

Tod in der Familie

Humor und Galgenhumor als Krisenintervention

Dr. med. Ursula Davatz

www.ganglion.ch; <http://schizo.li/>

Vortrag vom 21.04.2016

Hospiz Brugg, Pflegezentrum Süssbach

I Einleitung

- Der Tod ist stets ein schwerwiegendes Ereignis. Er stellt ein natürliches, emotional belastendes Erlebnis für beide Seiten dar, sowohl für den scheidenden Menschen als auch die Zurückbleibenden. Mit dem individuellen Leben hat die Natur zugleich auch den Tod erfunden; es gibt mit der Geburt einen Anfang und mit dem Tod ein Ende.
- Angesichts des Todes schlägt die Stunde der Wahrheit auch innerhalb von Beziehungen. Der Mensch hat im Angesicht des Todes das Bedürfnis, schwelende Konflikte noch möglichst einer Lösung zuführen zu können.
- Man tritt nicht gerne endgültig aus einer Beziehung aus in einer Konfliktsituation, und das Umfeld lässt den Sterbenden auch nicht gerne gehen, wenn noch eine Abhängigkeit besteht, sei diese positiver oder negativer Natur.
- Der Tod ist ein Abschiednehmen, ein Loslassen, ein tiefes Alleinsein.
- Ein erfülltes Leben ist die beste Vorbereitung auf den Tod.

II Wie machen wir uns diesen Abschied von einem geliebten oder wichtigen Menschen leichter?

- In allen schwierigen menschlichen Situationen kann Humor die unerträgliche emotionale Spannung lösen, man nennt dies dann "Galgenhumor".
- "Galgenhumor" bringt Leichtigkeit in die menschliche Tragik, er lässt uns Dinge ansprechen, die wir uns sonst nicht getrauen anzusprechen.
- In Zeiten des Krieges, in denen der Mensch jederzeit mit dem Tod rechnen muss, werden die meisten Witze kreiert.
- Um diese Leichtigkeit zu erreichen, muss man den Tod aber ganz nah zu sich herannehmen, ja an sich heranlassen.
- Das Wegschieben und Verdrängen des Todes macht ihn zu einer viel grösseren Belastung.
- Die beste Komik ist die Situationskomik, in diesem Sinne kann "Galgenhumor" in Anbetracht des Todes auch spontan aus der momentanen menschlichen Situation heraus entstehen.
- Um eine solche Situation auch wirklich wahrzunehmen, braucht es eine grosse Präsenz und Achtsamkeit in jedem Augenblick des Abschiednehmens.
- Durch diese tiefe menschliche Achtsamkeit lässt sich das Leben in der Beziehung noch einmal umfassend erleben, in aller Bescheidenheit.

- Und dieses tiefe menschliche Erleben ermöglicht dann ein besseres, ganzheitliches Loslassen.

III Tod der Eltern, Ablösung

- Steht man als erwachsene Tochter oder erwachsener Sohn noch in einem Abhängigkeitsverhältnis zu seiner sterbenden Mutter oder seinem sterbenden Vater, kann man schlecht loslassen.
- Häufig erliegt man dann dem Ansinnen, noch möglichst viel für den Sterbenden zu tun, auch in medizinischer Hinsicht.
- Es wäre aber wohl angebrachter, sich über seine eigene Abhängigkeit in Selbstironie etwas lustig zu machen, dies würde das Abschiednehmen des Sterbenden etwas leichter machen.
- Hat man mit dem sterbenden Elternteil noch einen Konflikt zu lösen, geht es nicht darum, den Sterbenden mit Vorwürfen und Vorhaltungen zu bedrängen, sondern die Konfliktsituation aus eigener Sicht möglichst klar zu schildern, wenn möglich auch mit einer gewissen Leichtigkeit oder Selbstironie und dann dem Sterbenden das Wort zu geben, evtl. ihm offene Fragen zu stellen.
- Wichtig dabei ist, dass man Mut hat auch schwierige, heikle Themen anzusprechen und nicht aus Angst vor Verletzungen davor zurückschreckt.
- Man muss dabei jedoch bei sich bleiben und keine Erwartungen auf Akzeptanz an den Elternteil mit sich tragen.

IV Tod eines Partners

- Beim Tod eines Partners ist es besonders wichtig, dass man ganz offen und ehrlich miteinander ist und sich getraut alles offen anzusprechen, auch bestehende Konflikte.
- Es darf auch ausgesprochen werden, wie sehr man sich im Stich gelassen fühlt, aber auch hier wäre Selbstironie und Humor wieder hilfreich.
- Ungelöste Probleme sollten möglichst noch angegangen werden.

V Tod eines Kindes

- Kinder nehmen den Tod oft natürlicher als wir Erwachsenen diese Endgültigkeit annehmen.
- Die zurückbleibenden Eltern haben es meist schwerer als die sterbenden Kinder.
- Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Erwachsenen die Zeit mit dem sterbenden Kind noch möglichst positiv verbringen, auch lachen können, Spass haben und einfach unbeschwert den Moment genießen.
- Mit Kindern kann man natürlich auch in die Fantasie gehen, spielerisch sich andere Welten vorstellen und sich dort gedanklich bewegen. Das Kind kann den Anreiz dazu geben, oder man kann auch selbst seine Fantasie spielen lassen, lustig, fröhlich und auch humorvoll leicht.

VI Begleitung eines Sterbenden als Fachperson

- Als Fachperson eine(n) Sterbende(n) zu begleiten heisst auch, den Tod nahe an sich heranzulassen.
- Gut auf die eigene Intuition hören, achtsam sein mit sich und dem Sterbenden und mutig auch schwierige Themen ansprechen.
- Dabei darf man aber keine feste Vorstellung haben, was der Sterbende unbedingt machen müsste, aber mutig sollte man sein - und sich mit ihm auch noch bis zuletzt ernsthaft auseinandersetzen.
- Auch hier darf Leichtigkeit dabei sein, vielleicht sogar Galgenhumor aus der Situation heraus (nicht Witze erzählen).