



50 Fragen

wenn es passiert ist

Wie vielen, die lange genug bergsteigen, ist „es“ auch ihm passiert. Zwei Freunde sind in den Bergen tödlich verunglückt. Ein Ergebnis seiner Aufarbeitung sind die folgenden Fragen, die er sich und uns stellt.



von Philipp Mayer

Das Leben ist endlich, das wissen wir. Bergsteigen ist gefährlich, das wissen wir auch. Aber wenn eine nahestehende Person bei einem Bergunfall ums Leben kommt, bricht eine Welt zusammen. Was bisher klar war, wird plötzlich unklar. Was bisher selbstverständlich war, wird plötzlich fragwürdig. In diesem Beitrag stelle ich 50 Fragen zum Umgang mit dem Unfalltod einer Freundin oder eines Freundes, eines Kameraden oder einer Kameradin. Die Fragen sollen helfen, das Unfassbare fassbar zu machen. Die Fragen sollen auch das Gespräch über ein schwieriges Thema erleichtern.



Warum ist es passiert?

Ist die verunfallte Person ein (zu) hohes Risiko eingegangen?

Am Unfalltag: Welche Entscheidungen der verunfallten Person waren vermutlich richtig (d.h. reduzierten das Unfallrisiko)?

Am Unfalltag: Welche Entscheidungen der verunfallten Person waren vermutlich falsch (d.h. erhöhten das Unfallrisiko)?

Fehlte es der verunfallten Person an Kenntnissen oder Fähigkeiten?

Welche Ausrüstungsgegenstände hätten den Unfall verhindern können?

Wenn die verunfallte Person alleine unterwegs war: War es ein Fehler, alleine loszugehen?

Wenn sich der Unfall in einer Gruppe ereignete: Welche Rolle spielte die Gruppendynamik?

Zu welchem Ergebnis kam die Untersuchung des Unfalls durch die Polizei?

Was hätte bei der Erstversorgung und der Rettung besser laufen können?

Wenn ich beim Unfall dabei war: In welcher Hinsicht habe ich mich angemessen verhalten? Was hätte ich besser tun können?

Hätte ich den Unfall verhindern können? Wenn ja: Welche Möglichkeiten hätte ich gehabt?

Welche Rolle spielte der Zufall?

Glaube ich an ein Schicksal?

Wie soll ich mit meiner Traurigkeit umgehen?

Bin ich so traurig, weil ich mich einsam und verlassen fühle?

Bin ich so traurig, weil mir der Unfall meine eigene Endlichkeit zeigt?

Belasten mich verpasste Gespräche, offene Fragen, Unstimmigkeiten, Streitereien zwischen der verstorbenen Person und mir?

Wenn Zeit gewesen wäre, um Abschied zu nehmen: Wie wäre der Abschied im Idealfall verlaufen?

Sollte ich an andere Dinge denken? Sollte ich Ablenkung und Zerstreuung suchen?

Sollte ich meine Trauer und meine Schwierigkeiten verstecken oder sie offen formulieren? Soll ich weinen, wenn mir danach zumute ist?

Sollte ich Schattenseiten, dunklere Seiten der verstorbenen Person im Trauerprozess ausblenden?

Welchen Menschen möchte ich von dem Unfall erzählen, welchen nicht? Wie erzähle ich diesen Menschen vom Unfall?

An welche Erlebnisse mit der verstorbenen Person, an welche Erfahrungen denke ich gerne zurück?

Was kann ich Gutes für mich tun?

Wer kann mir jetzt helfen?

Wie trauern andere?

Welche Strategien haben Sanitäter, Ärzte und andere Profis des Gesundheitswesens, um tödliche Unfälle zu verarbeiten?

Wie verarbeiten Pfarrer und andere geistliche Personen plötzliche Todesfälle?

Elisabeth Kübler-Ross teilt den Sterbe- und Trauerprozess in fünf Phasen ein:

- 1) Nicht-Wahrhaben-Wollen
- 2) Zorn und Ärger
- 3) Verhandlung
- 4) Depression
- 5) Akzeptanz

Philipp Mayer war früher aktiver Bergsportler. Nach zwei tödlichen Unfällen von Freunden ist er zurückhaltender geworden. Sein Geld verdient er als Trainer für wissenschaftliches Schreiben. science.textflow.ch

Inwiefern hilft mir das Wissen über diese Phasen beim Trauerprozess?

Wann wird es wieder besser, wann ist die Trauer vorbei?

Kann man mit Trauer umgehen lernen oder muss man sie nur ertragen lernen?

Welche Rolle spielt die Gemeinschaft, der Austausch und die Unterstützung durch andere beim Umgang mit einem plötzlichen Todesfall?

Welche Rolle spielt die Beerdigung oder Abschiedsfeier beim Trauerprozess?

Hilft der Austausch mit Angehörigen und Freunden von anderen Unfallopfern?

Möchte ich andere Trauernde treffen?

Möchte ich mit Personen sprechen, die beim Unfall dabei waren?

Was kann ich tun, um den anderen Trauernden zu helfen?

Was bedeutet der Unfall für mein Leben?

Lohnt es sich, eine gefährliche Sportart wie das Bergsteigen zu betreiben?

Hätte ich das Unfallopfer sein können? Wenn ja: Was bedeutet das für mich?

Bin ich nach dem Unfall vorsichtiger geworden?

Gehe ich seit dem Unfall nicht mehr zum Bergsteigen? Möchte ich das? Falls nein: Wie kann ich zurück zur Freude am Bergsteigen finden?

Kann ich etwas lernen vom Erleben des Todes meiner Freundin, meines Freundes, meiner Kameradin, meines Kameraden (für mein Leben, für meinen Umgang mit anderen Menschen)?

Falls ich verunfalle: Habe ich den Menschen, die mir wichtig sind, gesagt, was ich ihnen sagen möchte?

Falls ich verunfalle: Welche Vorbereitungen zur finanziellen Absicherung meiner Kinder, meiner Partnerin oder meines Partners, meines Ehemanns oder meiner Ehefrau habe ich getroffen?

Was bleibt?

Was bleibt von dem, der nicht mehr auf der Erde ist? Die Erinnerungen? Die Gespräche? Die Taten und Werke?

Welche bleibende Form der Erinnerung hätte der verstorbenen Person Freude bereitet? Wie kann ich diese Form der Erinnerung realisieren?

Warum wird das Thema „Unfalltod“ häufig erst dann zum Thema, wenn es passiert ist?

Was möchte ich tun, um Unfälle dieser Art in Zukunft zu vermeiden?

Welche weiteren Fragen habe ich?

Was möchte ich der verstorbenen Person unbedingt noch sagen?

Glaube ich daran, dass wir uns wiedersehen?

Welche weiteren Fragen habe ich?

Mit wem möchte ich nach Antworten suchen?

Für Bernhard und Philippe

Gewidmet sind diese Fragen Bernhard und Philippe. Sie sind beim Bergsteigen in den Schweizer Alpen ums Leben gekommen. Bernhard verunglückte am 30. Dezember 2015 auf einer Wanderung bei Schafwies (Toggenburg, Schweiz). Philippe ist am 5. Mai 2011 an der Westflanke des Eigers beim Abstieg abgestürzt. Zwei Skitourengänger, die den Unfall beobachteten, konnten nur noch seinen Tod feststellen.