

Gedanken zu NACHGEDACHT 200 zum Thema Tod â?? DÃ1/4 sterer November

Description

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

Denn der Anblick von fallenden BlĤttern und scheinbar sterbender Natur lieÃ? mich immer traurig werden.*

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, weiÃ? man schon länger. Und diesen Zusammenhang sowie die möglichen Folgen von Lichtmangel kann man heute auch wissenschaftlich nachweisen:

- Viele Menschen leiden unter dem grauen, d\(\tilde{A}^{\mu}\)mmrigen Winterwetter, sind schlapp und depressiv.
 Die sogenannte Winter- oder Lichtmangeldepression \(\tilde{a}\)? auch saisonal abh\(\tilde{A}^{\mu}\)ngige Depression (SAD) genannt \(\tilde{a}\)? ist seit alters her bekannt. Jahreszeitlich bedingte Depressionen sind seltener als andere Depressionsformen; sie betreffen Frauen viel h\(\tilde{A}^{\mu}\)ufiger als M\(\tilde{A}^{\mu}\)nnner. 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 bestĤtigen. 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 gedrļckter 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 zusĤtzlicher Angst wegen Ungewissheit



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 â?? 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 â?? nach *seinen* Ma�stäben 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 â??Seelenâ?? von Verstorbenen denn nun tatsächlich geschieht. Hätten Gläubige diese Angst nicht, müssten sie nicht für die â??Seelenâ?? 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 ErlĶsungslehre. Denn das Heilsversprechen besteht darin, dass dieser unbegreifliche Tod überwindbar sei, wenn man nur an den Gott glaube, der es angeblich Menschen ermĶglicht, 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 GrundsĤtzen des Humanistischen Verbands Deutschland (Hervorhebungen von mir):

• Der Humanismus behauptet keine Allmachtstellung des Menschen. Der Umgang mit Scheitern, Krankheit, Alter, Leid und Tod gehĶrt 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 gĶttlichen Heilsplans lehnen sie ab. Humanisten glauben nicht an ein Paradies oder an die VerheiÄ?ung 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.
- [â?l] Da irdisches Unrecht nicht in einem himmlischen Jenseits kompensiert werden kann, gewinnt die Schaffung humaner VerhĤltnisse auf Erden eine unabweisbare Dringlichkeit. (Quelle: HVD: Humanistische GrundsĤtze)

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 bewĤltigen? Wenn ja, was hat dir dabei geholfen und warum?

*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