22.11.2026 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von
Pia Baumann,
Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Da ist Leben

Das Foto zeigt die Uroma von Autorin Pia Baumann.

Wenn ich auf meinen alten Holzschemel steige, muss ich genau in der Mitte stehen. Sonst kippelt er. Praktisch ist das nicht. Und besonders schön ist der Schemel auch nicht. Aber ich hänge an ihm. Er gehörte meiner Uroma. Da, wo er herkommt, aus dem Ruhrgebiet, nennt man so etwas ganz schlicht einen Tritt. Hier in Frankfurt sagt man Schawell(s)che dazu.

Erinnerungen an die Uroma: Ein Leben im Ruhrgebiet

Ich habe meine Uroma noch kennengelernt. Meine Erinnerungen an sie sind ein bisschen verschwommen. Ich war klein und sie schon ziemlich alt. Und das sah man ihr an. Sie hatte ein Gesicht so runzelig wie eine Rosine. Ihre dünnen, grauen Haare trug sie streng zurückgekämmt in einem Dutt. Ich habe sie nie in Hosen gesehen. Immer nur im Rock mit einer Kittelschürze darüber. Sie war sehr resolut und ließ sich nur ungern helfen.

Meine Uroma lebte bei ihrer Tochter, also bei meiner Großmutter. Da hatte sie ein Zimmer, ihr eigenes kleines Reich. Wenn ich an sie denke, sehe ich sie am Fenster sitzen. In ihrem Sessel. Sie strickt Socken für ihre Enkel und Urenkel und warme Überziehhosen, damit wir uns die Nieren nicht verkühlen.

Oder sie lehnt sich aus dem Fenster, ein Kissen unter den Armen, schaut auf die Straße und hält

© 2026 · Kirche im hr

mit den Nachbarinnen einen Plausch.

Ich weiß noch, sie brauchte den Tritt, weil sie so klein war. Ohne ihn kam sie im Sitzen mit den Füßen nicht auf den Boden. Und im Stehen nicht an die Regale ganz oben.

Wie Alltagsgegenstände Geschichten bewahren

Seit vielen Jahren steht er nun bei mir. Der Tritt. Wie er zu mir gekommen ist, weiß ich nicht mehr genau. Wahrscheinlich habe ich ihn irgendwann mitgenommen, als wir den Haushalt meiner Großmutter aufgelöst haben. Lange nach dem Tod meiner Uroma. Inzwischen ist der kleine Schemel ganz schön in die Jahre gekommen. Das Holz hat Schrammen und Macken.

Ich benutze ihn trotzdem noch. Manchmal wundere ich mich darüber. Von all den Dingen, die meine Uroma umgeben haben, ist ausgerechnet dieser alte Schemel bei mir gelandet. Er hätte genauso gut auf dem Sperrmüll enden können. Und was ist eigentlich mit ihren anderen Sachen passiert?

Musik

Was bleibt von einem Menschen nach seinem Tod?

Meine Uroma ist fast 100 Jahre alt geworden. Am Ende war da ein Zimmer voller Dinge, die zu ihrem Alltag gehörten: Der Sessel am Fenster, das Kissen, die Kittelschürzen. Ihr Strickzeug. Und vieles mehr. Nach ihrem Tod musste jemand entscheiden, was damit geschieht. Stück für Stück.

Heute ist Totensonntag. In vielen Kirchen werden im Gottesdienst die Namen der Menschen vorgelesen, die im vergangenen Jahr gestorben sind. Hinter jedem Namen steht ein Leben. Und in den Kirchbänken sitzen Menschen, die jemanden vermissen. Um ihn oder sie trauern. Manche haben in den vergangenen Monaten Zimmer ausgeräumt oder eine Wohnung aufgelöst.

Nachlass auflösen: Welche Dinge dürfen bleiben?

Ich stelle mir vor, wie sie vor Schränken stehen: Da sind die guten Teller, die nur an Festtagen auf den Tisch kamen. Die Bettwäsche. Bücher, Fotoalben. Was davon soll bleiben? Was will ich behalten von den Sachen meiner Mutter, meines Mannes? Was gebe ich weiter? Und was darf weg? Das ist keine leichte Aufgabe.

Die Kunst des Abschieds: Eine Nachlassbegleiterin aus Japan

Ich habe von einer Frau in Japan gelesen[i], die Menschen genau dabei hilft. Sie heißt Jeongja Han. Aus dem Japanischen übersetzt bedeutet ihr Beruf: Sie ist „ein Mensch, der hinterlassene

© 2026 · Kirche im hr

Sachen in Ordnung bringt.“ Seit vielen Jahren räumt sie gemeinsam mit Angehörigen die Häuser der Verstorbenen aus. Behutsam und mit Respekt, denn in den Dingen steckt Leben. Sie sagt: Etwas vom Alltag der Toten ist auf ihre Sachen übergegangen. Mit jeder Schublade, die sie aufzieht, erfährt sie etwas über ein gelebtes Leben.

Warum eine Reisschale mehr sein kann als Geschirr

Eine Tochter erzählt, wie sie mit Frau Han das Haus ihrer Mutter ausräumt. Das Geschirr verschenkt sie an Freundinnen und Nachbarinnen. Es tröstet sie, dass die Teller und Schüsseln weiter benutzt werden. Für sich selbst behält sie vom Geschirr nur eine Reisschale. Wenn sie die anschaut, ist es, als säße sie wieder mit ihren Eltern am Tisch.

Gehören wir unseren Dingen genauso wie sie uns?

Frau Han sagt einen Satz, über den ich nachdenke: „Alles, was dir gehört, dem gehörst du auch.“ Ich glaube, ich verstehe, was sie meint. Manche Sachen haben mich ganz schön im Griff. Weil ich viel mit ihnen verbinde oder weil ich meine, dass ich sie auf keinen Fall weggeben darf.

Warum Weggeben kein Verrat an Verstorbenen ist

Frau Han ermutigt Menschen wie mich, beim Aussortieren nicht zu streng mit sich zu sein. Wenn jemand sich nicht entscheiden kann, nimmt Frau Han Dinge auch schon mal mit zu sich. Nach einiger Zeit merken die meisten, ob sie die Sachen zurückwollen. Oder auch nicht. Frau Han macht ihren Kunden Mut: Wer etwas aus dem Besitz eines geliebten Menschen weggibt, tut damit nichts Falsches.

Das finde ich entlastend. Ich muss nicht alles aufheben, um einen Menschen in guter Erinnerung zu behalten. Trotzdem ist das mit dem Weggeben manchmal gar nicht so einfach. Ich merke das gerade an meinen eigenen Sachen. Denn nächstes Jahr ziehen wir um.

Musik

Umzug und Abschied: Eine Gelegenheit zum Aussortieren

Ein Umzug ist eine wunderbare Gelegenheit, sich von Dingen zu trennen. Jedenfalls theoretisch. Alles kann ich nicht mitnehmen, so viel ist klar. Und am Ende des Lebens sowieso nicht. Daran denke ich gerade heute, an Totensonntag. Das letzte Hemd hat keine Taschen, sagt man.

Zum Glück muss ich mich jetzt erst mal nur für den Umzug entscheiden. Aber wie?

Jesu Antwort auf die Frage nach Besitz und Erinnerung

© 2026 · Kirche im hr

Über Sachen, die sich so im Laufe eines Lebens anhäufen, hat Jesus mal gesagt: Sammelt nicht Schätze auf Erden, sammelt lieber Schätze im Himmel. „Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.“ (Matthäus 6,21) Also: Was brauche ich wirklich von all dem Zeug, das ich habe? Was ist für mich ein Schatz, an dem mein Herz hängt?

Warum manche Dinge weitergegeben werden dürfen

Bei manchen Sachen fällt es mir leicht. Das ganze angesammelte Spielzeug wie die kleine Spielküche meiner Kinder. Niemand kocht mehr damit. Keine feinen Suppen aus Gras und Laub mehr, kein imaginäres Schlürfen und Schmatzen. Bei uns hatte sie ihre Zeit. Und die war gut. Jetzt gebe ich sie weiter, an einen Kindergarten. Dort gehört sie hin.

Und der Tritt meiner Uroma? Ehrlich gesagt wäre eine moderne Trittleiter wahrscheinlich sinnvoller. Und sicherer auch.

Erinnerungen bleiben, auch wenn Dinge vergehen

Nur: der Tritt gehört zu dem Wenigen, was ich von meiner Uroma habe. Denn die Socken und Überziehhosen, die sie für mich gestrickt hat, gibt es längst nicht mehr. Irgendwann bin ich rausgewachsen, und den Rest haben die Motten geholt. Schätze auf Erden eben. Aber dass sie beim Stricken an mich gedacht hat, Masche für Masche, das haben die Motten nicht gekriegt. Wenn Jesus von Schätzen im Himmel spricht, denke ich an so etwas wie: Meiner Uroma war ich wichtig. Und daran hängt mein Herz.

Ich weiß: Ich kenne nur einen kleinen Teil ihres Lebens. Sie war ja nicht immer die alte Frau mit Dutt und Kittelschürze. Sie war einmal ein kleines Mädchen mit zwölf Geschwistern. Irgendwann eine junge Frau, eine Mutter. Sie hat zwei Weltkriege erlebt. Von vielem in ihrem fast hundertjährigen Leben weiß ich nichts.

Und mit mir wird irgendwann auch das Wenige verschwunden sein, woran ich mich erinnere. Ich kann nur ein kleines Stück ihres Lebens bewahren. Aber ich glaube: Bei Gott ist das anders. Bei ihm ist ihr ganzes Leben aufgehoben. Alles. Auch das, was ich nie erfahren habe. Und, was schon längst keiner mehr weiß.

Warum der alte Tritt mit in die neue Wohnung zieht

Für jetzt habe ich mich entschieden. Ich nehme den Tritt mit in die neue Wohnung. Vielleicht schleife ich ihn ein bisschen ab und öle das Holz neu ein. Stabiler wird er dadurch nicht. Macht nichts, das Kippeln hatte er von Anfang an.

Mir geht es nicht um den Tritt als Möbelstück. Worum es mir geht ist: Wenn ich mich draufstelle,

© 2026 · Kirche im hr

genau in die Mitte, stehe ich da, wo meine Uroma immer gestanden hat. Dann bin ich ihr ein bisschen nah. Da ist Leben drin und das ist für mich wertvoll.

Frau Han würde mir sagen, dass ich den Tritt trotzdem irgendwann weggeben darf. Und sie hat recht. Aber noch möchte ich ihn behalten,

---

[i] Tobias Asmuth, Das Leben in den Dingen, aus: Publik-Forum, Nr. 15, 2026

© 2026 · Kirche im hr