

Der ASB Bayern stellt sich vor

Die bayerischen Samariter



Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund

Damit aus Trauer kein Trauma wird

Peter Zehentner vom ASB München über Krisenintervention

15 bis 20 Prozent aller Todesfälle geschehen unerwartet. Die Hinterbliebenen sind mit der Situation oft überfordert. Die ASB-Verbände Allgäu, Coburg Land, Jura und München betreiben Kriseninterventionsteams (KIT). Peter Zehentner und Andreas Müller-Cyran vom KIT München, der ersten Einrichtung dieser Art, berichten in dem Buch „Wenn der Tod plötzlich kommt“ über ihre Erfahrungen. Peter Zehentner (Foto unten) erklärt, warum sie das Buch geschrieben haben.

In Ihrem – als E-Book erhältlichen – Buch schildern Sie, wie überrascht selbst 85-Jährige über den plötzlichen Tod des Partners sind. Warum ist das so?

Der Tod wird in unserer Gesellschaft tabuisiert. Er ist aus unserem Leben verschwunden. Der Leichenwagen wird am besten noch getarnt. Früher gab es zum Beispiel die Tradition der Aufbahrung zu Hause. Der Verlust dieser Traditionen hat uns viele Möglichkei-

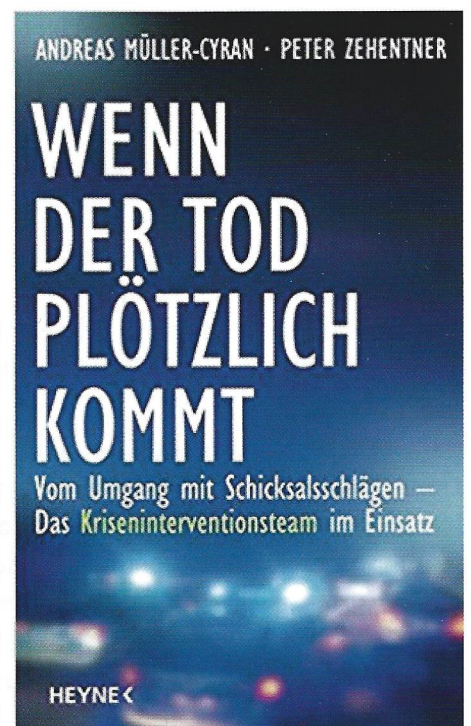
ten genommen, den Tod eines geliebten Menschen zu begreifen und damit umzugehen.

Haben Sie deshalb gemeinsam mit Andreas Müller-Cyran dieses Buch geschrieben?

Wir erleben in unserer Arbeit immer wieder, dass Menschen sagen: „Hätte ich das alles nur vorher gewusst!“ Deswegen entstand die Idee, Fachinformationen mit Geschichten zu verknüpfen, die sich auch gut lesen lassen. Und zwar Geschichten, die anonymisiert, aber so passiert sind.

Wie erklären die KIT-Mitarbeiter den Hinterbliebenen was gerade mit ihnen passiert?

Wir sagen den Menschen, dass die Reaktionen, die sie zeigen, erst einmal normal sind. Nicht normal ist das Ereignis. Denn der Tod eines nahen Angehörigen ist nicht alltäglich. Es geht um Reaktionen wie: „Ich kriege die Bilder und Geräusche gerade nicht aus dem



Kopf.“ Unser Gehirn braucht viel Kapazität, um so mächtige und existenzielle Informationen zu verarbeiten. Und dies dauert oft ein paar Tage oder auch Wochen. Wir raten den Betroffenen, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn es ihnen sehr schlecht oder nach drei Monaten nicht besser geht. Denn von alleine wird sich dann ihr Zustand nicht mehr bessern.

Wie helfen Sie den Angehörigen außerdem?

Oftmals haben die Betroffenen selbst keine Idee, was der nächste Schritt sein kann. Dann fragen wir sie: „Was möchten Sie jetzt tun?“ Die Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich. Kinder wollen oft aktiv werden und mit uns Fußball spielen. Erwachsene wollen oft jemanden bei sich haben, der ihnen persönlich nahe ist. Wir helfen ihnen dann, diesen Menschen zu kontaktieren.

Wie verhindern die Mitarbeiter der bayerischen ASB-Kriseninterventionsteams, dass aus der Trauer ein Trauma wird?

Wir ermutigen die Hinterbliebenen, sich von dem Toten zu verabschieden. Wir bleiben bei ihnen, bis sie aktiv werden. Die Phase der Hilflosigkeit wird von vielen Betroffenen rückblickend als die schlimmste beschrieben. Unser vorrangiges Ziel ist es daher, ihnen schnell wieder zur eigenen Handlungsfähigkeit zu verhelfen.

Wie kann ich einem Freund helfen, der gerade eine Todesnachricht erhalten hat?

Fragen Sie Ihren Freund einfach, wie Sie ihm helfen können. Bieten Sie ihm Ihre Dienste an. Kochen Sie oder erledigen Sie für ihn andere notwendige Aufgaben. Vielleicht ist es aber auch gut und hilfreich, mit dem Trauernden einfach Zeit zu verbringen. Wichtig ist, alles in Absprache mit dem Betroffenen zu machen. Er sollte sich nicht hilflos oder fremdbestimmt fühlen.

