



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 30.03.2022 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## 21 Gramm

Was wiegt Ihre Seele? Haben Sie da jemals schon mal drüber nachgedacht? Ich noch nie. Bis ich über einen Instagram Account gestoßen bin, der "21 Gramm" heißt.

Auf der Seite geht es um Sterben, Tod und Trauer. Und sie ist unglaublich gefühlvoll und wunderschön aufgemacht.

"21 Gramm" erzählt von verschiedenen Themen, die wir im Alltag so nicht richtig angehen, weil sie einfach ganz schön schwierig sind oder unangenehm. Zum Beispiel gibt es einen Beitrag über Sternenerltern, also Menschen, die während der Schwangerschaft ihr Kind verloren haben. Und die natürlich unglaublich unter diesem Verlust leiden, auch wenn er vielleicht kaum zu sehen ist. Wer sich also in Ruhe Rat holen will, wie er mit Menschen umgehen kann, die einen Verlust erleben, oder selbst Trost sucht für die eigenen Verluste, ist hier genau richtig.

Mich persönlich berühren die Inhalte total, weil ich noch sehr genau weiß, wie überfordert mein Umfeld reagiert hat, als vor 14 Jahren mein Vater gestorben ist. Eine enge Freundin hat sich wochenlang nicht gemeldet und dann gesagt: "Ich wusste nicht, wie ich mit dem Tod deines Vaters umgehen soll."

Damals hab ich wütend geantwortet: "Glaubst du denn, ich wüsste, wie ich mit dem Tod meines Vaters umgehen soll???"

Sich mit dem Tod, mit Verlusten auseinanderzusetzen ist super schwer -

die richtigen Worte finden: fast unmöglich. Und deshalb habe ich mir angewöhnt, zu sagen oder zu schreiben: "Es gibt jetzt nicht die richtigen Worte, aber dein Verlust tut mir sehr leid." Jetzt aber noch mal zurück zu dieser einfach tollen Seite: Sie heißt "21 Gramm". Und das hat einen ziemlich verrückten Hintergrund. Anfang des 20. Jahrhunderts hat ein Wissenschaftler versucht, herauszufinden, was die Seele eines Menschen wiegt. Und er hat Sterbende kurz vor dem Tod gewogen und sie kurz nach dem Tod wieder gewogen. Er ist zu der Erkenntnis gekommen, dass es die Seele sein muss, die den leichten Gewichtsverlust auslöst. Kurz vor dem Tod haben die Menschen durchschnittlich 21 Gramm mehr gewogen als danach.

Andere Wissenschaftler haben diese Forschung als unwissenschaftlich und schwachsinnig bezeichnet, aber ich liebe den Gedanken: Muss es nicht in irgendeiner Weise erkennbar sein, wenn die Seele den Körper verlässt?

Den Instagram Account macht übrigens die Religionsredaktion hier im WDR. Und "21 Gramm" berührt mich sehr tief, weil sein Titel auf etwas aufmerksam macht: Jeder Tod, jeder Verlust geht an die Seele. Ob wir eine religiöse Hoffnung auf Wiedersehen im Himmel haben oder nicht. Und wir können lernen, mit Tod und Trauer umzugehen.