

## **NDR Info Sendereihe FREIHEIT UND VERANTWORTUNG**

**Skript der Sendung vom 25. August 2019 | 7:15 Uhr**

### **Sinnfindung in der Krise: Zum Verhältnis von Humanismus und Seelsorge**

Menschen sind trostbedürftig. Gerade im Umfeld von Sterben und Trauer. Doch in religiösen Vorstellungen von Gott und einem Leben nach dem Tod finden immer weniger Menschen Halt. Der feste Glaube an Unsterblichkeit kann heute kaum noch Trost spenden.

So lautete auch der Titel einer Frühjahrstagung der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg „Kein Gott, kein Trost?“

Doch der psychologische Preis für die vormoderne Vorstellung, eine Aussicht auf ein besseres Leben im Jenseits zu haben, ist extrem hoch: Große Unruhe und Angst das ganze Leben hindurch – und erst recht im Angesicht des Todes – bei der Frage, in welcher Weise Gott einen jeden zur Rechenschaft ziehen würde.

Dabei bestehen durchaus Defizite bei der Sinnfindung des „postmodernen Wohlstands-Menschen“:

Den verabsolutierten Lebenssinn ausschließlich im Streben nach Glücksmomenten und Erfolg um jeden Preis zu suchen, verbunden mit der Angst, am Ende nur noch ins undenkbbare Nichts zu fallen.

Dem setzen wir als Humanisten entgegen:

Ein sinnerfülltes Leben ist eines in Beziehung – vor allem zu Menschen mit allen Facetten, aber auch zu Dingen, Tieren, Aufgaben, zu Natur und Kultur, zu Wissenschaft, Kunst, Philosophie. Und: Krisen, Abschiede und Neubeginn gehören zur gesamten Bandbreite eines gelungenen Lebens dazu. Der Versuch, Vernunft und Gefühl, Selbstbehauptung und Hingabe auszubalancieren und sich im Übrigen des Humors und der Gelassenheit zu bedienen, ist eine lebenslange Herausforderung.

***Humanisten sind übrigens Menschen, die sich der Menschlichkeit und der Vernunft verpflichtet fühlen, statt sich an religiösen Vorstellungen zu orientieren.***

Der Humanistischen Akademie ist sehr zu danken für die Beschäftigung mit diesen Fragen. So hatte ihr Direktor, Dr. Ralf Schöppner, für das Grundlagenwerk *Humanismus: Grundbegriffe* den Artikel über die „Seelsorge“ beigesteuert.

Schöppner stellt darin klar, dass es sich bei der Seelsorge ursprünglich um einen philosophischen Begriff der Antike handelt und keineswegs um einen religiösen Begriff des „Christlichen Abendlandes“, der zwingend mit der Vorstellung einer unsterblichen Seele zusammenhängt.

Bei der Seelsorge geht es nicht um Wahrheit oder Wissenschaft, auch nicht um Kunst und Kultur, sondern darum, Halt zu finden, Bedeutung zu erfahren, zueinanderzustehen und in Beziehung zu treten – mit Fokus auf existenzielle Dimensionen menschlicher Probleme.

Zurück zum Trost und zur größten Zumutung des Menschseins: dem Bewusstsein, dass wir sterben werden.

Auf der zuvor erwähnten Frühjahrstagung in Berlin leitete der bekannte philosophische Seelsorger und Autor Wilhelm Schmid die Herkunft des Wortes Trost aus dem Umfeld von „Baum“ ab (englisch: „tree“) – mit der Bedeutung, „feste Wurzeln zu schlagen“ und daraus folgend „Zusammenhänge und somit Sinn zu stiften“.

Demgegenüber verweisen viele naturalistische und atheistische Denker bei Sterblichkeit und Tod oft genug nur auf eine biologische Tatsache, die eben hinzunehmen sei. Todesangst gilt als irrational-archaisch, da wir doch wissen müssten, dass nach dem Ableben ja gar nichts mehr empfunden werden kann. Dabei befinden diese Denker sich in guter Gesellschaft, denn sie können sich auf einen der größten Philosophen der griechischen Antike berufen: auf Epikur. Epikur sagte:

*„Das schauerlichste Übel also, der Tod, geht uns nichts an; denn solange wir existieren, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr.“*

Daran anschließend, aber differenzierter, argumentierte auf derselben Akademie-Tagung Franz Josef Wetz. Wetz ist Professor für Philosophie und Ethik und Autor des Buches „Tod ohne Gott“.

Der Tod beraube den Einzelnen seines Daseins. Tod bedeute Verlust an Lebenszeit, egal, wie lange diese noch währen würde. Wer sein Leben bejaht oder sogar anhänglich liebt, würde laut Wetz bei durchschnittlicher Gesundheit aufgrund bestehender Wünsche und Interessen – im Zusammenspiel mit dem biologischen Selbsterhaltungstreiben – seine Todesangst nicht so leicht überwinden können.

Wetz erkennt damit die Grenzen der rationalen Vernunft an, eine solch hochemotionale Problematik wie die unserer Vergänglichkeit beschwichtigen zu können. Seines Erachtens ist Trost angesichts der eigenen Sterblichkeit und des Todes nahestehender Menschen zwar möglich und nötig – doch handele es sich im Licht der Aufklärung nur um einen „schlechten Ersatz für Problemlösungen“. Für Wetz ist Trost, wenn in Wirklichkeit ja gar nicht mehr geholfen werden kann, eigentlich immer nur ein „Vertrösten“.

Aus philosophischer Sicht sollte Wetz zufolge – anders als bei Epikur – der Tod eben nicht bagatellisiert werden. Denn sonst führe die berechtigte Abwehr von religiösem Aberglauben und Jenseits versprechen zu einer falschen Verharmlosung.

Doch was bedeuten diese Erkenntnisse nun für die Praxis, wenn man als humanistischer Seelsorger oder als Laie mit Menschen umgeht, die sich in existenziellen Krisen befinden? Mit Menschen, die *keinen* Trost in einem religiösen Glauben oder einer Vorstellung vom Jenseits finden?

Dieser Frage widmeten sich im Juni etwa 25 Teilnehmer des humanistischen Bildungswochenendes im ostfriesischen Aurich. Der Titel der Tagung lautete:

*„Sinnfindung in der Krise: Humanismus, Trost, Bewältigung“.*

Als Referenten ergänzten sich Gita Neumann und Christian Lisker aus Berlin.

Gita Neumann ist Psychologin und Philosophin. Sie war bis vor kurzem Referentin für Lebenshilfe und Beauftragte des Humanistischen Verbandes für Patientenverfügung, Humanes Sterben und Hospizwesen. In diesen Bereichen war sie jahrzehntelang auch praktisch aktiv und hat sich persönlich um hilfeschuchende Menschen gekümmert.

Christian Lisker ist ein ehemaliger, vom Glauben abgefallener Pastor, der nach seinem Ausscheiden als evangelischer Seelsorger zunächst als Paar- und Familiencoach wirkte, heute als Referent für weltliche Trauer- und Lebensfeiern für den Humanistischen Verband arbeitet. Sie konnten also beide auf umfangreiche Praxiserfahrung zurückgreifen.

In einem Beispiel ging es in Aurich um den Umgang mit existenzieller Wahrheit am Bett von schwerkranken und bald sterbenden Menschen und ihre innere Bedürftigkeit.

Wie die soziale Praxis zeigt, ist nicht nur die große Zahl konfessionsfreier Menschen, sondern die Bevölkerung allgemein kaum noch ernsthaft empfänglich für illusionäre Vertröstungen in einer Perspektive auf Gott, Jesus, Jenseits oder Auferstehung. Damit haben nicht wenige christliche Seelsorger, auch was die eigene Glaubensbasis betrifft, insgeheim ihre Probleme.

Nichts destotrotz haben phantastische Vorstellungen, spirituelle Empfindungen oder poetische Bilder im Umgang mit dem Tod ihre absolute Berechtigung, auch wenn gleichzeitig auf anderer Ebene um ihre Irrealität gewusst wird. Diese Akzeptanz ist auch in der humanistischen Begleitung zu fördern, statt sie für fragwürdig zu halten.

Der bei dem Bildungsseminar in Aurich vorgetragene, praktische Zugang ist in hohem Maße zukunftsfähig. Er lautet: Wir haben, egal ob als Laien oder Profis, nicht direkte und konkrete Mitteilungen von Menschen zu erwarten über die existentielle Erfahrung eines möglicherweise baldigen Todes, zwischen Angst und Hoffnung, über ihr seelisches Leid oder ihr „Wenigerwerden“. Eher selten werden wir Äußerungen hören, wie etwas innerlich empfunden wird oder gar tiefe Gespräche miteinander führen über Sterben, Abschiednehmen oder konkrete Vorstellungen eines „Übergangs“. Vielmehr sollten wir uns auf eine alltäglich und profan anmutende, unspektakuläre Kommunikation einstimmen.

Die einzuübende Methode der Wahl stammt aus der Humanistischen Psychologie. Aus ihr stammt das inzwischen weitverbreitete „aktive, nondirektive Zuhören“. Dabei wird auch durch einfühlsames Nachfragen versucht, den anderen wirklich zu verstehen, dessen Gefühle, Gedanken, Interpretationen, seine Motivation und Perspektive nachzuvollziehen. Der Zuhörende akzeptiert das, was ist, beziehungsweise, was präsentiert wird – ohne damit einverstanden sein zu müssen! Kommentare, gut gemeinte Ratschläge oder gar Anweisungen aufgrund eigener Bewertungen verbieten sich ebenso wie oberflächlich daher gesagte Floskeln, die vermeintlich „Trost spenden“ sollen.

Die begleiteten, besuchten oder betreuten Menschen verweisen oft auf Kleinigkeiten – wie beiläufig auf Fotos oder Gegenstände. Diese scheinbaren Belanglosigkeiten, die bei näherer Betrachtung ausgesprochenen Symbolcharakter haben können, erwecken bei ihrem Gegenüber leicht den irritierenden Eindruck, dass Patienten ihre lebensbedrohende oder zumindest nicht mehr besserungsfähige Lage gar nicht erkannt haben oder verdrängen.

Betrachten wir eine konkrete Situation und fragen uns, wie wir am sinnvollsten reagieren können:

Ein todkranker Krebspatient zeigt in einem Autokatalog auf ein bestimmtes Modell und erzählt, er habe vor, sich dieses Auto zu kaufen – wie der Besucher das finde. Und dann, nach einer kleinen Pause: Er wolle mit seiner Frau darin noch ein bisschen in der Gegend herumkutschieren.

Wir könnten ihn nun mit der „nackten Wahrheit“ konfrontieren, dass das doch bestimmt nicht mehr möglich sein wird. Der Zugang zum inneren Kernbereich dieses Patienten, der ihm wichtig ist und auf den er nichts kommen lässt, würde damit aber verbaut.

Wir sollten uns nicht stören lassen von der scheinbaren Unangemessenheit seiner Aussage angesichts der Schwere und Aussichtslosigkeit seiner Lage, wir sollten fein auf den verborgenen Symbolgehalt hören. Der erzählt von der erfahrenen und noch mal ersehnten Freiheit, Beweglichkeit, Lebensqualität und von der Verbundenheit mit seiner Ehefrau, von der Vorstellung von guten Zeiten miteinander.

In der Praxis gilt es zwei Fallen zu vermeiden:

Zum einen die einseitige Ausrichtung auf Vernunft.

Zum anderen die Suche nach „dem absoluten“ Sinn.

Grundsätzlich geht das vernunft- und wissenschaftsorientierte Denken von Atheisten und Humanisten davon aus, die kritische Realitätsprüfung dem Wunschdenken vorzuziehen. Wer jedoch einen Draht zu nichtreligiösen Humanisten hat, stellt schnell fest: Auch diese können persönlich berührt sein, sich angenommen fühlen, lieben, leiden oder auch „geistig ergriffen“ sein, so dass Rationalität und Verstand in den Hintergrund treten. Zum anderen ist unter den älteren Humanisten oft die innere Haltung entwickelt, sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen, Werden und Vergehen als Naturgesetz zu akzeptieren, überzogene Geltungs- und Sinnansprüche hinter sich zu lassen.

Wobei wir bei der Frage nach „dem“ Sinn unserer Existenz wären, die ohne Religionsbezug angeblich nicht zu beantworten ist. Was auch stimmt, denn sie ist falsch gestellt.

So lauten die fünf wesentlichen Einsichten des Auricher Seminars wie folgt:

1. Humanistische Sinnsuche ist nicht das Streben nach Erlösung oder Glück und keineswegs die allgemeine Frage nach „dem absoluten“ Sinn oder „einem höheren“ Sinn des Lebens.
2. Sinnsuche im Sinne einer Lebensorientierung ist vielmehr die einzuübende Kunst, für sich und andere aus der jeweiligen Situation unter bestehenden Bedingungen konkret das Beste und Sinnvollste zu machen.
3. So gewendet sind wir Menschen die selbst vom Leben Befragten, wie wir ihm zu antworten haben, es zu verantworten haben.
4. Eigenverantwortung befreit von Zwängen. Man wird frei, sich für etwas zu entscheiden, eigene Ziele zu setzen, im Leben Sinn zu finden.
5. Krisen können auf diese Weise auch als Herausforderung verstanden werden, die produktiv bewältigt oder gar genutzt werden können, wenn nicht ein schädlicher „Beigeschmack“ überhandnimmt, beispielsweise in Form von absoluter Tragik, von Bejammern oder auch Verdrängen-Wollen, von endlosem und ergebnislosem Grübeln und Empfinden von Groll, Wut oder Schuld.

Neben diesen praktischen Fragen und Einsichten, wie humanistische Begleitung oder Seelsorge durch Laien oder Fachleute aussehen kann, wurde auf der Tagung in Aurich auch diskutiert, welche gesellschaftlichen Forderungen und Konsequenzen aus diesen Erkenntnissen folgen sollten. Für die Teilnehmer wurde deutlich, dass es einen Bedarf an weltlich-humanistischer Seelsorge gibt, der weder von den derzeitigen Angeboten der religiös-konfessionellen Seelsorge, noch von den rein psychologisch ausgerichteten Beratungs- und Therapieangeboten abgedeckt wird. Dies wurde beispielhaft an der Militärseelsorge und dem „Lebenskundlichen Unterricht“ in der Bundeswehr analysiert. Lebenskundlicher Unterricht ist eine Art Ethikunterricht, der von der konfessionell gebundenen Militärseelsorge durchgeführt wird.

In einigen Natoländern, wie Norwegen und Belgien, sind Humanisten bereits ein selbstverständlicher und wertgeschätzter Teil der Militärseelsorge.

**Am Ende der Tagung verabschiedeten die Teilnehmer die „Auricher Erklärung“, in der es heißt:**

„Die Monopolstellung der Religionsgemeinschaften im Tätigkeitsfeld der Seelsorge in Krankenhäusern, der Justiz, bei der Polizei, im Rettungswesen und in der Bundeswehr halten wir für nicht hinnehmbar. Wir sehen den Humanistischen Verband Deutschlands in der Verantwortung, diese Ungerechtigkeit gegenüber nichtreligiösen und humanistisch eingestellten Menschen zu beseitigen.“ Zitat Ende.

Als Gesellschaft sollten wir stärker berücksichtigen, dass jeder Mensch in Krisen gerät, unwiederbringliche Verluste erleidet. Und wir müssen anerkennen, dass religiöse Tröstungen nur noch wenigen Menschen hilft. Seelsorge muss daher weltlicher, sie muss humanistischer werden.

Am Ende findet der Mensch seinen Halt und Geborgenheit in der Gemeinschaft von anderen Menschen.

(Autoren: Gita Neumann, Lutz Renken)