

14.11.2021 um 07:45 Uhr

**hr1 SONNTAGSGEDANKEN**



Ein Beitrag von

**Stefan Herok,**

Katholischer Pastoralreferent i.R. in der Pfarrei St. Bonifatius, Wiesbaden

## Von der (Un)fähigkeit zu trauern

### ...persönlich, aber auch als Gesellschaft

Guten Morgen und einen schönen Sonntag!

Mitte November. Ich mag an diesen Tagen den dichten HerbstNebel, früh morgens über den Feldern. Aber wenn der Nebel sich lichtet, dann ist es mir doch am liebsten, wenn dahinter ein strahlend blauer Tag hervortritt. Das wenige Licht der trüberen Tage und die längere Dunkelheit dieser Jahreszeit, das hab' ich nicht so gerne. Vom trüben Wetter zur seelischen Trübsal, das ist oft ein kurzer Weg; jedenfalls bei mir.

### Novembermenschen sind wie besondere Sterne

Und dann hat unsere abendländische Kultur diese natürlichen VergänglichkeitsMomente der herabfallenden Blätter und des herannahenden Winters auch noch symbolisch aufgeladen, indem sie den November zum Trauer- und TotenMonat stilisiert hat. Zu Beginn das katholische Fest Allerseelen, Ende November der evangelische TotenSonntag; und heute, Mitte November der **staatliche Volkstrauertag!** Blues ist all around; NovemberBlues nennt das eine Kollegin! Und meine Frau, die im November Geburtstag hat, ist schon ihr Leben lang traurig, dass die schönen Anlässe und heiteren Momente diese NovemberTristesse kaum zu durchdringen vermögen. Einem anderen Geburtstagskind hat sie darum dieser Tage den schönen Satz geschrieben: „Die NovemberMenschen sind wie besondere Sterne, die in dieser dunklen Jahreszeit für uns leuchten!“

## Traditionen und Rituale sind gesund

Als KirchenMensch sehe ich mich hier in einem Dilemma: Ich kann sie schon verstehen, die Leute, die mit dem „verordneten Gedenken“ dieser Tage und mit dem aufgepropften TrauerMoment für die novembrige Jahreszeit nicht viel anfangen können.

Andererseits finde ich Traditionen und Rituale wichtig und so etwas wie „geordnete Zeiten“ und feste Rhythmen für den Körper wie für die Seele sehr gesund. Da macht es für mich durchaus Sinn, dass wir Menschen uns bewusst in den Fluss von Werden und Vergehen einordnen. Dass wir uns mit dem Kreislauf der Natur verbunden fühlen, eben auch mit Sterben und Tod. Genau dem wollen die Gedenktage des Novembers dienen. Denn wenn wir uns nicht höchst aktiv den Erfahrungen von Trauer und Schmerz stellen und Rituale für ihre Bewältigung pflegen, dann werden wir krank. Der einzelne Mensch an Leib und Seele und sogar die ganze Gesellschaft. Dies zu verhindern, ist nicht leicht. Zurecht nennt man das Bemühen, den Schmerz und den Tod in unser Leben zu integrieren „**TrauerArbeit**“...

## Sich unangenehmen Dingen nicht zu stellen, macht krank

Leider sehe ich eine Menge Symptome, die mir Mensch und Gesellschaft schon irgendwie krank erscheinen lassen. Das möchte ich hier am frühen Sonntagmorgen nicht allzu detailliert schildern. Aber die deutliche Zunahme an **Aggression**, Hass und Gewalt in Wort und Tat einerseits und an **Depressionen** andererseits sind für mich solche Symptome. Ebenso manche Wut auf unseren Staat und die vermehrte Bereitschaft, sich auf Fakenews und Verschwörungsmythen einzulassen.

Vieles davon hängt – so meine starke Vermutung - damit zusammen, dass Menschen dieser wichtigen TrauerArbeit ausweichen. Im Blick auf dieses so individuelle wie gesellschaftliche Problem sprach ein berühmtes PsychologenEhepaar des letzten Jahrhunderts von der „**Unfähigkeit zu trauern**“. (Margarethe und Alexander Mitscherlich)

## Von gelingender TrauerArbeit

Als Impuls gegen die „Unfähigkeit zu trauern“ möchte ich hier von gelingender „**TrauerArbeit**“ erzählen. Wenn wir, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, jetzt beieinandersäßen und viel Zeit hätten, dann würde ich Sie einladen, für sich zu notieren, **was** Sie traurig macht. Bestimmt ergäbe sich eine lange Liste. Vielleicht würde aber auch jemand von ihnen zurückfragen, ob ich das mehr persönlich-familiär oder mehr gesellschaftlich und politisch meine? Mehr für unsere Stadt oder für die ganze Welt? Für den Beruf oder die Freizeit. Für uns selbst oder für andere? Es kann so vieles geben, was uns traurig macht.

## Wenn Wut oder auch ein sanftes Lächeln übers Gesicht huschen

Dann würde ich Sie fragen: „Warum macht dies oder jenes Sie traurig?“ Und bei Ihrer Suche nach Antwort würde Ihr Gesicht im einen Fall einen Anflug von Wut zeigen, weil Sie noch immer – und sicherlich zu Recht - so empört sind über den Grund Ihrer Traurigkeit. In einem anderen Fall würde ein sanftes Lächeln über Ihr Gesicht huschen, weil die dahinter liegende Traurigkeit einen Moment Ihrer Liebe darstellt, Ihrer Fürsorge, vielleicht sogar Ihrer Leidenschaft. **Natürlich ist Trauer traurig, aber sie ist noch viel mehr als nur das...**

## **Trauer Ursachen bekämpfen, Unabänderliches hinnehmen**

TrauerArbeit lernt, bewusst zu empfinden, was uns traurig macht; auch darüber sprechen zu können. Trauerarbeit lernt, die TrauerUrsachen zu sehen und zu bekämpfen, wo dies möglich ist. Andererseits das Unabänderliche hinzunehmen, ohne daran zu zerbrechen. Trauerarbeit lernt, Frust zu ertragen, Enttäuschung, Verlust, Schmerz, auch mal eine Zurücksetzung. Trauerarbeit lernt also auch, zuweilen von sich selbst absehen zu können und das eigene Schicksal mit dem anderer Menschen in ein stimmiges Verhältnis zu setzen. Kann ich auch die Not anderer Menschen betrauern, zutiefst und ehrlich beweinen? Kann ich für sie und mit ihnen leiden? Echtes Mitleid ist eben auch ein Schmerz, der mir wehtut. Kann ich das zulassen?

## **Wer Trauer und Schmerz ausweicht, weicht auch der Liebe aus**

TrauerArbeit lernt also Empathie und Mitgefühl. Aber auch noch mehr: Haben Sie schon mal vor Glück geweint? Vielleicht mit dem Gefühl: „Das ist einfach zu schön, um wahr zu sein“? So wird die Trauer in all ihren Formen zu einem innersten Bestandteil unserer Liebe! Wer aber dieser Trauer und ihrer Art von Schmerz ausweicht, der weicht der Liebe aus. Der ist in Gefahr, seine Liebe auf eine pure Selbstbefriedigungspraxis zu reduzieren, für die er alle und alles um sich herum benutzt. Der macht dicht, macht Vorwürfe, wird hasserfüllt wütend; der weicht aus, ist weg, sobald etwas schwierig wird. **Unfähigkeit zur Trauer ist eine besonders heftige Form der Unfähigkeit zu lieben.**

## **Trauer ist leidensfähige Liebe**

Und darum werde ich – bei allem Verständnis für die Sehnsucht nach Heiterkeit auch im November – für die Bereitschaft zu dieser umfassenden Trauer. Sie ist ja nichts anderes als **leidensfähige, schmerzberedte Liebe.**

## **Wir denken dankbar an unsere Toten und gedenken unserer Sterblichkeit**

Sich an unsere Toten zu erinnern, ist einerseits ein Moment der Dankbarkeit, was sie für uns und die Welt getan haben. Andererseits ist es ein Signal, unsere eigene Sterblichkeit und sonstige Begrenztheit bewusst anzunehmen. Dieses Gedenken möge jeder Mensch persönlich begehen, wann und wie es ihm und seinen Lieben entspricht.

## Gemeinschaftlich der Toten gedenken

Wer aber sind „**unsere**“ Toten? Für empathische Menschen sind es eben nicht nur die aus ihrem persönlichen Umfeld. Religiöse Menschen, z.B. katholische und evangelische Christ\*innen, sind darum an Allerseelen und am Totensonntag eingeladen, auch als größere Gemeinschaft diese GedenkTradition kollektiv zu pflegen.

## Früher mochte ich den Totengedenktage nicht

Der heutige staatliche Volkstrauertag will aber zeigen: Solche Bereitschaft zu Empathie und Mitleid, solche Trauerarbeit also gehört ganz grundsätzlich zu jeder humanen und sozialen Gesellschaft. Ich mochte den Volkstrauertag lange nicht, weil das kollektive, staatliche Totengedenken für mich früher zu nationalen und militaristischen Verengungen neigte. Das ist inzwischen gottseidank überwunden.

## Ein GedenkText weltweiter Trauer

Der Erinnerungstext, den unser Bundespräsident heute spricht, ist eine Einladung, sich als Menschen, die in Deutschland leben, auch einer kollektiven, einer gemeinsamen gesellschaftlichen, sogar einer weltweiten Trauer fähig zu zeigen.

## Der Erinnerungstext rührt mich zu Tränen...

Mich persönlich bewegt und rührt dieser Text, den ich hier nur zusammenfassend zitieren kann, bis zu Tränen. Das muss es ja nicht unbedingt sein. Aber, dass er auch Sie, liebe Hörende, und alle Menschen in unserem Land wenigstens ein Stück weit innerlich erreicht, das ist mein Wunsch für diesen VolksTrauertag!

## ...und endet mit der Hoffnung auf Versöhnung

"Wir denken heute an die Opfer von Gewalt und Krieg, an Kinder, Frauen und Männer aller Völker." So beginnt der Text, und dann erinnert er an Soldaten wie an zivile Opfer früherer Weltkriege und heutiger Konflikte. Er denkt an Vertriebene, Flüchtlinge, Gefangene. An Opfer von Rassenwahn, verfolgten Minderheiten und Euthanasie. An Widerstandskämpfer und an Menschen, die wegen ihrer Überzeugungen oder ihrer Religion getötet wurden. Dann – immer aktueller – an Opfer von Terrorismus, politischer Verfolgung, Extremismus, Antisemitismus und Rassismus – bei uns und überall. Bevor der Text schließlich mit seiner Hoffnung auf menschliche Versöhnung und unserer Verpflichtung zum Frieden endet, steht der starke, empathische Satz, der alles zusammenfasst: „**Wir trauern mit allen, die Leid tragen um die Toten, und teilen ihren Schmerz.**“

## Anhang:

(Der vollständige Text des Totengedenkens lautet:

"Wir denken heute an die Opfer von Gewalt und Krieg, an Kinder, Frauen und Männer aller Völker.

Wir gedenken der Soldaten, die in den Weltkriegen starben, der Menschen, die durch Kriegshandlungen oder danach in Gefangenschaft, als Vertriebene und Flüchtlinge ihr Leben verloren.

Wir gedenken derer, die verfolgt und getötet wurden, weil sie einem anderen Volk angehörten, einer anderen Rasse zugerechnet wurden, Teil einer Minderheit waren oder deren Leben wegen einer Krankheit oder Behinderung als lebensunwert bezeichnet wurde.

Wir gedenken derer, die ums Leben kamen, weil sie Widerstand gegen Gewaltherrschaft geleistet haben, und derer, die den Tod fanden, weil sie an ihrer Überzeugung oder an ihrem Glauben festhielten.

Wir trauern um die Opfer der Kriege und Bürgerkriege unserer Tage, um die Opfer von Terrorismus und politischer Verfolgung, um die Bundeswehrsoldaten und anderen Einsatzkräfte, die im Auslandseinsatz ihr Leben verloren.

Wir gedenken heute auch derer, die bei uns durch Hass und Gewalt Opfer geworden sind. Wir gedenken der Opfer von Terrorismus und Extremismus, Antisemitismus und Rassismus in unserem Land.

Wir trauern mit allen, die Leid tragen um die Toten, und teilen ihren Schmerz.

Aber unser Leben steht im Zeichen der Hoffnung auf Versöhnung unter den Menschen und Völkern, und unsere Verantwortung gilt dem Frieden unter den Menschen zu Hause und in der ganzen Welt.")

<https://gedenkportal.volksbund.de/gedenktage/volkstrauertag/totengedenken>

**Musik:** Giora Feidman Trio & Friends – CD: Klez-Mundo: Song Derived from three National Anthems