literatur, das bewusste Begehen von Jahrestagen nach einem Todesfall, das bewusste Erinnern durch die Gestaltung von Erinnerungsalben, Erinnerungsecken und Gedenkseiten. Als enorm wichtig wird von Menschen in der Krise auch der Austausch mit Betroffenen in Selbsthilfe-Gruppen oder in Internet-Foren empfunden.

We can't stop the waves, but we can learn to surf.

Wer schwere Arbeit leistet, braucht zwischendurch aber auch immer wieder Pausen – und Trauerarbeit ist Schwerstarbeit. Die Auseinandersetzung mit einem traumatischen Ereignis bedeutet für den Organismus enormen Stress. Auch dafür hat uns die Natur aber ein Bewältigungsprogramm mitgegeben, das – wenn wir diesem Rhythmus folgen – gesunde Verarbeitung ermöglicht. Die aktive Auseinandersetzung mit einem konkreten Todesfall fördert die Trauerreaktionen und die gefühlsmäßige Überwältigung. Das tut weh. Trauer ist aber eine angeborene und gesunde Reaktion auf ein Verlusterlebnis. Der Ausdruck von Trauer ist gleichzeitig schon Bewältigung und Trauer muss raus, sie darf nicht dauerhaft blockiert werden. Wird es unserem Organismus aber zu viel an emotionaler Überwältigung, schaltet er automatisch in einen Erholungsmodus, die so genannte **Distanzierung**.

Gesunde Trauerarbeit verläuft in Wellen, oder vielleicht noch besser versinnbildlicht, in „Wehen“, ähnlich wie bei einer Geburt: Immer wenn etwas vorangehen muss, kommt eine Wehe, dazwischen gibt es Pausen. Der Körper schaltet zurück in die erholsame Distanzierung – die dem Schockzustand ähnelt: Was passiert ist, erscheint für eine kurze Zeit wieder unwirklich und die Emotionen flachen ab. Das sind wichtige Verschnaufpausen, die uns helfen, Kraft zu sammeln für die nächste Wehe. Der gesunde



Trauer- und Bewältigungsprozess verläuft durch ein stetes Hin- und Herpendeln zwischen einerseits der Konfrontation mit dem Ereignis und den damit einhergehenden Veränderungen und andererseits der Distanzierung zur Erholung. Das gilt übrigens für Erwachsene wie auch für Kinder. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist lediglich, dass Erwachsene länger in einem der beiden Zustände verweilen können. Kinder wechseln schneller zwischen den beiden Phasen hin und her. Sie sind zum Beispiel traurig und weinen, oder wütend, und im nächsten Moment spielen sie lachend mit Freunden im Nebenzimmer oder im Garten, weil sie starke negative Emotionen nicht so lange aushalten können wie Erwachsene. Dieses Hin und Her, Auf und Ab dauert so lange wie der Mensch zur Verarbeitung eben braucht. Das ist nicht bei jedem Menschen gleich, es hängt auch von der Beziehung zum Verstorbenen ab, aber auch von den Umständen seines Todes: Je näher mir ein Mensch gestanden hat und je plötzlicher und gewaltsamer er zu Tode kam, desto länger dauert in der Regel auch der Trauerprozess. In den meisten Fällen dauert der Trauerprozess nicht ein Jahr, sondern drei bis fünf Jahre. Wenn Kinder sterben, kann Trauer

ein Leben lang bestehen bleiben, ohne dass sie krankhaft wird. Das liegt daran, dass die Bindung zu einem Kind über den Tod erhalten bleibt und Trauer nur entstehen kann, wenn Liebe zu einem Menschen da ist.

Wenn man um dieses angeborene Programm weiß, dann kann man dieser hochanstrengenden Zeit etwas gelassener entgegenblicken, weil man weiß, dass man an sich gut dafür gerüstet ist. Es gilt, das Unvermeidbare als Herausforderung anzunehmen, nach dem Motto „We can't stop the waves, but we can learn to surf!“

Langfristiges Ziel ist es, das Monster Stück für Stück in das eigene Leben zu integrieren. Bleiben Menschen in einem der beiden Zustände „Auseinandersetzung“ oder „Distanzierung“ fixiert, passiert es entweder, dass sie sich pausenlos überarbeiten und sich durch die ununterbrochene Konfrontation immer wieder re-traumatisieren. Wer die Auseinandersetzung jedoch komplett vermeidet und im Zustand der Distanzierung oder Vermeidung bleibt, leistet ebenfalls permanente Verdrängungsarbeit und wird dennoch dauernd unkontrolliert vom Geschehen eingeholt.



Wenn der Deckel auf dem Sarg bleibt, bleibt er auch auf unseren Gefühlen!



Der Abschied von Verstorbenen als Start in die gesunde Trauerarbeit

Der Abschied vom Verstorbenen ist nicht nur die allerletzte Gelegenheit einen Menschen noch einmal zu sehen. Trauerpsychologisch ist der Abschied die wichtigste Erfahrung, die einen Weg in die gesunde Verarbeitung ebnet: Wenn wir eine Todesnachricht überbracht bekommen, greifen die oben beschriebenen Schutzmechanismen Schock, Vermeidung, Nicht-Wahrhaben-Wollen. Dennoch ist es wichtig, zu realisieren, was passiert ist, um aus dem Schock herauszukommen, damit die durch ihn blockierten Gefühle der Trauer aufbrechen können: Wenn der Deckel auf dem Sarg bleibt, bleibt er eben auch auf unseren Gefühlen. Auch wenn Betroffene davor verständlicherweise Angst haben, erleben sie beim Abschied unmittelbar am eigenen Leib, dass diese Konfrontation letztlich Erleichterung bringt. Dadurch erfahren sie, dass aktive Bewältigungsstrategien gut tun

und bleiben dabei. Angehörige kommen durch den Abschied automatisch aus dem Vermeidungsverhalten heraus. Voraussetzung für einen guten und gelungenen Abschied ist, dass dieser kompetent vorbereitet und begleitet wird. Wichtige Voraussetzungen sind außerdem die thanatopraktische Versorgung des Verstorbenen durch den ausgebildeten Bestatter und die Möglichkeit für die Familie und den engen Freundeskreis, sich in einem ruhigen, geschützten Rahmen zu verabschieden. Dabei werden sie begleitet und haben so viel Zeit, wie sie brauchen.

Gerade nach einem Unfall sind Verstorbene teils schwer verletzt und werden meist zudem noch einmal gerichtsmedizinisch obduziert. Das bedeutet nach einem tödlichen Unfall am Berg, dass mit Knochenbrüchen, regelrechten Zertrümmerungen, großen Wunden, vielen Schürfwunden, Blutergüssen und nicht selten auch mit sehr schweren Kopfver-

letzungen und Deformationen zu rechnen ist. Eine Obduktion, die in solchen Fällen häufig durch die Staatsanwaltschaft angeordnet wird, bedeutet einen zusätzlichen großen Eingriff: Bauch und Brustraum werden zur Untersuchung der Organe eröffnet, aber auch der Schädel. Noch mehr Wunden also. Ein Abschied ohne thanatopraktische Versorgung und ohne kompetente Vorbereitung und Begleitung der Angehörigen birgt hier die Gefahr einer zusätzlichen Traumatisierung.

Moderne und gute Bestattungsunternehmen können Thanatopraxie nach Unfall, Suizid und/oder Obduktion anbieten und beim Abschiednehmen begleiten, brauchen aber ein Zeitfenster, in dem die Vorbereitungen getroffen werden können. Der Verstorbene muss vom Unfallort geborgen und eventuell gerichtsmedizinisch untersucht werden. Erst nach der Freigabe durch die Staatsanwaltschaft darf der Bestatter Maßnahmen der Versorgung setzen. Auch wenn die Sehnsucht nach dem Verstorbenen groß ist, ist es wichtig, allen Beteiligten die Zeit zu geben, um die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen und keinen Druck zu erzeugen. Angehörige brauchen außerdem Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen und bereit für den Abschied zu werden. Das ist am Tag des Unglücks nicht der Fall. Ein oder zwei Tage später ist der ganz akute Schock schon etwas abgemildert, der Zeitpunkt für den Abschied ist hier besser gewählt.

Manchmal dauert es noch länger, etwa wenn ein Verstorbener erst durch DNA-Analyse mit Sicherheit identifiziert werden kann oder wenn er aus dem Ausland überführt werden muss. Hier sind Angehörige zusätzlich belastet, das ist eine wirklich schwere Zeit. Die nötigen behördlichen Schritte, Organisatorisches, das Nachdenken, wie die Feierlichkeiten gestaltet werden können, das Suchen eines passenden Fotos etc. sind zwar Herausforderungen, aber immerhin haben Angehörige in der Zeit des Wartens etwas zu tun und das bringt ein wenig Erleichterung und – auch wenn es eigenartig klingt – „Ablenkung“.

Bei einem sehr schweren Verletzungsbild wird man auch nach einer Versorgung sehen, „dass etwas passiert ist“. Dies

dürfen Angehörige durchaus auch wahrnehmen. Zu sehen, „dass etwas passiert ist“, trägt zur Konfrontation mit der Realität bei. Wichtig ist, dass der Verstorbene trotz sichtbarer Verletzungen (Abschürfungen, Blutergüsse) nicht grotesk entstellt aussieht, sondern friedlich.

Es gibt Unfälle, da sind die Verletzungen oder Veränderungen am Leichnam so schwer, dass auch eine Versorgung des Verstorbenen nur mehr bedingt Verbesserung bringt. Das betrifft Abstürze, bei denen der Schädel des Verstorbenen durch den Aufprall auf Fels komplett zerstört und praktisch nicht mehr vorhanden ist, oder Verstorbene, die erst nach einer längeren Liegezeit bei warmen Temperaturen im Freien oder im Wasser gefunden werden. In extremen Fällen geht es hier nicht nur um ein schwieriges letztes Bild, sondern auch um Verwesungsgerüche, die in extremen Fällen nicht unterbunden werden können. Ich rede den Angehörigen in diesen Fällen einen Abschied nicht aus, aber ich sage ihnen die Wahrheit und äußere meine Bedenken.

Angehörige, die sich dennoch für einen Abschied entscheiden, müssen gut vorbereitet werden, indem man ihnen vorher ein Foto vom Verstorbenen oder Fotos von Ausschnitten des Verletzungsbildes zeigt und sie behutsam an den Verstorbenen heranführt. Zur Vorbereitung auf den Geruch bringe ich Angehörigen ein kleines Stück der Kleidung oder eine Haarlocke, da beides meist sehr stark riecht. So haben Angehörige eine Vorstellung und können entscheiden, ob sie sich weiter konfrontieren wollen. Die Möglichkeit, dennoch „nein“ zu sagen, bleibt, bis wir direkt vor der Tür zum Abschiedsraum stehen. Niemand darf gedrängt werden.

Im Abschiedsraum sind jene Körperteile des Verstorbenen, welche am schwersten entstellt sind, zugedeckt. Auf Wunsch der Angehörigen können sie im Laufe der Abschiednahme behutsam Stück für Stück abgedeckt werden. Für manche Betroffene ist es mitunter wichtig, sich ein genaues Bild zu machen. Mit Angehörigen, die sich trotz dieser schwierigen Bedingungen für den Abschied entschieden haben, habe ich gute Erfahrungen gemacht.

Wie läuft so ein Abschied ab?

Wir z.B. haben unsere Räumlichkeiten so konzipiert, dass wir zwei Bereiche haben, die dem Prinzip gesunder Verarbeitung folgen: Es gibt den Abschiedsraum, in dem der Verstorbene vorbereitet ist. Dieser Raum dient psychologisch der Konfrontation mit der Realität und der Förderung von Trauergefühlen. Es ist der Raum für den „Arbeitsmodus“ und für die „Schmerzwellen“ oder „Wehen“. Ein zweiter Raum dient zuerst der Vorbereitung der Angehörigen und nach der ersten Begegnung mit dem Verstorbenen der Distanzierung. Er ermöglicht es, dass sich Angehörige in den Erholungsmodus begeben können, wenn es ihnen im Abschiedsraum zu viel wird. In diesem Distanzierungsraum gibt es auch etwas zu tun: Einen Maltisch für Kinder und Erwachsene, Briefpapier und Postkarten, für den Fall, dass man dem Verstorbenen noch etwas aufschreiben und mitgeben will. Getränke, Kekse und „Durchbeißer“, das sind Karamellbonsbons, denn es gibt eben Zeiten im Leben, da muss man einfach durchbeißen ...

Erwachsene und Kinder pendeln entsprechend ihrem individuellen Trauerrhythmus zwischen diesen beiden Räumen hin und her und lernen so, dass beides wichtig ist: Arbeit und Erholung. Ein Abschied dauert zwischen einer und drei Stunden, manchmal kürzer, manchmal länger. Im Laufe des Abschieds hellt sich die Trauer auf. Es kommt der Zeitpunkt der Erleichterung, die Angst fällt weg, eine intensive letzte Begegnung mit dem Verstorbenen wird möglich. Jeder Angehörige hat Zeit, noch einmal alleine mit dem Verstorbenen zu sein. Am Ende verabschieden wir uns mit einem gemeinsamen Ritual, das zum Verstorbenen und zur Familie passend gewählt wird, damit der Abschied nicht ins Leere ausläuft und einen gemeinsamen feierlichen Abschluss findet.

Und auch wenn es schwer vorstellbar ist: Angehörige gehen meist mit den Worten nach Hause: „Das war jetzt aber sogar richtig schön!“ Auch wenn etwas Schlimmes passiert ist und auch, wenn ein Kind gestorben ist.

Fotos: Pernlocher, Brandmaier