Gedanken zu NACHGEDACHT 200 zum Thema Tod – Düsterer November

Description

Gedanken zu NACHGEDACHT 200 – Düsterer November, Originalartikel zum Thema Tod verfasst von Christina Lander, veröffentlicht am 06.11.16 von Osthessennews

> Denn der Anblick von fallenden Blättern und scheinbar sterbender Natur ließ mich immer traurig werden.*

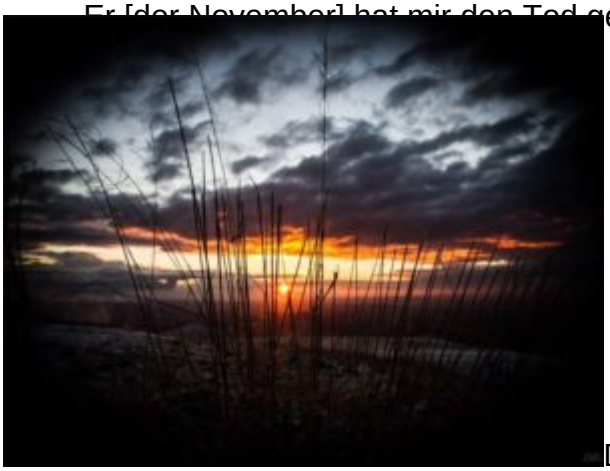
#weniger glauben

Die im Herbst scheinbar sterbende Natur ist genauso natürlich wie das Erblühen der Natur im Frühjahr. Dass auch das Sonnenlicht einen wichtigen Einfluss auf das menschliche Befinden hat, weiß man schon länger. Und diesen Zusammenhang sowie die möglichen Folgen von Lichtmangel kann man heute auch wissenschaftlich nachweisen:

- *Viele Menschen leiden unter dem grauen, dämmrigen Winterwetter, sind schlapp und depressiv. Die sogenannte Winter- oder Lichtmangeldepression – auch saisonal abhängige Depression (SAD) genannt – ist seit alters her bekannt. Jahreszeitlich bedingte Depressionen sind seltener als andere Depressionsformen; sie betreffen Frauen viel häufiger als Männer. Am Mittelmeer kennt man diese Depressionsform kaum, in Skandinavien ist sie stark verbreitet.*
- *Der Genuss von Sonnenstrahlen wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Das kann fast jeder aus eigener Erfahrung bestätigen. Eine Studie der Washington University School of Medicine, St. Louis, USA, hat das bereits im Jahr 2006 wissenschaftlich belegt. Sie wies nach, dass es einen deutlichen Zusammenhang gibt zwischen Vitamin-D-Mangel und gedrückter Stimmung.*
- *Vitamin D wird fast zu 90 Prozent über die Einwirkung von Sonnenstrahlen in der Haut gebildet. Fehlt der Haut Sonnenlicht, produziert der Körper nicht genügend Vitamin D. In Deutschland leiden (laut Nationaler Verzehrsstudie von 2008) 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen unter einem zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel.*
  (Quelle: Deutsches Grünes Kreuz e.V.)

Trauerarbeit statt zusätzlicher Angst wegen Ungewissheit

> Er [der November] hat mir den Tod gezeigt und mich so traurig wie noch nie zuvor in



Der Verlust eines geliebten Menschen ist zweifellos ein

schwerer, schmerzender Schicksalsschlag für die Hinterbliebenen. Und Menschen haben verschiedene Wege, wie sie mit einem solchen Verlust umgehen. Nicht umsonst spricht man von Trauer*arbeit.*

Selbst wenn es vielen Christen heute nicht mehr bewusst ist – nach christlicher Lehre ist die Aufnahme von Verstorbenen in eine ewige Herrlichkeit alles andere als sicher. Bei entsprechender Auslegung der Bibel liegt es *einzig* bei Gott zu entscheiden, wen er belohnt und wen er bestraft – nach *seinen* Maßstäben und unabhängig davon, wie jemand gelebt hat.

So kann es also sein, dass zur natürlichen, menschlichen Trauer um den Verlust eines Menschen noch eine mehr oder wenige unterschwellige Angst dazu kommt, die aus der Ungewissheit entsteht, was mit den „Seelen“ von Verstorbenen denn nun tatsächlich geschieht. Hätten Gläubige diese Angst nicht, müssten sie nicht für die „Seelen“ Verstorbener beten. In solchen Gebeten wird die Angst wegen der Ungewissheit (für die es rational betrachtet keinen einzigen Anhaltspunkt gibt) erschreckend deutlich.

Die Angst vor dem Tod ist der Dreh- und Angelpunkt christlicher Erlösungslehre. Denn das Heilsversprechen besteht darin, dass dieser unbegreifliche Tod überwindbar sei, wenn man nur an den Gott glaube, der es angeblich Menschen ermöglicht, den Tod zu überwinden.

Wie umgehen mit Leid und Tod?

Viele religiös Gläubige sagen, dass es ihre *Hoffnung auf Gott* war, die ihnen geholfen hat, solche Ausnahmesituationen zu überstehen. Aber wie bewältigt jemand den Tod eines geliebten Freundes oder Angehörigen, der nicht an einen gnädigen Gott, ein Leben nach dem Tod und an eine ewige Herrlichkeit glaubt?

Dazu ein Auszug aus den Humanistischen Grundsätzen des Humanistischen Verbands Deutschland (Hervorhebungen von mir):

- Der Humanismus behauptet keine Allmachtstellung des Menschen. Der Umgang mit Scheitern,

Krankheit, Alter, Leid und Tod gehört zum Leben. Humanisten hoffen auf Trost in **menschlicher Verbundenheit** und auf **mitmenschliche Hilfe** in der Stunde der Not. Humanisten haben verstanden, dass ein Leben in Einsamkeit nicht auf Dauer gelingen kann.
- Menschen sind bedürftige Wesen. Sie teilen Freude und Schmerz mit ihresgleichen. Humanisten bemühen sich, den Widrigkeiten und Enttäuschungen des Lebens erhobenen Hauptes zu begegnen.
- Die Vorstellung eines vorbestimmten Schicksals oder eines göttlichen Heilsplans lehnen sie ab. Humanisten glauben nicht an ein Paradies oder an die Verheißung eines goldenen Zeitalters. Sie wissen, dass Glück und Gerechtigkeit weder von alleine noch von einem Gott kommen und es daher **an ihnen selbst** ist, sich aus dem Elend zu erlösen.
- Säkulare Humanisten gehen davon aus, dass Geist und Bewusstsein des Menschen mit dem Tod seines Gehirns unwiderruflich enden. Dieser existentiellen Zumutung stellt sich der säkulare Humanismus, **ohne sich ins Metaphysische zu flüchten.**
- […] Da irdisches Unrecht nicht in einem himmlischen Jenseits kompensiert werden kann, gewinnt die Schaffung humaner Verhältnisse auf Erden eine unabweisbare Dringlichkeit.
  (Quelle: HVD: Humanistische Grundsätze)

Welche Erfahrungen hast du mit dem Verlust von geliebten Menschen gemacht? Wie gehst du mit Tod und Trauer um? Wenn du einen solchen Verlust schon erleben musstest: Ist es dir gelungen, die Trauer zu bewältigen? Wenn ja, was hat dir dabei geholfen und warum?

#weniggerglaubenmehr

***Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Originalartikel.**
****Wir haben keinen materiellen Nutzen von der Einbettung oder Verlinkung von Inhalten oder von Buchtipps.**

Category

1. NACHGEDACHT 2016

Tags

1. tod
2. trauer

Date Created
07.11.2016