

Ansprache beim ökumenischen Gottesdienst zum Gedenken an alle, die durch Selbsttötung verstorben sind

AK Leben Tübingen- Reutlingen, Albert-Schweitzer-Kirche, 10.11.2019, 16 Uhr

Liebe Angehörige, die einen Menschen durch Selbsttötung verloren haben, liebe Mitarbeitende beim Arbeitskreis Leben, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Gottesdienst,

es ist gut und wichtig, jedes Jahr einmal zum Gottesdienst zusammenzukommen, um gemeinsam zu trauern und danach zu fragen, was uns unterstützt.

Frieden finden mitten in der Trauer – unter dieses Thema hat der Vorbereitungskreis diesen Gottesdienst gestellt.

Unsere Gespräche kreisten um die Frage, wie es möglich ist, einerseits den Schmerz des Abschieds ganz zu empfinden und andererseits mitten darin Frieden und Ruhe finden zu können.

Im ersten Aufruhr nach der Selbsttötung eines vertrauten Menschen stellen sich bange Fragen nach dem Warum? und Wozu? Sie fragen sich vielleicht, ob Sie etwas versäumt oder übersehen haben. Sie sind geneigt, die Selbsttötung als letzten Akt der Kommunikation zu verstehen. Und die letzte Mitteilung lautet: ich breche den Kontakt ab, indem ich gehe. Das erinnert an schwierige und verletzende Kontaktabbrüche, die wir auch mitten im Leben kennen: irgendwie will es nicht mehr gelingen, in Verbindung zu bleiben.

Wenn die letzte Mitteilung der Selbsttötung mit einem Vorwurf verbunden ist, vielleicht auch noch formuliert in einem Abschiedsbrief, dann ist es besonders schwer, damit umzugehen, weil keine Chance mehr besteht, etwas zu klären.

Wie kann man als Eltern, Geschwister oder Freunde des Verstorbenen mitten in einem solchen inneren Aufruhr Frieden finden?

Die Zeit heilt, aber nicht allein. Wichtig ist auch ein Wechsel der Perspektive. Ich stelle mir vor, wie einem Menschen zumute ist, der nicht mehr leben will. Ich kann das verstehen.

Verstehe ich, stellen sich viele Fragen nicht mehr, z.B. die Frage, was ich selbst möglicherweise schuldig geblieben bin. Ich verstehe und lasse die Entscheidung bei demjenigen, der sie getroffen hat.

Wenn Sie von sich selbst absehen und sich in den anderen einfühlen, suchen Sie nicht mehr nach dem eigenen Versäumnis. Sie lassen die Verantwortung für den Entschluss, nicht mehr

leben zu wollen, ganz bei der Person, die so entschieden hat. Sie konnte und sie wollte nicht mehr. Das gilt es anzuerkennen. Sie trägt die komplette Verantwortung für ihren Entschluss. Dieser Wechsel der Perspektive von der Schuld zur je eigenen Verantwortung, könnte helfen, Frieden zu finden mitten im Schmerz des Abschieds.

Es gibt etwas Verbindendes bei all den unterschiedlichen Motiven, sich das Leben zu nehmen. Das Verbindende besteht darin, dass man sich nach Wandlung sehnt. Irgendwie soll und kann es so wie bisher nicht weitergehen.

Dabei geht es nicht um kleine Veränderungen, es geht um einen grundsätzlichen Wandel. Man könnte es auch als Erlösung bezeichnen.

Der selbst herbeigeführte Tod ermöglicht die sofortige Änderung eines Zustands, den man als unerträglich empfindet. Krankheit, Kränkung, Einsamkeit, Depression, berufliches Scheitern, Altersbeschwerden – all das kann man sofort beenden, indem man sich vom Leben verabschiedet. Ich kann das verstehen und glaube, dass ich mir in solchen Situationen auch wünschen könnte, dass es zu Ende ist.

Worum es also geht und was der Tod verspricht, ist das Ende von körperlichem und seelischem Schmerz, der als unerträglich empfunden wird.

Das, wie gesagt, kann ich gut verstehen. Das Verstehen trifft aber auf ein Hindernis: Denn in uns steckt eine tiefe, moralisch oder religiös begründete Verurteilung der Selbsttötung. Jahrhundertlang war man der Meinung, diese Handlung gegen sich selbst sei eine schwere Sünde.

Wir sind da Gott sei Dank heute sehr viel weiter. Aber in irgendeiner Ecke in mir äußert sich eine kritische Stimme, die sagt, es sei nicht in Ordnung, sich das Leben zu nehmen. Gott habe uns doch das Leben gegeben; wer sind wir, dass wir es uns selbst nehmen? Sie kennen diese kritische Stimme vermutlich auch.

Wenn wir es verurteilen, dass Menschen sich das Leben nehmen, ist unser Verstehen blockiert. Verstehen empfinde ich als das Allernotwendigste, als die Haltung, die die Not wenden kann. Beim Verstehen fühle ich mich ein und beschäftige mich nicht mit meiner Schuld, eingebildeter oder tatsächlicher. Ich fühle mich nicht nur in den Anderen ein, sondern vor allem in mich selbst. Ich spüre die Resonanz, die es in mir auslöst, wenn jemand sagt, ich halte das nicht mehr aus, ich kann nicht mehr. Diese Einfühlung vertreibt die Schuldgefühle, die mich keinen Frieden finden lassen.

Verstehen würde uns erlauben, über die Sehnsucht nach dem Ende zu sprechen. Wir bräuchten uns nicht mehr länger dafür zu schämen, dass wir gerade nicht mehr klar

kommen. Wir könnten es ansprechen. Das würde uns erlauben, nach Antworten zu suchen. Und wenn wir die nicht finden, würde es uns erlauben, bewusst und sozusagen in Absprache mit anderen aus dem Leben zu gehen, wenn uns das wirklich als die einzige Lösung erscheint.

Das Gefühl, nicht verstanden zu werden, raubt uns den Lebensmut. Wir bleiben dann allein mit dem Unerträglichen. Wir schließen uns selbst darin ein. Es passt ja auch schlecht in eine Welt, die den Eindruck erweckt, ständig zu funktionieren, immer besser zu werden, immer leistungsfähiger.

Beim Verstehen geht es gar nicht mal so sehr darum, dass andere mich verstehen. An erster Stelle steht, dass ich mich selbst verstehe. Sich selbst verstehen, bedeutet, sich selbst erkennen. Sich selbst erkennen bedeutet, sich selbst vergessen, so sagt es ein alter Zen-Meister.

Vielleicht haben wir nie richtig gelernt, uns selbst zu vergessen. Wer ist es denn, der sich da krank, einsam, verlassen und gekränkt fühlt? Es ist die Vorstellung von der Person, die wir zu sein glauben.

Wer sich selbst tötet, will im Grunde die unerträgliche Vorstellung von der Person töten, die er zu sein glaubt, nämlich ein verlassener, gekränkter, nicht mehr lebensstüchtiger Mensch ohne Perspektive zu sein. Glauben wir das, dann ist das kaum auszuhalten. Diese Vorstellung zu töten, ist eigentlich eine folgerichtige und sehr verständliche Entscheidung. Man muss sich dazu nicht unbedingt das Leben nehmen. Es gibt auch eine andere Möglichkeit.

Wir können diese Überzeugung auch befragen und sie erforschen. Dann könnte sich zeigen, dass wir einfach ein Mensch sind, der gerade Schmerzen erlebt oder mit etwas nicht klar kommt und wir könnten es zulassen. Wir könnten damit sein und wir könnten es zeigen. Es wäre zutiefst menschlich.

Im Vorbereitungskreis haben wir für diesen Gottesdienst ein Wort aus dem Johannesevangelium ausgesucht: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

Die Angst gehört zum menschlichen Dasein, aber sie sagt nichts darüber, wer wir sind. Die Angst ist eine kreatürliche Reaktion auf das Gefühl, bedroht zu sein. Das ist gut so und wir brauchen dieses Gefühl, denn es warnt und orientiert uns.

Neben der kreatürlichen Angst gibt es auch noch die Angst der Person um sich selbst, um ihren Fortbestand, ihre Identität. Diese Angst entsteht, weil wir unsere Vorstellungen davon, wie das Leben und wir selbst sein **sollten**, nicht loslassen können.

Sind wir von solchen Vorstellungen frei, ist die Welt der Angst überwunden. Es breiten sich Stille, Klarheit, Offen-Sein und Raum in uns aus. Selbst wenn wir trauern, tun wir das in Frieden.

Wo die Welt der Angst überwunden ist, gibt es keine Schuld. Da ist nichts verkehrt. Was uns schmerzt, ist der Glaube, schuldig oder verkehrt zu sein.

Dieser Glaube existiert nur in unserer Vorstellung. Er beruht auf Prägungen, Erinnerungen und Erfahrungen, an die wir uns gewöhnt haben. Manchmal sind unsere Vorstellungen so mächtig, dass wir sie unerträglich finden. Wir wollen sie töten. Statt uns selbst zu töten, können wir auch diese Vorstellungen töten. Das ist ehrlich gesagt auch eine Art Selbstmord. Denn wir töten, was wir von uns halten. Aber wer sind wir dann noch?

Wir sind dann z.B. nicht mehr „Schuldige“ an der Selbsttötung eines anderen Menschen. Die Schuld ist eine besonders unerträgliche Vorstellung von sich selbst. Wir tragen alle die volle Verantwortung für uns selbst und können sie auf niemand anderes abschieben, auch nicht auf einen Gott.

Ich glaube, dass kann helfen, traurig zu sein und sich doch in Frieden zu verabschieden und loszulassen. Die größte Traurigkeit empfinde ich darüber, dass wir es so oft im Leben nicht schaffen, unsere Vorstellungen von uns selbst zu Grabe zu tragen. Manchmal müssen wir dafür sterben, bis es so weit ist.

Nie aber ist uns das Leben fern. Immer ist es da und erschafft kreativ Neues, während Altes vergeht. Vielleicht wird es möglich, alles Lebendige anzuerkennen. Die Entscheidung eines Menschen, von uns zu gehen, ebenso wie die eigene Trauer.

Letztlich kann sich niemand das Leben nehmen. Es ist immer gegeben. Und auch die Möglichkeit, sich das Leben zu nehmen, ist uns gegeben. So groß ist die Freiheit. Mögen wir sie ergreifen. Amen.