14.11.2026 um 07:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Jan Uhlenbrock,
Kath. Krankenhausseelsorger an den Marien-Elisabeth-Kliniken Kassel gGmbH, Kassel

Volkstrauertag und die Kraft der Erinnerung

Der November ist für mich ein Monat der Erinnerungen und des Gedenkens. Da sind die Totengedenktage: Allerseelen, Totensonntag und morgen der Volkstrauertag. Tage, an denen ich an die Millionen mir unbekannter Menschen denke, die durch Kriege, Gewalt und Terror aus dem Leben gerissen wurden, aber auch an die, die mir ganz persönlich im Leben wichtig waren: Ich denke an meinen Vater, meine Großeltern, Verwandte, Freundinnen und Freunde.

November – eine Zeit des Erinnerns und Gedenkens

Manche vermisse ich schmerzlich, an die meisten erinnere ich mich gerne. Und dann wird mir warm ums Herz, wenn ich an die gemeinsam verbrachte Zeit denke. Dazu fällt mir ein Wort von Dietrich Bonhoeffer ein:

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

Wenn Erinnerungen lebendig werden

Ja, so ist es für mich. Ich glaube, dass es wichtig ist, sich zu erinnern. Denn beim Erinnern wird vieles lebendig in mir. Und mit manchen Erinnerungen tauchen Bilder und ganze Szenen auf. Manchmal sind es auch Gerüche und Geschmäcker. Zum Beispiel: der Kirschstreuselkuchen meiner Oma. Das Rezept habe ich noch. Manchmal möchte ich ihn nachbacken, obwohl ich weiß, dass er wahrscheinlich nie so gut schmecken wird wie bei meiner Oma.

© 2026 · Kirche im hr

Welche Erinnerungen hinterlassen wir?

Doch diese guten, erfüllenden Erinnerungen sind wirklich wie ein Geschenk, das ich immer wieder hervorholen und anschauen kann. Manchmal frage ich mich: Welche Erinnerung werden einmal andere von mir bewahren? Woran werden sie sich erinnern, wenn sie an mich denken? Das kann ein Ansporn sein, mein Leben so liebenswert zu gestalten, dass man sich gern an mich erinnert. Mit kleinen Gesten. Mit Zeit füreinander. Mit einem offenen Ohr. Und vielleicht auch mit einem guten Stück Kuchen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele schöne Erinnerungen in sich tragen. Und dass Sie heute etwas tun, woran sich andere einmal gerne erinnern werden.

© 2026 · Kirche im hr