

HERRLICH

Das GJW-Magazin 02 | 2019

Sterben & Tod



LESEZEIT

Am Anfang der Artikel findest du die ungefähre Lesezeit. So kannst du schnell einschätzen, ob du den Artikel eher in der Werbepause liest oder lieber mal auf einer Busfahrt.



SCHARFE ZUNGE!

Manche Artikel enthalten bissigen Humor, Ironie oder Satire. Weil das nicht alle mögen, „warren“ wir vor besonders scharfen Passagen (so gut wie möglich) mit Chilischoten.



PODCAST

Artikel mit einem Lautsprechersymbol kannst du dir auch anhören. Dazu kannst du entweder den QR-Code daneben scannen oder die URL in deinen Browser eingeben.



ANWEISLICH

DIE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR HERRLICH

RUBRIKEN IN DIESER HERRLICH-AUSGABE

WESENTLICH

Hintergrundartikel zum Titelthema dieser Ausgabe.

PERSÖNLICH

Beiträge zum Thema aus eigener persönlicher Perspektive.

NÜTZLICH

Hilfreiche Infos für die Arbeit vor Ort.

ABENTEUERLICH

Spannende, herausfordernde und prägende Erlebnisse einzelner Personen.

UNTERSTÜTZEN

Dir gefällt HERRLICH? Wir freuen uns, wenn du uns mit **3 Euro für dein Exemplar** unterstützt, damit wir HERRLICH weiterhin drucken und verschicken können. Du kannst das ganz einfach tun, indem du eine SMS* mit dem Inhalt „herrlich“ an die 81190 schickst. Wenn du ein Smartphone hast, kannst dazu einfach den QR-Code scannen.



*Eine Charity-SMS kostet 3 Euro plus deine normalen SMS-Gebühren. Von den 3 Euro kommen 2,83 Euro direkt HERRLICH zugute.

ABONNIEREN

Wenn du HERRLICH weiterhin kostenlos nach Hause bekommen möchtest, kannst du es ganz einfach abonnieren auf www.gjw.de/herrlich/abonnieren



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

HERRLICH wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans der Bundesrepublik Deutschland gefördert.

HERRLICH GEFÄLLT MIR!

Like us on Facebook:

 facebook.com/gjw.magazin

VOR- WÖRTLICH

Es gibt wenige Themen, die so existenziell und persönlich sind wie die Frage nach Sterben und Tod. So ist diese HERRLICH-Ausgabe auch ein sehr persönliches Heft geworden. Menschen berichten von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Thema: vom Tod der Mutter, des Opas, des Ehemanns, der eigenen Kinder. Sie berichten von Verzweiflung und Trauer – aber auch von der Kraft und dem Trost, den sie in schweren Zeiten in ihrem Glauben an Jesus Christus gefunden haben.



In einer theologischen Orientierung greifen wir Fragen zum Thema Sterben, Tod und Auferstehung auf. Ein Beitrag beschäftigt sich mit dem Wandel in unserer Bestattungskultur, ein anderer mit Tod und Trauer in anderen Kulturen, ein weiterer damit, wie Kinder mit diesem Thema umgehen. Außerdem gibt es praktische Tipps für den Umgang mit Trauernden.

Alles in allem ein berührendes, seelsorgerliches Heft, zu dessen Lektüre wir euch von Herzen Gottes Segen wünschen.

Volkmar Hamp
Referent für Redaktionelles
in der GJW Bundesgeschäftsstelle

Mirko Thiele
Referent für Kommunikation
in der GJW Bundesgeschäftsstelle

INHALTLICH

06

VOLKMAR HAMP

WESENTLICH

Sterben, Tod & Auferstehung



14

JASON QUERNER

WESENTLICH

Kinder und der Tod. Ihre Vorstellungen vom Tod, wie sie trauern, und was sie von uns brauchen.



18

ANTONIO ISRAEL

WESENTLICH

Trauer-Kultur-Schock.
Tod und Trauer in anderen Kulturen.



20

CORDULA BUCHHOLZ-RICHTER

WESENTLICH

Vom Totenbett bis zum Grab.
Bestattungskultur im Wandel



24

OLAF MOHRING

PERSÖNLICH

„Ja, ich sterbe – aber nicht heute!“

26

INES LORK

NÜTZLICH

10 Tipps zum Umgang
mit Trauernden

28

MARTEN BECKER

PERSÖNLICH

„Tod, wo ist dein Stachel?“

32

MARA SIELOFF

PERSÖNLICH

Abschied

34

MIRKO THIELE

PERSÖNLICH

Vergessen

36

INES LORK

PERSÖNLICH

„Echt jetzt, Gott?“
Witwe mit 31 Jahren

40

ANDREA KUHLA

PERSÖNLICH

Himmelskind

42

HAWILA MIDDELSTAEDT-

PERSÖNLICH

Liebe Mama

46

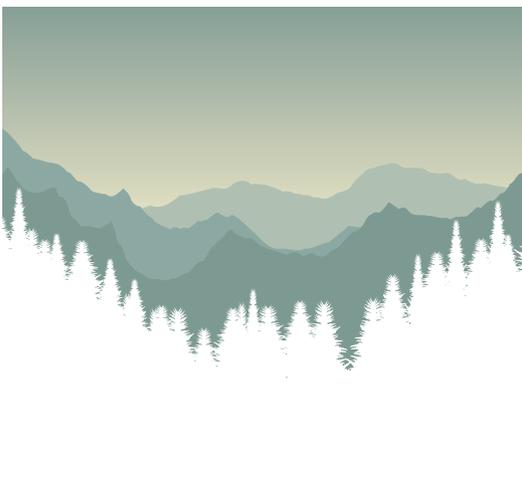
DOROTHÉE BÖCKER

ABENTEUERLICH

„Dia de los Muertos.“
Ein Totensonntagsgottesdienst
der Fülle



Auf www.gjw.de/herrlich/2019_02 kannst du dir die Artikel dieser Ausgabe einzeln anhören und herunterladen. Die QR-Codes bei den Artikeln führen direkt zu den jeweiligen MP3-Dateien.





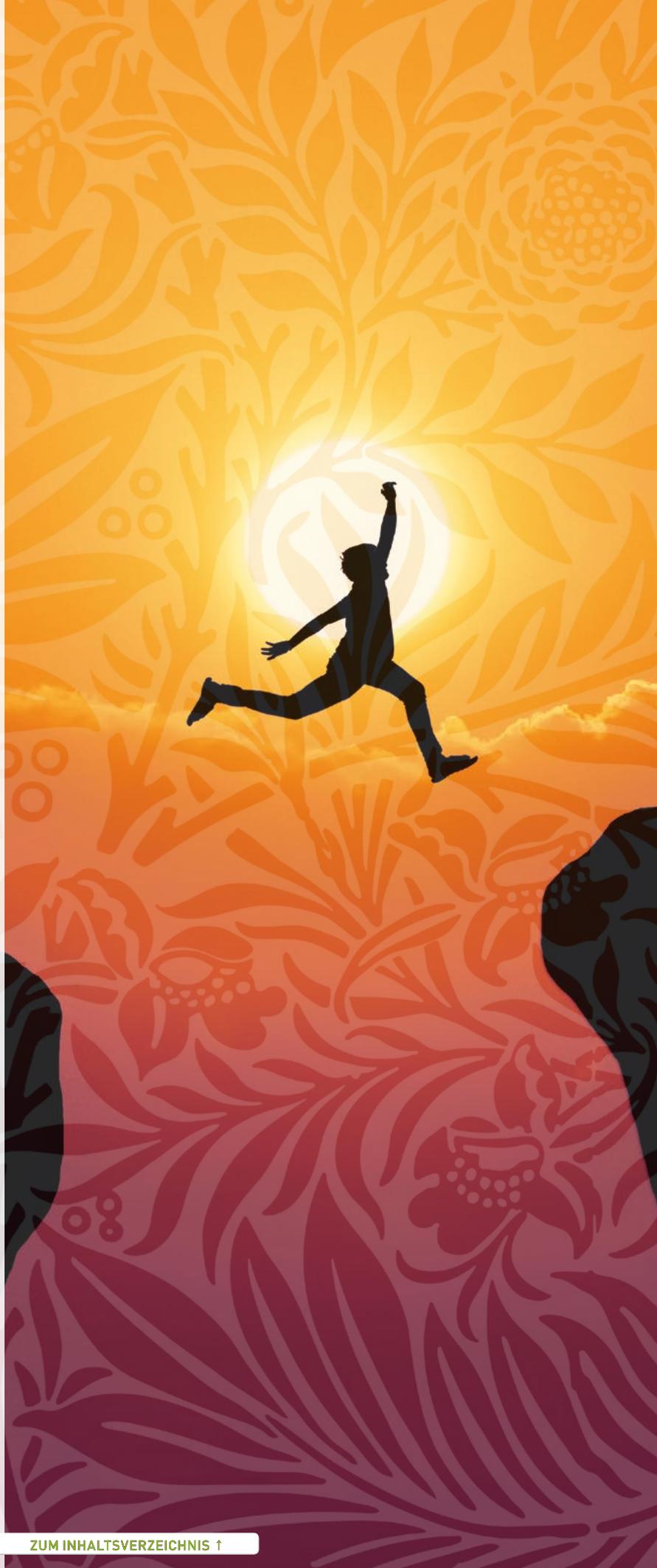
Volkmar Hamp ist Referent für Redaktionelles im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden und Mitherausgeber des Buches GLAUBEN | LIEBEN | HOFFEN.



Artikel
anhören!



Der Beitrag ist ein um Fußnoten und Literaturhinweise gekürzter Auszug aus GLAUBEN | LIEBEN | HOFFEN. Grundfragen des christlichen Glaubens verständlich erklärt (erscheint 2020 beim SCM Verlag).



STERBEN, TOD & AUFERSTEHUNG

WAS PASSIERT MIT UNS, WENN WIR STERBEN?
GIBT ES EIN LEBEN NACH DEM TOD?
IST SCHON EINMAL JEMAND ZURÜCKGEKOMMEN?

Sterben und Tod

🕒 18:30 MIN Der Tod ist das Ende des Lebens, das endgültige Versagen aller lebenserhaltenden Funktionen im Körper. Den Übergang vom Leben zum Tod nennen wir Sterben. Sterben und Tod sind demnach zweierlei. Das Sterben, als Übergang vom Leben zum Tod, ist der Vorgang des Zu-Tode-kommens, also die letzte Phase des Lebens. Das Sterben werden wir, wenn wir dann noch bei Sinnen sind, erleben. Der Tod hingegen, als das Ende des Lebens, entzieht sich jeder Erfahrbarkeit, weil er das Ende allen sinnlichen Erlebens mit sich bringt und jenseits der Grenze alles Erfahrbaren liegt.

Deshalb ist es – philosophisch betrachtet – zwar verständlich, dass Menschen Angst vor dem Sterben haben, zumal diese letzte Phase des Lebens häufig mit Leid und Schmerzen verbunden ist. Angst vor dem Tod hingegen ist – aus philosophischer Sicht – überflüssig und sinnlos. So schreibt der griechische Philosoph Epikur (ca. 341-270 v. Chr.) in einem Brief an seinen Freund Menoikeus:

Das schauerlichste aller Übel also, der Tod, geht uns nichts an; denn solange wir sind, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr.

Wie andere vor und nach ihm, greift der Sänger und Komiker Otto Reutter (1870-1931) das zweitausend Jahre später auf und dichtet dazu in seinem Couplet „In fünfzig Jahren ist alles vorbei“ folgende Zeilen:
Vorm Tode sich fürchten, hat keinen Zweck.

Man erlebt ihn ja nicht, – wenn er kommt, ist man weg.

Anders ist es mit dem Sterben. Was dabei geschieht, lässt sich ziemlich genau beschreiben.

Klinischer Tod – Hirntod – Biologischer Tod

Im Grunde beginnt es mit dem Augenblick unserer Geburt. Ständig sterben Körperzellen ab und müssen wieder erneuert werden. Je älter wir werden, desto langsamer läuft dieser Prozess ab. Irgendwann hört er auf. Dann sind wir tot. Der Tod kann überraschend und sehr schnell eintreten (z. B. durch einen Unfall oder infolge eines Herzinfarkts). Krankheiten können mehr oder weniger schnell zum Tode führen. Oder wir sterben in hohem Alter einen ganz natürlichen Tod. Nach und nach nehmen die Körperfunktionen ab und wir werden immer schwächer, bis schließlich der Tod eintritt.

In der Medizin wird ein Mensch dann als tot bezeichnet, wenn Atmungs-, Kreislauf- und Zentralnervensystem unwiederbringlich ihre Funktion eingestellt haben. Wenn die Atmung und die Herz-Kreislauf-Funktion aussetzen – Mediziner nennen das den klinischen Tod – bleiben noch ein paar Minuten für eventuelle Wiederbelebungsversuche mittels Herzmassage, künstlicher Beatmung oder Elektrodefibrillation. Bleiben diese Versuche erfolglos, bricht der Bluttransport ab. Die Organe werden nicht mehr mit Sauerstoff versorgt und stellen nach und nach ihre Arbeit ein. Als erstes Organ verliert nach wenigen Sekunden das Gehirn seine Funktionsfähigkeit. Die Sinnesleistungen fallen aus und das Bewusstsein schwindet. Der Stoffwechsel kommt zum Erliegen und nach etwa 10-15 Minuten sterben die Zellen des Gehirns ab. Der sogenannte Hirntod tritt ein.

Nach und nach fallen dann auch die anderen Organe aus. Nach etwa 24 Stunden beginnt die Verwesung des Körpers. Der Körper hat den Stoffwechsel komplett eingestellt. Der biologische Tod ist eingetreten. In der Regel dauert es in unseren Breiten dann etwa 30 Jahre, bis der Körper komplett verwest ist. Nur die Knochen bleiben übrig. Mit der Zeit werden auch sie dann irgendwann zu Staub zermahlen.

„Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück“ (Gen 3,19)

Auch die biblische Sicht auf Sterben und Tod – und damit auf das Leben – ist erstaunlich sachlich und unspektakulär.

Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe; denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon. (Psalm 90,10)

Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde wirst, davon du genommen bist. Denn Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück. (Gen 3,19)

Mit ihrer Umwelt teilt die Hebräische Bibel die düstere Vorstellung von einem Totenreich (hebr. *scheol* / griech. *hades*), in dem die Verstorbenen nach dem Tod nur noch ein trostloses Schattendasein führen. Glückselig schätzen kann sich, wer – wie Abraham, Isaak oder Hiob – „alt und lebenssatt (= satt an Tagen)“ stirbt (Gen 25,8; Gen 35,29; Hi 42,17; vgl. Dtn 34,7). Die Regel ist das in biblischer Zeit nicht. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt nämlich nicht nur wegen der hohen Kindersterblichkeit, sondern auch aufgrund von Krankheiten, Unfällen, Hunger, Katastrophen, Gewaltherrschaft und Krieg deutlich niedriger als heute (bei 30 - 40 Jahren).

Ein Leben nach dem Tod, das diesen Namen verdienen würde, kennt die Hebräische Bibel in weiten Teilen nicht. Die Hoffnung auf Auferstehung und die Vorstellung, dass nach dem Tod noch etwas auf uns warten könnte, tauchen dort nur ganz am Rande und nur in einigen sehr späten Texten auf (Jes 25,8; 26,19; Dan 12,2-3; Ez 37,1-14; Ps 49,14-16; Ps 73,24).

Erst in frühjüdischer Zeit (ab dem 4. Jh. v. Chr.) setzt sich in der frühjüdischen Apokalyptik nach und nach der Auferstehungsglaube durch, vielleicht auch durch Einflüsse aus der iranischen Religion (Zoroastrismus). Und er bleibt stets umstritten (vgl. Koh 3,19-22; 6,6; 9,1-6). Noch zur Zeit Jesu und darüber hinaus streiten Pharisäer und Sadduzäer, zwei religiöse Gruppierungen im Judentum zur Zeit Jesu, deswegen miteinander (Mk 12,18-27; Mt 22,23-33; Lk 20,27-38; Apg 4,1-2; 23,6-10). Selbst im Urchristentum, für das die Botschaft von der Auferstehung Jesu grundlegend ist, verstummen die Diskussionen darüber nicht (vgl. 1 Kor 15).

Beweise für ein Leben nach dem Tod?

Das ist auch heute noch so. Denn Beweise für ein Leben nach dem Tod gibt es keine. Weder die biblischen Erzählungen über die Entrückung Henochs und Elias in den Himmel (Gen 5,24; 2 Kön 2,11) noch die Totenaufweckungen, von denen die Bibel berichtet (1 Kön 17,17-24; 2 Kön 4,18-37; 13,20-21; Mk 5,22-43 par; Lk 7,11-17; Joh 11,1-44; Apg 9,36-43) taugen dafür. Auch wenn sie als Zeugnisse für die Macht Gottes über den Tod gelesen werden können, so sind die einen doch absolute Ausnahmen, während die anderen von Wiederauferweckungen zurück ins irdische Leben erzählen, nicht von einem Leben nach dem Tod oder von der Auferstehung am Ende der Zeit. Außer Jesus – aber das ist Gegenstand des Glaubens, nichts was sich beweisen ließe – ist noch niemand aus dem Reich des Todes zurückgekehrt, um davon zu berichten (vgl. die Parabel vom reichen Mann und dem armen Lazarus [Lk 16,19-31], die genau das ausschließt. „Hören sie Mose und die Propheten nicht, so werden sie sich auch nicht überzeugen lassen, wenn jemand von den Toten auferstünde.“ [Lk 16,31]).

Daran ändern auch die sogenannten „Nahtoderfahrungen“ nichts, von denen immer wieder zu lesen ist. Typische Elemente dieser Berichte sind die Wahrnehmung des eigenen Körpers von außen (Autoskopie) sowie Licht-, Tunnel- oder Jenseits-Erscheinungen. Manche Menschen interpretieren solche Erfahrungen als Beweise für ein Weiterleben nach dem Tod. Neurowissenschaftler hingegen sehen in ihnen nur die Folgen einer vorübergehenden Beeinträchtigung wichtiger Gehirnfunktionen, zumal sie auch bei nicht lebensbedrohlichen Zuständen vorkommen, zum Beispiel bei epileptischen Anfällen oder während einer Meditation.

WER WIRD AUFERSTEHEN? WAS PASSIERT GENAU BEI DER AUFERSTEHUNG?

Ehrliche Antwort? Ich weiß es nicht! Ich vertraue darauf, dass Jesus recht hat, wenn er sagt, dass Gott kein Gott der Toten, sondern der Lebenden ist (vgl. Mk 12,18-27 par). Ich glaube den ersten Auferstehungszeugen, dass Gott Jesus nicht dem Tod überlassen, sondern ihn von den Toten auferweckt hat (1 Kor 15,1-11.20). Und ich vertraue darauf, dass das nur der Anfang war und dasselbe mit mir und allen anderen Menschen geschehen wird (1 Kor 15,12-19.22). Gesichertes Wissen über die Auferstehung und über ein Leben nach dem Tod ist das nicht.

Kein Weiterleben (der Seele) nach dem Tod, sondern eine neue Schöpfung

Mit dem Hauptstrom der jüdisch-christlichen Überlieferung gehe ich davon aus, dass Auferstehung nicht die Fortsetzung des alten Lebens unter neuen Bedingungen meint, sondern eine vollkommene Neuschöpfung (Offb 21,5: „Siehe, ich mache alles neu!“). Auferstehung ist hier nicht ein Weiterleben nach dem Tod oder gar nur ein Weiterleben der Seele nach dem Tod, sondern ein Neu-geschaffen-werden. Der ganze Mensch mit Leib und Seele wird zu einem neuen Leben in der Gegenwart Gottes auferweckt.

Dabei bleibt – bei allem Neuen – die Kontinuität zum Alten gewahrt. So wird der auferstandene Christus zwar nicht an seiner äußeren Gestalt erkannt (Joh 20,15; Lk 24,16), aber er gibt sich zu erkennen durch das, was er sagt und tut (Joh 20,16; Lk 24,30f).

Paulus formuliert das so:

Es wird gesät verweslich und wird auferstehen unverweslich.

Es wird gesät in Niedrigkeit und wird auferstehen in Herrlichkeit.

Es wird gesät in Schwachheit und wird auferstehen in Kraft.

Es wird gesät ein natürlicher Leib und wird auferstehen ein geistlicher Leib.

(1 Kor 15,42-44)

Nach biblischem Zeugnis geschieht das am Ende der Zeit, wenn Gott einen neuen Himmel und eine neue Erde schaffen wird (Offb 21,1). Für die Toten, so stelle ich mir das vor, wird es sein, als erwachten sie aus einem tiefen, traumlosen Schlaf. (Nicht ohne Grund heißt der Tod auch „Schlafes Bruder“. Der Titel des bekannten gleichnamigen Romans des österreichischen Schriftstellers Robert Schneider aus dem Jahr 1992 [verfilmt 1995] nimmt Bezug auf die griechische Mythologie, in der Thanatos, der Gott des Todes, der Bruder von Hypnos, dem Gott des Schlafes, ist.)

Und dann?

Auferstehung zum Gericht: Himmel und Hölle, Allversöhnung oder Annihilation?

Im Hauptstrom der jüdisch-christlichen (und später auch der islamischen) Tradition geschieht die Auferstehung „zum Gericht“. Nach dieser Vorstellung erwachen die einen „zum ewigen Leben“, die anderen „zu ewiger Schmach und Schande“ (Dan 12,2). In einem finalen Weltgericht, dessen „Vorsitzender“ der Menschensohn (Christus) ist, werden sie entweder zu ewiger Strafe verurteilt oder bekommen Zugang zum ewigen Leben – je nach ihren Werken (vgl. 2 Kor 5,10; Mt 25,31-46; Offb 20,11-15). Auf die einen wartet der Himmel, auf die anderen die Hölle.

In einer gewissen Spannung zu dieser Vorstellung von einem doppelten Ausgang der Weltgeschichte steht die vom universalen Heilswillen Gottes, wie sie zum Beispiel in 1 Timotheus 2,4-6 anklingt:

Gott will, dass alle Menschen gerettet werden und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen. Denn es ist ein Gott und ein Mittler zwischen Gott und den Menschen, nämlich der Mensch Jesus Christus, der sich selbst gegeben hat als Lösegeld für alle, als sein Zeugnis zur rechten Zeit. (vgl. Röm 5,12-21; 11,32; 1 Kor 15,28)

Wenn Gott will, dass alle Menschen gerettet werden, sollte er dieses Ziel dann nicht auch erreichen? Heißt es nicht: „Bei Gott ist kein Ding unmöglich!“? (Lk 1,37; vgl. Gen 18,14; Jer 32,17.27 u.ö.). Sollte Jesus, der seine Nachfolger*innen auffordert, ihre Feinde zu lieben (Mt 5,44), seine eigenen Feinde in die ewige Verdammnis schicken?

Manchen fällt es schwer, das zu glauben. Sie rechnen im Blick auf die Auferstehung mit der „Wiederherstellung aller Dinge“ (griech. *apokatastasis panton*). Unter Berufung auf Bibelstellen wie 1 Korinther 15,25-28 und Philipper 2,5-11 (vgl. Eph 1,9-23; Phil 3,21; Kol 1,15-17) vertrauen sie darauf, dass es am Ende – wenn sich alle Menschen Christus unterordnen und bekennen, dass er der Herr ist – zu einer allumfassenden Versöhnung der ganzen Schöpfung und aller Men-

schen mit Gott kommen wird. Das Gericht am Ende der Zeit (Offb 20,11-13) verstehen sie als einen Akt des Zurechtbringens, den „zweiten Tod“ (Offb 20,14-15) als vorübergehenden Zustand der Reinigung (vgl. Hebr 12,29). Auch der werde schließlich ein Ende finden, wenn auch der Tod – als letzter Feind Gottes – vernichtet und Gott alles in allem sein wird (1 Kor 15,26-28).

Eine dritte Möglichkeit, die vor allem von einigen christlichen Sondergruppen – zum Beispiel von den Zeugen Jehovas und den Adventisten – vertreten wird, ist die der Annihilation (Vernichtung). Sie geht davon aus, dass mit dem Kommen Gottes am Ende der Welt alle widergöttlichen Mächte zerstört werden – auch der Tod und die Hölle (vgl. Offb 20,14). Darum bringe das Jüngste Gericht zwar für die Geretteten ewiges Leben, für die anderen jedoch nicht ewige Qual, sondern endgültige Vernichtung und Auslöschung mit sich.

Und nun?

Uns bleibt wohl nichts anderes übrig, als Gott selbst das letzte Urteil über den Ausgang jedes individuellen Lebens und über das Schicksal der Welt fällen zu lassen! „Niemandem steht es zu, andere Menschen für verloren zu erklären. Die Zukunft aller liegt allein in Gottes Hand.“ (Heinzpeter Hempelmann) Die Möglichkeit eines doppelten Ausgangs der Weltgeschichte oder der endgültigen Vernichtung alles und aller Bösen erinnert uns an unsere Verantwortung vor Gott. Die Möglichkeit der Wiederbringung aller Dinge erinnert uns daran, dass nicht unsere Werke und unser Wohlverhalten, sondern allein Gottes Gnade der Grund unseres Heils und unserer Rettung ist.

Ohne die Spannung von Gericht und Gnade, Heiligkeit und Liebe, Gesetz und Evangelium auflösen zu wollen, hoffe und vertraue ich darauf, dass Gott am Ende seine Gnade über sein Gericht, seine Liebe über seine Heiligkeit und das Evangelium über das Gesetz triumphieren lässt.

WIE WIRD ES IM HIMMEL SEIN?

Ich weiß es nicht. Niemand weiß es. Und diese Leerstelle wird schnell mit Klischees gefüllt (vgl. z. B. die humoristische Satire „Der Münchner im Himmel“ des Schriftstellers Ludwig Thoma [1867-1921] aus dem Jahr 1911). Wenn wir auf unser irdisches Leben angesprochen werden können, dann muss es wohl eine gewisse Kontinuität zwischen diesem und dem ewigen Leben geben. Wir werden uns, so vermute ich, erinnern können. Wir werden einander, so hoffe ich, wiedererkennen. Aber beides – Erinnern und Erkennen – wird aufgehoben sein in der Neuschöpfung, die wir dann sein werden (vgl. die Antwort Jesu auf die Frage der Sadduzäer, wie es nach der Auferstehung um die irdische Ehe bestellt sein wird: „Wenn sie von den Toten auferstehen, so werden sie weder heiraten noch sich heiraten lassen, sondern sie sind wie die Engel im Himmel.“ [Mk 12,25; vgl. Mt 22,30; Lk 20,34-36]). Die Bibel spricht in wunderbaren Bildern vom Himmel, aber es bleiben Bilder für etwas Unanschauliches, Unaussprechliches. Doch mehr als diese Bilder haben wir nicht (vgl. dazu: Philip C. Almond, *Jenseits. Eine Geschichte des Lebens nach dem Tode*. Darmstadt 2017; Pierre-Antoine Bernheim / Guy Stavrides, *Welt der Paradiese – Paradiese der Welt*. Zürich 1992).

Neues Jerusalem

Vom neuen Jerusalem ist da die Rede (Offb 21f), von der Stadt Gottes, in der alle Tränen abgewischt werden und in der es keinen Tod, kein Leid, kein Geschrei und keinen Schmerz mehr geben wird. Eine Stadt aus reinem Gold, geschmückt mit Edelsteinen und Perlen. Eine Stadt, die keinen Tempel braucht, weil Gott selbst und sein Sohn ihr „Tempel“ sind. Eine Stadt, die weder Sonne noch Mond braucht, weil die Herrlichkeit Gottes sie erleuchtet. Eine Stadt, deren Tore nicht verschlossen werden müssen, weil nichts Böses sie erreichen kann.

Paradies

Mit ihrem „Strom lebendigen Wassers“ und ihren „Bäumen des Lebens“ (Offb 22,1-2), erinnert diese Stadt an das Paradies aus der Urgeschichte der Bibel, an den Garten Eden (Gen 2; vgl. Lk 23,43; 2 Kor 12,2-4; Offb 2,7). Paradiesische Zustände erwarteten schon die Propheten des Alten Bundes von der zukünftigen Heilszeit. Sie dachten dabei freilich nicht an den Himmel, sondern an ein irdisches Reich des Friedens und der Gerechtigkeit:

Da wird der Wolf beim Lamm wohnen und der Panther beim Böcklein lagern. Kalb und Löwe werden miteinander grasen, und ein kleiner Knabe wird sie leiten. Kuh und Bärin werden zusammen weiden, ihre Jungen beieinanderliegen, und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind. Und ein Säugling wird spielen am Loch der Otter, und ein kleines Kind wird seine Hand ausstrecken zur Höhle der Natter. Man wird weder Bosheit noch Schaden tun auf meinem ganzen heiligen Berge; denn das Land ist voll Erkenntnis des HERRN, wie Wasser das Meer bedeckt. (Jes 11,6-10)



Reich Gottes

Das hier beschriebene und für die Zukunft erwartete Reich Gottes wird dann zum zentralen Begriff der Botschaft Jesu, die in den Evangelien so zusammengefasst wird:

Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen. Tut Buße und glaubt an das Evangelium! (Mk 1,15; vgl. Mt 4,17)

Was in der Begegnung mit Jesus zeichenhaft beginnt – „Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Taube hören, Tote stehen auf, Armen wird das Evangelium gepredigt“ (Mt 11,5; Lk 7,22) –, wird im „Himmelreich“ – so der zentrale Begriff im Matthäusevangelium – endgültige, ewige Wirklichkeit. Ausdrücklich weist Jesus darauf hin, dass sein Reich „nicht von dieser Welt“ ist (Joh 18,36), sondern das Reich seines Vaters im Himmel. Dorthin geht er seinen Jüngern voraus, um ihnen „die Stätte zu bereiten“ (Joh 14,2). Erst dort wird er – so sagt er es bei ihrem letzten Abendmahl – wieder mit ihnen essen und trinken (Mt 26,29; Mk 14,25; Lk 22,16).

Mahlgemeinschaft

Diese Mahlgemeinschaft ist ein weiteres biblisches Bild für den Himmel. Auch sie begegnet schon in der Hebräischen Bibel (Jes 25,6-8). Jesus greift das Bild auf. Nicht nur, indem er davon spricht (vgl. Mt 22,1-14), sondern vor allem dadurch, dass er es lebt und mit den Menschen isst, auch und gerade mit den „Zöllnern und Sündern“ (Mt 9,11; Mk 2,16; Lk 5,30).

Wie wird es im Himmel sein? Ich weiß es nicht. Niemand weiß es. Aber die Bilder, in denen die Bibel davon spricht, geben uns eine Ahnung davon, wie es sein wird.

WAS HEISST DIESE HOFFNUNG FÜR MEIN LEBEN HIER UND JETZT?

Im Auferstehungskapitel seines ersten Briefs an die Gemeinde in Korinth schreibt Paulus:

Hoffen wir allein in diesem Leben auf Christus, so sind wir die elendsten unter allen Menschen. (1 Kor 15,19)

So richtig das ist, auch das andere gilt:

Hoffen wir allein für ein jenseitiges Leben auf Christus, dann sind wir die elendsten unter allen Menschen.

Ein Vorwurf der Religionskritiker an gläubige Menschen ist ja, sie würden sich und andere mit dem Glauben ans Jenseits vertrösten und sich zu wenig um die Probleme im Diesseits kümmern. In diesem Sinn nannte Karl Marx (1818-1883) die Religion das „Opium des Volkes“. Für Wladimir Iljitsch Lenin (1870-1924) war sie „Opium für das Volk“ – geistiger Fusel, ersonnen für ausgebeutete Arbeiter, um sie ruhig zu halten. Oder wie der Liedermacher Reinhard Mey es in seinem Lied „Sei wachsam“ aus dem Jahr 1996 formuliert:

*Der Minister nimmt flüsternd den Bischof beim Arm:
Halt' du sie dumm, ich halt' sie arm!*

Nun kann der Glaube an ein Jenseits, die Hoffnung auf Auferstehung und ewiges Leben, natürlich ein Trost sein – im Leben wie im Sterben. Das beschreibt die Dichterin Marie Luise Kaschnitz (1901-1974) in dem kurz vor ihrem Tod verfassten Gedicht „Nicht mutig“ (Marie Luise Kaschnitz, Nicht mutig. In: Kein Zauberspruch. Gedichte, Frankfurt a.M. 1972, 57 [= GW 5, 463]):

[Hier könnt ihr das Gedicht "Auferstehung" nachlesen und anhören:](#)

<https://www.deutschelyrik.de/auferstehung.html>

Aus Urheberrechtsgründen ist das Gedicht leider nicht in der Onlineversion von HERRLICH enthalten

Zur Verträstung wird dieser Glaube an die Auferstehung, wenn er Menschen davon abhält, sich schon in diesem Leben für eine Verbesserung der Lebensverhältnisse – für Frieden, Gerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung – einzusetzen. Denn nach biblischem Verständnis beginnt das „ewige Leben“ nicht erst in der Zukunft, sondern schon im Hier und Jetzt (vgl. z. B. die „präsentische Eschatologie“ im Johannesevangelium: Joh 3,15; 3,36; 5,24f; 6,47; 6,54; 17,3; 20,31). Das „Reich Gottes“ ist keine rein zukünftige Größe, sondern schon mitten unter uns (Lk 17,21) oder doch zumindest nahe herbeigekommen (Mk 1,15). Diesen Gedanken bringt Marie Luise Kaschnitz in einem anderen Gedicht auf den Punkt (Marie Luise Kaschnitz, Auferstehung. In: Dies., Dein Schweigen – meine Stimme. Hamburg 1962 [= GW 5, 306]):

[Hier könnt ihr das Gedicht "Nicht mutig" lesen:](#)

<https://deutschsprachigedichtung.blogspot.com/2015/02/marie-luise-kaschnitz-nicht-mutig.html>

Aus Urheberrechtsgründen ist das Gedicht leider nicht in der Onlineversion von HERRLICH enthalten

„Vorweggenommen in ein Haus aus Licht“ sind Nachfolgerinnen und Nachfolger Jesu – wie er selbst (Joh 8,12) – nun „Licht der Welt“ (Mt 5,14) und „Kinder des Lichts“ (Eph 5,8) und sollen ihr Licht vor den Menschen leuchten lassen (Mt 5,16). ■

KINDER UND DER TOD

IHRE VORSTELLUNGEN VOM TOD, WIE SIE TRAUERN UND WAS SIE VON UNS BRAUCHEN

🕒 4:00 MIN Kinder merken schon sehr früh, dass Sterben und Tod Themen sind, die viele Erwachsene vermeiden. In unserer Gesellschaft wird nicht übers Sterben gesprochen, Kinder erleben nicht, was Sterben und Tod bedeuten, sie wissen nicht, wie Tote riechen, aussehen oder sich anfühlen. Durch unsere Tabuisierung nehmen wir Kindern die Möglichkeit, sich unbefangen mit Sterben und Tod zu beschäftigen und einen Umgang mit Trauer und Abschiednehmen zu erlernen. Ihnen bleiben Beobachtungen und Fantasien, die noch viel beängstigender empfunden werden können, als die Auseinandersetzung mit dem Tod selbst.



Artikel
anhören!



Jason Querner ist Referent für die Arbeit mit Kindern im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden.

VORSTELLUNGEN VOM TOD

Wie Kinder sich den Tod vorstellen, hängt von individuellen Erfahrungen, der eigenen Persönlichkeit, sowie von gesellschaftlichen, kulturellen und religiösen Einflüssen ab. Kinder jeden Alters sind sehr interessiert an Themen wie Leben, Tod, Sterben und allem, was damit zusammenhängt. Junge Kinder bis etwa 3-4 Jahre haben wenige Vorstellungen vom Tod. Ihnen fehlen das Zeitbewusstsein und ein Gefühl für Endlichkeit. Wer tot ist, kann auch wieder lebendig sein und ihr egozentrisch-magisches Weltbild kann dazu führen, dass der Tod einer nahestehenden Person mit dem eigenen Handeln in Verbindung gebracht wird. Für Vorschulkinder ist Sterben etwas Zufälliges, das anderen passiert, einem selbst nicht. Tod ist ein Zustand von Dunkelheit und Bewegungslosigkeit. Menschen können ewig leben, wenn sie nur vorsichtig genug sind oder Glück haben. Mit dem Eintritt ins Schulalter nehmen Kinder Ereignisse und Zusammenhänge

bewusster wahr und auch das Zeitgefühl hat sich differenziert. Sie wissen, dass es neben dem Alter auch noch andere Todesursachen gibt. Die Ahnung, dass der Tod sie selbst treffen kann, wird oft absichtlich ignoriert. Die Vorstellung vom Tod schwankt zwischen Phantasie und Realität. Obwohl sie wissen, dass der Tod endgültig ist, fällt es ihnen schwer, das emotional zu akzeptieren. Kinder im Alter von 8-10 Jahren haben oft einen forschenden Zugang zum Tod. Er ist gleichzeitig faszinierend und angsteinflößend. Sie wissen, dass jedes Lebewesen, einschließlich sie selbst sterben muss und dass der Tod unumkehrbar ist. In diesem Alter entwickelt sich zunehmend eine Angst vor dem Sterben, wohl durch die gehemmten Reaktionen vieler Erwachsener auf das Thema und auch durch konkreter werdende Zukunftspläne.

KINDER TRAUERN ANDERS

Trauer ist, unabhängig vom Alter, immer eine sehr persönliche, gesunde und kreative Reaktion auf Verlust und Trennungsergebnisse und kann als Entwicklungs- und Lernprozess gesehen werden. Der Trauerprozess von Kindern ist weniger linear oder phasenhaft als bei Erwachsenen. Neben dem Traurigkeit gibt es viele weitere Gefühlszustände, die in unterschiedlicher Intensität abwechselnd auftreten können. Dieses Wechselbad der Gefühle hilft ihnen, nicht so sehr in der Trauer zu versacken. Manche Kinder verlieren zeitweise Fähigkeiten, die sie eigentlich längst gelernt haben, und vor allem jungen Kindern fällt die Auseinandersetzung mit der Trauer schwer, weil das Abstraktionsvermögen, die sprachliche Ausdrucksfähigkeit und auch das Zeitempfinden fehlen. Der Psychologe William Worden spricht von „Aufgaben des Trauerns“, die ein Kind bewältigen muss. Die erste Aufgabe ist die Akzeptanz. Der Tod ist endgültig. Das zu verstehen und zu begreifen, dauert lange. Verleugnung, Verdrängung, Abwehr und Apathie sind als Schutzmechanismen zu verstehen und Fragen wie „Darf ich trotzdem zum Fußball?“ drücken den Wunsch nach Normalität in einer Zeit des Umbruchs und emotionalen Chaos aus.

Die zweite Aufgabe ist das Durchleben des Abschiedsschmerzes. Kinder „sprechen“ vor allem durch emotionales Verhalten. Wut, Angst, Trauer, Hass, Schmerz, Ohnmacht, Sehnsucht, Enttäuschung und Aggression sind Zeichen dafür, dass Gefühle nicht mehr nur verdrängt werden, sondern ein Kind sich diesen stellt.

Die dritte Aufgabe ist das Verinnerlichen dessen, was war. Kinder fangen von sich aus an, sich mit der verstorbenen Person auseinanderzusetzen, gehen z. B. an Orte oder machen Dinge, die mit der Person verbunden werden, und idealisieren sie manchmal. Dieser Wunsch nach Nähe und Verbindung ist gut und wichtig, aber auch anstrengend, weil sich Gefühle von tiefer Sehnsucht und starkem Abschiedsschmerz abwechseln. Begleitende Erwachsene können diese Aufgabe unterstützen, indem sie helfen, die Erinnerungen an die verstorbene Person aufzufrischen. Mit der Zeit merken Kinder, dass die verstorbene Person bleibende Spuren in ihrem Leben hinterlassen hat und manches bestehen bleibt. Die vierte Aufgabe ist die Entwicklung einer neuen Identität. Kinder beginnen, die Vergangenheit loszulassen und sich auf neue Beziehungen einzulassen. Die kindliche Illusion der Unverwundbarkeit ist vergangen, bestehende Beziehungen werden als kostbarer wahrgenommen. Viele Kinder spüren, dass nicht nur sie selbst, sondern auch begleitende Erwachsene sich verändert haben und in gewisser Weise reifer geworden sind.

Im Idealfall hat die Erfahrung des Todes die Welt eines Kindes zwar ordentlich ins Wanken gebracht, aber nicht zum Einsturz. Solche verletzlichen Lebensphasen oder Rückschläge können Kinder und Erwachsene stärken und widerstandsfähiger machen, und es können sich Kompetenzen daraus entwickeln, die wir sonst vielleicht nicht hätten.

KINDER BRAUCHEN EIN AUFRICHTIGES GEGENÜBER

Trauer äußert sich nicht nur nach einem Todesfall, sondern auch bei Umzügen, der Trennung der Eltern, beim Schulwechsel und immer dann, wenn wir uns von Träumen oder Wünschen verabschieden müssen. Trauer, Leid und Abschied sind Bestandteile des Lebens. Kinder können davor nicht „bewahrt“ werden. Sie dürfen erleben, dass Erwachsene auch trauern und dass Menschen unterschiedlich trauern. Versteckte Trauer löst bei Kindern eher Gefühle aus, die sie als bedrohlich empfinden.

Trauernde Kinder brauchen vor allem Resonanz, also das emotionale Mitschwingen und Mitfühlen der Bezugspersonen, sowie einen Schutzraum, in dem sie so sein dürfen, wie sie sich gerade fühlen. Dies ist nur möglich, wenn die begleitende Person ihre eigenen traurigen Seiten kennt und sie zum Schwingen bringen kann (Hinderer & Kroth, 2012, S. 12). Deshalb müssen wir reflektieren, was wir selbst erlebt haben, unsere individuellen Erfahrungen, unsere Prägungen, unsere Religiosität und Sicht auf die Welt, unsere Problemlösestrategien und wie wir bei Trauerprozessen begleitet wurden. Kinder lernen aus unserem Handeln, auch wenn sie nur lernen, dass man über den Tod lieber nichts sagt.

Trauer braucht manchmal Zeit, bis sie ans Tageslicht kommt. Es ist es wichtig, Kindern zu überlassen, wie und wie lange sie trauern, und dies nicht zu werten, sondern sie in ihrer Art des Trauerns wahrzunehmen, zu akzeptieren und ihnen viele Beziehungsangebote zu machen. Es gibt keinen Richtwert, wie lange Trauer dauert. In der Regel wissen Trauernde selbst ganz gut, was sie brauchen. Für jemanden, für den es aktuell keinen Trost gibt, braucht es auch nicht Worte des Trostes. Was Kindern in der Regel schwer fällt, ist, einen Ausdruck für ihre Trauer zu finden. Dabei können Erwachsene ihnen helfen, indem sie Worte für Gefühle finden, ein Trauertagebuch oder bestimmte Rituale einführen und deutlich machen, dass sie ansprechbar sind. Auch bestimmte Orte zum Trauern können helfen. Gleichzeitig müssen Kinder ihre Trauer auch vergessen und zwischendurch fröhlich und ausgelassen sein dürfen.

Je plötzlicher Kinder mit dem Tod konfrontiert werden, desto schwerer ist es, einen Umgang damit zu finden. Bahnt sich also ein Tod an, sollten Kinder immer mit hineingenommen werden. Sie brauchen einfühlsame Erklärungen. Die Nachricht des Todes sollte umgehend, behutsam und einfach gegeben werden. Wenn Kinder Fragen stellen, reicht es aus, spezifisch auf diese eine Frage zu antworten. Man muss ihnen nicht gleich das ganze Universum erklären und damit das Thema noch größer machen. Formulierungen, die missverständlich auf sich oder andere bezogen werden könnten, sollten vermieden werden (z. B. „ist eingeschlafen“, „war krank“, „hat Gott zu sich geholt“). Sie drücken aus, dass der Tod willkürlich Menschen aus dem Leben reißt, und provozieren Ängste.

BESONDERE ORTE FÜR KINDER

Für ein trauerndes Kind kann der Kindergottesdienst, die Jungschar oder der Verein eine besondere Rolle einnehmen. Je nach Kind, Gruppe und Situation kann sich das Team der Mitarbeitenden einerseits dazu entschließen, Trauer und Tod in der Gruppe nicht nur zum Thema zu machen, sondern gemeinsam zu trauern. Die Gruppe kann das Gefühl von Geborgenheit vermitteln und ein Ort sein, wo Tränen und Trauer möglich sind und das trauernde Kind nicht „stark“ sein muss. Auf der anderen Seite kann die Gruppe auch als trauerfreier Raum für ein Kind befreiend wirken, wenn sonst die Trauer und der Tod den Alltag dominieren. Hier findet es einen Lebensbereich, in dem sich nichts geändert hat.

Die Mitarbeitenden müssen darüber im Gespräch bleiben, nicht nur mit sich, sondern auch mit den Eltern des Kindes und ggf. auch mit den Eltern anderer Kinder. Als Team kann man sich auch grundsätzlich fragen, wie man den Kindern zeigt, dass Abschied und Verlust genauso zum Leben dazugehören wie Neuanfang, und wie man kleine und große Ankünfte und Abschiede gestalten will, z. B. der Übergang in eine andere Gemeindegruppe, das Wegziehen von Kindern, die letzte Jungscharstunde vor den Sommerferien oder wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter mit dem Kindergottesdienst aufhört. Auch das Kirchenjahr bietet Anlass, sich mit Abschiednehmen, Trauer, Tod und Sterben auseinanderzusetzen. Letztlich führt für uns alle kein Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie hindurch. ■

VERWENDETE UND EMPFOHLENE LITERATUR

Franz, M. (2015). Tabuthema Trauerarbeit: Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod. München: Don Bosco.
Hinderer, P., & Kroth, M. (2012). Kinder bei Tod und Trauer begleiten. Münster: Ökoptopia.



TRAUER-KULTUR- SCHOCK

TOD UND TRAUER IN ANDEREN KULTUREN

🕒 4:25 MIN Ich denke an ein ganz besonderes Erlebnis, das ich mit 20 Jahren in Nordkamerun hatte. Am Abend, es war schon eine Weile dunkel, saß ich im Schein einer Öllampe und korrigierte die Arbeiten meiner Schüler. Ich machte gerade ein freiwilliges Jahr an einer evangelischen Schule der kleinen Stadt Mokolo am Rand der Sahelzone. Da hörte ich aus dem Dunkel der Nacht die tiefen Bässe zahlreicher Trommeln. Männergesänge ertönten. Gemurmel von Menschenmengen. Ich wurde neugierig. Das Ganze schien nicht weit weg von meiner Hütte zu sein. Also machte ich mich auf den Weg. Ein paar Hütten und Straßenzüge weiter fand ich die Gesellschaft. Man aß und trank, quatschte laut durcheinander. Die Stimmung war fröhlich, aber respektvoll. Man erzählte mir, dass der Häuptling des Stadtviertels verstorben war. Nun feierte man seine Beerdigung. Drei Tage und Nächte lang. Und da ich nun einmal da war, durfte ich auch mitfeiern.

Wenn ich da an unsere Bestattungen in Deutschland denke! Die sind ja vergleichsweise kurz, still, die Emotionen werden im Zaum und die Farben in Schwarz gehalten. Schon erstaunlich, wie unterschiedlich man den Tod eines Menschen und seine Bestattung begehen kann. Doch es gab noch mehr, was mir in Kamerun zum Thema „Bestattung“ ungewöhnlich schien. Manche Kameruner bevorzugten es, ihre verstorbenen Eltern weiterhin nah bei sich zu haben. Schließlich hatten diese das eigene Leben maßgeblich geprägt. Das wollte man wertschätzen. Also bestatteten manche ihre Eltern unter dem eigenen Ehebett. Rein technisch gar kein Problem bei Lehmhütten auf Erdboden. Ich wüsste nur nicht, ob ich da ruhig schlafen könnte.

Ich hatte den Eindruck, Menschen, die ein hohes Alter erreicht hatten, mit denen man viel Zeit verbringen konnte, die einen besonders geprägt hatten, denen kam bei ihrer Bestattung und den Feierlichkeiten auch besondere Würdigung zu. Umgekehrt konnten Beerdigungen auch sehr knapp gehalten werden. So hörte ich von einem verstorbenen Baby, das

ganz allein von seinem Vater ohne großes Aufsehen, ohne Grabstein, ohne Zeremonie schlicht vergraben wurde. Dieser kleine Mensch hatte keine Gelegenheit, andere Menschen besonders zu prägen. Es gab zudem viele Kleinkinder und eine relativ hohe Kindersterblichkeit. Da war es keine außergewöhnliche Erfahrung, ein Kind zu verlieren.

In Deutschland dagegen wird es als ausgesprochen schmerzhaft empfunden, wenn ein Kind stirbt. Die Anteilnahme und Betroffenheit des Umfeldes ist besonders hoch – vermutlich auch, weil im Fokus liegt, was dieser junge Mensch alles nicht hat erleben dürfen.

Bei der Beerdigung eines alten Menschen wiederum kann es in Deutschland passieren, dass nur eine Handvoll Trauergäste erscheint. Anders als in Kamerun vereinsamen alte Menschen auch mal. Die Betroffenheit hält sich – je älter umso eher – in Grenzen, weil es ja „zu erwarten war“, dass dieser Tag irgendwann kommen würde.

Wir können das Versterben eines Menschen offensichtlich sehr verschieden wahrnehmen und diesem Ereignis unterschiedliche Bedeutungen geben. Gibt es überhaupt etwas Gemeinsames, was alle Menschen weltweit und kulturübergreifend gleich empfinden?

Die Psychologen Dr. Margaret Stoebe und Dr. Henk Schut sehen vor allem zwei Prozesse, die weltweit bei allen Trauernden zu finden sind: Zum Einen sei das die Erinnerung an den Verstorbenen, verbunden mit Schmerz über den Verlust und Dankbarkeit über die gemeinsame Zeit, aber auch mit Wut und Einsamkeit, vielleicht auch mit Schuldgefühlen. Zum anderen arbeite der Hinterbliebene an einem Lebensweg, auf dem er ohne den Verstorbenen auskommen kann. Er fange wieder an mit der Arbeit, strukturiere seine Finanzen neu, ziehe um, nutze die frei gewordene Zeit für neue Aktivitäten, nehme neue Rollen im sozialen Miteinander ein. Beide Prozesse, das Erinnern und das Loslassen, liefen nebeneinander her, wobei der Betroffene wie in einer Pendelbewegung mal mehr der Erinnerung, mal mehr dem Neuen Raum gebe.



Wie diese beiden Prozesse konkret zum Ausdruck gebracht werden, darin unterscheiden sich die Trauerkulturen. Welche Emotionen werden im Privaten und im Verborgenen gelebt? Welche Prozesse werden öffentlich und für alle sichtbar gemacht?

Während es beispielsweise im westlichen Europa durchaus als angemessen empfunden wird, wenn ein Mensch nach dem Tod seines Partners ein ganzes Jahr lang dunkle Kleidung trägt, gilt es bei den Navajo-Indianern als unangebracht, länger als vier Tage öffentlich zu trauern. Das neue Leben ohne den Verstorbenen soll schnell Raum finden. Auf Bali ist öffentliche Trauer sogar gänzlich unangebracht. Die Angehörigen lächeln bei der Bestattung, um ihre Trauer zu verbergen. Das heißt nicht, dass Trauer verboten wäre, doch sie soll im privaten und geschützten Raum ihren Platz finden. Ganz anders verhält es sich in manchen arabischen Ländern. Dort gilt es als geboten, seine Trauer um den Verstorbenen öffentlich herauszuschreien. Gelegentlich werden sogar Frauen gegen Bezahlung engagiert, die die Trauernden mit ihren Schreien unterstützen. In einigen arabischen und auch jüdischen Gemeinschaften werden die Angehörigen tagelang kaum allein gelassen. Nachbarn und Verwandte kochen für die Trauernden. Der Verlust wird von einer großen, fast öffentlichen Gemeinschaft mitgetragen. In der deutschen Trauerkultur ist man dagegen eher zurückhaltend, Hinterbliebene in ihrer Trauer zu begleiten.

Es gibt offensichtlich nicht den einen richtigen Weg, wie ich Abschied von einem verstorbenen Menschen nehmen kann. Grundsätzlich gilt, dass ich mich in meiner Trauer an den Ritualen und Gestaltungsformen meiner gewohnten Trauerkultur orientieren sollte. Gerade in den oft widersprüchlichen Emotionen der Dankbarkeit, der Schuld und des Loslassens entlasten mich festgesetzte Rituale. Sie bieten mir ein Geländer, an dem ich mich festhalten kann.

Und doch hinterfragt mich der Blick über den eigenen Horizont, auch hinsichtlich unserer christlichen Gemeinden und Familien. Nehmen wir angemessen Abschied von einem Menschen, der uns von Gott

geschenkt wurde? Sind einige Stunden für Beerdigung und Trauerkaffee wirklich ausreichend, um von einem persönlich wichtigen Menschen gemeinsam Abschied zu nehmen? Oder könnte man als Familie sich doch die Zeit nehmen, einen oder gar mehrere Tage gemeinsam in alten Fotoalben zu stöbern und sich darüber auszutauschen, was einem dieser Mensch bedeutet hat. Findet die Freude über das ewige Leben durch Jesus Christus, an dem der Verstorbene Anteil hat, in der Trauerfeier wirklich ihren Platz? Darf Freude durch fröhliche Lieder, feierliche Kleidung oder Lachen zum Ausdruck gebracht werden? Gelingt es uns in der Gemeinde, Angehörige in ihrer Trauer angemessen zu begleiten? Oder lassen wir sie allein? Welche Begegnungen würden helfen?

Jesus Christus verändert Kulturen, auch unsere Trauerkulturen. So sind wir offen dafür, dass er mit seiner Liebe und seinen Maßstäben auch in unseren Umgang mit Abschied und Trauer hineinspricht. ■



Antonio Israel, Pastor in der EFG Glauchau und Meerane, fürchtet sich nicht vor Beerdigungen, mag aber lieber Segnungen, Taufen und Hochzeiten.



Artikel
anhören!

WESENTLICH

Vom Totenbett bis zum Grab. Bestattungskultur im Wandel

VOM TOTENBETT BIS ZUM GRAB

BESTATTUNGSKULTUR IM WANDEL



Cordula Buchholz-Richter, 44 Jahre, verheiratet, 2 Kinder (9 und 12 Jahre), Diplom-Pädagogin und geprüfte Bestatterin, lebt in Hagen und hat dort ein Bestattungsunternehmen. Ihre Arbeit als Bestatterin kann sie nur jeden Tag neu machen, da sie fest daran glaubt, dass es ein Leben nach dem Tod gibt und wir uns dort wiedersehen.

🕒 7:35 MIN Der griechische Staatsmann Perikles prägte 500 Jahre v. Chr. den Satz: „Ein Volk wird daran gemessen, wie es seine Toten bestattet.“ Ich frage mich manchmal, was er zu der heutigen Bestattungskultur bei uns sagen würde.

BESTATTUNGSKULTUR? HABEN WIR DIE ÜBERHAUPT NOCH?

Der Gedanke ist nicht zu unterschätzen, dass es viel über uns als Gesellschaft aussagt, wie wir mit dem Tod eines Menschen umgehen. Die Weitergabe wertschätzender Gesten und Rituale beim Tode eines geliebten Menschen ist von daher von großer Wichtigkeit. Die Bestattungskultur hat sich in den letzten Jahren extrem verändert, und nach meinem Empfinden nicht unbedingt immer zum Besseren. In unserer schnelllebigen Zeit sind alle Lebensbereiche ständigen Veränderungen unterworfen. Schlagworte wie „modern“ oder „in“ prägen die Einstellung der Menschen. Eine hemmungslose Anbetung des ewig Jugendlichen hat zur Folge, dass Begriffe wie „Alter, Tod und Trauer“ in den Hintergrund gedrängt werden. Teilweise kann man das Gefühl bekommen, dass dies Tabuthemen sind, die man am liebsten totschweigt.

Das individuelle Sterben wird heute – trotz Hospizbewegungen – immer mehr aus dem Bewusstsein verbannt. Widersprüchlich dazu ist die Tatsache, dass die Medien uns permanent Todesnachrichten vor Augen führen. Durch den Wertewandel unserer Gesellschaft ist die Bestattungskultur fast auf einem Nullpunkt angelangt. Tradition, Familie, Menschlichkeit weichen der Anonymisierung, vor allem in den größeren Orten. Früher war die Bestattung noch ein Statussymbol, wir denken nur an die Pyramiden in Ägypten. Auch noch die Friedhöfe der 70er Jahre waren geprägt von Erdbestattungen und großen Grabsteinen. Statussymbole sind eigentlich heute wichtiger denn je. Die Menschen tragen Markenkleidung, wohnen in schönen Häusern, außergewöhnlichen Wohnungen, verbringen individuelle Urlaube und gehen außergewöhnlichen Hobbys nach. Nur die Bestattung der Oma – ich muss es leider so drastisch sagen – wird in manchen Familien zu einer fürchterlich unangenehmen Pflicht bis zu einer würdelosen Beseitigung. Es wird vergessen, dass die Bestattung wichtiger Teil der Trauerbewältigung ist.

DEN WANDEL IN DER TRAUERKULTUR KANN MAN NATÜRLICH AUCH POSITIV SEHEN

Man muss heute nichts mehr machen, weil sonst die Nachbarn reden. Jeder kann die Form der Bestattung nach seinem eigenen Empfinden bestimmen. Die Zwänge brechen weg. Die Witwe muss nicht mehr ein Jahr lang in Schwarz rumlaufen. Dabei wird aber vergessen, welche Aussage in der Kleidung steckt. Das erste Jahr ist ganz wichtig in der Trauerarbeit. Man erlebt alles das erste Mal ohne diesen lieben Menschen. Das ist nicht einfach. Die Trauerkleidung drückt aus: „Mir geht es noch nicht gut.“ Kunden erzählen mir vier Wochen nach dem Tod des Ehepartners, dass die Freunde sagen würden, jetzt wäre genug mit dem Traurigsein, man solle mal nach einem neuen Partner Ausschau halten.



Darin zeigt sich die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft. Aber die Trauerarbeit geht nicht schnell, sie braucht Zeit! Heute gehen nur noch ein paar wenige Menschen den traditionellen Weg und lassen den Verstorbenen noch einige Zeit – hierzu gibt es natürlich landesgesetzliche Bestimmungen – zu Hause, um ganz in Ruhe Abschied zu nehmen und den Tod zu begreifen. In dem Wort „begreifen“ steckt nicht zu Unrecht die Bedeutung des Anfassens. Für die Trauerarbeit ist es sehr wichtig, den Tod „begriffen“ zu haben. Die Zurückbleibenden müssen die Trauer und den Verlust überwinden können.

Die in Deutschland geltende Bestattungspflicht gibt vor, dass zunächst jeder Verstorbene eingesargt wird. Danach kann die Erdbestattung erfolgen oder auch die Einäscherung. Unabhängig von Konfession oder Weltanschauung gibt es vielfältige Möglichkeiten für die Trauerfeier und Beisetzung. Was sich nicht so sehr verändert hat, sind die unterschiedlichen Motive, die die Art und Weise der Bestattung bestimmen.

An erster Stelle steht sicherlich der Wunsch, dem Verstorbenen noch einmal Wertschätzung und Ehrerbietung angedeihen zu lassen. Sie mag ihn nicht mehr direkt erreichen, hat aber durchaus eine tröstliche Bedeutung für die Hinterbliebenen. Allzu oft wird dabei dem Wunsch des Verstorbenen Rechnung getragen, nicht zu viel Aufwand zu

betreiben. Ihm mag das so recht sein – für die Hinterbliebenen kann es jedoch problematisch werden. Für manche Menschen ist die Planung einer würdevollen Bestattung auch die Möglichkeit, mit dem Verstorbenen seinen Frieden zu machen oder ihm noch einmal eine letzte Fürsorge zuteilwerden zu lassen. Im Leben gibt es viele Gründe, die ein Aussöhnen vor dem Sterben verhindern.

Immer mehr Menschen wählen heute den Weg der Einäscherung. Oft hat dies mit der Tatsache zu tun, dass es mehr Auswahl an pflegeleichten Urnengräbern gibt. Nicht alle Urnenbeisetzungsmöglichkeiten sind in Deutschland ohne Weiteres zulässig. So werden Fluss- oder Alpenbestattungen in Holland oder der Schweiz vorgenommen. Ob auf kommunalen oder kirchlichen Friedhöfen, im Wald oder in der Nordsee, im Heimatort oder im Ausland – die Zahl an möglichen Bestattungsarten ist groß. Bei Einäscherungen findet meistens erst die Trauerfeier mit der Urne statt, und es erfolgt anschließend die Beisetzung.

Interessant finde ich die Beobachtung einer Friedhofsbesucherin, die bereits seit 20 Jahren das Grab ihres Mannes pflegt. Sie stellt fest, dass die Verweildauer auf dem Friedhof immer kürzer wird. Sie muss noch das Grab ihres Mannes pflegen, gießen und bepflanzen, das dauert Zeit. Wer allerdings nur zu einer Stele oder einem Wiesengrab geht, hält oft nur einen Moment inne, legt eine Blume ab und geht wieder. Früher war dadurch der Friedhof mehr ein Ort der Begegnung, heute trifft man nicht mehr viele Menschen dort regelmäßig.

Die Bedeutung der Trauerfeier hat sich nicht verändert. Zwar wird ihr heute fälschlicherweise oft keine Bedeutung mehr zugestanden – doch spätestens, wenn man einen nahestehenden Menschen verloren hat, rückt sie ins Bewusstsein. Sie erfüllt viele Funktionen. Dem einen wird die Bedeutung der Unabänderlichkeit des Todes deutlich. Entweder im Stillen – oder durch eine besonders sorgfältige Ausgestaltung. Noch einmal kommen alle Freunde und Angehörigen zusammen, um dem Verstorbenen die letzte Ehre zu erweisen. Tatsächlich ist es sein letzter Ehrentag auf Erden. Nicht zuletzt kann eine sorgsam geplante und durchgeführte Trauerfeier auch der Grundstein für eine tröstliche Erinnerung sein, die vielleicht sogar die ersten Schritte in das Leben ohne den Verstorbenen leichter macht. Damit kann sie

zu einem wichtigen Baustein im Prozess der Trauerbewältigung werden.

Trauerfeiern können heute ganz unterschiedlich sein, da sie individuell auf die Persönlichkeit des Verstorbenen ausgerichtet werden können. Verschiedene Gestaltungselemente wie Dekoration, Musik, Bilder oder Präsentationen lassen das Leben und die Persönlichkeit des Verstorbenen noch einmal lebendig werden. Für diese Überlegungen braucht man in dieser schweren Zeit der Trauer die Kraft und den Mut.

Ich finde es immer ganz wichtig, dass die Kinder mit einbezogen werden. Auch Kinder haben das Recht, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen. Sie sollten nicht von vornherein ausgeschlossen werden. Zu einer Trauerfeier darf aber auch keiner gezwungen, aber auch nicht ausgeladen werden. Ein Kind kann erleben, dass Erwachsene traurig sind, und erfährt somit frühzeitig, dass der Tod zum Leben gehört. Wir Erwachsenen haben bei diesem Thema mehr Berührungängste als die Kinder. Sie werden vielfach unterschätzt, wenn es darum geht, ob und wie sie sich mit dem Tod beschäftigen. Ihre Gedanken scheinen oftmals sogar weise. Und sicherlich hat jede kleine Persönlichkeit und jede Altersstufe einen eigenen Zugang. Doch für alle gilt gleichermaßen: Kinder müssen mit ihren Gedanken, Ängsten und auch Ideen zum Tod ernst genommen werden. So schwer es den Erwachsenen auch manchmal fällt: Sie müssen sich darauf einlassen und offen und ehrlich antworten. Natürlich nur so weit, wie es der kleine Zuhörer wünscht. Manch einer möchte auch noch gar nicht alles wissen.

In diesem Jahr war ich in mehreren Schulklassen zu Besuch. Gemeinsam haben wir einen Friedhof besucht und besprochen, was es heißt, Abschied zu nehmen. Hier kann ich nur Mut machen, mit einem Bestattungsunternehmen vor Ort Kontakt aufzunehmen, um zu fragen, ob ein Besuch der Gruppenstunde möglich ist. Mit Konfirmanden enden wir gerne damit, einen Sarg anzumalen. Es ist spannend, zu beobachten, welche Gedanken ihnen dabei durch den Kopf gehen. Wir sollten versuchen, dem Tod zu begegnen, wenn er uns noch nicht persönlich trifft. Dann sind wir für den Ernstfall vorbereitet. Denn wie sagte Anselm von Canterbury: „Nichts ist gewisser als der Tod, nichts ist ungewisser als seine Stunde.“ ■

„JA, ICH STERBE – ABER NICHT HEUTE!“

7:00 MIN Mein Lebensgeräusch ist ein leises Klacken in meiner Brust, in Pulsgeschwindigkeit. Seit 2004 bin ich stolzer Besitzer einer künstlichen Herzklappe „Medtronicall 300“. Die zwei Titanklappen verursachen beim Schließen das typische Tickern.

Die künstliche Herzklappe ist wahrscheinlich eine Folge einer Verengung der Hauptschlagader. Ich war 17 Jahre alt und in der Ausbildung zum Bürokaufmann, als bei mir eine Verengung am Aortenbogen, der direkt zum Herz führt, festgestellt wurde. In der Uniklinik in Frankfurt bin ich 1987 als einer der ersten Patienten mit einer neuen Methode operiert worden. Dabei wird ein Katheder mit einem Ballon an der Spitze durch eine Schleuse in die Leiste eingeführt und die verengte Stelle wird aufgedehnt.

Ich weiß noch, wie ich mutig zur Klinik gefahren bin und dann am Abend vor der OP doch so langsam die Angst hochkroch. Ich stand im Haus B ziemlich weit oben am Fenster und hatte einen tollen Blick auf Frankfurt. Dann fühlte ich so etwas wie eine Berührung Gottes, wie ein Eingehülltsein; Gottes Friede kam und verließ mich nicht mehr.

Die OP lief ganz erfolgreich, und ich konnte mein normales Leben wieder aufnehmen: Studium am Theologischen Seminar, Hochzeit und Familiengründung. Nach sieben Jahren als Pastor für Junge Gemeinde habe ich in die EFG Celle gewechselt und auch dort weiter in der Jungen Gemeinde gearbeitet.

Im zweiten Jahr in der EFG Celle merkte ich, dass meine Leistungsfähigkeit nachließ. Ich schob das zunächst auf die an- und aufregende Startzeit in der Gemeinde. So dachte ich mir nichts, als ich zu meinem ganz normalen jährlichen Kontrolltermin beim Kardiologen meines Vertrauens ging. Ich beschrieb ihm meine Beobachtungen, und er konnte bei den Untersuchungen sehen, dass mein Herz stark vergrößert und die Aortenklappe ziemlich durchlässig war. Das Herz arbeitete also wie wild, leider bekam es die PS aber nicht auf die Straße.

Es folgten weitere Untersuchungen und schließlich die Entscheidung zu einer umfassenden OP. Mir wurde der Ernst der Lage erst bewusst, als der Klinikarzt mir im Beratungsgespräch gleich einen OP-Termin in 14 Tagen vorschlug. An die OP sollte sich gleich eine Reha anschließen, und so in 8 bis 12 Monaten könnte ich dann meine Arbeit wieder aufnehmen. Ich bin immer gerne mit entschlossenen Menschen zusammen, aber das war mir dann doch etwas schnell. So mitten aus dem Leben – unsere Kinder waren gerade vier und sechs Jahre alt – auszusteigen und ein Jahr Krankenhaus einzuplanen.

Diese Planungen haben natürlich auch in der Gemeinde für Bestürzung gesorgt. Besonders in Erinnerung ist mir ein Seniorennachmittag geblieben. Ich hatte am Ende des Nachmittags meine Entscheidung für die OP kurz erläutert und stand nachher eher zufällig am Ausgang des Raumes, und wirklich jeder hat mir die Hand gegeben, mir einen Bibelvers zugesprochen und mir versprochen, für mich zu beten. Natürlich habe ich auch das Krankengebet nach Jakobus 5 in der Gemeinde in Anspruch genommen und fühlte mich einigermaßen für die OP gewappnet.

Womit ich nicht gerechnet hatte, war die Grenze des Todes, an die mich die OP geführt hatte, die unglaubliche Schwäche nach der OP und der mühsame Weg zurück in das, was ich bis dahin für normal hielt.

Meine Frau hatte ich gebeten, mich in den ersten Tagen nicht zu besuchen. Bei der ersten Infoveranstaltung in Bad Bevensen hatte jemand ein Merkblatt für Angehörige liegen gelassen und darauf waren die Schläuche eingezeichnet, die nach der OP an mir befestigt werden würden – 38 an der Zahl. Der Merktettel sollte dazu dienen, sich nicht zu erschrecken und die verschiedensten Schläuche nicht anzufassen. Bei mir hat dieser Zettel allerdings die gegenteilige Wirkung gehabt.

Ich wurde kurz noch einmal skeptisch, als ich auf dem zweiten OP-Bogen meine Unterschrift leisten sollte und der Arzt bei Art des Eingriffs einfach „freestyle“ über die ganze Seite geschrieben hatte.



Olaf Mohring ist seit 24 Jahren Pastor, aktuell in der EFG Minden, verheiratet mit Ulrike, zwei erwachsene Kinder.

Nach der OP – die sehr erfolgreich verlaufen ist – war da diese unglaubliche Angst und Schwäche. Ich glaube, jeder Patient auf dieser Station hat in der Zeit nach der OP – als er nicht ganz Herr aller seiner Sinne war – nach seiner Mutter gerufen und seltsame Dinge gesehen und gehört. Das hat alles damit zu tun, dass der Blutdruck, der Herzschlag und die Körpertemperatur zur OP abgesenkt werden und man danach sehr langsam wieder in die normalen Bereiche geführt wird.

Am zweiten Tag nach der OP durfte ich dann endlich auf die Toilette. Gestützt von zwei freundlichen Pflegern wurde ich auf die Schüssel gesetzt und sollte Bescheid geben, wenn ich soweit war. Dabei habe ich gemerkt, dass ich nicht mal mehr die Kraft hatte, mir ein Blatt Klopapier von der Rolle abzureißen.

Das war in den ersten Tagen die stärkste Kränkung: Ich, der Selbständige, musste mir bei jedem Handgriff helfen lassen.

Nach einer Woche war ich in der Lage über den Flur zu gehen – zur Gymnastik. Alleine der Weg dahin – ca. 20 Meter – hat eine halbe Stunde gedauert. Ich war komplett fertig und durchgeschwitzt. An der Gymnastik konnte ich nicht teilnehmen, ich musste ja die Kraft für den Rückweg sparen.

Für meine künstliche Herzklappe musste ich nun dauerhaft Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung verändern. Alle Kontaktsportarten waren wegen des höheren Verletzungsrisikos ab sofort für mich verboten.

Ruhiges und gleichmäßiges Arbeiten und Leben war angesagt.

Da musste ich mich als Jugendpastor jetzt dran gewöhnen: beim Fußballcamp nur noch am Rand zu stehen, beim Volleyballspielen nicht mehr mit vollem Einsatz dabei zu sein. Schwimmen und Laufen waren in Ordnung. Also stellte ich mich um und fand neue Freunde, die mit mir gelaufen sind und sich über jeden Meter, den wir gemeinsam geschafft haben, mit mir freuten.

Allen Risikobereichen bin ich, so gut es ging, aus dem Weg gegangen. Ich hatte mein Leben ganz gut an die neuen Umstände angepasst und konnte meinen Beruf als Pastor weiterhin ausüben. Da passierte es 2016 ganz plötzlich, dass ich anfing, Blut zu verlieren. Es ließ sich einfach nicht stoppen, und auch die Ärzte im Krankenhaus hatten keine richtige Erklärung oder Behandlung dafür.

Als ich da in meinem Krankenhausbett lag, in den einen Arm liefen die Medikamente, in den anderen Arm die Blutkonserven und unten lief alles gemeinsam wieder raus, dachte ich mir, dass dieses System nicht richtig Zukunft hat. Denn so viel kann man oben gar nicht reinschütten wie unten rausgelaufen ist. Durch den hohen Blutverlust und die unklaren Diagnosen wurde ich immer teilnahmsloser. Auch für meine Familie war dies eine schlimme Zeit. Nach vier Wochen deutete sich die Wende an: Pastorenkollegen kamen zum Gebet nach Jakobus 5, und das half mir enorm. Meine Lebensfreude kehrte zurück.

Am Nachmittag dieses Tages bekam ich ein besonderes Notfallmedikament, das die Blutung endlich zum Stillstand brachte. Ich bekam wieder neue Kraft, und nach einer weiteren Woche wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen.

Immer wieder hat es große und kleine Wunder Gottes in meinem Leben gegeben. Mal waren es Menschen, die zur rechten Zeit am rechten Ort waren. Mal waren es Bibelverse, Postkarten oder Anrufe, die mir einfach gut getan haben.

Ich nehme heute auch Kleinigkeiten, die gut sind und mir gut tun, nicht mehr für selbstverständlich. Ich bin dankbarer geworden. Meine Erkrankung mit Humor zu nehmen, ist meine Möglichkeit, die Situation zu betrachten. Schließlich habe ich 300 Jahre Garantie auf meine Herzklappe. Manchmal vergesse ich fast, dass ich besonders auf mich aufpassen muss, aber jeder Besuch bei Sterbenden erinnert mich an meine eigenen Grenzerfahrungen und daran, dass Gott mich immer wieder bewahrt und geführt hat und ich in seiner Hand bestens aufgehoben bin.

Auch heute bin ich immer wieder sensibel, wenn ich merke, dass irgendwas mit dem Blutdruck, dem Puls oder der Gerinnung nicht stimmt.

Meistens beruhigt sich das alles wieder, aber das Kopfkino ist an.

Deshalb ist mein Satz für diese Momente: „Ich werde sterben – aber nicht heute!“ Vielleicht sage ich den Satz noch ein paar Tausend mal, und der Satz stimmt. Und dann kommt der Moment, an dem der Satz nicht mehr stimmt und ich in den Himmel komme. Vor dem Übergang habe ich etwas Sorge, aber Jesu Stimme nicht nur hier auf Erden hören zu können, sondern ihn dann wirklich sehen zu können, das wird alles verändern. ■

10 Tipps zum Umgang

1. ÜBERNIMM DIE VERANTWORTUNG

FÜR DEN ERSTEN KONTAKT

„Ruf mich an, wenn ich etwas für dich tun kann!“ Auch wenn du nicht genau weißt, was du für die trauernde Person tun kannst, was gewollt ist und was vielleicht auch zu viel ist – solche Sätze vermeide lieber. Denn wer trauert, hat andere Gedanken, mit denen er zurechtkommen muss, und kann nicht daran denken, die sozialen Kontakte aufrechtzuerhalten. Oft fehlt dazu erstmal die Kraft. Bitte übernimm selbst die Verantwortung. Wähle daher lieber Sätze wie: „Ich ruf dich am Dienstag nochmal an – du antwortest einfach, wenn du kannst.“ Wenn der Trauernde nicht antwortet, ist das völlig okay. Manchmal brauchen sie einfach ihren Raum. Dann ruf einfach noch mal am nächsten oder übernächsten Tag an.

2. SEI DA

Zeig, dass du da bist. Komm vorbei oder lade den Trauernden zu dir ein. Verbringt einfach Zeit miteinander. Man muss nicht immer reden. Sei einfach in der Nähe. Der Trauernde fühlt sich meistens erstmal sehr einsam und isoliert. Wenn ein persönlicher Besuch nicht möglich ist, sind persönliche Briefe oder Karten, ein Blumenstrauß, eine liebe und wiederkehrende Nachricht ein Zeichen deiner Verbundenheit. Trauernde freuen sich schon über kleine Gesten und Angebote. Sie zeigen ihnen, dass an sie gedacht wird.

3. MACHT ETWAS ZUSAMMEN

Ein gemeinsamer Spaziergang, ein Kaffee, ein Film, ein Garteneinsatz oder ein gemeinsamer Einkauf können wertvolle Ideen sein. Denk daran: Auch wenn der Trauernde „Nein“ sagt, ist das in Ordnung. Sei nicht gekränkt, sondern frage ganz einfach ein paar Tage später noch einmal nach.

4. BIETE DEINE HILFE/UNTERSTÜTZUNG AN

Es gibt viele Dinge, die man in Zeiten der Trauer einfach nicht mehr auf die Reihe bekommt. Wer sich also unsicher fühlt, mit dem Trauernden über den Verlust zu reden, kann auch seine Anteilnahme ausdrücken, indem er seine Hilfe anbietet. Man könnte zum Beispiel auf die Kinder aufpassen, Essen vorbeibringen, den Garten pflegen, saugen oder einkaufen gehen. Manchmal sagen Taten mehr als Worte.

5. FRAGE NACH UND HÖRE ZU

Es ist wichtig, dass du ehrlich nachfragst, wie es der trauernden Person geht. Auch wenn die Antwort für dich schwer auszuhalten ist. Höre zu. Nimm dich zurück. Manche Dinge müssen einfach immer wieder und wieder erzählt werden. Das wiederholte Erzählen kann ein wichtiger Teil des Verstehens und der Verarbeitung der Trauer sein. Höre zu.

ang mit Trauernden

6. ZEIGE DEINE ANTEILNAHME

Viele denken, dass Trauernde nur für sich sein und alleine gelassen werden wollen. Das endet damit, dass sich Freunde zurückhalten und warten, „bis das Schlimmste vorbei ist“. Doch diese Annahme ist in den meisten Fällen falsch. Es ist wichtig, deutlich zu vermitteln, dass wir für unsere Lieben da sind, damit sie sich nicht allein gelassen oder ausgeschlossen fühlen.

7. SEI GEDULDIG

Jeder trauert auf seine ganz eigene Weise. Mach dich frei von Zeitvorgaben oder bestimmten Trauerformen. Die trauernde Person durchlebt verschiedene Gefühle. Trauerarbeit ist Schwerstarbeit. Halte es aus und habe Verständnis. Du kannst der trauernden Personen helfen, ihren Trauerweg zu finden, und sie – so gut es geht – begleiten.

8. VERGLEICHE NICHT

UND SEI VORSICHTIG MIT RATSCHLÄGEN

Jeder Mensch trauert anders und zeigt seine Trauer anders. Vergleiche und bewerte nicht, sondern habe Vertrauen in den Trauernden. Er befindet sich auf seinem Weg.

9. TEILE DEINE ERINNERUNGEN

Scheu dich nicht, über die verstorbene Person zu sprechen, Fotos anzuschauen und Erinnerungen miteinander zu teilen. Das kann eine ganz wertschätzende Erfahrung für den Trauernden sein, denn damit zeigst du, dass die verstorbene Person auch für dich Wichtigkeit hat. Nenne dabei den Namen des Verstorbenen und schweige ihn nicht tot.

10. ERINNERE DICH AN WICHTIGE TAGE

Egal, ob Todestage, Geburtstag oder andere besondere Tage – Jahrestage sind immer hart, auch noch nach zig Jahren. An solchen Tagen hilft es, die eigene Trauer mit anderen zu teilen und sich gemeinsam an die Verstorbenen zu erinnern. Wichtig ist, dass man seine Lieben nicht mit ihrem Verlust alleine lässt. Schreibe eine Karte, verabredet euch, teilt eure Erinnerungen und Gedanken.



Ines Lork ist Sozial- und Religionspädagogin in der ersten ARCHE des Ruhrgebiets und wohnt in Bochum. Ihr Herz schlägt für sozial benachteiligte Kids im Brennpunkt, Pommies, guten Kaffee, Holland und schönes Design.

„TOD, WO IST DEIN STACHEL?“



Marten Becker wird gerne fündig. Er findet zum Beispiel, dass Friedhöfe weitaus mehr über die Lebenden als über die Toten aussagen. Im vergangenen Jahr fand er außerdem Arbeit als Architekt in Berlin. Und er findet nach wie vor Gefallen an seinem Ehrenamt als Vorsitzender des GJW Bundesvorstands.

🕒 9:21 MIN Ich war elf Jahre alt, als meine Mutter starb. Einfach so war sie fort. Ihre letzten zwei Monate hatte sie im Krankenhaus verbracht. Es passt nicht in den Erfahrungshorizont eines Kindes, dass es diese Orte ohne Wiederkehr gibt. Und so hatte ich fest damit gerechnet, dass sie bald nach Hause käme. Dass sie in gewohnter Weise abends die Kinderzimmertür öffnen und als dunkle Silhouette vor dem Lichtschein des Flurs hineinschauen und mir Gute Nacht sagen würde. Stattdessen kam jener sonnige Herbsttag, der letzte Schultag vor den Ferien, an dem mein Vater mit mir und meinen Geschwistern ins Krankenhaus anstatt in die Schule fuhr – um Abschied zu nehmen.

Sehr präsent und in meine Erinnerung eingebrannt sind mir noch immer manche Bilder wie Momentaufnahmen, meine eigenen sich überschlagenden Gedanken und die Worte von ratlosen und nach Fassung ringen-

den Verwandten. Auch Erwachsene, so lernte ich, stehen im Angesicht des Todes hilflos da. Mächtig muss er sein, dieser Gegner, der alles verändert. Der nicht nur geduldig am Ende jedes langen, erfüllten Lebens auf uns wartet, sondern viel zu oft mit brutaler Gewalt mitten hineinplatzt und nicht die geringste Rücksicht auf Kollateralschäden nimmt. Achtzehn Jahre ist jener verhängnisvolle Herbsttag nun her. Ich hab mitgezählt. Ich hab am Muttertag Blumen aufs Grab gelegt und am Todestag trockenes Laub weggesammelt. Hab den Zeitpunkt wahrgenommen, an dem ich mein Leben länger ohne meine Mutter als mit ihr gelebt hatte. Mir sind im Laufe des Erwachsenwerdens Fragen zu meiner Kindheit und meiner Vergangenheit gekommen, auf die ich nie eine Antwort finden werde, weil die einzige Person, die mir diese Antwort hätte geben können, nicht mehr da ist.



Manchmal habe ich mich an solchen Tagen, an denen sich das Warum? allzu übermächtig aufdrängte, mit meiner Gitarre auf die Bank neben das Grab gesetzt und gespielt. Weil man auch dann musizieren kann, wenn man keine Worte findet – und erst recht keine Antworten.

Bei alledem habe ich auch gelernt, dass das Leben weitergeht. Natürlich geht das Leben weiter. Mein Leben. Es war ja nicht unterbrochen worden, hielt ja nicht an. Mag sein, dass es um eine einschneidende Erfahrung reicher geworden war, die mich fortan begleitete, mich prägt. Doch zugleich war alles ernüchternd normal, und ich ging den Weg aller meiner Altersgenossen, meiner Schulfreunde und Gemeindegemeinschaften: Man wird älter, pubertiert ein wenig vor sich hin, macht Fehler oder lernt aus den Fehlern anderer, man feiert Erfolge, sammelt Erfahrungen – und geht bestenfalls irgendwann umso erfahrener und selbstbewusster durchs

eigene Leben. Einmal durchlebt und verarbeitet, hat das Thema „Tod und Sterben“ keinen allzu tiefgreifenden Einfluss auf meinen Alltag mehr. So dachte ich zumindest ...

Vor einiger Zeit stellte ich meiner Freundin ein Mixtape mit einer bunten Auswahl der Lieder zusammen, die mich in meinem Leben bisher geprägt haben oder aktuell begleiten. Überraschend kam für mich ihr Kommentar: Ganz schön auffällig, wie präsent das Thema „Tod“ in deiner Liedauswahl ist. Ich musste mich erst durch die Playlist arbeiten, um festzustellen, dass sie recht hatte.

*Du hast mir schon Fragen gestellt
Über Gott und über die Welt
Und meist konnt' ich dir Antwort geben
Doch jetzt bringst du mich aus dem Lot
Mit deiner Frage nach dem Tod
„Und was ist, wenn wir nicht mehr leben?“
Da muss ich passen, tut mir leid
Niemand weiß da so recht Bescheid
Solang' es Menschen gibt auf Erden
Ich stelle mir das Sterben vor
So wie ein großes, helles Tor
Durch das wir einmal gehen werden
Dahinter liegt der Quell des Lichts
Oder das Meer, vielleicht auch nichts
Vielleicht ein Park mit grünen Bänken
Doch eh' nicht jemand wiederkehrt
Und mich eines Bess'eren belehrt
Möcht'ich mir dort den Himmel denken
(Du hast mir schon Fragen gestellt – Reinhard Mey)*



Meine Mutter liebte die Lieder von Reinhard Mey. Bei ihrer Trauerfeier spielten wir dieses Lied ein. Schon zuvor kannte ich es auswendig, doch seither hat es eine zusätzliche Bedeutungsebene für mich. Ich bin der festen Überzeugung, dass es gut und wichtig ist, sich mit dem Tod vertraut zu machen, ihn nicht als etwas Böses abzutun. Er betrifft uns alle. Sein Stachel bleibt, wenn er uns Angst machen kann, wenn er das große Unbekannte, Gefährliche darstellt. Doch sich mit dem Tod vertraut zu machen, ist leichter gesagt als getan. Erst im Gespräch mit einer Kommilitonin begriff ich, dass ich mich über die Jahre ungleich mehr mit Tod und Sterben befasst hatte, als viele andere Menschen meines damals jungen Alters. Ich habe gelernt und erfahren, was die Trauer, die auf den Verlust eines geliebten Menschen folgt, mit mir macht, habe im wahrsten Wortsinne erlebt, dass ich weiterleben kann. Auch nachdem ich am Grab meiner Mutter gestanden hatte. Auch nachdem ich den Sarg meiner geliebten Oma heulend über Schnee und Eis getragen hatte. Auch nachdem ich voll Unverständnis um eine Freundin getrauert hatte, eines meiner starken Vorbilder im Glauben, die sich selbst das Leben nahm. Ich habe erlebt, dass Tränen wieder trocknen. Doch besagte Kommilitonin hatte diese Erfahrungen bisher nicht gemacht – nicht machen müssen. Sie hatte bisher keinen so nahestehenden Menschen verloren, und so stand an dieser Stelle ein großes Fragezeichen: Wie werde ich reagieren, wenn der Tag kommt? Werde ich noch die Kraft haben, andere zu stützen? Und was wird in mir selbst dabei zu Bruch gehen?

*I took myself down to the cafe to find all
the boys lost in books and crackling vinyl
And carved out a poem above the urinal that read:
Don't you cry for the lost
Smile for the living
Get what you need and give what you're given
Life's for the living so live it
Or you're better off dead
(Life's for the Living – Passenger)*



Es gibt sehr verschiedene Ansätze, sich dem Tod zu stellen. Eine Variante, die mir sehr heilsam erscheint, ist, den Fokus auf das Leben zu legen. Nicht als Flucht, sondern als bewusste Priorisierung. Das kann man auf unterschiedlich radikale Art und Weise tun. Manche Menschen erstellen eine Bucket List, eine Liste mit Dingen, die sie vor ihrem hoffentlich noch in weiter Ferne liegenden Ableben abhaken möchten. Ratgeber, die sich millionenfach verkaufen, tragen Titel wie „1000 Places to See Before You Die“ oder „Du lebst nur einmal“. Man muss – meiner Meinung nach – nicht die 1000 Dinge gesehen haben, die jemand anderem herausragend gefallen haben (oder die mitunter nur gelistet wurden, um eine bestimmte Zahl zu erreichen). Aber es hat einen Wert in sich, bewusst zu leben, bewusst zu genießen – schlicht, sich seiner selbst und der eigenen Umgebung bewusst zu sein. Das Leben findet in der Gegenwart statt. Genau so erlebe ich auch Jesus: Als jemandem, der im Moment gelebt hat und sich sehr genau des Menschen bewusst war, der da gerade vor ihm stand. Für mich liegt der Sinn des Lebens im Gegenwärtig-Sein. Im Bewusst-Sein.

FÜR MICH LIEGT DER SINN
DES LEBENS
IM GEGENWÄRTIG-SEIN.
IM BEWUSST-SEIN.

*So stell ich es mir vor,
ich seil mich ab,
ich spring die letzten Meter,
weil das Drahtseil nicht reicht.
Endlich Freiheit und es blühen die Magnolien, so rosa
und weiß.
Und überall Konfetti.
Keine Kränze, keine Kerzen, nur Konfetti.
Und bitte sorg dafür, dass sie João Bosco spielen.
Dann gibt's Schnaps und großen Schmaus.
Und überall Konfetti.
(Konfetti – Dota Kehr)*



Hast du dir schon Gedanken über den eigenen Tod gemacht? Eines der wenigen Themen, die ausnahmslos alle Menschen betreffen – und dennoch ist es nur äußerst selten Teil irgendeiner Unterhaltung. Was mein eigenes Ableben betrifft: Natürlich wünsche ich mir, dass viele Menschen zu meiner Beisetzung kommen. Dass ich nicht völlig unbemerkt von der Bildfläche verschwinde. Weil es dafür spräche, dass ich Menschen in meinem Leben berührt und geprägt habe. Dass meine Freunde mich vermissen, weil ohne mich etwas fehlt.

Ich würde nicht so weit gehen, mir zu wünschen, dass an meinem Grab nicht geweint wird. Ich habe selbst erlebt, dass Trauer und Tränen heilsame Wirkung haben. Und doch ist es eine schöne Vorstellung, dass meine Freunde die Erinnerung an mich zum Lachen, zum Dankbarsein bewegt. Es kann sehr befreiend sein, im Andenken an den verstorbenen Menschen zu lachen.

*Lay down
Your sweet and weary head
Night is falling
You have come to journey's end
Sleep now
And dream of the ones who came before
They are calling
From across the distant shore
Why do you weep?
What are these tears upon your face?
Soon you will see
All of your fears will pass away
Safe in my arms
You're only sleeping
(Into the West – Annie Lenox)*



Noch einmal zurück zu meiner Mutter. Vermisse ich sie? In meiner Erinnerung bleibt sie diejenige, die sich als dunkle Silhouette vor dem Lichtschein aus dem Flur abhebt. Unverändert – die liebevolle Mutter eines elfjährigen Sohnes – während ich selbst altere und sie eines Tages vielleicht gar eingeholt haben werde. Natürlich vermissen ich sie. So lange ich lebe, werde ich als ihr Sohn durch dieses Leben gehen. Ich freue mich, wenn Menschen, die sie länger gekannt haben als ich – mein Vater, meine Tanten – mir in Bezug auf meine Eigen- und Leidenschaften sagen: Das hast du von deiner Mutter. Es ist ein schönes Gefühl, zu wissen, dass ich durch sie eine Prägung erhalten habe, die nicht so ohne weiteres verschwindet. Übrigens: Auch nach all den Jahren ereilt mich manchmal die Trauer, überrascht und übermannt mich. Ich glaube, dass das gut ist. Es zeigt die Bedeutung des geliebten Menschen. Und es ist ein wertvolles Wissen, dass ich trotz dieser Trauer mein Leben leben darf. Und zwar in Fülle. Denn da ist noch etwas, dass dem scheinbar so mächtigen Gegner Tod nie gelungen ist: Er konnte mir meinen Glauben nicht nehmen. Als hätte jemand darum gebeten, dass dieser nicht aufhöre. Dafür bin ich sehr dankbar.

Tod, wo ist dein Sieg? Tod, wo ist dein Stachel? ■



*Wenn du Gott zum Lachen bringen willst,
dann machst du dir Sorgen über deine Zukunft.*



ABSCHIED

Seit ich klein war, wuchs ich mit der gegenwärtigen Sterblichkeit meines Opas auf. Bereits mit 63 hatte er den ersten Herzinfarkt. Eine Zäsur im Leben, die alles andere verblassen ließ. Deshalb die tiefe Gewissheit, das Gewahrsein, dass er sterblich ist, dass wir Abschiede ernst nehmen müssen. Und natürlich sein kleiner Hang zur Dramatik.



Mara Sieloff liebt Geschichten, Musik und Theater, ihren Mann und Hund. Als Referentin für Kultur und Bildung arbeitet sie im GJW.NRW.

🕒 4:35 MIN Im Dezember 2017 ist mein Opa gestorben. Eine für mich bis dahin 29 Jahre andauernde Phase des Abschiednehmens ging zu Ende.

Mein Opa wurde 94 Jahre alt. Wenn er den Raum betrat, ging die Sonne auf. Sein strahlendes Lächeln war im gesamten Altenheim bekannt. Wenn Opa sich verabschiedete, tat er das theatral. Er stellte sich ans Fenster und winkte mir hinterher, minutenlang, bis ich am Ende der Straße nicht mehr zu sehen war. Kein einziges Mal, hat er mich hängen lassen bei diesem Ritual. Opa winkte. Mittlerweile alleine, denn seine Frau, meine Oma, war schon vor Jahren gestorben.

Noch heute höre ich ihn deutlich quer über den Friedhof bei einer Beerdigung rufen: WIR SEHEN UNS BALD WIEDER!

Mein Opa, so wurde es mir erzählt, der mit ca. 20 einen so schlimmen Motorradunfall hatte, dass er wochenlang im Koma lag. Jeden Tag kam jemand aus seiner Gemeinde, saß an seinem Bett, sie hatten Gebetsschichten eingeteilt und er – wachte ohne weitere große Schäden wieder auf.

Mein Opa, der freudestrahlend davon erzählt, wie er einen Autounfall hatte, auf dem Dach landete. „Kannst du es dir vorstellen? 40 Eier, Mara, 40 Eier lagen unversehrt neben mir! So gut ist Gott!“



Mein Opa, der sich über das Sterbebett meiner Oma lehnt, in ihre Augen guckt und fragt: „Und? Hast du IHN schon gesehen?“ – und damit Jesus meint.

Mein Opa, der sich unendlich nach Jesus gesehnt hat. Wenn ich ihn besuchte, hatte er Bibelstellen für mich herausgesucht, von der goldenen Stadt Jerusalem, von der Hoffnung, der Herrlichkeit, von all den Versprechen, die Gott uns in der Bibel gibt. In solchen Stunden saßen wir zusammen und er las mir vor.

Mein Opa, der geschwärmt hat vom Himmel, von Jesus, von seiner Liebe, seiner Kraft, seinen Versprechen.

Mein Opa, der sich noch in den letzten Tagen seines Lebens im Bett liegend bedankte für jeden Schluck Tee, jedes Handstreicheln, jedes Dasein.

Mein Opa, der starb, als ihm der Psalm 23 vorgelesen wurde, nach der Übersetzung der „Hoffnung für alle“, bei dem Satz: „Du begrüßt mich wie ein Hausherr seinen Gast und füllst meinen Becher bis zum Rand.“

Als ich Jugendliche war, besuchte ich meine Großeltern wöchentlich zum Mittagessen. Anfangs, in den ersten Monaten, waren wir etwas steif miteinander. Wir umkreisten uns vorsichtig, testeten aus, welche Witze wo ihre Grenzen fanden. Wie oft doch Humor hilft, den anderen besser kennen zu lernen!

Beide waren wenig zuvor in meine Heimatstadt Nordhorn gezogen. Erst zu dieser Zeit lernte ich sie wirklich kennen. Die Distanziertheit meiner Oma, die langsam aufweichte, je mehr wir miteinander Zeit verbrachten. Ihr Wissen, ihre Intelligenz, ihre Großzügigkeit. Und die überwältigend entmachtend, bedingungslose Liebe meines Opas für wirklich jeden Menschen.

Ich erinnere mich an ein besonderes Treffen. Ich hatte meinem Opa von meiner Ohnmacht erzählt, was ich nach dem Abi machen sollte. Nach einem kurzen Schweigen lächelte er mich an. Wenn mein Opa lächelte, dann lächelte alles an ihm, seine Augen strahlten, sogar seine Ohren hoben sich, einfach alles an ihm lachte:

„Mara, wenn du Gott zum Lachen bringen willst, dann machst du dir Sorgen über deine Zukunft.“

Dieser Satz geht mit mir, jeden Tag.

In seinem Sterbezimmer, in den letzten vier Wochen vor seinem Tod, war es, als säße Jesus jeden Tag neben ihm, würde ihm Geschichten erzählen, seine Hand halten.

Opas unverwüsthliche Hoffnung auf die Wahrheit: Der Tod ist nicht mehr. Jesus lebt, und wir werden bei ihm im Himmel sein!

Mein Opa, der diese Wahrheit ausstrahlte, der vor Freude über Jesus, über den Himmel weinen konnte.

Mir bleibt die Erinnerung an diesen Schatz in meinem Leben. Ein Mann, der täglich für mich gebetet hat. Der mir ein Vorbild war. Ein hakeliges, sehr eigenes, tief liebendes Vorbild. Das Sterben meiner Großeltern nehme ich neben all der Trauer und dem Vermissen als einen Segen, ein Geschenk wahr. Durch sie nehme ich Abschiede ernst. Ihre tiefe Himmelsgewissheit, ihre Freude auf das, was da kommt, habe ich in mich aufgenommen. Ich will mich daran halten. ■

VERGESSEN

🕒 4:17 MIN Mein Onkel hat neulich bei einem Besuch einer entfernten Verwandten ein uraltes Foto zutage gefördert. Darauf ist mein Opa als kleiner Junge zu sehen. Mit seinen Eltern und seiner Oma.

Meinen Opa kenne ich ganz gut und über sein Leben weiß ich auch einiges. Manchmal hat er etwas über seine Eltern erzählt, also meine Urgroßeltern. Aber ihre Namen weiß ich ehrlich gesagt nicht. Und über meine Ur-Ur-Großmutter hatte ich noch nie nachgedacht, bis ich sie auf dem Foto gesehen habe. Das ist meine eigene Familie! Und vier Generationen sind nicht einmal besonders viel. Trotzdem, abgesehen von der Tatsache, dass wir ohne sie nicht existieren würden, spielen diese Menschen keine Rolle mehr. Vier Generationen scheinen zum Vergessen völlig auszureichen. Wenn man keine eigene Familie hat, geht das vermutlich noch schneller. Dann muss man schon Außergewöhnliches leisten, um nicht vergessen zu werden.

Wenn ich nach Dawson City (Kanada) komme, besuche ich gerne das Grab von dem Jesuitenpriester Father William Judge. Während des Klondike-Goldrausches ab 1897 kam er nach Dawson City und hat eine Kirche und das erste Krankenhaus gebaut. Vielen Menschen, die von den harten Lebensbedingungen während des Goldrausches in einer so abgelegenen und kalten Gegend Skorbut, eine Lungenentzündung oder ähnliches bekamen, rettete sein Krankenhaus das Leben. Er selbst überlebte seinen aufopfernden Lebensstil nicht mal zwei Jahre. Am 16. Januar 1899 starb

er an einer Lungenentzündung.

Die ganze Stadt trauerte und begrub ihn in Dawson City. Fern von seiner Heimatstadt Baltimore. Er hatte keine Nachkommen. Niemand, der sein Grab pflegen würde oder die Geschichte von seinem Vater, Großvater oder Urgroßvater, der während des Goldrausches das Krankenhaus gebaut hat, erzählen würde.

Also gehe ich hin und erinnere mich zumindest für ein paar Minuten an seinem Grab an ihn.

Ich selbst habe auch keine Nachkommen. Und so was Spektakuläres, wie ein Krankenhaus bauen, das vielen Menschen das Leben rettet, plane ich zurzeit auch nicht. Wenn ich sterbe, werden sich vielleicht ein paar Freunde noch an mich erinnern. Wenn die dann auch sterben, war es das. Dann ist meine Zeit vorbei. Nichts wird mehr an mich erinnern. Nichts von dem, was mich jeden Tag umtreibt und wo meine ganze Energie reinfließt, wird noch etwas bedeuten.

Am Ende stirbt man. Arm oder reich, glückliches oder unglückliches, langes oder kurzes Leben. Und dann beginnt das Vergessen, bei dem einen früher und der anderen später. Ganz langsam verblassen unsere Spuren. Das Ende macht uns alle gleich. Und wenn ich mich auf den Kopf stelle, nichts wird daran etwas ändern.



Ich möchte mein Leben als Geschenk sehen. Als ein wertvolles Geschenk. Zu dem Goldrausch, in dem William Judge sein Krankenhaus baute, konnte es nur deshalb kommen, weil Gold so wertvoll war. Weil es nämlich nur so wenig davon gab. Es war begrenzt. Mit dem Leben ist es doch irgendwie auch so. Die Begrenztheit macht es zu einem unglaublich wertvollen Geschenk.

Der Film „Star Trek – Treffen der Generationen“ vermittelt eine Idee davon, welche Konsequenzen ein Leben ohne Begrenzung hätte: Alles wäre möglich, man könnte immer nochmal von vorn anfangen und von Anfang an alles richtig machen. Aber dann wäre auch nichts mehr relevant. Nichts wäre mehr wichtig. Ich mag die Szene, wie Captain Picard und Commander Riker am Ende des Films auf der völlig zerstörten Enterprise nach einem Fotoalbum suchen und Picard das gerade Erlebte zusammenfasst: „Jemand hat mir mal gesagt, die Zeit würde uns wie ein Raubtier ein Leben lang verfolgen. Ich möchte viel lieber glauben, dass die Zeit unser Gefährte ist, der uns auf unserer Reise begleitet und uns daran erinnert, jeden Moment zu genießen. Denn er wird nicht wiederkommen. Was wir hinterlassen, ist nicht so wichtig wie die Art, wie wir gelebt haben.“ (Die Szene könnt ihr euch hier anschauen: <https://youtu.be/uHSX9e1TadA>)

Was wir hinterlassen, ist nicht so wichtig wie die Art, wie wir gelebt haben. Denn das, was wir hinterlassen, ist immer schon gewesen. Vergangenheit. Nicht mehr zu ändern. Die Art, wie wir leben, ist jetzt!

Es ist ganz schön schwierig, nicht mehr zu glauben, dass mein Leben seine Relevanz erst durch das bekäme, was ich mal hinterlasse, was ich erreicht haben werden, wie lange sich Menschen an mich erinnern werden, welchen Eindruck ich gemacht haben werde. Und sich stattdessen darauf zu verlassen: Relevant und wertvoll war mein Leben schon in dem Moment, als ich es geschenkt bekam. Ich muss es nicht erst durch Erfolge und Hinterlassenschaften bedeutsam machen.

Denn die beste Antwort auf den Tod ist das Leben. Und irgendwie ahne ich, dass ich viel vom wahren Leben ungelebt vorüberziehen lasse, wenn ich zu sehr an das denke, was irgendwann mal von mir bleibt. Oder nicht bleibt.

Und die Antwort auf das Leben gehört immer ins Jetzt! ■



Mirko Thiele fragt sich, wie manche Leute es hinkriegen, die Menschheit, das Leben oder die Bibel zu verstehen, ohne dass Star Trek ihnen dabei hilft.

„ECHT JETZT, GOTT?“

WITWE MIT 31 JAHREN



Ines Lork ist Sozial- und Religionspädagogin in der ersten ARCHE des Ruhrgebiets und wohnt in Bochum. Ihr Herz schlägt für sozial benachteiligte Kids im Brennpunkt, Pommies, guten Kaffee, Holland und schönes Design.

🕒 10:10 MIN Mitte Juni 2016 passierte das wohl markanteste Ereignis in meinem bisher „jungen“ Leben. Ich musste meinen 29-jährigen Ehemann zu Grabe tragen. Ich nehme euch ein bisschen mit in unsere Geschichte hinein.

Silvester 2008/2009 hatten wir uns kennengelernt, 2011 sind wir zusammen gekommen und im Frühjahr 2013 haben wir uns verlobt. Die Hochzeitsvorbereitungen fingen langsam an, und wir freuten uns so sehr, dass wir ab jetzt gemeinsam durchs Leben gehen wollten.

Ende Juli wurden wir durch Davids Krebsdiagnose kräftig durchgeschüttelt. Da der Krebs schon sehr weit voran geschritten war, entschieden wir uns, noch 2013 zu heiraten. Wir waren uns einander sicher, warum sollten wir also warten? All das Gute und auch Schwere wollten wir als Ehepaar meistern. Wir durften eine wunderschöne und sehr emotionale Hochzeit feiern!

Gott schenkte uns drei gute Jahre mit der Krankheit. David konnte weiterhin studieren, wir engagierten uns in unserer Gemeinde, wir lebten und genossen unseren Ehealltag. Nur eben, dass alle 14 Tage eine dreitägige Chemo dazu gehörte, die wir lernten in unseren Alltag zu integrieren.

Die letzten Wochen vor Davids Tod sah man ihm die Krankheit dann doch an. Er wurde schwächer. Unsere Gemeinde unterstützte uns mit Gebet, Essen oder Gottesdienstübertragungen per Skype.

Die Jahre der Krankheit waren für uns als Paar, unsere Familien und unsere Gemeinde herausfordernd, haben uns aber auch ganz nah an Gottes Herz gebracht.

Unsere Gemeinde, die Jesus Freaks Münster, waren in dieser Zeit einfach wundervoll. Wir haben viel Lobpreis gemacht, gebetet, gehadert, geweint, gehofft, Ruhe im Sturm gesucht und Frieden und Trost gefunden. Gott hat uns getragen. Trotz all unserer Trauer und des Schmerzes um den Verlust, stand da etwas Größeres über uns. Und das war die Hoffnung, die stärker ist als der Tod – Gott hat den Tod besiegt, und wir werden eines Tages mit Jesus in der Ewigkeit sein und die beste Zeit

haben. Diese Hoffnung kann nichts und niemand auslöschen. Das konnte jeder auf der Beerdigung spüren.

Nun war ich also mit 31 Jahren Witwe und auf einmal allein in unserem Leben, das wir bis dahin gelebt hatten. Allein in unserer schönen Wohnung, alleine im Alltag, alleine mit unseren Träumen und Wünschen. Angst, Traurigkeit, Wut, Enttäuschung, Sorgen und noch viele weitere Gefühle kamen hoch, und die Trauer zog mir erstmal den Boden unter den Füßen weg. Das merkte ich auch durch viele körperliche Symptome.

Da für mich das Thema „Trauer“ ein relativ neues Thema war, wusste ich erstmal gar nicht, was nun mit mir passieren würde. Ich habe mir eine Trauerbegleiterin gesucht, die auch parallel eine Trauergruppe anbot. Sie hatte selbst vor vielen Jahren ihren ersten Mann verloren. Bei ihr fühlte ich mich mit meiner Trauer und meinen Fragen gut aufgehoben. Jedes Treffen der Trauergruppe hatte ein bestimmtes Thema und bot einen wertvollen Austausch mit den anderen Teilnehmenden der Gruppe.

Schnell habe ich gelernt, dass Trauer individuell ist. Jede Person trauert anders, da jeder Verlust einzigartig ist. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“, keine Zeitvorgabe. Das nahm mir sehr den Druck. Ich lernte, mir selbst Zeit zu geben und bewusst die Trauer um den Verlust meines Ehemannes zuzulassen. Ich ließ meine Zerbrochenheit und Schwachheit zu und lerne, Hilfe anzunehmen. Und sie war da. Es war okay, schwach zu sein. Es war okay, den Weg nicht zu wissen. Ich konnte es irgendwie aushalten, vor einem Scherbenhaufen zu stehen. Denn da war und ist eine Liebe, die mich trägt.

Ich suchte mir zusätzlich auch eine Psychotherapeutin, um mit ihr den Verlust aufzuarbeiten. Ich wollte an diesem schrecklichen Verlust nicht zerbrechen. Denn auch ich habe der Welt noch was zu geben! Was auch immer das ist, sollte ich in der Trauerzeit noch herausfinden.

Immer mehr interessierte ich mich auch für Trauerforschung, wissenschaftliche Trauerliteratur und die aktuelle Trauerkultur in Deutschland. Es passiert in diesem Bereich gerade sehr viel, und der Umgang mit Tod und Trauer wird natürlicher. Meine Trauerbegleiterin sprach bei einem



Treffen davon, dass man im Moment der Trauer und des Verlusts auf sein Innerstes zurückgeworfen wird.

Sie fragte mich und die anderen Trauernden, was wir da vorfinden. Was ist denn da? Was finde ich im Innersten meines Seins?

Nach längerem Nachdenken (1-2 Wochen) habe ich gemerkt, dass ich da Gott finde. Er ist meine Basis! Auf ihm baut alles auf, meine Werte und Überzeugungen, mein Tun und Handeln, mein Sein. Das soll keine plumpe Antwort sein, sondern ist zutiefst ernst gemeint. In Gott finde ich die Antworten auf die großen Fragen nach dem Ursprung des Seins, nach dem Sinn meines Lebens und auf die Frage, was nach dem Tod kommt. In Gott finde ich Trost, Halt, Kraft, Ruhe, tiefen Frieden und Hoffnung. Gott hat mich/uns getragen und tut dies immer noch. Das habe ich nie so krass erlebt, wie in dieser ganzen Krankheits- und Trauerzeit. Gott gibt mir eine Richtung, ein Ziel und eine Hoffnung über alle Maßen. Auf Davids Grabstein stehen daher bewusst die drei Worte „Glaube, Liebe und Hoffnung“.

Sie beschreiben unsere Ehe und das, was unser Leben ausmacht, wie es in 1. Korinther 13,13 steht.

Diese drei Begriffe prägen mein Leben auch weiterhin. All das brauche ich, um weiterzuleben. Was wäre ich ohne Gott? Gott hat diese Welt überwunden! Es geht nach dem Tod weiter. Was für eine gute Hoffnung und Aussicht. Die beste!



Dennoch bleiben Fragen in mir, aber das ist auch okay so. Das hält meine Gottesbeziehung aus. Wir kämpfen manchmal, wie in einer richtigen Beziehung. Aber dennoch weiß ich um diese tiefe Annahme. Ich bin geliebt, ich bin wertvoll, ich bin ein Kind der Hoffnung und des Lichts. Aus dieser Hoffnung schöpfe ich neue Kraft!

Kraft wofür? Ich könnte mich auch zurückziehen. Aber ich möchte, mehr denn je, relevant leben. Ich möchte dieses Leben annehmen, so wie es ist, und hoffnungsvoll leben. Es gibt so viel Schlimmes auf dieser Welt, aber zum Glück ist es hier nicht zu Ende. Die Perspektive heißt Ewigkeit. Wir haben als Christen die beste Message für die Welt. Es geht um Liebe, bedingungslose Liebe, die Gott für uns hat. Das dürfen wir heute, morgen und in Ewigkeit wissen.

Nach Davids Tod musste ich mich und mein Leben neu aufstellen. In einer einjährigen Auszeit wurde mir bewusst, dass ich beruflich keine Kompromisse mehr machen möchte. Ich möchte jetzt meine Träume leben und sie nicht auf ein Später verschieben, welches es vielleicht gar nicht gibt. Ich möchte meine Zeit nutzen, die Gott mir anvertraut. Ich möchte meine Gaben für Gott einsetzen, kompromisslos, und ich möchte Salz und Licht sein. Wir haben es schmecken dürfen, wie Gott uns hält, dass er uns liebt und Ketten sprengt. Ich möchte Leuten von dieser Hoffnung und Freiheit erzählen, nicht schweigen müssen. Ich kann darüber nicht mehr schweigen.

Daher habe ich meinen alten Job als Schulsozialarbeiterin gekündigt, arbeite seit Oktober 2017 bei der „Arche“ und darf mit meiner lieben Kollegin und einem tollen ehrenamtlichen Team die erste Arche des Ruhrgebiets aufbauen und leiten. Es war immer mein sehnlichster Wunsch, sozial benachteiligten Kids und Jugendlichen einen Ort zu bieten, an dem sie angenommen, wertgeschätzt und gefördert werden. Dort können wir Gottes Liebe und diese Hoffnung weitergeben, die über dieses Leben hinausragt.

Warum glaube ich immer noch an Gott? Weil es um was Größeres geht. Es geht um seine gute Botschaft: Wir dürfen seine Liebe weitergeben! Es geht nicht um mich. Ich bin ein kleiner Teil in diesem Ganzen, aber Gott ist einfach mal Gott und viel größer. Er hat das alles irgendwie in der Hand. Ich verstehe nicht alles. Das erkenne ich an. Aber Gott nutzt

mich trotz und gerade wegen meiner Geschichte, meiner Fehler, meiner Lebensumstände. Das will ich ernst nehmen und sagen: Okay, Gott. Hier bin ich! Gebrauche mich!

Jetzt sind drei Jahre seit Davids Tod vergangen. Ich bin inzwischen in eine andere Stadt gezogen und habe einen Neuanfang erfolgreich gemeistert. Das Schöne und Tröstende dabei ist, dass David immer ein Teil meines Lebens bleibt, egal wieviel Zeit vergeht.

Viele Menschen fragen mich, ob ich nun „drüber hinweg“ sei. Die Antwort ist, dass Trauer keine abgeschlossene Aktion ist. Der Verlust um meinen Ehemann gehört jetzt zu meinem Leben(slauf), und er hat mich verändert. Ich habe die vergangenen drei Jahre gelernt, mit der Trauer zu leben. Sie wird leichter und wandelt sich, aber sie bleibt auch ein Stück, so wie der Verlust. Das ist okay. Diese zutiefst lebensverändernde Erfahrung prägt mein Denken, Sein und Handeln. Ich darf leben, mich wieder an Dingen und Menschen erfreuen und glücklich sein. Davids Leben und sein Tod spielen dabei immer eine Rolle für mich. Ich bin Gott für jeden einzelnen Tag dankbar und schätze vielleicht die kleinen Dinge des Lebens noch ein bisschen mehr?!

Wie geht es DIR damit? Hast du dir schon einmal Gedanken über deinen Umgang mit dem Thema „Tod und Trauer“ gemacht? Ich ermutige dich, dich mal mit deinem Tod auseinanderzusetzen. Der Tod gehört zum Leben dazu. Wir klammern ihn doch allzuoft aus, weil wir denken, dass wir noch so viel Zeit haben oder uns das Thema Angst macht. Unser Umgang mit dem Tod und dem Tod unserer Liebsten sollte unverkrampfter und normaler werden. Redet über eure Vorstellungen, wie eure Beerdigung aussehen soll und was euch wichtig ist. Damit gebt ihr euren Lieben Sicherheit, und ihr übernehmt Verantwortung für euer jetziges Leben, zu dem auch euer Tod gehört.

Im Internet habe ich viele Ideen und Inspirationen gefunden, teilweise auch sehr skurrile Ansichten oder Vorstellungen. Aber lasst uns darüber ins Gespräch kommen. Vielleicht beim nächsten Kaffee mit Freunden oder beim Essen mit der Familie.

Gerne könnt ihr euch bei weiteren Fragen zu meiner Trauerverarbeitung etc. bei mir über Facebook oder Instagram (Ines Lork) melden. ■

EMPFEHLUNGEN:

Blog „In lauter Trauer“

Silke verlor im Urlaub ihren 30-jährigen Lebenspartner. Sie ist mittlerweile Trauerbegleiterin und Bestatterin, hat zwei Bücher veröffentlicht und hat einen tollen Blog mit wertvollen Artikeln ins Leben gerufen: www.in-lauter-trauer.de

Dein Tod und ich – Die Trauer- und Interviewplattform über das Weiterleben nach dem Tod.

Hier erzählen Hinterbliebene und Angehörige von ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Tod und wie er ihr Leben vielleicht auch positiv verändert hat: www.deintodundich.de

**IT'S NOT ABOUT
GETTING OVER IT,
IT'S ABOUT
LEARNING TO
LIVE WITH IT.**



HIMMELSKIND



Andrea Kuhla ist Pfarrerin in Berlin. Sie liebt Irish Whiskey und Lakritze. Morgens sieht sie am liebsten nackten Schnecken zu, wie sie sich durchs taufrische Gras räkeln.

🕒 2:00 MIN Als Felix acht Tage vor seinem errechneten Geburtstermin plötzlich in meinem Bauch starb, wurde meine schlimmste Angst Wirklichkeit: Unser Kind war tot. Mein Herz zersprang in tausend Stücke und mein Leben brach entzwei.

Von diesem Augenblick war es in zwei Teile, zwei Zeiten unterteilt: vor Felix und nach Felix. Und dazwischen klaffte eine riesige, blutende Lücke. Ich brauchte so sehr ein Hilfswort – zum Trösten und Festhalten, zum über Felix reden und davon erzählen, wie sich sein Tod für mich anfühlt. Weder „Stern“, noch „Schmetterling“ oder „Engel“ waren so ein Wort für mich. Besonders am Anfang wollten viele Menschen mich mit mindestens einem dieser Worte trösten – es half mir nicht. Diese gutgemeinten Worte waren nicht meine, und es machte mich wütend, wann immer mir gegenüber jemand wie selbstverständlich davon ausging, sie würden mir helfen. Ich hatte das starke Bedürfnis, mich davon abzugrenzen. Wenn ich über Felix sprach, war er immer einfach mein Sohn, der jetzt bei Gott lebt.

Die Felix-Lücke ist immer noch da, und sie ist immer noch groß. Aber Gott (und treuen Freunden und lang andauernder, harter Arbeit) sei Dank klafft sie nicht mehr wie eine offene Wunde. Sie hat sich verändert – gehört jetzt zu mir, ich hege und pflege sie, gieße sie nicht mehr nur mit Tränen, sondern auch mit Leichtigkeit und Leben.

Inzwischen habe ich verstanden – glaube ich – welche Hilfe andere verwaiste Eltern in den Worten „Stern“, „Schmetterling“ und „Engel“ finden, wenn sie von ihrem verstorbenen Kind sprechen. Und jetzt, nach mehr als vier Jahren, habe ich endlich mein Felix-Wort gefunden, das mir hilft und mich tröstet:

„Himmelskind“. ■

HIMMELSKIND
BIST DIESER WELT ENTPUPPT
UND DEINEM ZUHAUSE IN MIR
HINTER MEINEM TRÄNENSCHLEIER
IST DEINE SEELE
IN EIN NEUES KLEID GESCHLÜPFT
GEWEBT AUS FREIHEIT UND GEBORGENSEIN
DORT FLATTERN SCHMETTERLINGE UM DIE WETTE
UND LASSEN SICH ZUR RAST
AUF DEINER NASENSPITZE NIEDER



HIMMELSKIND
BIST WIE EIN STERN WEIT OBEN
AN EINEM ANDEREN ORT
IN EINEM NÄCHSTEN JETZT
UND WIR AHNEN
WEIL DU BEI UNS WARST
DASS DORT LEBEN IST
UND LEUCHTEN
IN DUNKLEN STUNDEN
GLÄNZT ES AUF

HIMMELSKIND
WOHNST, WO DIE ENGEL SIND
LACHST UND SPIELST
UND FLIEGST HUCKEPACK
AUF SCHWINGEN DURCH DIE WOLKEN
FEDERN KITZELN DEINE FÜSSE IM WIND
UND SORGLOS WEISST DU
BIS WIR UNS WIEDERSEHN
VERGEHT NICHT EINE EWIGKEIT
NUR EIN FLÜGELSCHLAG

PERSÖNLICH

Liebe Mama

liebe mama
du wolltest mich so sehr
doch ich kann nicht bleiben

du liebst mich so sehr
aber ich muss gehen

wie kann ich dir nur nahe sein

lass dir sagen
auch wenn ich jetzt gehe
bleibe ich doch bei dir

meine heimat wird nun
eine andere sein
ein ort
voller liebe und frieden

auch wenn trauer und
zerrissenheit dich quälen
ich bin bei dir

ich habe einen Platz gefunden
an dem ich weiter leben kann

in deinem Herzen



Hawila Middelstaedt ist Leitende Koordinatorin beim Christlichen Hospizdienst „Lebensspur“ in Glauchau und Mitbegründerin des stillborn babies e.V., ein Verein, der in Kooperation mit dem Hospizdienst speziell für trauernde Sternen-Eltern da ist.

LIEBE MAMA

ELTERN - VON ANFANG AN

⌚ 8:21 MIN Am Anfang des Weges bis hin zu diesem tiefen Gefühl des Ankommens im neuen Leben steht: „Ihr Kind lebt nicht mehr ... wir können keinen Herzschlag mehr feststellen!“

Mit einem Schlag ist nichts mehr wie es war. Dabei ist es egal, wie lang diese Schwangerschaft bisher dauerte. Mit einem Mal sterben Hoffnungen, Wünsche, Träume, Lebensziele und Zukunft. Unser Kind lebt nicht mehr – Warum gerade unser Kind?

„Wenn eine Frau schwanger ist, dann erwartet sie nicht ein Kind – sie hat bereits eines. Sie wird nicht Mutter sein – sie ist bereits eine Mutter. Das Baby ist nicht unterwegs – das Baby ist bereits da. Wenn wir die Art und Weise, wie die Gesellschaft ungeborene Kinder behandelt, verändern wollen, müssen wir die Art und Weise, wie wir von ihnen sprechen, verändern.“ Das ist eine Aussage von Frank Pavone, einem amerikanischen Priester, der in der Pro-Life-Bewegung für viele Menschen weltweit streitbare Aussagen trifft.

In diesen kurzen Worten wird jedoch deutlich, dass uns Gott in jedem Kind ein großes Geschenk macht und dass es von Beginn seines Lebens an ein Menschlein ist, das die besondere Verheißung unseres Heilandes hat, zu Ihm zu gehören. Jedes einzelne dieser Sternenkinder, ob von seinen Eltern gewollt, herbeigesehnt, aber eben auch in großer Not nicht willkommen sein zu können.

Genauso sein Hineinwachsen in welche Religion oder Weltanschauung seiner Eltern auch immer, es hat einen Platz im Himmel. Als Kinder Gottes haben wir diesen Trost und diese Hoffnung, und trotzdem teilen wir den Schmerz um den Verlust mit allen Eltern.

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, so ist es geprägt von diesen Verlusten und dem von Gott

getragen sein, auch wenn ich es im Schmerz nicht sofort spüren konnte.

Oft wird man in Gesprächen gefragt: Hast du Kinder? Wie viele Kinder hast du? Ich überlege dann kurz und frage mich: Kann ich meinem Gegenüber jetzt zumuten, meine Wahrheit zu hören? Mit den Jahren ist das Selbstbewusstsein gewachsen und ja, es ist auch ein wenig Trotz, der hier eine Rolle spielt.

Ich habe sieben Kinder geboren, vier darf ich hier auf dieser Erde begleiten, drei meiner vier Töchter sind bei Gott.

Es ist ein Weg, den man gehen muss, um genau zu diesem Satz und dem Stehen zur eigenen Wahrheit zu kommen. Dieser Weg braucht Zeit, braucht Abschiednehmen, Wegbegleiter und Verständnis für den Schmerz um den Verlust seines Kindes.

Und genau das ist es, was es vielen Sternenkindereltern so schwer macht, den Boden unter den Füßen wiederzugewinnen. Sie müssen häufig vom ersten Moment an darum kämpfen, als Eltern wahrgenommen zu werden, Vater und Mutter, die ihr Kind zu Grabe tragen werden, die sich völlig aus dem Leben gerissen um eine Beerdigung kümmern sollen.

Eigentlich will man sich jetzt nur einigeln, niemanden sehen und hören, weinen, schreien, Fragen stellen und Antworten finden. Es wird keine Antworten geben. Diese Leere ist kaum zu ertragen. In diese Situation hinein erfahren Sternneltern lieb gemeinte Begegnungen und hören Worte, die den Schmerz kaum aushaltbar machen: „Ihr seid doch noch jung. Ihr könnt doch noch Kinder haben. Vielleicht ist es besser so, wer weiß, ob das Kind nicht krank oder behindert gewesen wäre.“

Ja, das sind alles Tatsachen, nur habe ich mein Kind, dieses Kind verloren. Es nimmt mir nicht den Schmerz und die Trauer um das Kind.

MUTTER VON SIEBEN KINDERN

Es ist der 30.08.1996, ein sonniger Tag im Spätsommer. Ich bin mit meinem einjährigen Sohn auf dem Weg zum Frauenarzt zur Kontrolle. Die 30. Schwangerschaftswoche ist fast geschafft, und so langsam wird es mit den Zwillingen beschwerlich. Zwei Tage vorher war ich in der Geburtsklinik, um den möglichen weiteren Weg zu besprechen. So eine Zwillingsschwangerschaft kann ja auch einmal eher enden, als es der Geburtstermin so vorhersagt. Als wir im Frühjahr erfahren haben, dass wir so kurz nach der Geburt unseres ersten Kindes Zwillinge erwarten, war es schon ein Schock. Wie sollen wir das alles schaffen? Gottes starke Hand hat uns begleitet und jeden Tag aufs neue Kraft und Mut geschenkt. Und nun dieser Tag, Ultraschall noch mal schauen und dann: „Ich kann hier gerade nicht so gut sehen, wie es den Kindern geht. Sie müssen unbedingt schnell ins Krankenhaus.“ Ein ungutes Gefühl macht sich breit. Was mache ich mit dem Kleinen? Wie schnell kann mein Mann da sein? ... Wir sind auf dem Weg in die Klinik. Wieder Ultraschall, und dann: „Wir können keine Herztöne mehr feststellen.“ Am 01.09.1996 in den Morgenstunden kommen unsere Töchter Abigail und Salome zur Welt. Kleine, perfekte, süße Mädchen mit braunen, lockigen Haaren. Winzig mit Ihren 39 und 38 Zentimetern und kaum mehr als 1400 Gramm – und doch unsere Mädchen. Wenige Tage später stehen wir in der Kapelle unseres kleinen Friedhofes, ein lieber Bruder hält eine Andacht und die Trauerrede. Regenwetter macht diesen Tag noch trister und grauer. Der Schirm in den Regenbogenfarben, getragen von diesem Bruder, sagt: „Darum soll mein Bogen in den Wolken sein, dass ich ihn ansehe und gedenke an den ewigen Bund zwischen Gott und allem lebendigen

Getier unter allem Fleisch, das auf Erden ist.“ (1. Mose 9,16) Gott ist uns nah mit all seiner Liebe und Fürsorge. Mein WARUM wird er nicht beantworten, aber auf das WOZU wird er mir Antwort geben.

Ein reichliches Jahr später schenkte er uns eine kleine Tochter. Keinen „Ersatz“, sondern unser viertes Kind. Von Anbeginn an hat sie uns das mit dreifacher Kraft gezeigt.

In den folgenden Jahren habe ich immer wieder Gottes unendliche Gnade gespürt. Er hat Wege geebnet und Frieden geschenkt, als irgendwie nichts mehr zu heilen war. Meine Ehe zerbrach und das Fragen: „Was macht Gott jetzt damit und mit mir?“ Er schenkte mir einen Neubeginn.

Mit großer Vorfreude auch bei unseren zwei Teenagern neigte sich die Schwangerschaft dem Ende zu. Es ist der 14.11.2009, und irgendwie beschlich mich das Gefühl: Hier stimmt etwas nicht! Die Angst und Sorge treibt uns zu unserer Hebamme und mit ihr ins Krankenhaus. Es braucht niemand etwas zu sagen. Ich sehe es und die entsetzten Gesichter der Umstehenden dazu.

Warum, Gott, lässt du das zu, hat es nicht bis jetzt schon völlig ausgereicht?

Am 15.11.2009 wird unsere Madita geboren. Einen ganzen Tag können wir gemeinsam mit den großen Kindern und den Großeltern von ihr Abschied nehmen, begreifen lernen, dass sie schon lang in der himmlischen Heimat angekommen ist.

Uns werden noch zwei Söhne geschenkt, ein unendlicher Reichtum, der uns jeden Tag aufs Neue staunen lässt, wie groß Gottes Gnade und Beistand ist.

STERNENKINDER IM STAMMBUCH

Viele Sternenkindereltern haben diese Kraft und Zuversicht nicht. Sie brauchen Wegbegleiter, Menschen, die Zeit haben, ein offenes Ohr, Orientierung geben und Mut machen, auszuhalten und zu trauern.

In Deutschland haben wir es geschafft, dass alle Kinder, die tot zu Welt kommen und ein Geburtsgewicht über 500 Gramm haben, durch ihre Eltern bestattet werden. Sie sind Menschlein mit einer Urkunde und Mitglied dieser Familie.

Und all die Kinder unter 500 Gramm werden von den Kliniken bestattet oder dürfen auch von den Eltern bestattet werden. Auch sie können in das Familienstammbuch eingetragen werden. Sie gehören genauso zu diesen Familien.

In einer Gesellschaft, in der die Definition von Leben mit der Geburt eines gesunden Kindes beginnen soll, ist das ein großer Gewinn und ein heilsamer Fakt, dass das Kind, mein Kind, mit Urkunde ein Menschlein ist. Egal, ob es in der 6. Schwangerschaftswoche oder in der 40. Schwangerschaftswoche heimgegangen ist.

Wenn Sie Fragen haben oder einfach Unterstützung und ein Gespräch suchen, können Sie sich gern an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen allen Gottes reichen Segen. ■

MEIN WARUM WIRD ER NICHT BEANTWORTEN,
ABER AUF DAS WOZU WIRD ER MIR ANTWORT GEBEN.

Kontakt:

Hawila Middelstaedt (Leitende Koordinatorin)

Diakoniewerk Westsachsen gemeinnützige GmbH

Christlicher Hospizdienst „Lebensspur“

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Pestalozzistraße 17 · 08371 Glauchau

Tel.: 03763 400464 · Fax: 03763 4419005

E-Mail: hospizdienst@diakonie-westsachsen.de

hawila.middelstaedt@diakonie-westsachsen.de

Internet: www.diakonie-westsachsen.de

„DIA DE LOS MUERTOS“

EIN TOTENSONNTAGSGOTTESDIENST DER FÜLLE



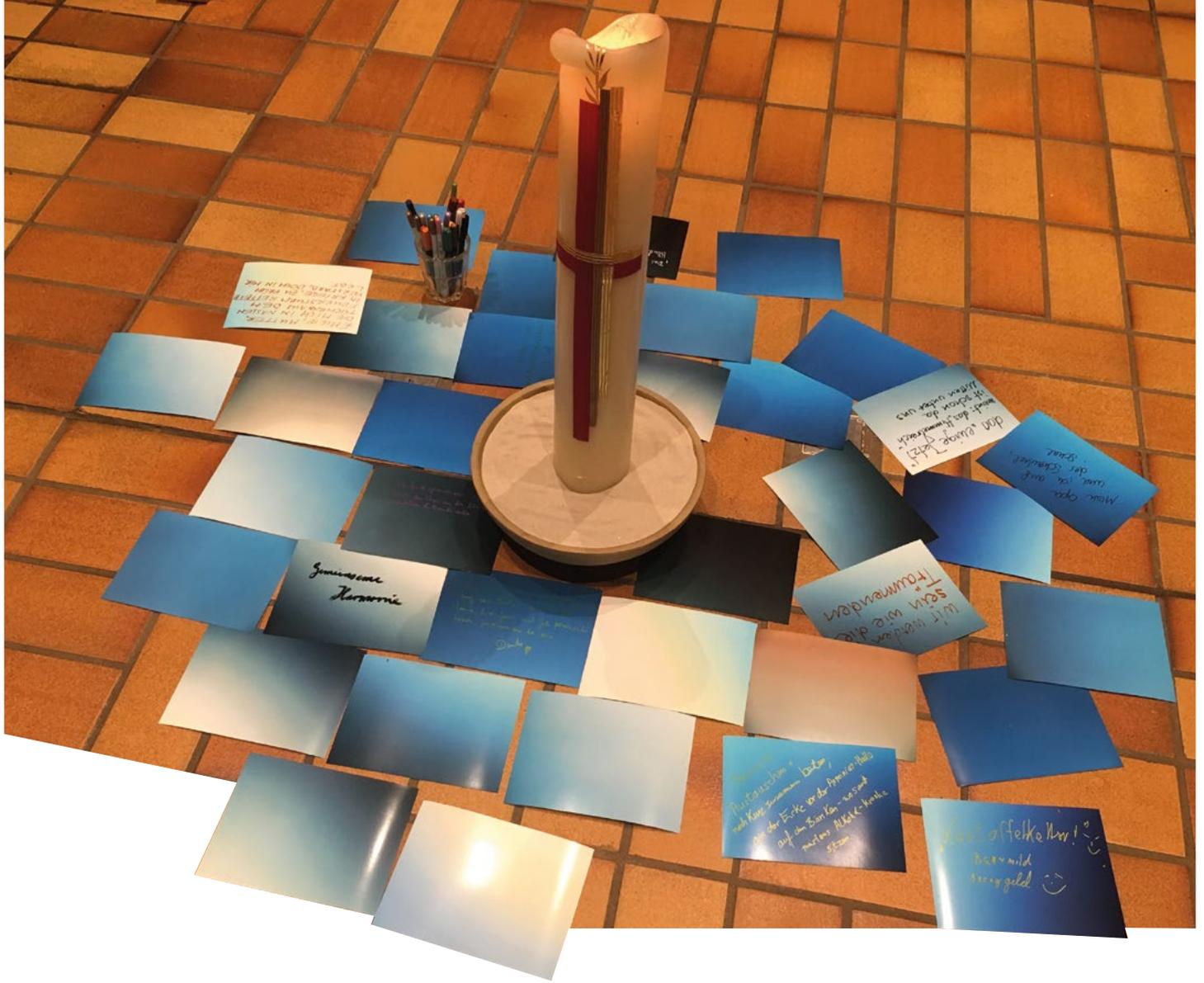
Dorothee Böcker (36) ist Sozialpädagogin und Playing Artist. Sie ist Mitglied im Netzwerk Spiel und Kultur. Playing Arts e.V. und lebt und arbeitet in Berlin. Gerade ist sie mit ihrer Familie umgezogen und beobachtet dort gern den Himmel über Berlin aus einem der vielen Dachfenster.



🕒 8:03 MIN Schon früh habe ich mit dem Tod Bekanntschaft gemacht. Den ersten toten Menschen habe ich mit acht Jahren gesehen. Ich wollte das so. Es war meine Uroma, und sie lag friedlich in der Friedhofskapelle aufgebahrt im offenen Sarg. Später habe ich dazu ein Bild gemalt. Die Friedhofskapelle, den Leichenwagen und über allem ein knallbunter Regenbogen. Als ich ein Teenager war, starben dann diverse Großtanten unserer Familie, und wir Kinder durften ganz selbstverständlich Särge mit aussuchen, Trauerkarten entwerfen und Hausstände mit auflösen. Die Beerdigungen hatten eine besondere Anziehungskraft für mich. Es war für mich faszinierend, die verschiedenen Lebensgeschichten noch mal in der Rückschau zu hören und die Wertschätzung der anwesenden Trauergemeinde für den verstorbenen Menschen zu spüren. Gleichzeitig schwang aber auch etwas Unbehagen mit und die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit.

Als dann Anfang meines Studiums kurz hintereinander mehrere Menschen aus meinem nahen Freundeskreis starben, kam der Tod plötzlich in neuer Form beklemmend nah; und das tut er auch heute immer mal wieder. Verschiedene Freund*innen haben in den letzten Jahren ihre Kinder oder Eltern begraben müssen, und kürzlich verstarb ganz plötzlich einer meiner Arbeitskollegen.

Über die Jahre habe ich gemerkt, dass das Gedenken an all diese Menschen und ihr Leben, an ihre Leidenschaften, an gemeinsames



Lachen, meine Trauer, mein Schmerz und meine eigene Angst, einen festen sicheren Raum und Ort in meinem Leben brauchen, um geteilt und gehalten zu sein. Und das in einem wiederkehrenden Rahmen. Nicht nur zur Beerdigung. Und eben nicht nur traurig, sondern mit Hoffnungsregenen drüber.

Vor gut zwei Jahren stolperte ich bei www.totenhemblog.de über einige Beiträge zum „Dia de los Muertos“. Der „Dia de los Muertos“ - der Tag der Toten - wird in Mexiko Anfang November zu Allerseelen gefeiert. Es ist ein buntes, fröhliches Fest des Gedenkens, welches durchdrungen ist von der hoffnungsvollen Ahnung des Wiedersehens. In der mexikanischen Tradition werden zu diesem Anlass „Ofrendas“, bunte Altäre mit Porträts von Verstorbenen, aufgestellt. Sie sind geschmückt mit gelben Ringelblumen und bestückt mit allem, was die Toten im Jenseits vermissen könnten oder was sie besonders gern hatten oder was man selbst mit ihnen verbindet.

Dazu schrieb Annegret vom Totenhemblog von ihrer eigenen Löffelliste und von ihrer großen Sehnsucht nach neuen Formen der Trauer- und Gedenkkultur in unseren christlichen Kirchen. Denn der Totensonntag wird in unserer Tradition nach wie vor eher nüchtern begangen. Die Namen der im letzten Jahr Verstorbenen werden verlesen, und manch einer entzündet vielleicht eine Kerze. Annegret träumt von „sicheren, schönen, warmen Gedenkfeiern“ und davon, „Altäre (zu) bauen: klitzekleine oder

große für unsere Toten, für die Opfer von Flucht und Gewalt, öffentlich, in der Kirche und Zuhause. (...) Und es darf lustig sein und traurig.“

Passend dazu las ich wenige Zeit später bei Facebook zu Allerseelen folgende Einladung des „House for All Sinners and Saints“, der ehemaligen Gemeinde von Nadia Bolz-Weber: „It’s All Saints Sunday. If you would like a safe place to mourn, weep, laugh, and sing as you honor those who have died, join us tonight (...) Bring small shrines, mementos, photos, or just their name emblazoned on your heart. All are welcome.“

Ja, dachte ich, genau das ist auch meine Sehnsucht, so etwas wünsche ich mir und sowas möchte ich machen. Und so feiern wir in der REFO Moabit (www.refo-moabit.de) seit zwei Jahren den Totensonntag als eine vom „Dia de los Muertos“ inspirierte Gedenkfeier. Wir luden dazu ein, Erinnerungsstücke, Bilder und Schmuck für einen gemeinsamen Altar zu Ehren der Verstorbenen mitzubringen. Außerdem Lieblingsessen der Verstorbenen für einen Schmaus am Ende des Gottesdienstes. Wir sangen und weinten miteinander, wir erzählten von den Menschen, die wir vermissen, wir beteten, hörten gute Geschichten und alte tröstende Worte aus der Bibel. Im Laufe des Gottesdienstes gab es eine 20-minütige offene Phase, in der alle Gottesdienstbesucher*innen eingeladen waren, den eigenen Resonanzen zum Thema an mehreren Stationen im Raum Ausdruck und Gestalt zu geben:

1. Klage und Fürbitte

Gedenke
all der Menschen, die täglich sterben. Der
Verunglückten, der Sterbenskranken, derer, die
ihr eigenes Leben nicht mehr ausgehalten haben,
und derer, die täglich als Opfer von Hunger,
Flucht und Gewalt umkommen.

Gedenke
all der Menschen, die wir in unseren eigenen
Leben schmerzlich vermissen.

Binde betend in einen Faden Knoten hinein.
Für jeden Menschen einen.

Binde Gott Knoten an sein Ohr.
Lege ihm die Schnur voller Knoten vor die Füße.

Binde die Schnur ans Kreuz.
Erinnere an Menschen und Ereignisse.



2. Löffelliste

Auf einer Löffelliste stehen die Dinge drauf, die
du gerne in deinem Leben tun und erleben möch-
test, bevor du „den Löffel abgibst“, bevor du
stirbst. Angesichts der eigenen Endlichkeit – fang
einfach schon mal an mit dem Tun.

Schreibe für dich eine Löffelliste mit Stift oder
auf der Schreibmaschine. Nimm sie mit. Hänge
sie dir an deinen Badezimmerspiegel. Lebe fröh-
lich durch deine Löffelliste, teile sie mit anderen
Menschen und füge immer wieder neue Ideen
und Wünsche hinzu.



3. Dank und Erinnerung – Gedenk-Altar

Ihr seid eingeladen, die mitgebrachten Dinge (Fotos, Lieblingspeisen, Erinnerungsstücke ...) aufzustellen und gemeinsam einen Gedenk-Altar zu gestalten. Dazu dürft ihr auch die bereitgestellten Kerzen, Blumen und Steine verwenden.



4. Hoffnung und Himmel

Nehmt euch ein Stück Himmel. Werdet still. erinnert euch an all das Gute, an alles Lachen, an weise Worte und Taten, an glückliche Momente, an alte Worte, an Worte aus der Bibel, an Hoffnungsworte, an Verheißungsworte.

Schreibt es auf ein Stück Himmel, hängt es auf, nehmt es mit, verschenkt es. Als Trost, als Segen, für dich, für uns alle.



Es waren zwei sehr berührende Gottesdienste. Viele Fotos wurden mitgebracht, Zeitungsartikel über ertrunkene Flüchtlinge im Mittelmeer, Lieblingsmusik, weise Worte, und ein älterer Herr aus der Nachbarschaft brachte in beiden Jahren den Kuchen mit, den sonst immer seine verstorbene Frau gebacken hatte. Dieses Jahr werde ich wieder zum Gottesdienst am Toten- und Ewigkeitssonntag einladen. Wir werden gedenken, weinen, spielen, lachen und im Angesicht des Todes die Fülle des Lebens feiern. ■

Küsschen von Gott 2020



In Kooperation mit dem Oncken-Verlag bringt das Gemeindejugendwerk für 2020 einen Kalender mit Bildern von Sarah Kuss heraus.

Jeden Monat erwartet euch ein „Küsschen von Gott“. Zwölf frische, Mut machende Impulse, Bibelverse oder Zitate im Handletteringstyle. Es sind Seelenschmeichler, Heimatgeber und Glaubensvergewisserer für all diejenigen, die kräftige Farben und Zuspruch mögen.

14 Blätter, DIN A3, Spiralbindung
ISBN 978-3-87939-323-7

Bestell-Nr. 639323020
15,95 Euro

JETZT BESTELLEN AUF: <https://shop.oncken.de/kusschen-von-gott-2020.html>



DIE NÄCHSTE AUSGABE VON HERRLICH ERSCHEINT AM 17. MÄRZ 2020

RECHTLICH

Impressum und Bildnachweise

IMPRESSUM

© 2019 Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R. (Bundesgeschäftsstelle)
Julius-Köbner-Straße 4 · 14641 Wustermark · T 033234 74-118 · F 033234 74-121 · E gjw@baptisten.de · www.gjw.de

REDAKTIONSKREIS: Dorothee Böcker, Benedikt Elsner, Bastian Friebe, Volkmar Hamp,
Sara Holmer, Antonio Israel, Cornelius Schneider, Mara Sieloff und Mirko Thiele
V.I.S.D.P.: Udo Rehmann

LAYOUT: Volkmar Hamp, Mirko Thiele

DRUCK: Bonifatius GmbH · Druck | Buch | Verlag · Karl-Schurz-Str. 26 · 33100 Paderborn

TITELFOTO: [Yohei Shimomae on Unsplash](#)

Für das Korrekturlesen bedanken wir uns herzlich bei Mirjam Bahne und Ariane Enkelmann.



Bildnachweis

Seite 3: Mirko Thiele (Volkmar Hamp), Volkmar Hamp (Mirko Thiele); **Seite 5:** [Designed by jigsawstocker / Freepik \(Mensch\)](#), [Designed by Freepik \(Blumenmuster\)](#), [Designed by Freepik \(Landschaft\)](#), [Designed by welcomia / Freepik \(Gitarre\)](#), [Designed by Freepik \(Noten\)](#), [Designed by macrovector / Freepik \(Löwe\)](#);
Seite 6: Foto: Mirko Thiele (Volkmar Hamp), [Designed by jigsawstocker / Freepik \(Mensch\)](#); **Seiten 6-13:** [Designed by Freepik \(Blumenmuster\)](#); **Seite 14:** Mirko Thiele (Jason Querner), [Aaron Burden on Unsplash \(Kind\)](#); **Seiten 14-17:** [Takemaru Hirai on Unsplash \(Fenster\)](#); **Seiten 18+19:** [Designed by macrovector / Freepik](#);
Seite 19: Volkmar Hamp (Antonio Israel); **Seite 20:** privat (Cordula Buchholz-Richter); **Seiten 20-23:** [Mark Duffel on Unsplash \(Grabsteine\)](#); **Seite 24:** privat (Olaf Mohring); **Seiten 24+25:** [Designed by rawpixel.com / Freepik \(Herz\)](#), [Designed by starline / Freepik \(Blue Background\)](#); **Seiten 26+27:** [Kevin Gent on Unsplash \(Kinder\)](#);
Seite 27: privat (Ines Lork); **Seite 28:** privat (Marten Becker); **Seiten 28-31:** [Designed by welcomia / Freepik \(Gitarre\)](#), [Designed by Freepik \(Noten\)](#);
Seite 32: [WWW.SINJAHMKE-FOTOGRAFIE.DE \(Mara Sieloff\)](#), [Rod Long on Unsplash \(Bibel\)](#), [Jean Sabeth on Unsplash \(Alter Mann mit Kind\)](#); **Seiten 32+33:** [Sandis Helvigs on Unsplash \(Blatt\)](#); **Seite 33:** [Daan Stevens on Unsplash \(Betten\)](#), [Jan Tinneberg on Unsplash \(Schild\)](#); **Seiten 34+35:** [Designed by Freepik \(Landschaft\)](#);
Seite 35: Mirko Thiele (Grab & Mirko Thiele); **Seite 36:** privat (Ines Lork); **Seite 36-39:** [NordWood Themes on Unsplash \(Tapete mit Blumen\)](#); **Seite 37:** privat (Polaroids, Bilderrahmen), Fotografie Weber (Ines Lork); **Seite 40:** privat (Andrea Kuhla); **Seiten 40+41:** Volkmar Hamp (Drachen am Meer); **Seite 42:** privat (Hawila Middelstaedt), [Designed by Freepik \(Sternenspur links\)](#); **Seiten 42-45:** Foto: [Designed by starline / Freepik \(Sterne oben\)](#); [Designed by kjpgarqeter / Freepik \(Linien oben\)](#);
Seiten 46-49: privat (alle Fotos)

29. JULI – 2. AUGUST 2020

HOLY *Land*



BUJU 2020

Olterndorf

**BUJU BAND • DJ FAITH
GOOD WEATHER FORECAST
JAN JAKOB • DANIEL CACCIA • PRIM**



Bundesjugendtreffen des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
Veranstalter: Gemeindejugendwerk · 14641 Wustermark

WWW.BUJU.DE