

# **APS - Kongress**

WÜRZBURG

Freitag, 10. Mai 2013

**Pfarrer Burghard Affeld, Osnabrück**

## **Krisenintervention**

**am Beispiel**

### **der Überbringung einer Todesnachricht**

**Eine kommunikative Herausforderung**

- 1. Die Herausforderung**
- 2. Persönliche Qualifikation des Überbringers**
- 3. Vor dem Start**
- 4. Die Überbringung der Todesnachricht**
  - 4.1. Ablaufschema
  - 4.2. Verhaltensreaktionen der Betroffenen
  - 4.3. Absicherung vor dem Abgang
- Nachbesinnung
  - 5.1. Nacharbeit
  - 5.2. Nachgespräch
- 6. Schluss-Impuls**
- 7. Checklisten**

## **Vortrag**

### **1. Die Herausforderung**

Die Herausforderung ist zuerst eine kommunikative. Sprache ist aber nicht nur etwas Rationales, sondern hat einen emotionalen Grund. Deshalb ist die Herausforderung an den Überbringer einer Todesnachricht auch immer eine emotionale und damit eine existentielle Herausforderung.

Die Todesnachricht ist nicht eine Nachricht wie jede andere Nachricht auch. Diese Nachricht verursacht in dem Empfänger eine entscheidende Wende in seinem Leben.

Die Überbringung der Todesnachricht brennt sich als Erfahrung tief in das Bewusstsein der Empfänger ein. In der Regel wird dieses Erlebnis des Empfangs einer Todesnachricht lebenslänglich nicht vergessen. Deshalb ist eine gründliche Vorbereitung des Überbringers eine unverzichtbare Voraussetzung für sein Tun. Er muss damit rechnen, dass durch sein Verhalten und Sprechen die Gefahr eines traumatischen Erlebnisses hervorgerufen werden oder aber verhindert werden kann.

### **2. Die persönliche Qualifikation des Überbringers**

#### **2.1. Der Überbringer sollte sich grundsätzlich und weit vor einem aktuellen Fall mit der Frage des eigenen Sterbens und des Todes intensiv beschäftigen haben.**

Er sollte für sich eine Antwort auf Sterben und Tod gefunden haben. Diese eigene Antwort wird bewusst oder unterbewusst sein Handeln mitbestimmen. Dies gilt insbesondere für Spontanreaktionen der Empfänger, auf die er nicht vorbereitet sein kann. Die Beschäftigung mit den Grenzfragen des Lebens bestimmen die Spontanreaktionen in Verhalten und Sprache wie auch die Inhalte seiner Argumente.

#### **2.2. Der Überbringer sollte wissen, wie er selbst emotional auf Grenzereignisse, Sterben und Tod reagiert.**

---

Hat er solche Erfahrungen noch nicht gemacht, dann kann die erste Überbringung einer Todesnachricht für ihn zu solchen Erfahrungen führen. Wichtig ist, dass er zu seinem Erfahrungsdefizit steht.

Hilfreich könnte für ihn ein Begleiter sein, der ihn bei den ersten Malen einer solchen Überbringung der Todesnachricht beobachtet, eventuell unterstützt und vor allen Dingen hinterher mit ihm über seine Reaktionen spricht.

Fragen dazu wären:

- Habe ich meine Gefühle unter Kontrolle?
- Hatte ich zwischendurch einen „Blackout“?
- Erlebte ich emotionale Überschwemmungen, so dass ich selber mit den Tränen zu kämpfen hatte?
- Habe ich mich innerlich steif und kalt gemacht?
- Wirkte ich distanziert oder warmherzig?
- Wie habe ich auf emotionale Äußerungen der Betroffenen reagiert?
- Wäre ich am liebsten weggelaufen oder habe ich sowohl Apathie, Schweigen und Erstarrung sowie emotionale Ausbrüche, Wein-krämpfe oder lautes weinendes Schreien ausgehalten?
- Welche Erfahrungen habe ich damit?
- Was ging in mir in Kopf und Herz vor?

### **2.3. Wissen um Verhaltensreaktionen von Betroffenen.**

Kennt der Überbringer mögliche Reaktionen der Betroffenen auf die Todesnachricht, insbesondere auf die Nachricht eines Kindstodes? Es ist hilfreich, sich immer mal wieder die Liste der Verhaltensreaktionen auf Todesnachrichten vor Augen zu führen.

### **2.4. Wissen um eigene Verhaltensreaktionen auf die Betroffenen.**

Ist mir bekannt, wie ich auf Betroffene wirke?

Jeder hat seine eigene Art der Wirkung im Normalfall und in Grenzsituationen. Bei Überbringung der Todesnachricht bewegt sich der Überbringer im Grenzbe-  
reich. Er sollte schon wissen, wie er grundsätzlich und, wenn möglich, auch in einem solchen speziellen Fall auf andere Menschen wirkt. Lächelt er eventuell unbewusst aus Unsicherheit oder in einer Art Abwehrhaltung gegen das Verhalten der Betroffenen?

Wirkt er freundlich, starr, kalt, warmherzig, einfühlsam, verständnisvoll, kurz angebunden, geschäftig, distanziert – juristisch, kalt, unbeteiligt, roboterhaft-routiniert, uninteressiert, unbeteiligt, nah, aufdringlich u. a. m.?

Der Überbringer sollte sich Klarheit darüber verschaffen, dass Stimme, Habitus und Worte seine Instrumente sind, um die Botschaft zu überbringen.

Emotionale Hinwendung ist bei der Überbringung einer Todesnachricht eine Einbahnstrasse hin zum Empfänger. Das heißt, der Überbringer ist gefordert, sich in die Situation des Empfängers hinein zu versetzen und ihm mit emotionaler Wärme und Einfühlsamkeit zu begegnen, ohne ihm darin zu nahe zu treten oder gar zu bedrängen.

Der Überbringer braucht aber auch ein inneres emotionales Rückschlagventil. Die möglichen Emotionen und Reaktionen des Empfängers dürfen nicht in gleicher Weise auf ihn zurückschlagen und ihn so treffen, wie die Nachricht in diesem Augenblick die Empfänger trifft. Gegen einen solchen emotionalen Rückschlag hat er sich abzuschotten.

Hier gilt die Regel: Mitleid – ja, Identifikation – nein!

Jedoch ist wichtig, dass er auch Betroffenheitssignale sendet, sowohl verbal als auch emotional und habituell, im Klang seiner Stimme, in der Wahl seiner Worte und in der Haltung seines Körpers.

- 2.5.** Bei allem „Training“ und allen vorherigen Überlegungen gilt als **Grundregel:** In der Situation selbst hat der Überbringer authentisch zu bleiben, weder künstliche Distanziertheit aufzubauen mit der Gefahr der emotionalen Unterkühlung, noch zu starke emotionale Offenheit zu zeigen mit der Gefahr der eigenen emotionalen Überschwemmung.

---

### **3. Der Empfang des Auftrags und die Herausforderung vor der Überbringung der Todesnachricht**

- 3.1.** In den meisten Fällen ist die Überbringung der Todesnachricht insbesondere der Nachricht über den Tod eines Kindes **kein alltägliches „Geschäft“**, an das sich der betreffende Überbringer gewöhnt hätte. So stellt die Übernahme eines Auftrags auch immer gleichzeitig eine Stresssituation dar.

In dieser Stresssituation ist es wichtig, sich selber auch zeitlich nicht unter Druck setzen zu lassen. Der Auftrag sollte zügig aber nicht eilig oder gar hektisch angegangen werden. Insbesondere für Notfallseelsorger gilt, noch wichtige Dinge zu regeln, damit kein Zeitdruck bei den betroffenen Empfängern entsteht durch nicht abgesagte Termine und ähnliches.

Schreibzeug, Handy und Visitenkarte sollte er dabei haben. Der Überbringer sollte sich einen Moment Zeit lassen zum kurzen Überprüfen seiner eigenen bevorstehenden Termine. Erfahrungsgemäß mindestens 2 Stunden eingerechnet werden. Aber auch 4 Stunden sind keine Seltenheit!

Auch sollte er sich seine momentane seelische Situation bewusst machen. Das richtige seelische Setting ist Voraussetzung für die nötige Ruhe, Besonnenheit, Wachheit und Einsatzbereitschaft.

#### **3.2. Sachinformationen einholen**

Der Überbringer der Todesnachricht wird mit Sicherheit von den Betroffenen nach Todesursache und den Umständen gefragt, die zum Tode geführt haben. Deshalb sollte sich der Überbringer der Todesnachricht möglichst umfangreich informieren lassen. Eventuell sind schriftliche Notizen als Gedächtnisstütze für ihn selber hilfreich. Auf die persönliche Notizen sollte auch nicht verzichten, wenn die Todesnachricht von Amts wegen durch einen begleitenden Polizeibeamten vorgenommen wird. Meist verletzte Polizeibeamte sehr bald nach Überbringung der Todesnachricht das Trauerhaus. Der Notfallseelsorger bleibt mit den Betroffenen allein zurück. Aber erst nach leichtem abklingen des Schocks kommen bei den Angehörigen weitere Fragen nach den Todesursachen.

Gibt es sehr viele Informationen, sollte er neben der Todesnachricht als solcher die nächst wichtige Information für die Angehörigen festlegen und weitere wichtige Informationsschwerpunkte aus der Gesamtinformation herausfiltern. Er sollte auch die Informationen festlegen, die er gefragt und ungefragt nicht weitergeben kann und darf.

- 3.3.** Aus der Sachlage ergibt sich die **Planung eines möglichen Gesprächsablaufes** mit eventuellen Alternativen. Hierbei ist insbesondere die Eröffnung des

Gespräches sowohl inhaltlich als auch in der Art und Weise wichtig zu bedenken.

Schriftliche Stichworte für den Gesprächsablauf können hilfreich sein.

**3.4. Welche konkreten Anweisungen oder Bitten an die Betroffenen sind nötig?**

Die Betroffenen sollten sich hingekümmert haben, bevor ihnen die schlimme Nachricht mitgeteilt wird. Nach dem ersten Schock ist wichtig nach Ihrem eigenen Gesundheitszustand zu fragen und den Namen ihres Hausarztes zu erfragen.

**3.5. Der Überbringer sollte seinen eigenen zeitlichen Rahmen abstecken.**

Wieviel Zeit habe ich? Dazu gehört auch die eventuelle Fahrzeit. Erfahrungsgemäß ist in der Notfallseelsorge bei der Überbringung einer Todesnachricht zwischen einer halben und zwei bis vier Stunden Zeitaufwand zu rechnen. Die Begleitumstände des Todes lassen meist auf den zu erwartenden Zeitrahmen schließen. Ein großer Unsicherheitsfaktor bei der Zeitplanung ist die Reaktion der betroffenen Angehörigen.

**3.6. Vor dem Start** oder während der Fahrt zu den Angehörigen sollte der Überbringer seine eigene Gefühlssituation in einer Art Selbstcheck kontrollieren:

- Was bewegt mich bei dieser Nachricht am stärksten?
- Wie habe ich in einem ähnlichen Fall reagiert?
- Was würde mir als Betroffener am meisten helfen?
- Bin ich körperlich ausreichend versorgt? (Gang zur Toilette, etwas Essen oder Trinken u. ä.)

---

## **4. Die Überbringung der Todesnachricht**

### **4.1. Ablaufschema**

In weniger stressigen Situationen vor wichtigen Gesprächen automatisch einen möglichen Ablauf des Gespräches sich zu recht legen.

Hier aber muss es bewusst geschehen: Wie öffne ich das Gespräch? Wenn Polizeibeamten mitgehen: Welchen Part übernehmen sie? Was mache ich, wenn keiner mehr etwas sagt und das Gespräch nicht mehr in Gang gesetzt werden kann?

Wichtig ist meine innere Einstellung auf mögliche Verhaltensreaktionen: „Was mache ich bei...“

Zur Qualifikation des Überbringers. Ist nun wichtig:  
Wie stehe ich jetzt zum Tod und Sterben?

Hier wäre eine Checkliste hilfreich, die man vorher ohne Anlass quasi als Trockenübung angefertigt hat. Diese kann gerade bei der Erstellung eines möglichen Ablaufschemas für das Verhalten und das Gespräch als Geländer in der Akutsituation dienen.

### **4.2. Verhaltensreaktion der Betroffenen auf die Todesnachricht**

#### **1. Körperlicher und/ oder seelischer Schmerz**

Reaktionen wie bei extremer Angst

#### **2. Apathie / Schock**

Depression oder Aggression (verunglückter Sohn, Partner)  
Schuldzuweisungen an Fremde oder sich selbst  
Sprachlosigkeit und Verstummen

#### **3. Feindseligkeiten**

- *bei unklaren Todesdiagnosen*
- *bei unklaren Unfallhergängen*
- *Schuldzuweisungen an Ärzte, Helfer u. a.*

#### **4. Schuldgefühle**

- *Selbstbeschuldigungen*
- *Suche nach eigenem Versagen*
- *Fantasien: „Wenn ich doch...“*

#### **5. Befreiung, Erleichterung nach langem Leiden**

z. B. bei krebserkranktem Kind oder ein Patient mit langem Leiden

#### **Achtung:**

Bei einem Kindesverlust muss das Maß des Leidens wesentlich extremer und augenfälliger sein als bei erwachsenen Patienten, um Erleichterungsgefühle bei den Angehörigen zu erzeugen.

## **6. Unvermögen weiter im Alltag zu funktionieren**

In der Situation nach dem Schock und in Trauerschmerz ist es eine lange Zeit für Angehörige unmöglich, in den eingefahrenen Gleisen der Lebensbewältigung weiterzufahren wie vor dem schmerzlichen Ereignis.

Bei der Überbringung der Todesnachricht eines nahen Angehörigen kann es deshalb sehr wichtig sein, eine Verhaltensstruktur zu besprechen, alltägliche Tätigkeiten abzufragen und damit ins Bewusstsein zu rufen, die im Normalfall automatisch funktionierten, z. B. Kind von der Schule abholen, Tiere füttern, sich rechtzeitig schlafen legen, gewohnte Zeit zum Aufstehen planen, regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, Körperpflege nicht vernachlässigen, Medikamente einnehmen u. ä.

Hilfreich ist es, mit der betreffenden Person die zunächst wichtigen Schritte durchzusprechen und immer wieder zu wiederholen. So prägen Sie sich tief ein und werden hoffentlich trotz des Schmerzes nicht vergessen. Besser ist es jedoch, sie auf einen Zettel zu schreiben und später der betreffenden Person an einen sichtbaren Ort zu legen oder zu heften.

## **7. Unsicherheit über die Endgültigkeit des Todes**

Genauere Aufklärung wichtig!

Angebot, die verstorbene Person oder das Kind zu sehen

*Bei Entstellung oder Verstümmelung durch Unfalltod oder Brandverletzungen: Gegenstände oder für die Angehörigen identifizierbare Körperteile freilegen, den übrigen Körper abdecken, einwickeln oder bandagieren.*

Angebot der

*Selbstüberzeugung für die Angehörigen oder die Eltern ist wichtig gegen „Vermissten-Phantasien“*

## **8. Sehnsucht nach dem Verstorbenen**

Informationen über den Verbleib des Leichnams und einer möglichen Besichtigung ist wichtig. Achtung: keine zu früheren Versprechungen der Besichtigung bei Unfallopfern! Die Sehnsucht nach dem Verstorbenen wird noch Jahre bleiben, bei Kindes Tod oft nie verschwinden!

## **9. Verlassenheit und Einsamkeit**

Verlassenheitsgefühle sind eine Mischung aus Selbstmitleid und Aggressionen gegen den Verstorbenen, der die Lebenden verlassen hat. Selbst bei unverschuldetem Unfalltod können solche Gefühle auftreten: „Warum hast Du mir das angetan?“ Stark bis sehr stark sind solche Gefühle bei Angehörigen von Verstorbenen, die durch Suizid umgekommen sind.

## **10. Angst / seelischer Schmerz**



---

„Keiner hat mir jemals gesagt, dass seelischer Schmerz und Angst derartig ähnliche Gefühle sind. Ich bin nicht furchtsam, aber dieser Angst hat dasselbe Magenflattern, dieselbe Unruhe, dass Gähnen und das ständige Schluckenmüssen.“ (C.S. Lewis in: Ramstein S. 40)

#### **4.3. Absicherung vor dem Abgang**

- Wie geht es den Personen seelisch
- wie geht es den Personen körperlich
- kann ich sie allein lassen?
- Ist noch etwas zu erledigen (Telefonat mit Hausarzt, Verwandten, Freunden usw.)?
- Verabschiedung mit dem hinterlassen der eigenen Adresse und dem Angebot, sich jederzeit bei dem Notfallseelsorger melden zu können.

### **5. Und danach...?**

#### **5.1. Nacharbeit:**

Gesprächsprotokolle, so genannte Verbatims, können wichtig für die eigene Verge-  
wisserung richtigen und falschen Verhaltens sein. Sie sollten unmittelbar nach dem  
Einsatz niedergeschrieben werden. In die Gesprächsprotokolle sollten auch Reflexio-  
nen über die eigenen Gefühle und die Befindlichkeit der Betroffenen festgehalten wer-  
den.

Zur Nacharbeit gehören auch persönliche Fragen:

- Wie lange benötige ich, um wieder in den normalen Lebensfluss meine Arbeit und meiner Gedanken zu kommen?
- Wie lange beschäftigt mich das Todesereignis und die Situation der trauernden Angehörigen?
- Was kann ich tun, um auf gesunde Weise davon loszukommen?
- Nicht verdrängen, aber auch nicht innerlich bedrängen lassen!
- Nicht so intensiv daran arbeiten, bis ich das Gefühl eventuell einstellt, es endgültig verarbeitet zu haben.
- Vorher eine Liste erstellen für seelisch erleichternde Tätigkeiten und Erlebnisse
  - Musik hören, Spaziergänge machen, es einfach, leichte Arbeiten verrichten, mit Freunden sprechen, das Leben ein Stück genießen, sich etwas Gutes gönnen.

- Nach dieser Liste das tun, worauf man im Moment Lust hat, was Ablenkung bringt und Freude macht.
- Abreaktion durch Bewegung und Sport haben oberste Priorität!

### 5.2.. Nachgespräch

Es sollte unbedingt ein Nachgespräch mit einer kompetenten Person des Vertrauens (Supervision) stattfinden. Ein solches Gespräch sollte möglichst in zeitliche Nähe zu dem Ereignis gelegt werden.

Ein solches Nachgespräch ist wichtig:

1. zur Seelenhygiene, die von Helfern häufig vernachlässigt wird. Dem Seelsorger sollte es nach dem Gespräch gut gehen, mit dem Gefühl, trotz manchen Versagens und einiger Fehler doch entscheidend dazu gelernt und den Betroffenen geholfen zu haben. Deshalb sollte ein Nachgespräch geplant werden.
2. zur Einzelfeststellung der Differenz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Der Notfallseelsorger muss immer neu lernen, seine eigene Befindlichkeit realistisch zu beurteilen und sich richtig einzuschätzen in seiner Wirkung auf durch das Unglück Betroffenen.

### 6. Schluss-Impuls

Im Zusammenhang mit dem Gesamtthema vom Tod eines Kindes darf die alte Volksweisheit bei der Überbringung einer Todesnachricht bezüglich der Intensität des Schocks nicht vergessen werden:

*„Wenn Du Deine Eltern verlierst, dann verlierst Du Deine Vergangenheit.  
Wenn Du Deinen Partner verlierst, dann verlierst Du Deine Gegenwart.  
Wenn Du aber Dein Kind verlierst, dann verlierst Du Deine Zukunft.“*

Das entspricht auch meiner Erfahrung. Ich habe meine beiden Eltern selber beerdigt. Nun bin ich in die nächste Generation aufgerückt. Ein großes Stück Vergangenheit ist unwiederbringlich verloren gegangen. Gott sei Dank, lebt meine Frau. Wie lange wir auf diese Erde die Gegenwart gemeinsam genießen dürfen, weiß Gott allein. Aber wir haben ein Kind verloren, als unser Bernhard mit 21 Jahren tödlich verunglückt. Als Elternabend nie gespürt, wie uns ein ganzes Stück Zukunft genommen wurde. Wir mussten uns neu orientieren. Mit Jesus Christus aber, der den Tod die Macht genommen hat, gewannen wir eine neue Zukunft.

Für uns Christen ist mit dem Tod nicht alles aus. Selbst in der hoffnungslosesten Situation gibt es mit Christus immer noch ein Licht aus der Ewigkeit in der Finsternis

menschlicher Herzen. Für Christen in ähnlicher Situation ist Dietrich Bonhoeffer im KZ beispielhaft. In der Gewissheit seines baldigen Todes dichtete er kurz vor seinem Ende:

*Von guten Mächten wunderbar geborgen  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*

In dieser Glaubensgewissheit liegt die höchste Qualifikation und die größte Kraft, anderen Menschen in Not beizustehen, zu helfen und in der Lage zu sein, ihnen auch die wohl schlimmste Nachricht an sie weiterzugeben: die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen.

Angesichts der vielen kleinen und großen Katastrophen in unserer modernen Welt, in der jeder sich selbst der Nächste ist, brauchen wir Menschen, die durch ihr Leben und durch ihren Glauben zu seelisch tiefer Hilfe qualifiziert sind. In guten Zeiten wird dies eingeübt für die schweren Zeiten, in denen von uns fast übermenschliche Hilfe abverlangt wird.

Regeln wir also bald unsere Haltung gegenüber Sterben und Tod, damit wir zur Hilfe qualifiziert sind, wenn andere Menschen hilflos an dieser Grenze von Leben und Tod stehen. Noch haben wir Zeit dazu!

---

## **Checklisten zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Krisenintervention**

### **1. Fragen zur Selbsteinschätzung in Grenzsituationen:**

1. Wie stehe ich zu meinem Sterben und Tod?
2. Habe ich meine Gefühle unter Kontrolle?
3. Hatte ich zwischendurch einen „Blackout“?
4. Erlebte ich emotionale Überschwemmungen, so dass ich selber mit den Tränen zu kämpfen hatte?
5. Habe ich mich innerlich steif und kalt gemacht?
6. Wirkte ich distanziert oder warmherzig?
7. Wie habe ich auf emotionale Äußerungen der Betroffenen reagiert?
8. Wäre ich am liebsten weggelaufen oder habe ich sowohl Apathie, Schweigen und Erstarrung sowie emotionale Ausbrüche, Weinkrämpfe oder lautes, weinendes Schreien ausgehalten?
9. Welche Erfahrungen habe ich damit?
10. Was ging mir in Kopf und Herz vor?

### **2. Vor dem Start**

1. Was bewegt mich bei dieser Nachricht am stärksten?
2. Wie habe ich in einem ähnlichen Fall reagiert?
3. Was würde mir als Betroffener am meisten helfen?
4. Bin ich körperlich ausreichend versorgt? (Gang zur Toilette, etwas essen und genug trinken u. ä.)

### **3. Verhalten des Überbringers vor Ort**

1. Lächeln Sie nicht unbewusst. Dies geschieht bei manchen Menschen aus Unsicherheit und in einer Abwehrhaltung gegen Aggressionen der Angesprochenen. Machen Sie sich diese Gefahr bewusst!
2. Sprechen Sie mit der Person erst nach dem Eintreten in die Wohnung.  
(„Ich muss Ihnen eine ernste und schlimme Nachricht bringen und möchte es ihnen nicht an der Tür sagen...“) Es könnte sonst passieren, dass Ihnen die Tür wieder vor der Nase zugeknallt wird. Der Betroffene könnte entweder kollabieren oder sich das Leben nehmen.

3. Bitten Sie die Betroffenen sich zu setzen. („Können wir uns nicht hinsetzen?“)
4. Achten Sie darauf, dass Unbeteiligte und Kinder möglichst nicht dabei sind! Kinder in ihr Zimmer führen oder Nachbarn bitten, sie zu betreuen. Alles immer in Absprache mit den Betroffenen.
5. Nun sind die Betroffenen auf das Schlimmste vorbereitet. Reden Sie jetzt ohne Umschweife und machen Sie auch indirekt keine falschen Hoffnungen. („Ihr Kind hatte einen schweren Unfall und starb noch an der Unfallstelle.“)
6. Jetzt benötigen die Betroffenen Zeit. An Reaktionen ist nun alles möglich. Seien Sie offen und vor allen Dingen verständnisvoll! Ihr Verständnis und Ihre momentane Anteilnahme an dieser schrecklichen Situation sind wichtiger als formelhafte Mitleids- und Beileidsbekundungen.
7. Behutsam abklären, ob religiöse Einstellungen das Leben der Angehörigen stark, schwach oder gar nicht bestimmen. Dies lässt sich oft leicht an Gegenständen, Statuen, Symbolen, Bildern, Sprüchen, Kreuzen oder Kruzifixen erkennen.  
Achten Sie auch auf leise Äußerungen der beteiligten Personen, die auf eine Beziehung zu einer Religion oder Kirche hindeuten.  
Fragen Sie vorsichtig an, ob Sie ein Gebet oder einen Psalm sprechen dürften. Manch einer wagt es nicht zu erbitten und ist dankbar über die Nachfrage. Noch ist es sehr selten, dass jemand von den Betroffenen ein Gebet oder das Lesen eines Psalms oder Kirchenliedes ablehnt.  
Vielen gibt es Halt und Ruhe in der für sie sowohl emotional als auch kognitiv unübersichtlichen persönlichen Situation.
8. Es kann gerade am Anfang hilfreich sein, behutsam und dosiert Körperkontakt einzusetzen und dabei auf verbale und nonverbale Signale zu achten. Meist machen die Personen recht deutlich, ob sie den Kontakten zustimmen oder sie abwehren. Auch wenn sie sich beruhigt haben und wieder zu ihrer Fassung zurückfinden, machen sie meist durch nonverbale Regungen deutlich, dass sie diese körperliche Nähe nicht mehr nötig haben. Gerade durch seine Körperhaltung und seine Gesten macht der Seelsorger deutlich, dass er sich den leidenden Menschen voll und bewusst zuwenden möchte.
9. Darüber hinaus ist über lange Strecken aktives Zuhören durch Bestätigungen und Nachfragen angesagt.  
Dabei ist es wichtig, heftige Gefühlsausbrüche auszuhalten.  
In Seelsorgern sehen die Betroffenen oft den Stellvertreter Gottes, dem sie alle Ihre ungelösten Fragen und Vorwürfe entgegen schleudern.  
Auf Rationale Erklärungen, Situationsbewertungen oder das erklärende Eingehen auf die Sinnfrage des Lebens verzichten.  
Die Menschen brauchen in dieser Situation vorbehaltlose Begleitung und die Möglichkeit, sich so zu äußern, wie es gerade um sie bestellt ist.

---

Lediglich überzeugendes Bekennen des Glaubens aus eigenen Erfahrungen heraus mit kurzen, verständlichen Sätzen kann angebracht sein und zu vertiefenden Gesprächen führen. Kommt es zu solchen Gesprächen, ist dies ein Zeichen für das Vertrauen, das die Betroffenen Ihnen entgegenbringen.

#### **4. Verhaltensreaktion der Betroffenen auf die Todesnachricht**

**1. Körperlicher und/ oder seelischer Schmerz**

Reaktionen wie bei extremer Angst.  
Auf körperliche Reaktionen achten, evtl. Erste Hilfe! (s.u.!)

**2. Apathie / Schock**

Aggression oder Depression  
Leugnung  
Sprachlosigkeit und Verstummen

**3. Feindseligkeiten**

- *bei unklaren Todesdiagnosen*
- *bei unklaren Unfallhergängen*
- *Schuldzuweisungen an Ärzte, Helfer u. a.*

**4. Schuldgefühle**

- *Selbstbeschuldigungen*
- *Suche nach eigenem Versagen*
- *Fantasien: „Wenn ich doch...“*

**5. Befreiung, Erleichterung nach langem Leiden**

z. B. bei krebskrankem Kind oder ein Patient mit langem Leiden

**Achtung:**

Bei einem Kindesverlust muss das Maß des Leidens wesentlich extremer und augenfälliger sein als bei erwachsenen Patienten, um Erleichterungsgefühle bei den Angehörigen zu erzeugen.

**6. Unvermögen weiter im Alltag zu funktionieren**

In der Situation nach dem Schock und im Trauerschmerz ist es eine lange Zeit für Angehörige unmöglich, in den eingefahrenen Gleisen der Lebensbewältigung weiterzufahren, wie vor dem schmerzlichen Ereignis.

Bei der Überbringung der Todesnachricht eines nahen Angehörigen kann es deshalb sehr wichtig sein, eine Verhaltensstruktur zu besprechen.

Dazu gehören, alltägliche Tätigkeiten abzufragen und damit ins Bewusstsein zu rufen, die im Normalfall automatisch funktionierten, z. B. Kind von der Schule abholen, Tiere füttern, sich rechtzeitig schlafen legen und zur gewohnten Zeit aufstehen, regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, genug trinken, Körperpflege nicht vernachlässigen, Medikamente einnehmen u. ä.

---

Hilfreich ist es, mit der betreffenden Person die zunächst wichtigen Schritte durchzusprechen und immer wieder zu wiederholen. So prägen Sie sich tief ein und werden hoffentlich trotz des Schmerzes nicht vergessen. Besser ist es jedoch, sie auf einen Zettel zu schreiben und später der betreffenden Person an einen sichtbaren Ort zu legen oder zu heften.

**7. Unsicherheit über die Endgültigkeit des Todes**

Genauere Aufklärung wichtig!

Angebot, die verstorbene Person oder das Kind zu sehen.

*Bei Entstellung oder Verstümmelung durch Unfalltod oder Brandverletzungen: Gegenstände oder für die Angehörigen identifizierbare Körperteile freilegen, den übrigen Körper abdecken, einwickeln oder bandagieren.*

Angebot der

*Selbstüberzeugung für die Angehörigen oder die Eltern ist wichtig gegen „Vermissten-Phantasien“*

**8. Sehnsucht nach dem Verstorbenen**

Informationen über den Verbleib des Leichnams und einer möglichen Besichtigung ist wichtig.

Achtung: keine zu frühen Versprechungen der Besichtigung bei Unfallopfern!

Die Sehnsucht nach dem Verstorbenen wird noch Jahre bleiben, bei Kindestod oft nie verschwinden!

**9. Verlassenheit und Einsamkeit**

Verlassenheitsgefühle sind eine Mischung aus Selbstmitleid und Aggressionen gegen den Verstorbenen, der die Lebenden verlassen hat. Selbst bei unverschuldetem Unfalltod können solche Gefühle auftreten: „Warum hast Du mir das angetan?“ Stark bis sehr stark sind solche Gefühle bei Angehörigen von Verstorbenen, die durch Suizid umgekommen sind.

**10. Angst / seelischer Schmerz**

„Keiner hat mir jemals gesagt, dass seelischer Schmerz und Angst derartig ähnliche Gefühle sind. Ich bin nicht furchtsam, aber diese Angst hat dasselbe Magenflattern, dieselbe Unruhe, dass Gähnen und das ständige Schlucken müssen.“ (C.S. Lewis)

**5. Absicherung vor dem Abgang**

1. Wie geht es den Personen seelisch?
2. Wie geht es den Personen körperlich?
3. Kann ich die Personen mit Betreuern allein lassen?
4. Ist noch etwas zu erledigen?  
(Telefonat mit Hausarzt, Verwandten, Freunden, Bestatter, Pastor usw.)
5. Verabschiedung mit dem Hinterlassen der eigenen Adresse und dem Angebot, sich jederzeit bei mir melden zu können.

## **6. Nacharbeit mit persönlichen Fragen:**

1. Wie lange benötige ich, um wieder in den normalen Lebensfluss meine Arbeit und meiner Gedanken zu kommen?
2. Wie lange beschäftigen mich das Todesereignis und die Situation der trauernden Angehörigen?
3. Was kann ich tun, um auf gesunde Weise davon loszukommen?
4. Nicht verdrängen, aber auch nicht innerlich bedrängen lassen!
5. Nicht zu intensiv am Erlebten so lange arbeiten, bis sich das Gefühl eventuell einstellt, es endgültig verarbeitet zu haben. Geben Sie sich Zeit und Ruhe! Wenden Sie sich mehr ihrer Umwelt zu und beobachten Sie sich nicht zu intensiv und dauernd!
6. Vorher eine Liste erstellen für seelisch erleichternde Tätigkeiten und Erlebnisse
  - i. Musik hören, Spaziergänge machen, einfache leichte Arbeiten verrichten, mit Freunden sprechen, das Leben ein Stück genießen, sich Gutes tun.
  - ii. Nach dieser Liste das tun, worauf man im Moment Lust hat, was Ablenkung bringt und Freude macht.
7. Abreaktion und Stressabbau durch Bewegung und Sport haben oberste Priorität!
8. Wenn Sie Ihre Erfahrungen weitergeben, dann fragen Sie sich vorher, was so intim und persönlich war, dass es ein Vertrauensbruch darstellen würde, es an Dritte weiterzugeben.  
Geben Sie keine Sensationsberichte!  
Werden Sie bei Ihrer Erzählung nur dann ausführlicher, wenn sie über ihre Gefühle und ihre Reaktion auf das Geschehen sprechen können.
9. Suchen Sie sich nach Möglichkeit eine Person, die Erfahrung mit solchen Grenzsituationen und vielleicht sogar in Kriseninterventionen hat. So können Sie mit ihr die Situation und das Gespräch mit den Betroffenen durcharbeiten, um für spätere Fälle dazu zu lernen.  
Gerade in der angespannten Lage der Krisenintervention unterlaufen jedem, auch dem, der viel Erfahrung hat, immer wieder kleinere und auch einmal größere Fehler. Fehler sind dazu da, dass wir aus ihnen lernen. Das gilt gerade für solche Grenzerfahrung!



### **7. Ein Nachgespräch ist wichtig:**

1. zur Seelenhygiene, die von Helfern häufig vernachlässigt wird. Dem Seelsorger sollte es nach dem Gespräch gut gehen, mit dem Gefühl, trotz manchen Versagens und einiger Fehler doch entscheidend dazu gelernt und den Betroffenen geholfen zu haben. Deshalb sollte ein Nachgespräch geplant werden.
2. zur Einzelfeststellung der Differenz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Der Notfallseelsorger muss immer neu lernen, seine eigene Befindlichkeit realistisch zu beurteilen und lernen, sich richtig einzuschätzen in seiner Wirkung auf die durch das Unglück Betroffenen.

---

**Erste Hilfe**  
**bei Ohnmacht, Bewusstlosigkeit und Schock eines Angehörigen.**

(Nach einer Vorlage von Polizeiarzt Dr. E. Bürger, Landespolizeidirektion Tübingen)

**A. Ohnmacht und Bewusstlosigkeit**

1. **Wenn...**

der Hinterbliebene plötzlich zusammensinkt, blasse Hautfarbe und kaum wahrnehmbaren Puls hat und nicht ansprechbar ist,

**dann...**

Atmung überprüfen, Kopf nach hinten überstrecken, Atemwege frei machen (Mundraum eventuell von Essensresten, Erbrochenem oder von Zahnprothese befreien, sowie auf Zungenlage achten, die nicht den Rachen versperren darf), Rettungsdienst rufen!!!

2. **Wenn...**

die Atmung nicht wieder einsetzt,

**dann...**

Rückenlage, Kopf überstrecken, Mund-zu-Mund Beatmung!

3. **Wenn...**

der Hinterbliebene bei tiefer Bewusstlosigkeit und fehlenden Puls blass-blau wird,

**dann...**

Herz Lungen Wiederbelebung einleiten!

4. **Wenn...**

Spontanatmung einsetzt,

**dann...**

in stabile Seitenlage bringen, Kopf nach hinten überstrecken usw.!

**B. Schock**

**Wenn...**

der Hinterbliebene mit fahler Blässe und kaltem Schweiß im Gesicht reagiert, Atemnot und mangelhafte Durchblutung der Haut hat (Nagelbettprobe), der bei schnellem, schwachen Puls unruhig ist (Achtung: es kann plötzliche Ohnmacht eintreten!), Der einen Krampfanfall (Start oder bewegt) oder einen hochroten Kopf und Kopfschmerzen (Achtung, eventuell Bluthochdruck!) hat,

**dann...**

1. sofort hinlegen in Rückenlage, bei Atemnot und Bluthochdruck Oberkörper hoch lagern, keine Medikamente geben, nicht trinken und nicht rauchen lassen!
2. Fragen nach Vorerkrankungen, insulinpflichtiger Diabetes (Blutzuckerkontrolle!), Herzkrankheiten u.ä.
2. ständig Atmung und Puls kontrollieren!
3. Beine hochlegen bei Kreislaufkollaps!
4. warm zudecken!
5. beruhigend mit dem Hinterbliebenen reden  
(fast wie mit einem kleinen Kind, das man beruhigen will!)
6. nie allein lassen!
7. Rettungsdienst rufen!!!