

NDR Info Sendereihe FREIHEIT UND VERANTWORTUNG

Skript der Sendung vom 10. November 2019 | 7:15 Uhr

Humanistische Gedanken zum Totensonntag

Der Kalender gibt uns Auskunft darüber, dass wir uns nun wieder in die Zeit der beiden Sonntage begeben, in denen wir trauern.

Traditionell trauern wir am Volkstrauertag um die Gefallenen der beiden großen Weltkriege in Europa. Doch die Kriege und das Leiden der Bevölkerung und der Soldaten haben seitdem ja nicht aufgehört. Im Gegenteil: Kein Jahr ist seitdem vergangen, in dem nicht irgendwo auf der Welt ein schrecklicher Krieg herrschte, meistens mehrere nebeneinander verteilt über die Kontinente. Hass und Gewalt motiviert durch einige wenige Despoten angeblich im Namen ihres Volkes oder einer Religion scheinen kein Ende zu nehmen.

Und wir trauern auch um die vielen tausend Menschen, die dieses Leid zum Anlass genommen haben ihr Land zu verlassen und dabei auf See ihr Leben verloren haben. Und wenn es irgendetwas gibt was wir denn tun können, können wir denen, die es bis zu uns geschafft haben wenigstens unsere Hilfe anbieten – ohne Wenn und Aber!

Insofern hat der Volkstrauertag auch in dieser Zeit leider nichts an seiner Aktualität verloren. Mit einem Volkstrauertag setzen wir als Volk ein Zeichen. Ein Zeichen, das sagen will: Uns geht dies alles etwas an und wir sind Betroffen. Wir trauern alle zusammen und mit den Betroffenen. Uns ist das nicht egal.

Eine Woche später folgt der Totensonntag.

König Friedrich Wilhelm III. von Preußen bestimmte für die evangelische Kirche in den preußischen Gebieten jeweils am letzten Sonntag des Kirchenjahres, den letzten Sonntag vor dem 1. Advent, zum „allgemeinen Kirchenfest zur Erinnerung an die Verstorbenen“. Als Gründe kamen dafür das Gedenken an die vielen Gefallenen der Befreiungskriege 1813, die Trauer um die 1810 verstorbene Königin Luise und auch das Fehlen eines Totengedenkens im evangelischen

Kirchenjahr in Frage. Die anderen evangelischen Landeskirchen übernahmen dann diese Bestimmung.

Doch nicht nur die evangelischen oder katholischen Kirchen haben ihren Totensonntag. Auch die Humanisten nehmen in der Regel diesen Tag zum Anlass ihrer Verstobenen zu gedenken.

Zu dieser Jahreszeit, wenn nach einem schönen Sommer, die langen Nachmittage und dunklen Abende beginnen und wir so zu mehr Besinnlichkeit und Einkehr kommen. Die Zeit der Dunkelheit ist somit auch ein wenig die Zeit der Trauer.

Gerade in diesen Tagen erleben wir, mit welcher Kraft die Natur ihre Gesetze einhält. Das Jahr und damit ein sich stets wiederholender Zyklus neigt sich seinem Ende zu. Der Herbst ist in der Natur dazu angetan, mit seinen machtvollen Stürmen die Blätter von den Bäumen zu reißen, um sie der Erde zurückzugeben. Flüsse und Seen werden aufgewühlt, Regen und bald auch Eis und Schnee überziehen das Land. Die Natur bereitet sich auf ihren Winterschlaf vor und ein Teil von ihr stirbt, um im nächsten Frühjahr den ewigen Zyklus von Werden und Vergehen, von Leben und Tod – von neuem beginnen zu lassen. Für uns Humanisten sind diese Tage wichtige Rituale.

Rituale um sich auseinanderzusetzen, nicht zu vergessen, sich zu besinnen und letztlich auch um bewusst inne zu halten und sich zu erinnern und den Toten unsere Ehre und Andenken zu erweisen.

Der Tod gehört zum ewigen Kreislauf des Lebens, wie auch die Geburt.

Eine Geburt ist für uns ein freudvolles Ereignis: Ein neues Leben hat seinen Weg in diese Welt gefunden und all unsere guten Wünsche und Hoffnungen sollen es auf seinem Weg begleiten.

Der Tod wiederum entreißt uns dieser Welt, reißt uns aus unseren Zusammenhängen, beendet unser Leben und lässt die Hinterbliebenen trauernd, verwirrt und oft auch verzweifelt zurück. Der Tod erschreckt uns zu Tode.

Der Gedanke an den Tod geliebter, uns nahestehender Menschen schreckt uns, weil wir sie nicht verlieren wollen, weil wir sie in unserem Leben nicht missen möchten, wir wünschen ihnen ein langes und gesundes Leben. Ja, und dann ist da noch der Gedanke an den eigenen Tod, der – wenn wir es zulassen – sicher noch erschreckender ist: Was uns schreckt am Tod, ist die Gewissheit darüber, dass dies das Ende unseres Lebens bedeutet.

Verstirbt ein Angehöriger oder ein uns nahestehender Mensch, so stehen wir oft vor der Frage, wie unser Leben weitergehen soll ohne ihn. Wir haben einen Verlust erlitten, der betrauert und bewältigt werden will. Doch Trauern braucht seine Zeit. Diese als Leere empfundene Wunde muss erst heilen, damit eine neue Stabilität entstehen kann, auf deren Grundlage wir unserem Leben einen neuen Sinn geben und es weiter gestalten können. Und um diesen Prozess der

Heilung zu unterstützen, brauchen trauernde Menschen Trost – Trost, der hilft, inneren Frieden wiederzufinden, Trost, der hilft, neuen Mut und neue Hoffnung zu schöpfen und Trost, der hilft, den Lauf der Natur anzunehmen auch wenn dies mitunter als nicht machbar erscheint.

Der Tod eines uns nahestehenden Menschen fordert uns auf, uns der Gegenwart zu stellen, damit wir unserer Zukunft gerecht werden können. Doch dazu müssen wir lernen, die Vergangenheit loszulassen.

Doch loslassen heißt eben nicht vergessen oder verdrängen. Loslassen heißt, Abschied nehmen und Erinnerungen in Liebe und Freude wahren können; Loslassen bedeutet, einen Verlust annehmen zu können und Trauer bewältigen zu können, die oft als so unfassbar sinnlos erscheint.

Ich denke daran, dass unter anderem auch in diesem Jahr wieder viele Eltern ihre Kinder und Jugendlichen verloren haben. Man kann sich kaum vorstellen, was in diesen Menschen vorgeht. Für sie wird das Leben nicht mehr das gleiche sein wie es vorher war. Vieles erscheint sinnlos, es fehlen Kraft und Wille

Sagt man ihnen, dass sie den Tod bewältigen müssen?

Muss man den Tod bewältigen und kann man es überhaupt?

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die von uns das Funktionieren um jeden Preis verlangt. Menschen die trauern, sind in der Regel nicht in der Lage, perfekt zu funktionieren. Sie sind durcheinander, leiden, vielleicht sind sie wütend, vielleicht haben sie viel Angst, vielleicht sind sie oft müde, – trauernde Menschen können die unterschiedlichsten Gefühlslagen und körperlichen Verfassungen zum Vorschein bringen. Die Zeit der Trauer ist eine Art Ausnahmezustand und dieser Ausnahmezustand hatte einstmals die Bezeichnung „Trauerzeit“.

Ich selbst kann mich noch daran erinnern, wie beeindruckt ich in meiner Kindheit von Menschen war, die einen Verlust erlitten hatten und die ihrer Trauer durch die Einhaltung gewachsener Trauerrituale Ausdruck verleihen konnten.

Was ich als Kind wahrnahm, war die Einhaltung des Trauerjahres, das einen gewissen Rückzug aus der Gesellschaft mit sich brachte und die dazugehörige, für mich damals so sonderbare, schwarze Trauerbekleidung.

Was diese trauernden Menschen in ihrer Trauerzeit tatsächlich zu leisten hatten, war mir natürlich als Kind nicht so klar.

Was mir eben aber auffiel, waren die Trauerrituale und deren Platz in der Gesellschaft. Heute frage ich mich oft, ob wir eigentlich noch Trauerrituale haben, oder ob es nicht vielmehr so ist,

dass viele Menschen irgendwie zusehen müssen, wie sie mit ihrer Trauer zurechtkommen, – in einer Zeit, die eher wenig Orientierung bietet und die gleichzeitig so viel Klarheit fordert.

Aber gerade Klarheit ist es, die trauernden Menschen abgeht. Die Menschen, die ihre Trauer spüren und ihre eigenen Trauerrituale, ihren eigenen Weg in ihrer Trauer finden, werden in der Lage sein, ihre Trauer zu bewältigen. Sie gehen den Weg – zurück in ihr eigenes Leben und können einen neuen Anfang finden. Was aber ist mit denen, denen der Zugang zu sich selbst, zu ihren Gefühlen und zu ihren Bedürfnissen versperrt ist? Ihnen kann das Fehlen von Orientierungshilfen in der Trauerzeit, der Mangel an angebotenen Trauerritualen zum Verhängnis werden.

Im Grunde leben wir in einer „Zeit des Wahnsinns“: da herrscht – nur als Beispiel – der Jugendlichkeitswahn, der Schönheitswahn, der Technikwahn und – ich frage mich oft, wo bei all diesem Wahn die Menschen und die Menschlichkeit bleiben?

Im Gegenzug dazu werden unliebsame Prozesse wie das Altern, unliebsame Stationen im Leben wie das Alter und unliebsame Ereignisse wie zum Beispiel der Tod, in dieser Gesellschaft eher verdrängt.

Unliebsame Gegebenheiten, Ausnahmestände, Umstände und Zustände die nicht leistungs- und funktionsfördernd sind, werden von vielen Menschen in dieser Gesellschaft zusehends als inakzeptabel empfunden und geraten mehr und mehr zu Ausgrenzungsmechanismen, die sowohl soziale wie auch emotionale Randgruppen zutage fördern. Menschen, die solcher Art in die Isolation geraten sind, können schnell den Kontakt zur Welt und den Kontakt zum Leben verlieren. Soziale wie auch emotionale Vereinsamung machen in dieser Gesellschaft nicht wenige Menschen krank, oder schlimmer noch, führen sie in einen Zustand, den ich den psychischen Tod nennen möchte.

Auch die Zeit der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen ist eine Art Ausnahmezustand – und die Menschen, die die Kraft haben, diese Zeit spürbar und konstruktiv zu bewältigen, werden vielleicht gestärkt und weiser am Leben daraus hervorgehen.

Die Menschen aber, denen – warum auch immer – der Zugang zu ihrer Trauer, der Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und damit auch der Zugang zum Leben versperrt ist, brauchen unsere Hilfe, denn: Trauer braucht Trost – und wo finden wir mehr Trost, als im Leben. So kann uns die Erinnerung an gelebtes Leben, an schöne und freudvolle Situationen und Stunden, an Tage oder Jahre mit Dankbarkeit erfüllen.

Und in der Gegenwart können uns nahestehende Menschen, Verwandte und Freunde helfen, neuen Mut und neue Hoffnung zu finden, sie können uns helfen, eine neue Lebensperspektive aufzubauen, sie können uns helfen, den Weg in unser Leben, in unsere Zukunft wiederzufinden.

Wenn wir es schaffen, unserer Trauer Raum und Zeit zu gewähren und wir Trost zulassen können, dann werden wir auch einen erlittenen Verlust bewältigen können. Dann werden wir uns dem Leben wieder aktiv zuwenden und lernen mit dieser schmerzlichen Erfahrung umzugehen und wir werden daran wachsen. Wir können lernen, das Andenken an uns nahestehende Verstorbene in unseren Alltag zu integrieren, wir können lernen, uns dem Leben zuzuwenden und unsere Zukunft im Einklang mit diesem Andenken zu gestalten. So können wir schlussendlich lernen, den Tod als einen Teil des Lebens anzunehmen, als einen Teil des Lebens, der uns ähnlich wie die Geburt, nicht zuletzt Respekt vor dem Leben lehrt und abverlangt.

So sollten wir uns bewusst dem Leben zuwenden, denn hier finden wir die Grundlage, den Tod zu tragen, ihn anzunehmen.

Ich glaube, dass wir auf der Basis eines bewussten, aus dem Herzen geführten Lebens eher in der Lage sind mit dem Tod umzugehen – und erst, wenn wir mit dem Tod umgehen können, können wir auch unseren Toten wirklich gerecht werden. Denn, erst dann können wir ihnen mit Sonne im Herzen und ohne Angst vor Schmerz und Tod, in unseren Erinnerungen, ganz alltäglich – und nicht kalendarisch verordnet – begegnen und ihrer Gedenken – um damit nicht zuletzt wiederum – unser Leben zu bereichern und es bewusster wahrnehmen. So bietet uns der Tod die Chance, durch ihn für das Leben zu lernen.