

# Psychologische Aspekte des Überbringens von Todesnachrichten

Die Psychologie versucht als Wissenschaft, Grundsätzliches im menschlichen Erleben und Verhalten zu entdecken und daraus Gesetzmäßigkeiten zu entwickeln. So kann man auch beim Überbringen von Todesnachrichten einige Implikationen für die Praxis aus dem theoretischen Wissen ableiten.

Das praktische Vorgehen sollte besonders in einer so schwierigen Situation nicht nur durch die eigene Erfahrung, sondern auch durch wissenschaftliche Erkenntnisse geleitet sein. Es kann dabei aber keinen Zweifel darüber geben, dass im Sinne des Konstruktivisten Ernst von Glasersfeld immer mehrere theoretische Ansätze viabel – also möglich – sein können und dass somit der hier vorgestellte nur einer von mehreren möglichen ist.

Im Folgenden sollen anhand eines selbst erlebten und betreuten Falles eine Verbindung zu den entsprechenden Theorien hergestellt und daraus Ableitungen für den Alltag entwickelt werden.

Nun der Fall selbst:

Es ist das vorletzte Wochenende vor Weihnachten, Familie F.: Die Mutter, Krankenschwester, 35 Jahre, und ihr 12-jähriger Sohn treffen Vorbereitungen für das bevorstehende Weihnachtsfest. Der Sohn ist für Samstagmittag zu einer Geburtstagfeier eingeladen. Der Vater der Familie befindet sich beruflich seit mehreren Wochen im Ausland und wird für das nächste Wochenende zurückerwartet. Am Samstagmorgen wundert sich die Mutter, dass sie den Mann am Handy nicht erreicht. Als sie den Freund und Kollegen ihres Mannes im Ausland anruft und fragt was los ist, legt dieser sofort

wieder auf. Kurze Zeit später – um 9 Uhr morgens – erreicht sie ein Anruf der Firma ihres Mannes. Der Anrufer ersucht sie, sich in zwei Stunden – um 11 Uhr – bei ihr in der Wohnung einfinden zu dürfen.

Für die Frau beginnen nun sehr schwierige Stunden. Sie schwankt zwischen Bangen und Hoffen. Da sie eine Einwanderin ist, gibt es außer ihrer Schwester nur die Familie des Mannes in Österreich. Es handelt sich dabei um die Schwiegereltern (70 bzw. 80 Jahre), einen Schwager und zwei Schwägerinnen. Sie alle sind im Raum versammelt, als um 11 Uhr von einer Abordnung der Firma und einem Psychologen (ich) die Todesnachricht überbracht wird. Der Mann ist am Samstagmorgen beim Versuch, den ortsansässigen Arbeitern zu helfen (um rechtzeitig vor Weihnachten zu Hause zu sein), in eine Starkstromleitung geraten und war sofort tot.

Nun ein kurzer Schwenk zur Theorie:

Stress wird nach verschiedenen Autoren, als Zustand des Körpers definiert, der sich dann einstellt, wenn man eine Situation als für einen selbst wichtig und bedeutend beurteilt und eine entsprechende Lösung aktuell nicht zur Verfügung steht. Besonders schlimm sind hier sehr intensive oder lebensbedrohende Reize, eingeschränkter Handlungsspielraum und wenig oder keine Kommunikationsmöglichkeit. Nun, dass die Todesnachricht über einen geliebten Menschen intensiv ist, kann vorausgesetzt werden, ebenso, dass der Handlungsspielraum eingeschränkt ist, da man als Betroffener nichts tun kann – man kann es nicht rückgängig und ungeschehen machen. Auch die Kommunikationsfähigkeit leidet – insbesondere am Beginn –, da man niemandem mitteilen kann, wie man sich fühlt, und sogar das Gefühl haben kann, niemand könne einem verstehen, man sei völlig einsam. Schließlich zeigen Untersuchungen zum Einfluss von sogenannten Life Events, dass der Tod eines geliebten Angehörigen ganz oben auf der Belastungsskala steht.

Aus diesem Wissen heraus und aus der Befragung von vielen Betroffenen lassen sich nun einige Regeln ableiten:

- **1. Regel: Die Nachricht so schnell und klar wie möglich überbringen – „nicht vor der Tür, aber unmittelbar danach“.**

Das war in diesem Fall schwierig, da die Überbringung am Telefon wegen der mangelnden Betreuungsmöglichkeit auszuschließen war, die Frau aber aus dem Verhalten ihrer Umgebung bereits auf das Ereignis schließen konnte.

Ungewissheit erhöht den Stress eindeutig, da die Situation damit völlig unklar ist. Der/Die Betroffene durchläuft sämtliche Phasen:

- Schock, weil etwas Unvorstellbares passiert ist (mit völliger Betäubung),
- Hoffnung, dass es doch nicht so ist, ein Irrtum vorliegt (mit Verleugnung),
- Aggression, weil es nicht passieren hätte müssen/dürfen (auf den Angehörigen und die Firma),
- Depression mit Rückzug.

Diese Phasen können im ständigen Wechsel auftreten, was der Physiologie ziemlich zusetzen kann. Erst dann, wenn die Nachricht überbracht ist und – vorübergehende – Gewissheit möglich ist, kann sich dieser Phasenablauf stabilisieren.

Für den Betreuer ist es besonders wichtig, in dieser Zeit beim Angehörigen zu bleiben und psychisch parallel zu gehen: Nicht abwiegeln, nicht Hoffnung machen und auch keine Vorteile nahelegen. Nur aushalten. Dies ist für alle Beteiligten sicher die schwierigste Phase. Der Klient fällt ins Bodenlose, die Welt, der er gerade noch vertraut hat, ist unberechenbar und grausam geworden. Daraus entsteht die:

- **2. Regel: Dableiben, Zeit haben, aushalten.**

Der Überbringer spürt nun immer mehr den Drang, etwas Positives zu sagen, Hoffnung zu machen. Im konkreten Fall sagte die Frau, sie glaube das nicht: „Woher wollen sie das überhaupt wissen? Sie kommen in meine Wohnung, erzählen mir so grausame Dinge und haben wahrscheinlich keine Beweise dafür.“ Der Vater des Toten: „Der kann nicht sterben, wer soll in Zukunft meine elektrischen Geräte richten.“ Die eine Schwester: „Das glaub´ ich einfach nicht, der hat es immer irgendwie geschafft.“ Die zweite Schwester: „Es ist alles aus ...“ Der Bruder: „Ich will, dass die Schuldigen gefunden werden. Mein Bruder hat immer auf Sicherheit geachtet!“

In so einer Situation ist es ungeheuer wichtig, nicht in eine „therapeutische Falle“ zu steigen und, weil man Hoffnung machen will, die unendliche Trauer nehmen will, auf positive Dinge auszuweichen, irgendwelche Spekulationen über Verwechslungen zu beginnen. Denn in der nächsten Phase kommt genau das: Die Angehörigen wollen wissen, ob er nicht doch leben könnte und ob es nicht ein Irrtum gewesen sein kann.

- **3. Regel: Nicht bagatellisieren, von Vorteilen reden oder Hoffnung auf einen Irrtum machen.**

Ist diese Phase überstanden, versucht der Betroffene wieder Halt durch Informationen zu bekommen. Hier zeigt sich auch, wie wichtig es ist, den Betroffenen keine Beruhigungsmittel zu verabreichen. Die häufig verordneten Tranquillizer dämpfen nämlich nicht allein die Emotionen, sondern das gesamte Zentralnervensystem, d. h. eine für die Zukunft wichtige kognitive (geistige, sprachliche) Verarbeitung wird dadurch unmöglich. Falls medikamentöse Behandlung gewünscht wird, raten erfahrene Psychiater daher zu einem rein die emotionale Speicherung blockierenden leichten Beta-Blocker, der die kognitive Seite überhaupt nicht betrifft.

Nun kann man sich das Stressmodell von Lazarus vergegenwärtigen, der den Verarbeitungsprozess in zwei Phasen teilt:

Erste Phase: Bewertung in „relevant“ oder „nicht relevant“ und wenn „relevant“ (=stressend), dann erfolgt die zweite Phase, die Suche nach Copingstrategien.

Wenn keine Bewältigungsstrategie gefunden wird, da zu wenig Information vorhanden ist, dann kommt es zu einer sehr starken Stressreaktion, deren Zweck es ist, genau diesen Zustand der Ungewissheit zu beenden. Daher sollte der Überbringer auf den dringenden Wunsch nach Information schon entsprechend vorbereitet sein.

Im beschriebenen Fall, waren die Repräsentanten der Firma entsprechend gebrieft worden und konnten so geduldig die detailliertesten Fragen beantworten: Wo ist es geschehen? Wer hat es gesehen? Wie geht es dem Freund? Und warum meldet sich der nicht?

- **4. Regel: Keine Beruhigungsmittel, sondern Informationen geben.**

Schließlich sollte man auch noch für die nächste Phase gewappnet sein – Aggression: „Was ist das für eine miese Firma, die den Angehörigen in den Tod schickt?!“

- **5. Regel: Aggressionen aushalten. Sie gelten der Situation und nicht dem Überbringer.**

Die nächste Phase lässt dann meist auch nicht lange auf sich warten: Depression. Die Psyche ist in ihren Bemühungen, alles wieder gut zu machen, gescheitert, eine Lösungsmöglichkeit ist nicht in Sicht und daher fehlt es plötzlich an der kurz wieder aufgetretenen Hoffnung.

Die Trauer bricht herein, jetzt können die Firmen- und Behördenvertreter sowie alle, die nicht unmittelbar betroffen sind, den Ort verlassen. Jetzt geht das Überbringen in die eigentliche Betreuung über. Der Betreuer bleibt und

wartet geduldig. Vielleicht wechselt man das Zimmer. Es muss nicht viel gesprochen werden. Ziel ist hier, die starken Gefühle der Menschen in Worte zu fassen und als Betreuer alles zu ertragen, was an Leid und Hoffnungslosigkeit über den/die Betroffenen hereinbricht, und zu warten, bis er merkt, dass die Gewissheit des Todes im Bewusstsein der Betroffenen zunehmend greift.

➤ **6. Regel: Depression aushalten, Gefühle zulassen.**

Nun kann vorsichtig auf die nächsten Stunden und Tage eingegangen werden. Fragen zum Begräbnis des Toten sind zu beantworten oder Fragen zu den Reaktionen der Angehörigen. Ist es normal, dass die Frau ständig weint, der Vater nichts zu sagen hat und die erste Schwester auf den Bruder warten will, denn für sie ist er erst tot, wenn sie ihn gesehen hat?

Oft wollen auch alle sofort wieder funktionieren und haben viel zu hohe Ansprüche an sich selbst. Weinen ist ok, nichts zu sagen zu haben ist auch ok usw.

➤ **7. Regel: Reaktionen normalisieren.**

Die nächste Hürde für den Betreuer entspringt einer zunehmenden Angst vor Toten. Entgegen der Idee der kollektiven Verleugnung ist es wichtig, alle darin zu bestärken, dass eine Verabschiedung von einer verstorbenen Person für die Zukunft tatsächlich wichtig ist.

Erst durch die Möglichkeit der Verabschiedung wird aus der Vorstellung eine Gewissheit, und durch diese Gewissheit ist wiederum eine Akzeptanz erst möglich.

Eine trügerische Hoffnung wird dadurch verhindert: „Ich habe ihn nie tot gesehen; vielleicht lebt er noch, wurde nur entführt, wollte aussteigen ...“ Ein jahrelanger Warteprozess kann hier verhindert werden, wenn man die Verabschiedung ermöglicht. Bei Absturzopfern ist das oft nur möglich, indem man den Ort des Todes besucht oder am Ufer Blumen ins Wasser wirft. Im gegenständlichen Fall war die Verabschiedung übrigens schwieriger als erwartet. Obwohl der Leichnam des Verstorbenen sehr schnell in Österreich war, konnte die Frau – gebremst durch verschiedene Vorbehalte – erst zwei Tage später am geöffneten Sarg Abschied nehmen. Wie sie später erzählte, war erst dann die schlimme Ungewissheit zu Ende, der Trauerprozess konnte beginnen.

➤ **8. Regel: Den Abschied ermöglichen.**

Gut wäre es auch, jemanden für die ersten 24 Stunden nach dem Überbringen der Nachricht den Betroffenen zur Seite zu stellen, dem sie vertrauen.

Dies darf keinesfalls der Überbringer selbst sein, da man zwar helfen soll, aber nicht hilflos machen darf. In meinem Fall war die Schwester der Betroffenen sofort bereit, die Nacht bei ihr zu verbringen. Die restliche Familie hatte meine Telefonnummer.

➤ **9. Regel: Für Begleitung sorgen, erreichbar bleiben.**

Der letzte Punkt betrifft nun wieder den Betreuer, der jetzt selbst alleine gelassen ist. Er ist im Normalfall unzufrieden, hat das Gefühl nicht geholfen zu haben, er hat eine furchtbare Nachricht übermittelt, Menschen zum Weinen gebracht, hat sie aber nicht wieder „repariert“. Für ihn ist es wichtig zu wissen, dass er als Überbringer der Todesnachricht eine wichtige Funktion im Trauerprozess der Familie übernommen hat, die nun zu Ende ist. Der Trauerprozess der Familie wird weitergehen und wenn alles normal abläuft, wird man später einmal sagen: „Danke, dass Sie hier gewesen sind. Ein Mensch, dem man vertrauen konnte, bei dem man das Gefühl hatte, man wird verstanden.“

➤ **10. Regel: Sich zurückziehen, wenn man nicht mehr gebraucht wird.**

Insgesamt wird der Trauerprozess von allen Autoren als etwas Normales, zum Leben Gehörendes betrachtet. Moderne Ansätze postulieren dabei einen aktiven Prozess der Bewältigung gegenüber einem, früher angenommenen, passiven Ertragen von Phasen. Ein Berater sollte den Trauernden bei der Bewältigung unterstützen. Das bedeutet, den Betroffenen bei der Akzeptanz der Realität des Todes, bei der Verarbeitung der unterschiedlichen Gefühle, der Neuordnung der Welt ohne den Toten und schließlich bei der Suche nach neuen Sozialkontakten behilflich zu sein.

Pathologisch werden Trauerprozesse durch die Art, die Intensität oder die Dauer, wobei das übliche Trauerjahr oft in Frage gestellt wird, da die Lernprozesse, die im ersten Jahr postuliert werden, nicht dauerhaft sein müssen bzw. noch von Gefühlen überdeckt sein können.

## Literatur

Glaserfeld, E.v. : Radikaler Konstruktivismus, Berlin, Suhrkamp Verlag, 1997.

Holmes, T.H. & Rahe, R.H.: The Social Readjustment Scale, in: Filipp S.-H. (Hg.), Kritische Lebensereignisse. München, Beltz Verlag, 2010.

Kast, V.: Zeit der Trauer, Stuttgart, Kreuz-Verlag, 2006.

Kübler-Ross, E.: Interviews mit Sterbenden, München, Droemer Knaur, 2001.

Lasogga, F. & Gasch, B.: Psychische Erste Hilfe bei Unfällen. Kompensation eines Defizits, Edewecht, Verlag Stumpf & Kossendey, 2002.

Lazarus, R. S.: Emotion and Adaptation, London, Oxford University Press, 1991.

Worden, W. J.: Beratung und Therapie in Trauerfällen, Bern, Huber, 1986.