

ANGÉLIQUE MUNDT

**ERSTE HILFE
FÜR DIE SEELE**

EINSATZ IM KRISENINTERVENTIONSTEAM

btb

*Dieses Buch ist den Betroffenen,
Überlebenden, Augenzeugen und Angehörigen gewidmet,
die Schreckliches erlebt und überlebt haben.*

*Die größten Ereignisse –
das sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.*

Friedrich Nietzsche

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
 KAPITEL 1	
Das Überbringen einer Todesnachricht	15
Wie erstarrt	18
Markus	31
Haltlos	41
Seemannsbraut	68
Exkurs: Todesnachrichten überbringen	78
 KAPITEL 2	
Abschiednehmen von den Toten	87
Septemberkälte	89
Bloß die Hüfte?	100
Die Angst fährt immer mit	114
Zu jung	119
Exkurs: Abschiednehmen von den Verstorbenen	131
 KAPITEL 3	
Einsätze mit Kindern	141
Maries Mittagsschlaf	144
Dein Freund und Helfer	157
Lächelnde Tränen	164

Die zerrissene Familie	180
Exkurs: Kinder und der Tod	191

KAPITEL 4

Betreuung von Angehörigen nach Suizid	199
Ausgeschlossen	202
Wut	219
Die Hundeleine	229
Exkurs: Suizid – die individuelle Katastrophe.....	239

Wie haben mich die KIT-Erfahrungen verändert?	247
------------------------------------------------------------	------------

Anhang	261
Glossar	279
Mein Dank	285

VORWORT

Wenn ein schweres Unglück passiert ist, was geschieht dann mit den überlebenden Opfern? Wie kümmert man sich um Menschen, die Unvorstellbares erlebt haben?

Mein Name ist Dr. Angélique Mundt, ich bin Psychologin und Psychotherapeutin und habe meine Praxis in Hamburg. Ich arbeite ehrenamtlich im Kriseninterventionsteam des Deutschen Roten Kreuzes. Ich werde von der Polizei alarmiert, wenn sich tödliche Unfälle, Verbrechen oder andere Tragödien ereignet haben und wenn Augenzeugen oder Angehörige von Opfern Hilfe brauchen. Ich versuche, den Menschen in den schwärzesten Stunden ihres Lebens beizustehen. Ich leiste *Erste Hilfe für die Seele*, das ist die Aufgabe der Menschen, die für das KIT, das Kriseninterventionsteam, arbeiten.

Manchmal liest man in der Tageszeitung von dramatischen Ereignissen und nimmt nur am Rande zur Kenntnis, »dass zahlreiche Augenzeugen des Unglücks unter Schock standen und von Psychologen betreut werden mussten«. Oder bemerkt am Ende des Artikels die Zeilen: »Die Mordkommission ermittelt. Ein Kriseninterventionsteam kümmerte sich um die Betreuung von Mutter und Kind.« Vielleicht steht dort auch nur lapidar der Satz: »Um die Angehörigen des Opfers kümmerte sich das Kriseninterventionsteam.«

Aber was ist damit eigentlich gemeint? Welche Geschichten und Menschen stehen hinter diesen Zeilen?

Ich las das erste Mal bewusst vom Kriseninterventionsteam in einem Flugzeug, auf dem Weg von Hamburg nach Stuttgart. Ich blätterte in der Hamburger Morgenpost und stieß auf einen kleinen redaktionellen Hinweis, dass das Kriseninterventionsteam des Deutschen Roten Kreuzes einen neuen Ausbildungslehrgang startet und ehrenamtliche Mitarbeiter sucht.

Als Psychologin eigentlich bestens mit den Versorgungsstrukturen meiner Stadt vertraut hatte ich vom KIT noch nie gehört. Meine Neugier war geweckt, der Artikel herausgerissen, und am Abend befragte ich das Internet. Dort las ich, dass das Kriseninterventionsteam überlebende Opfer, Augenzeugen und Angehörige nach Ereignissen, die traumatische Folgen für die Psyche haben können, betreut. Ich wollte mehr erfahren.

Ich fand die Idee, einen Betroffenen dort zu behandeln, wo das Trauma seinen Anfang nimmt, sofort einleuchtend. Könnte man so vielleicht Folgeschäden verhindern? In meiner Psychotherapie-Praxis sehe ich die Menschen erst, wenn ein schlimmes und schockierendes Ereignis bereits Verwüstungen in deren Seele angerichtet hat. Wenn sich auch nur Bruchteile dieser Verwüstung durch vorherige Maßnahmen vermeiden ließen, dann interessierte mich das.

So weit mein Kopf.

Dann war da noch mein Bauch.

Ich gebe zu, ich hatte auch irgendwie Lust, mit der Polizei

zusammenzuarbeiten und mal mit Blaulicht durch die Stadt gefahren zu werden – so stellte ich mir die KIT-Arbeit nämlich im ersten Moment vor. Das zuzugeben ist zwar nicht besonders rühmlich, aber jeder von uns trägt diese Sensationsneugier in sich. Denn diese gehört auch zu der Bereitschaft, sich mit neuen und komplexen Situationen auseinanderzusetzen, Erfahrungen zu sammeln und Verantwortung zu übernehmen.

Gleichzeitig haben wir die Tendenz, unüberschaubare und unvertraute Situationen zu meiden, da sie uns Angst machen. Sie sind nur spannend, wenn sie weit weg sind, nichts mit uns zu tun haben – wenn wir zum Beispiel zu Hause auf dem Sofa sitzen und die Katastrophe im Fernsehen sehen. Wenn wir leibhaftig dabei und nahe dran, ja, vielleicht sogar betroffen sind, sieht die Sache plötzlich ganz anders aus. Dann löst die Tragik des Lebens eine Lawine von Gefühlen in uns aus, von denen wir erst einmal völlig überfordert sein können.

Es geht um Gefühle in diesem Buch. Um das, was nach dem Moment der Zerstörung mit uns passiert. Es geht ums Überleben nach der Tragödie. Um Hoffnung. Nähe. Und um Menschlichkeit.

Ich hatte großen Respekt vor der Aufgabe für das KIT zu arbeiten. Könnte ich den betroffenen Menschen in diesen grauenhaften Situationen wirklich ein Trost sein? Würde ich die richtigen Worte finden? Gibt es die überhaupt? Was, wenn ich alles nur noch schlimmer machte?

Was ist denn überhaupt wichtig, wenn man einen der liebsten Menschen, die man hat, ganz plötzlich verloren hat?

Was zählt denn wirklich im Leben? Was ist wesentlich für einen Menschen und warum?

Ich habe keine Antworten auf diese Fragen, die werde ich vermutlich niemals haben, aber ich finde mit jedem KIT-Einsatz ein wenig mehr über das Leben heraus.

Menschen überraschen mich immer wieder aufs Neue. Mit ungewöhnlichen Reaktionen. Mit Sätzen, die in der höchsten Verzweiflung gesprochen werden und doch so schön sind, dass sie noch lange in mir nachwirken.

*Auf alle Menschen wartet gleicher Tod.
Und keinen gibt es, der an diesem Tag schon weiß,
ob er den nächsten noch erlebt.*

Euripides

KAPITEL 1

Das Überbringen einer Todesnachricht

Der Tod ist ein Thema, dem wir uns nicht entziehen können. Leider sagt uns aber niemand, wie wir mit ihm umgehen sollen, wenn er tatsächlich Teil unseres Lebens wird. Wir haben keine Übung darin, die Liebsten, die wir haben, zu verlieren. Wir wissen nicht, wie es sich anfühlt, wenn ein Angehöriger plötzlich und unverhofft, vielleicht sogar durch Gewalt, stirbt. Wer überbringt uns diese Nachricht und wie? Wie reagieren wir darauf? Was fühlen wir? Und wer ist da, um uns zu helfen?

Meine Aufgabe ist es, Menschen in den ersten Stunden nach einem schrecklichen Ereignis beizustehen, auch und vor allem, nachdem sie jemanden verloren haben. Kann man in einer solchen Situation überhaupt etwas Tröstliches sagen oder tun? Ich möchte von meinen Einsätzen nach einer KIT-Alarmierung erzählen, von den Menschen, die von einem schweren Verlust betroffen sind, und vor allem

darüber, dass es keine Norm für Gefühle in der individuellen Katastrophe gibt. Trauern folgt keinen allgemeingültigen Regeln, jeder Mensch trauert anders.

Zu den schwersten und leider auch häufigsten Einsätzen des KIT gehört es, dass die Polizei und ich, oder wir – meistens sind wir zu zweit –, einer ahnungslosen Familie mitteilen müssen, dass ein Angehöriger gestorben ist. Normalerweise werden wir gerufen, wenn die Katastrophe, der Unfall, die Tat, bereits passiert ist und wir den Betroffenen helfen sollen, die erste Zeit danach zu überstehen. Bei der Überbringung einer Todesnachricht ist das anders. Wir klingeln bei Menschen an der Tür, deren Leben eigentlich in Ordnung und unbeschwert, vielleicht sogar glücklich ist. Wenn sie uns die Tür öffnen, ist es damit vorbei, und ihr Leben wird von einer Sekunde auf die nächste für immer verändert.

Aber so schwer es auch sein mag, jemandem eine so furchtbare Nachricht mitzuteilen, wir kommen nicht umhin, den Tod beim Namen zu nennen, denn das ist bereits etwas, was wir tun können, um den Angehörigen zu helfen. Erst wenn wir die Nachricht vom Tod einer nahestehenden Person deutlich gehört und wahrgenommen haben, können wir reagieren, fühlen, handeln. Oft genug habe ich erlebt, wie Menschen sich unbewusst vor einer solchen Nachricht und ihrer Bedeutung schützen. Indem sie nicht aufnehmen wollen und können, was gesagt wird. Sie verharren einen letzten Moment, bevor die Erkenntnis des Unverständlichen einsetzt.

Die Nachricht vom plötzlichen und unerwarteten Tod

einer Person an die Angehörigen zu überbringen ist eine schwere Aufgabe. Sie *muss* auch schwerfallen! Und obwohl ich in den vergangenen Jahren schon viele Todesnachrichten überbracht habe, fällt es mir mit der Zeit nicht leichter. Der Moment, in dem die Erkenntnis bei den Betroffenen ankommt, lässt mir immer noch den Atem stocken. Ich denke, es wird nie leicht werden eine Todesnachricht zu überbringen. Und wir brauchen darin auch keine professionelle Routine.

Wir sind Menschen.

Und das ist es, was wir in diesen schweren Situationen anbieten können: Menschlichkeit!

Wie erstarrt

Es war ein Wochenende im November vor ein paar Jahren. Eigentlich ein Wochenende ohne besondere Ereignisse – Hamburg versank im Nebel, und ich entflohm dem tristen Grau, indem ich es mir auf dem Sofa gemütlich machte.

Bis Sonntagabend.

Um sieben Uhr war ich mit einem Mann verabredet, dem ich zuvor erst einmal begegnet war, als ich einen Vortrag bei der Wasserschutzpolizei gehalten hatte. Er hatte mich unbedingt wiederssehen wollen, und seine Einladung hatte sehr charmant geklungen. Wir wollten uns auf ein Glas Wein in einem kleinen Bistro treffen. Ich hatte mich schon das ganze Wochenende darauf gefreut, hatte eine Marlene-Hose und meinen Lieblingspullover angezogen und wollte gerade losgehen, als mein Handy klingelte.

Ich wusste sofort, dass aus meiner Verabredung nichts werden würde. Es war der *besondere* Klingelton. Dieser Ton, den ich nur den Anrufen von zwei Institutionen zugeordnet habe: der Polizei und der Rettungsleitstelle des Deutschen Roten Kreuzes.

Mit dieser Melodie beginnen alle meine KIT-Einsätze.

Der Disponent der Leitstelle rattert wie Dieter Thomas Heck: »Guten Abend, Frau Mundt, hier ist die Leitstelle, ich habe einen Einsatz für Sie. Ein Tötungsdelikt. Fahren Sie

unverzüglich zum Polizeikommissariat 16. Die Telefonnummer lautet ...« Er holt nicht einmal Luft dabei.

Verdutzt antworte ich genauso schnell: »Verstanden. Ich bin unterwegs.« Dabei habe ich keinen Bereitschaftsdienst, doch das fällt mir erst ein paar Schrecksekunden später auf.

Ich überlege, was ich mit meiner Verabredung machen soll. Schnell im Restaurant vorbeifahren und Bescheid sagen? Keine Zeit. Umziehen muss ich mich auch noch. Mit der Hose kann ich keinen KIT-Einsatz fahren. Während meine Gedanken rasen und ich überlege, wen ich zuerst anrufen soll, schlüpfte ich in eine Jeans, ein weißes T-Shirt und die dunkelblaue Fleece-Jacke mit dem DRK-KIT-Logo. Dabei fällt mir ein, dass ich gar keine Handynummer meiner Verabredung habe. Mist.

Ich greife nach der Einsatzjacke und werfe einen Blick in den Spiegel. Stimmt, der Lippenstift muss runter.

Ich schnappe mir den KIT-Ausweis, Einsatzmappe, Handy und Autoschlüssel von der Kommode im Flur und überlege, in welcher der nahen Anwohnerstraßen ich mein Auto geparkt habe. Ich muss wenigstens in dem Restaurant anrufen. Was soll ich sagen? Dass da gleich ein netter Mann kommt und ich leider auf dem Weg zum Schauplatz eines Tötungsdelikts bin und dass es deshalb heute Abend nichts wird mit einem Glas Rotwein? Klingt nicht gerade vertrauenserweckend ... Aber was kann ich dafür? Und tatsächlich, ich wähle, warte ungeduldig, und die Bedienung ist einigermaßen skeptisch, als ich ihr mein Problem in kurzen Sätzen zu erklären versuche, sie schreibt aber meine Handynummer auf. Ob sie ihm wirklich Bescheid geben wird?

Ich erinnere mich, dass mein Auto in der Nebenstraße schräg gegenüber steht, und mache mich auf den Weg. Das Polizeikommissariat 16 ist nicht weit von meinem Zuhause entfernt. Während ich ins Auto steige, überlege ich, welches Team der Mordkommission wohl Dienst hat. Im Laufe der Jahre habe ich einige Kriminalbeamte kennengelernt, und es ist immer gut, im Einsatz ein bekanntes Gesicht wiederzusehen. Auf den Straßen komme ich zügig voran, denn um diese abendliche Uhrzeit ist kaum Verkehr. Ich kann deshalb in Ruhe einen KIT-Kollegen anrufen, der sich ebenfalls sofort auf den Weg macht.

Als ich einen Parkplatz vor dem Polizeikommissariat suche, sind genau sechzehn Minuten seit dem Anruf aus der Leitstelle vergangen. Keine schlechte Zeit. Es sieht jedoch so aus, als bräuchte ich noch einmal so lange, um einen Parkplatz zu finden. Ich stelle mich ins Parkverbot. Zur Not darf ich das. Ich lege mein KIT-Schild gut sichtbar hinter die Windschutzscheibe.

Drinne schlägt mir das typische Klima entgegen, das in allen Polizeiwachen herrscht: Überheizte Räume, Alkoholausdünstungen, Angstschweiß und während der kalten Jahreszeiten der Mief von regennassen Wollmänteln.

Am Tresen verhandelt der Wachhabende mit einem alten Mann, der schweren Seegang hat, ob er mit seinem Auto nun weiterfahren dürfe und warum der Autoschlüssel in der Hosentasche des Polizisten verschwunden sei.

Ich lächele dem Beamten aufmunternd zu, und er drückt mir kommentarlos die Tür zum Allerheiligsten auf: dem Wachraum, der Schaltzentrale jedes Polizeireviers. Meine

gelbe Einsatzjacke ist jedem Polizisten bekannt und wirkt wie ein »Sesam öffne dich«. Sofort kommt mir der Dienstgruppenleiter der heutigen Nachtschicht entgegen. Gut erkennbar an seinen drei silbernen Sternen auf dem Schulterstück.

»Bei euch ist ja was los ...«, duze ich ihn, wie alle Rettungskräfte im Einsatz.

Er winkt ab. Alltag. Nicht der Rede wert. Dann schaut er ernst. »Es gibt ein Tötungsdelikt«, sagt er. »Der Täter wird unten in der Zelle erkennungsdienstlich behandelt. Dich brauche ich für den mutmaßlichen Zeugen. Er sitzt im *sicheren Raum*.« Er wedelt mit den Papieren, die er in der Hand hält, und lässt mich einen Blick hineinwerfen. »Der Junge ist zwar erst Anfang zwanzig, aber kein unbeschriebenes Blatt. Drogenkonsum. Beschaffungskriminalität. Aber nichts gegen das, was er heute Nacht erlebt hat. Wir glauben, dass er mitansehen musste, wie sein Bruder den Vater getötet hat. Kannst du dich um ihn kümmern?«

»Natürlich«, murmele ich und starre wie gebannt auf die Monitore, über die die Bilder der Überwachungskameras aus den einzelnen Räumen des Kellers flimmern. Ein junger Mann in verwaschenem T-Shirt und Unterhose sitzt auf einer Pritsche in der Zelle und lässt die nackten Beine baumeln. Offenbar musste er der Polizei seine Kleidung für die Spurensicherung aushändigen.

Das muss also der Tatverdächtige sein.

Ruhig, nahezu apathisch hockt er da. Keine Regung in seinem Gesicht. Die Hände im Schoß gefaltet. Jetzt hält er auch die Beine still.



Angélique Mundt

Erste Hilfe für die Seele

Einsatz im Kriseninterventionsteam

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-71474-2

btb

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Wer hilft, wenn das Leben plötzlich auseinanderbricht? Wenn man gerade den liebsten Menschen verloren hat? Oder bei einem Unfall Schreckliches mitansehen musste? Angélique Mundt ist Psychologin und arbeitet für das Kriseninterventionsteam Hamburg. Sie steht Menschen unmittelbar nach einer Katastrophe zur Seite, spendet Ruhe, Kraft und Orientierung. Sie leistet erste Hilfe für die Seele. In diesem Buch erzählt sie von tragischen Unglücken und Schicksalsschlägen, von erschütternden Erfahrungen und Menschen, die größtes Leid erfahren haben. Und vor allem macht sie vor, wie Hilfe in den schlimmsten Momenten unseres Lebens möglich ist. Sie plädiert für ein aufmerksames und kraftvolles Leben. Sie zeigt, wie man sich Trauer und den eigenen Ängsten stellen und wie man schöne und besondere Momente intensiv erleben kann.



[Der Titel im Katalog](#)