

# **Ars moriendi – die Kunst des guten Sterbens**

**Das Leben vom Ende her denken**

Arbeit im Rahmen der MAS in Spiritualität

Studiengang in Kooperation mit der Theologischen Fakultät  
der Universität Zürich

Autorin: Doris Held, Psychologin lic. phil.

Ort, Datum: Winterthur, Oktober 2012

## **Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und nur unter Benützung der angegebenen Quellen verfasst habe.

Wo immer möglich, habe ich versucht eine geschlechtsneutrale Sprache zu verwenden. Zitate mit eindeutig männlichen Formulierungen wurden aufgrund der Echtheit der Aussagen so belassen.

Winterthur, 30. Oktober 2012

Doris Held

## **Abstract**

Die Arbeit behandelt zunächst die mittelalterliche Kunst des guten Sterbens, wobei nach einer kurzen Abhandlung des philosophischen und christlich-theologischen Hintergrundes die einzelnen Elemente der *ars moriendi* beschrieben werden. Es wird unterschieden zwischen einer *ars moriendi im engeren* und einer *ars moriendi im weiteren Sinne*. Erstere meint die Situation des unmittelbaren Sterbens, zweitere das Einüben des eigenen Sterbens schon zu Lebzeiten. Sterben und die Vorbereitungen darauf waren geprägt von der alles dominierenden Angst um das Heil der Seele, welche im Tod nach letzten Prüfungen entweder auf ewig gerettet oder verdammt war. Dass das heutige Sterben anders geworden und aus dem eigenen Leben verschwunden ist, zeigen Ausführungen zu gesellschaftlichen und personenbezogenen Veränderungen seit dem Mittelalter unter Berücksichtigung zweier Studien zur heutigen Religiosität. Bezugnehmend auf das aktuelle Fachwissen wird erläutert, was genau beim Sterben geschieht und zwar auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene. Nach Ausführungen hierzu werden Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* formuliert, die zwar Aspekte der mittelalterlichen Kunst des Sterbens berücksichtigen, jedoch über den christlichen Kontext hinaus gehen. Den psychischen Geschehnissen im Sterbeprozess wird eine besondere Bedeutung eingeräumt.

## Inhaltsverzeichnis

Erklärung .....	2
Abstract.....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4
1 Einleitung.....	6
1.1 Fragestellungen .....	6
1.2 Abgrenzungen und Präzisierungen.....	6
1.3 Aufbau dieser Arbeit.....	7
2 Die mittelalterliche ars moriendi .....	8
2.1 Todes- und Jenseitsvorstellungen im Mittelalter .....	8
2.1.1 Philosophischer Hintergrund .....	8
2.1.2 Christlich-theologischer Hintergrund .....	9
2.1.3 Der Tod als steter Gast.....	11
2.2 Die Bausteine der ars moriendi.....	12
2.2.1 Die ars moriendi im engeren Sinne.....	13
2.2.1.1 Die Ermahnungen .....	14
2.2.1.2 Die anselmischen Fragen .....	16
2.2.1.3 Die Gebete .....	17
2.2.1.4 Die praktischen Ratschläge .....	17
2.2.2 Die ars moriendi im weiteren Sinne .....	19
2.3 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	23
3 Sterben – damals und heute .....	25
3.1 Gesellschaftliche Veränderungen .....	25
3.1.1 Die ökonomische Seite des Todes.....	27
3.2 Personenbezogene Veränderungen .....	27
3.2.1 Religiöse Einstellungen heute.....	29
4 Ansätze einer zeitgemässen Sterbekultur .....	31

4.1	Was beim Sterben passiert .....	31
4.1.1	Die körperliche Ebene.....	31
4.1.2	Die seelische Ebene .....	33
4.1.2.1	Die drei Stadien des Sterbens nach Monika Renz.....	33
4.2	Elemente einer zeitgemässen ars moriendi .....	36
4.2.1	Ars moriendi im engeren Sinne – Sterbebegleitung heute.....	37
4.2.1.1	Medizinische Begleitung .....	37
4.2.1.2	Infrastruktur .....	38
4.2.1.3	Psychosoziale Begleitung .....	38
4.2.1.4	Die geistliche oder spirituelle Begleitung .....	39
4.2.2	Ars moriendi im weiteren Sinne – die Kunst des Lebens lernen .....	45
4.2.2.1	Den Tod ins Leben holen .....	46
4.2.2.2	Spiritualität als Lebens- und Sterbehilfe.....	47
4.2.2.3	Lebensrückschau halten .....	50
4.3	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	50
5	Schlussteil .....	53
5.1	Resümee.....	53
5.2	Weiterführende Überlegungen .....	55
	Literatur- und Quellenverzeichnis .....	57
	Abbildungsverzeichnis	
	Abbildung 1: <i>Lebensrad mit Tod</i> .....	12
	Abbildung 2: <i>Versuchung zum Unglauben</i> .....	20
	Abbildung 3: <i>Versuchung zur Ungeduld</i> .....	21
	Abbildung 4: <i>Triumph der Geduld</i> .....	21
	Abbildung 5: <i>Triumph over temptation</i> .....	22

## 1 Einleitung

Mit *ars moriendi* wird die aus dem Mittelalter stammende Kunst des guten Sterbens umschrieben. Es ist eine Kunst, die tradiert und gepflegt wurde, die man sich zu Lebzeiten aneignete und in der letzten Phase des Lebens als Hilfestellung geboten bekam, um das Sterben zu erleichtern.

Heutige Literatur zum Thema Sterben erweckt nicht den Eindruck, dass das Sterben leichter geworden ist, auch wenn – zumindest die äusseren – mittelalterlichen Schreckensbilder von Teufel und Dämonen verschwunden sind.

Die vorliegende Arbeit zeigt auf, was damals im Mittelalter zur *ars moriendi* gehörte, welche kulturellen und persönlichen Gegebenheiten ihr zugrunde lagen und was die Menschen von damals während des Sterbens am meisten fürchteten und erhofften. Von dieser mittelalterlichen Schau wird der Bogen ins Heute geschlagen. Wie haben sich gesellschaftliche Realitäten und persönliche Einstellungen bezüglich des Sterbens gewandelt? Was fürchten und erhoffen sich Menschen von heute? Schliesslich werden Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* formuliert. Sie zeigen auf, was in einer Welt von heute zu einer Kunst des Sterbens gehören könnte, damit das Sterben ein gutes oder, wie es im Mittelalter auch hiess, heilbringendes Sterben werden kann.

### 1.1 Fragestellungen

Aus den obigen Ausführungen lassen sich konkret die folgenden zwei Fragen ableiten:

Frage 1: Welches sind die typischen Merkmale der *ars moriendi* im ursprünglichen Kontext?

Frage 2: Welches können Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* sein?

### 1.2 Abgrenzungen und Präzisierungen

In der vorliegenden Arbeit wird die christliche Tradition des guten Sterbens behandelt, die im Mittelalter formuliert, gelehrt und praktiziert wurde. Leider ist es nicht möglich, im Rahmen dieser Arbeit auf ausserchristliche Traditionen, wie etwa das ägyptische oder tibetanische Totenbuch einzugehen und die verschiedenen Sterbekulturen miteinander zu vergleichen. Ebenso wenig ist es möglich, hier die Einflüsse der *ars moriendi* auf mittelalterliche und spätere Kunst und Literatur zu berücksichtigen. Schliesslich bleibt zu erwähnen, dass es der Verfasserin dieser Arbeit als Nichttheologin kaum darum gehen kann, das Thema theologisch-diskursiv auszuleuchten, sondern als Psychologin

und spirituell-therapeutische Begleiterin von erwachsenen Menschen auch psychologische Aspekte in die Arbeit miteinfließen zu lassen.

### **1.3 Aufbau dieser Arbeit**

Die vorliegende Arbeit beruht auf Literaturrecherchen und ist in drei Hauptteile gegliedert. Im ersten Teil (Kapitel 2.1 bis 2.3) wird es darum gehen, die *ars moriendi* in ihrem ursprünglichen Kontext darzustellen. Es wird aufgezeigt, wie es dazu kam im Mittelalter eine Kunst des Sterbens zu kultivieren und welches die Inhalte dieser Kunst waren. Im zweiten Teil (Kapitel 3.1 und 3.2) werden heutige Aspekte des Sterbens sowie moderne Vorstellungen von Tod und Jenseits beleuchtet. Im dritten Teil (Kapitel 4.1 und 4.2) schliesslich werden aus den vorangegangenen beiden Teilen Aspekte einer zeitgemässen *ars moriendi* formuliert. Weiterführende Überlegungen zum Thema runden diesen letzten Teil ab.

## 2 Die mittelalterliche ars moriendi

„Unter *ars moriendi* versteht man eine mittelalterliche Literaturgattung, die sich mit der lebenslangen Vorbereitung auf einen guten Tod beschäftigt. Man bezeichnet sie mit dem deutschen Ausdruck auch als „Kunst des heilsamen Sterbens“ (Berger, 2010, S. 35). Es wird später genauer darauf eingegangen, was denn ein guter oder heilsamer Tod sei, doch wird in dieser kurzen Definition bereits klar, dass die Kunst des Sterbens sich nicht auf das Lebensende beschränkte, sondern im Gegenteil mitten ins Leben hinein gedacht wurde. Darum spricht Heinz Rügger (2006) von einer *ars moriendi im engeren* und von einer *ars moriendi im weiteren Sinne* (S. 16f). Die *ars moriendi im engeren Sinne* meint die Situation des unmittelbaren Sterbens, die *ars moriendi im weiteren Sinne* die Sterblichkeit „als Grundzug allen Lebens“ in dem Sinne, dass es in jedem Leben lange vor dem Sterben um Erfahrungen des „Zu-Ende-Gehens, des Loslassens, des Abschied-Nehmens, des Nicht-(mehr)-Könnens“ (ebd., S. 17) geht. Eine *ars moriendi im weiteren Sinne* ist die Ermutigung zu lernen, mit solchen Erfahrungen umzugehen, ja, sie als „Einübung in das sterbliche Leben“ zu sehen (Goertz & Striet, 2004; zit. nach Rügger, 2006, S. 17).

### 2.1 Todes- und Jenseitsvorstellungen im Mittelalter

Um die mittelalterlichen Auffassungen von Sterben, Tod und Jenseits nachempfinden zu können, soll hier in aller Kürze auf die Entwicklung der christlichen Sterbe- und Todesvorstellungen eingegangen werden. Heinz Rügger (2006) führt dazu aus, dass die abendländische Tradition, auf deren Boden wir stehen, aus zwei Strängen besteht: aus dem auf das alte Griechentum zurückgehenden philosophischen Strang einerseits und aus dem christlich-theologischen Strang andererseits, der im Mittelalter die Ars-Moriendi-Literatur hervorgebracht hat (S. 20).

#### 2.1.1 Philosophischer Hintergrund

Ganz nach der *ars moriendi im weiteren Sinne* gibt es seit Platon eine philosophische Tradition, in der das „Sich-kümmern-um-den-Tod als das Kerngeschäft der Philosophie“ (Rügger, 2006, S. 20) verstanden wird und wo es um die „Einübung eines Lebens, das jetzt schon im Lichte des bevorstehenden Todes geführt wird“ geht (ebd., S. 21). Der Autor zitiert Jüngel (1993), wonach der Tod nicht seine Schatten, vielmehr sein Licht ins Leben voraus wirft und erläutert den platonischen Gedanken, dass der



Tod die Trennung der unsterblichen Seele vom vergänglichen Leib, in dem sie gefangen war, darstellt (ebd., S. 21). Diese Trennung ist jedoch für die Seele nichts Leidvolles, sondern im Gegenteil die Befreiung vom Uneigentlichen hin zur eigentlichen Existenz (ebd., S. 21). Rüegger führt den platonischen Gedanken weiter, in dem er schreibt: „So gesehen sind das Sterben und der Tod nicht Grund zur Trauer, sondern zur Freude“ (ebd., S. 21).

Diese verheissungsvolle Auffassung von Sterben in der griechischen Philosophie wurde von Marcus Tullius Cicero in die lateinische Tradition übernommen. Von ihm stammt die Formulierung, dass „das ganze Leben der Philosophen ein ständiges Nachdenken über den Tod“ ist (Laager, 1996; zit. nach Rüegger, 2006, S. 22). Rüegger verweist in dem Zusammenhang auf das „Sein-Zum-Ende-Hin jeden Lebens“ (ebd., S. 24) und betont, die Lebenskunst dürfe nicht getrennt werden von der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, weil „Leben lernen und Sterben lernen zutiefst ineinander verwoben sind“ (ebd., S. 25).

### **2.1.2 Christlich-theologischer Hintergrund**

Das Alte Testament, so Rüegger (2006), kennt keine eigentliche Tradition des gezielten Denkens an den Tod, wohl aber eine vielfältige konkrete Auseinandersetzung mit der Tatsache, dass Menschen vergänglich und sterblich sind (S. 26). Und Othmar Keel (2010) führt aus, dass es für viele der hebräisch verfassten Schriften selbstverständlich ist, „dass das menschliche Leben zeitlich begrenzt ist und hinterher nichts kommt“ (S. 120). „Das Wirken Jahwes und damit auch das wirkliche Leben haben im Grab ein Ende“, umschreibt der Autor diese alttestamentarische Auffassung (ebd., S. 120). Und er zitiert Kohelet: „Das Geschick der Menschen und das Geschick der Tiere ist ein und dasselbe Geschick. Wie diese sterben, so sterben jene. Alle haben den gleichen Lebenshauch (*ruach*). Es gibt keinen Vorzug (*motar*) des Menschen vor den Tieren. Alles ist Hinfälligkeit (*hăbäl*)“ (Koh 3,19; zit. nach Keel, 2010, S. 122f). Markus Knapp (2010) findet für diesen Zustand die folgenden Worte: „Die Scheol [Totenwelt; Doris Held, im weiteren D. H. genannt] wird als der Ort völligen Beziehungsverlustes verstanden“ (S. 90).

In den hebräischen Schriften, so der Theologe und Religionswissenschaftler Othmar Keel (2010), ist also noch nichts vom Jenseits zu lesen, doch aber von einem „scharfen Kontrast“ zwischen der Sterblichkeit des Menschen und der „überlegenen Dauer Gottes“ (S. 127). Als Veranschaulichung zitiert er aus Psalm 90 (All unsere Tage gehen dahin unter deinem Zorn), Vers 2 bis 4:

*Noch ehe Berge geboren wurden  
und Erde und Erdkreis in Wehen lagen,  
bist Du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.  
Du lässt den Menschen zu Staub zurückkehren  
und sprichst: Kehrt zurück, ihr Menschen.  
Denn in deinen Augen sind tausend Jahre  
wie der gestrige Tag, wenn er vorüber ist. (ebd., S. 127)*

Eindeutiger die Möglichkeit eines Jenseits miteinschliessend sind die Worte Salomos um 50 v. Chr.: „Alles, was ist, kann durch die Gerechtigkeit, die unsterblich ist, unsterblich werden (Weish 1, 12-15; zit. nach Keel, 2010, S. 131). Und Markus Knapp (2010) verweist in diesem Zusammenhang auf den Vers 23 im Psalm 73 [Ich aber bleibe immer bei dir, du hältst mich an meiner Rechten; Einheitsübersetzung, 1980] und führt dazu aus, dass der Mensch, auch wenn er im Tod sich selbst ganz entzogen wird und nichts in der Hand hat, so doch hoffen darf, dass Gott ihn in seiner Hand behält (S. 91).

In den obigen Aussagen des Alten Testamentes findet sich, wie deutlich wurde, noch keine Perspektive auf ein individuelles Weiterleben nach dem Tode. Ganz anders im Neuen Testament, wo die Hoffnung auf ein jenseitiges Weiterleben ihr entscheidendes Fundament in Tod und Auferstehung Jesu Christi hat (Knapp, 2010, S. 91). Kurz und prägnant finden sich bei Paulus die Worte: „Keiner von uns lebt sich selber und keiner stirbt sich selber: Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Ob wir leben oder sterben, wir gehören dem Herrn (Röm 14,7f; Einheitsübersetzung, 1980). Diese neutestamentarische Auffassung einer Wirklichkeit, die ein Eingebettet-Sein in die Wirklichkeit Gottes sowohl im Diesseits wie im Jenseits beschreibt, setzt zwar der Hinfälligkeit, welcher wir bei Kohelet begegnet sind, ein Ende, schafft aber zugleich einen neuen Aspekt, der schliesslich das Fundament der Ars-Moriendi-Literatur bedeutete: die Verantwortung jedes einzelnen Menschen für das ewige Heil nach dem Tod. Diese Verantwortung soll „Christen im Sinne christlicher Lebenskunst (*ars vivendi*) anhalten, dem Bösen zu widerstehen und das Gute zu tun“ (Rüegger, 2006, S. 27). Genau daraufhin war die *ars moriendi* angelegt. Ihre einzelnen Elemente werden in Kapitel 2.2 näher beleuchtet. Zuerst soll kurz auf das Lebens- respektive auf das Todesverständnis des Mittelalters eingegangen werden, welches das soziale und persönliche Leben der Menschen damals prägte.

### 2.1.3 Der Tod als steter Gast

François Höpflinger (2005, S. 25) zeigt auf, dass der Tod in den vorhergehenden Jahrhunderten ein Ereignis war, das mit hoher Wahrscheinlichkeit jederzeit eintreten konnte. Das Leben war unsicher, nicht nur in Kriegszeiten, sondern auch während Friedenszeiten. Die Gefahr zu sterben, war als Säugling oder Kleinkind am grössten (Rüegger, 2006, S. 32). „Das Sterben war etwas Alltäglich-Vertrautes, dem man von Kindsbeinen an immer wieder begegnete“ (ebd., S. 33). Der Germanist Hubert Herkommer (2001) schreibt in seinem Artikel über die *ars moriendi*: „Der Tod wurde nicht als Tod der Anderen auf Distanz gehalten wie es heute geschieht, wo er (...) erst in einem weit entfernten Alter auf einen selbst wartet (...), sondern blieb angesichts schwerer Lebensbedingungen und kurzer Lebenserwartungen jederzeit als der ureigene Tod erfahrbar“ (S. 2144). Wenn aber der Tod tagein, tagaus eintreten konnte durch Kindsbett, Hunger, Pest oder Krieg, dann war er auch Thema und nicht nur er selber war es, sondern auch die Vorbereitung darauf. Dieser Vorbereitung werden wir in Kapitel 2.2 begegnen.

In der Weltsicht des Mittelalters ging es aber nicht nur darum auf den Tod, der einen jederzeit ereilen konnte, vorbereitet zu sein, sondern auch darum, ihn hinzunehmen als etwas, das nicht in Menschen-, sondern in Gotteshand liegt; als Ereignis, das eingebettet ist in einen Zyklus des Werdens und Vergehens. Herkommer (2001) gebraucht hierfür die Metapher der Geraden und des Rades, wenn er beschreibt, wie die eigene Biographie damals nicht wie heute üblich als möglichst ansteigende und nach oben offene Gerade gesehen wurde, sondern als stufenförmiger Aufstieg mit Höhepunkt und anschliessendem Abstieg (S. 2145). Unzählige Bilder von Lebenstreppe, -rädern und -stufen illustrieren dieses Daseinsverständnis. Als Beispiel möge das folgende Bild stehen, wo es der Tod selbst ist, der am Lebensrad dreht:



"Bedacht o Mensch, dein Lebenslauf, / So geht es auf und ab. / Das Rad, schwingt dich in die Höch hinauf, / Dann runter biß ins Grab. / Mach dich von Kindheit auf bereit: / Und dencke an den Tod, / Daß du dort in der Ewigkeit, / Kanst ruhen stets bey Gott."

Abbildung 1: *Lebensrad mit Tod* (um 1800). Unbekannter Künstler. Gefunden am 25.8.12 unter <http://www.kulturraumtirol.at/>

## 2.2 Die Bausteine der ars moriendi

Placidus Berger (2010) führt aus, dass eine Literatur, die sich speziell mit dem Sterben befasst, das ganze Mittelalter hindurch geblüht hat (S. 35). Interessanterweise wurde dabei nicht von den letzten Dingen, sondern von den *novissima*, den neuesten Dingen des Menschen, gesprochen (ebd., S. 35), worin man sicher, wie Berger ausführt, eine positive Einstellung zu diesen Dingen sehen darf (ebd., S. 36). Rüegger (2006, S. 28) zitiert Rainer Rudolf (1957), der über die *ars moriendi* schreibt: „Gegen Ausgang des Mittelalters war keine Literaturgattung mehr verbreitet und im eigentlichen Sinne volkstümlicher geworden als die sogenannte *ars moriendi*, die Kunst des heilsamen Sterbens. (...) Diente die *ars moriendi* dazu, dem Sterbenden zu einem seligen Abscheiden zu verhelfen, so war das Ziel der Todesbetrachtung, des *Contempus mundi*, des *Memento mori* sowie der Totentänze, durch den Hinweis auf die asketische Bedeutung des Todes zu einem »heilsamen Leben« anzuregen, ohne das ein guter Tod nicht denkbar ist.“

Die zu Beginn des Kapitels 2 getroffene Unterscheidung einer *ars moriendi im engeren Sinne* und einer *ars moriendi im weiteren Sinne* eignet sich gut, um die obigen Ausführungen differenzierter zu verstehen. Das, was Rudolf als *ars moriendi* bezeichnet, ist die *ars moriendi im engeren Sinne*, bezieht sich also auf das unmittelbare Sterben, wobei in der Fachliteratur keineswegs so klar ist, wann denn dieses unmittelbare Sterben beginnt. Im Rahmen dieser Arbeit wird auf eine diesbezügliche Diskussion verzichtet und auf die Definition der schweizerischen Akademie medizinischer Wissenschaften zurückgegriffen, wonach Menschen, die aufgrund einer Krankheit, welche innert Tagen oder Wochen zum Tode führt, Sterbende sind (SAMW, 2004, S. 3-7; zit. nach Rousset, 2010, S. 5).

In Ergänzung zu den Anweisungen, die das unmittelbare Sterben betreffen, sind jene zu sehen, die ein heilsames Leben (Weltentsagung, Todesbetrachtung, Todesgedenken, Totentänze) umschreiben und somit als *ars moriendi im weiteren Sinne* gelten können. Ein guter Tod im Mittelalter setzte demgemäss beides voraus: ein heilsames Leben und heilvolle Hilfe im Sterben. Hinter diesen Bemühungen stand „die alles relativierende Sorge um das ewige Heil der Seele“ (Rüegger, 2006, S. 29).

### **2.2.1 Die ars moriendi im engeren Sinne**

Diese Sorge um das ewige Heil wurde verschärft durch die Gewissheit, „dass im Augenblick des Todes über die ewige Seligkeit oder die ewige Verdammnis unwiderruflich entschieden wird“ (Herkommer, 2001, S. 2146) und dass an diesem Tor zum ewigen Heil oder zu ewiger Verdammnis sich Teufel und Engel einen wahren Kampf um die Seele des Sterbenden liefern (Rudolf 1957; zit. nach Rüegger, 2006, S. 28). Für diesen Moment galt es gerüstet zu sein und so fürchteten die Menschen Alteuropas „quer durch alle Stände und Hierarchien hindurch nichts so sehr wie die *mors repentina*, die *mors subitanea*, den jähen Tod“ (Herkommer, 2001, S. 2146). „Dem Wunsch vieler unserer Zeitgenossen, eines Tages durch Herz- oder Hirnschlag den Sekudentod zu sterben (vgl. Kapitel 3.3.1), wäre das ganze Mittelalter bis weit in die Neuzeit hinein mit fassungslosem Unverständnis gegenübergestanden“, schreibt der Autor weiter (ebd., S. 2146). Hatte man aber, wie die Menschen im Mittelalter, die ewige und unwiderrufliche Verdammnis mit ihren Schreckensbildern vor Augen, wird klar, dass alles Bemühen dahin zielte, dieses Höllenszenario zu umgehen und gut und heilsam zu sterben. Nur unter diesem Gesichtspunkt lassen sich die folgenden Schilderungen zur *ars moriendi im engeren Sinne* wirklich verstehen.

Die Ausführungen dazu beziehen sich auf einen Text des Wiener Theologen Thomas Peuntner, der Mitte des 15. Jahrhunderts die Schrift mit dem Titel «Kunst des heilsamen Sterbens» niederschrieb, welche Placidus Berger (2010, S. 37ff) unter Heranziehung der lateinischen Vorlage und in freier neuhochdeutscher Übersetzung für heutige Lesende zugänglich gemacht hat. Die Abhandlung enthält vier Kapitel, welche die eigentliche Sterbebegleitung damals umreissen: erstens Ermahnungen, zweitens die Fragen, die man Sterbenden zu stellen hatte, drittens Gebete, die man vortragen sollte und viertens andere Dinge, auf die man bei Sterbenskranken achten musste (ebd. S. 38f). Es sind Dinge, „die jeder wissen und bedenken sollte, damit wir dadurch uns selbst und unserem Nächsten in der Todesstunde wirklich helfen können und so die Kunst des heilsamen Sterbens lernen“ (ebd., S. 38).

### **2.2.1.1 Die Ermahnungen**

#### **Die erste Ermahnung**

„Der Kranke soll in erster Linie zum Empfang des heiligen Sakramentes ermahnt werden“ (ebd., S. 39). In den folgenden Äusserungen wird klar, dass es sich hier um die Beichte handeln muss, wenn der Kranke angesprochen wurde mit den Worten: „(...) dass du also durch ehrliche Reue und Beichte die Gesundheit deiner Seele suchst“ (ebd., S.40). Aus der Gesundung der Seele konnte sogar die Gesundung des Leibes erfolgen, „sofern Gott (...) erkennt, dass dir die leibliche Gesundheit von grösserem Nutzen ist als die Krankheit“ (ebd., S. 40). Die Auffassung, der körperlichen Genesung gehe die seelische voraus, ging so weit, dass der Papst in der Zeit des 15. Jahrhunderts allen Ärzten aufgetragen hatte, physische Medizin erst anzuwenden, wenn zuvor ein geistlicher Arzt, das heisst ein Beichtvater, beigezogen wurde (ebd., S. 39).

#### **Die zweite Ermahnung**

„Hier soll der Kranke ermahnt werden, dass er sich willig in den leiblichen Tod schickt“ (ebd., S. 40). Dies konnte mit folgenden Worten geschehen: „Liebes Kind oder lieber Mensch, Vater oder Mutter oder desgleichen, ich ermahne dich, das Urteil Gottes (...) zu bedenken, das er über uns alle verhängt hat, als er (...) sagte: »Du bist Asche und musst Asche werden«. Dieses Urteil musst du dir gefallen lassen (...). Wir kommen in die Welt als Pilger, die keine bleibende Stätte haben, und wir müssen wieder ausziehen und haben in der Welt keine feste Wohnung“ (ebd., S. 40f).

### **Die dritte Ermahnung**

„Hier soll der Kranke ermahnt werden, die Güter und Wohltaten zu bedenken, die er von Gott empfangen hat“ und Dank zu sagen „mit Herz und Seele, mit Gemüt und Mund“ (ebd., S. 41).

### **Die vierte Ermahnung**

„Hier soll der Kranke erinnert werden an die Geduld und Güte, die Gott mit ihm gehabt hat“ (ebd., S. 41). Dies konnte mit folgenden Worten geschehen: „(...) bedenke, dass du in deinem Leben viel Übles getan hast, wodurch du deinen Gott (...) viel und oft beleidigt und unzählbare Schmerzen und Leiden verursacht hast. Bedenke die grosse Geduld, die er mit dir gehabt hat, dass er sich nicht sogleich an dir gerächt hat, dich nicht mit einem jähen Tod angegriffen hat, sondern mit Barmherzigkeit und Langmut auf deine Besserung gewartet hat. Und darum sollst auch du jetzt die Krankheit und die Schmerzen des Todes geduldig erleiden“ (ebd., S. 42). Am Schluss dieser Ermahnung folgt der bemerkenswerte Satz, der an die qualvolle Höllenvorstellung anknüpft: „Hier zu leiden ist leichter zu ertragen als in der Zukunft dort“ (ebd., S. 42).

### **Die fünfte Ermahnung**

„Hier soll der Kranke ermahnt werden, die (...) Sorge um die zeitlichen Dinge zu fliehen und von sich zu legen und sich ganz den geistlichen Dingen hinzugeben“ (ebd. S. 42). Dies konnte mit folgenden Worten geschehen: „(...) bedenke dein geistliches Heil, denn dazu wirst du in Zukunft keine Gelegenheit mehr haben. (...) Befiel dich und alles, was du hast, Gott an, (...) dass er es ordne und füge nach seinem göttlichen Wohlgefallen“ (ebd., S. 43).

„Das sind also die fünf heilsamen Ermahnungen, die dem Kranken in seinen Nöten vorgetragen werden sollen“ (ebd., S. 43). Doch die Belehrungen am Sterbebett erschöpften sich nicht auf die obigen Ermahnungen, sondern umfassten, wie in den nächsten Kapiteln ausgeführt, weitere Elemente wie einen Fragekatalog (anselmische Fragen), Gebete und praktische Ratschläge im Umgang mit der oder dem Sterbenden.

### **2.2.1.2 Die anselmischen Fragen**

Bei diesen Fragen handelt es sich um einen „ritualisierten Dialog [zwischen Priester und Kranken, D.H.], dessen festgelegter Ablauf auf den fröhscholastischen Erzbischof Anselm von Canterbury zurückgehen soll“ (Herkommer, 2001, S. 2147). Placidus Berger (2010) führt aus, dass es hierbei um Fragen geht, die man in der Todesstunde an die Sterbenden richtete, damit sie heilsam sterben konnten (S. 43). Und er erläutert, dass es wohl verschiedene Formulierungen dieser Fragen gab, die allgemeine Stossrichtung aber immer dieselbe blieb: Im Sterben ging es – als letzte Möglichkeit für den mittelalterlichen Menschen – um „das Einswerden mit dem Willen Gottes und die Freude über das Eingehen in die Gemeinschaft mit den Heiligen“ (ebd., S. 65f). Auf alle Fragen sollte der Kranke mit: „Ja“, „Das erbitte ich“, „So will und glaube ich“ oder ähnlich antworten (vgl. Berger, 2010, S. 44; 64).

#### **Die erste Frage**

„Willst du im christlichen Glauben leben und sterben? Glaubst du alles, was die hl. römische Kirche glaubt vom allmächtigen Gott und von (...) Jesus Christus?“ (ebd., S.43f).

#### **Die zweite Frage**

„Begehrt (...) du von Gott Vergebung all deiner Sünden, die du in Gedanken, im Willen, mit Worten und Werken begangen hast (...)?“ (ebd., S. 44).

#### **Die dritte Frage**

„Hast du einen (...) ungeteilten Willen, dein Leben zu bessern (...), wenn dir Gott eine längere Lebenszeit gewähren sollte?“ (ebd., S. 44).

#### **Die vierte Frage**

„(...) begehrt du, dass dein Herz erleuchtet werde, damit du dich auch an alle deine vergessenen und unbewussten Sünden erinnerst, so dass du sie beichten und für sie genugtu kannst?“ (ebd., S. 44).

#### **Die fünfte Frage**

„Vergibst du von ganzem Herzen allen, die dir an deinem Leib, deiner Seele, deinem Gut, deinem Landbesitz und deinem guten Ruf Schaden zugefügt haben? (...) Erbittest du auch von Herzen Vergebung von allen Menschen, wer und wo sie auch immer sei-



en, denen du Schaden zugefügt hast an Leib, Seele, Gut, Land und gutem Ruf?“ (ebd., S. 44f).

### **Die sechste Frage**

„Willst du alles wiedergutmachen und zurückgeben, was du auf unrechte Weise ersonnen, gewonnen oder in deinen Besitz gebracht hast? Willst du diese Wiedergutmachung auch dann leisten, wenn du dich damit um all deine Güter bringen würdest, so dass du nackt und bloss dastehen würdest?“ (ebd., S. 45).

Dieses Kapitel endet mit dem Hinweis: „Dies sind also die sechs heilsamen Fragen, die man an den Kranken richten soll. Jeder Kranke, aber auch jeder Gesunde, der sie wahrheitsgemäss und ohne Falschheit im Herzen und ohne Widerrede beantworten kann, der kann versichert sein, dass er im Stande der Gnade und des Heiles ist, und wer so stirbt, der wird das ewige Leben haben, und hätte er auch alle menschenmöglichen Sünden begangen“ (ebd., S. 45).

### **2.2.1.3 Die Gebete**

Auch bei den Gebeten ging es wie bei den anselmischen Fragen darum, im Totenkampf den Anfechtungen zu widerstehen und vor Gott als dem allmächtigen Richter zu bestehen. Es werden insgesamt vier Gebete genannt, das erste richtet sich an Gott, das zweite an die Muttergottes Maria, das dritte an die himmlischen Geister und seligen Engel und das vierte an die heiligen Apostel und anderen Heiligen (ebd., S. 45ff). Am Schluss folgt der Hinweis, dass, falls der Kranke wegen seiner Schwäche die Gebete nicht mehr selber sprechen konnte, ihm eine andere Person diese vorzusprechen hatte, „so dass er sie mithören und in seinem Herzen betrachten kann“ (ebd., S. 48).

### **2.2.1.4 Die praktischen Ratschläge**

Die praktischen Ratschläge in diesem Kontext, so Berger, waren Ratschläge, „mit denen man die Wirksamkeit der vorangegangenen Kapitel garantieren“ (ebd., S. 48) oder, so scheint es zumindest, auch ein Stück weit abkürzen oder umgehen konnte, falls die Zeit drängte oder die bisherigen Unterweisungen (noch) nicht die gewünschte Wirkung erzielten. So ging es bei diesen Empfehlungen darum, wirklich nichts auszulassen, um der Seele einen guten und heilsamen Tod zu bescheren.

### **Erster Ratschlag**

Wenn der Sterbende auf die vorhergegangenen Fragen nicht in zufriedenstellender Weise antwortet, dann soll ein besonders guter Seelenarzt, ein weiser Priester, geholt werden, der ihn über seinen Zustand aufklärt. Er soll ihm keine falschen Hoffnungen auf etwaige Genesung machen“ (ebd., S. 48).

### **Zweiter Ratschlag**

„Der Sterbende soll gefragt werden, ob er im Kirchenbann [Ausschluss aus der kirchlichen Gemeinschaft und oft Verlust aller bürgerlichen Ehren und Rechte, D.H. nach [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org); 27.8.12] lebt. Wenn ja, muss eine Lösung erreicht werden“ (ebd., S. 48).

### **Dritter Ratschlag**

„Sollte der Sterbende nicht mehr sprechen können, so soll er angehalten werden, entweder mit einem anderen äusseren Zeichen zu antworten oder jedenfalls rein innerlich die Fragen zu beantworten“ (ebd., S. 49).

### **Vierter Ratschlag**

„Zieht sich das Sterben länger hin, so mögen dem Sterbenden geistliche Texte vorgelesen werden“ (ebd., S. 49).

### **Fünfter Ratschlag**

„Es sollen ihm Andachtsbilder oder -gegenstände vorgehalten werden, damit er nach ihnen meditieren könne. Vor allem das Bild der Marter unseres Herrn hilft wider die Anfechtungen des Teufels, der gar wohl weiss, dass er am Holz des Kreuzes (...) überwunden wurde“ (ebd., S. 49).

### **Sechster Ratschlag**

„Er [der Sterbende, D.H.] soll nach Möglichkeit nicht an seine nächsten Verwandten und Freunde erinnert werden, denn eine übergrosse Anhänglichkeit an sie hindert ihn an der rechten Disposition beim Verlassen der Welt“ (ebd., S. 49).

### **Siebter Ratschlag**

„Sollte für all die vorhergehenden Ratschläge keine Zeit mehr sein, so soll man den Sterbenden wenigstens zu Stossgebeten anhalten“ (ebd., S. 49).

„Das also ist die Kunst des heilsamen Sterbens“, so endet diese Schrift (ebd., S. 49). „Sie zu kennen ist jedem Menschen von grossem Nutzen, da wir alle sterben müssen“ (ebd., S. 49). Und Berger führt weiter aus, dass nicht der Mensch selbst sich diese Kunst verleihen könne, sondern allein das Wirken und der Willen Gottes (ebd., S. 50). Die Ausübung dieser Kunst war anfänglich nur Priestern vorbehalten, als aber durch Pestepidemien im Spätmittelalter die Priester knapp und die Unterweisungen in der Kunst des heilsamen Sterbens gedruckt und verteilt wurden, war es auch Laien möglich, Sterbende mittels den obigen Unterweisungen zu begleiten (vgl. Berger, 2010, S. 36).

### **2.2.2 Die ars moriendi im weiteren Sinne**

Nach mittelalterlichem Menschenbild vollziehen sich in jedem Leben „dramatische Prozesse, ablaufend im Wechselspiel von Furcht und Hoffnung, von Verweigerung, Hingabe und Annahme, (...) gestaltet als Schlagabtausch zwischen den Versuchungen der Teufel und den Eingebungen der Engel“ (Herkommer, 2001, S. 2145), bis sich dann im Sterben dieser von Geburt bis zum Tod dauernde Kampf um das Heil der unsterblichen Seele zuspitzt, da er hier, wie schon mehrfach erwähnt, unwiderruflich zur Entscheidung kommt (ebd., S. 2145). Somit musste das Sterben nicht nur gut begleitet sein, wie im vorigen Kapitel gezeigt wurde, sondern auch während des ganzen Lebens eingeübt werden. Dies genau leistete die *ars moriendi im weiteren Sinne*: nebst den Anweisungen, die während des unmittelbaren Sterbens zur Anwendung kamen, ging es in der *ars moriendi im weiteren Sinne* um jene Hilfsmittel, die dazu taugten, dem Tod zu Lebzeiten zu begegnen.

Wie in Kapitel 2.2 ausgeführt, gehörten zur *ars moriendi im weiteren Sinne* die Bildbetrachtungen des Sterbens in gesunden Tagen, die Weltentsagung durch asketisches Leben, das Gedenken des Todes sowie die Totentänze, die allesamt zu einem heilsamen Leben anregen und letztlich einen guten Tod ermöglichen wollten. In der vorliegenden Arbeit kann lediglich auf einige Bildgestaltungen des Sterbens eingegangen und gezeigt werden, „was die *ars moriendi* nebst Gebeten, Ermahnungen und Fragen an den Sterbenden von der Todesstunde selbst“ berichtete (Herkommer, 2001, S. 2147). Im Folgenden werden einige Holzschnitte eines anonymen Künstlers in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts erläutert, die eindrücklich die Bedrohungen eines Sterbenden aufzeigen.

Als wichtigste Bedrohung galt die **Versuchung zum Unglauben** (Abbildung 2).

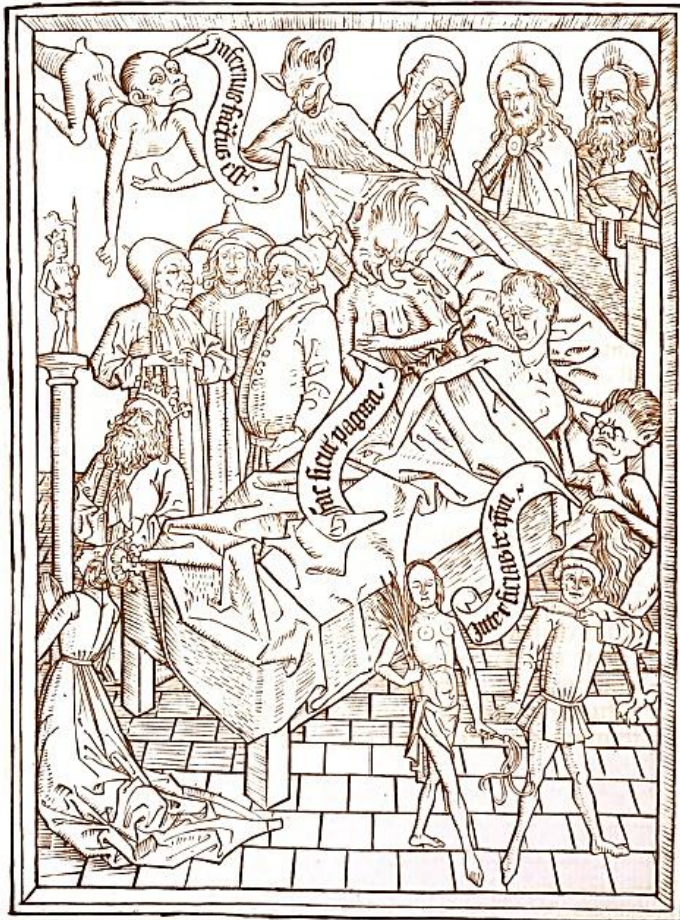


Abbildung 2: *Versuchung zum Unglauben* (um 1470). Unbekannter Künstler. Gefunden am 2. Sept. 2012 unter <http://gantopian.com/wordpress/?paged=2>

„Es gibt gar keine Hölle«, flüstert der oben einher schwebende Teufel dem Sterbenden ein: *Infernus fractus est*‘ (ebd., S. 2147). Ein anderer empfiehlt, den Selbstmörder mit dem Messer in der Hand, unten rechts zu sehen, als Vorbild: *Interficias te ipsum* (ebd., S. 2147). Auf dem Gegenbild (keine Abbildung) wäre ein Engel zu sehen, der den Sterbenden in Glaubensinhalten unterweist und zur Festigkeit des Glaubens mahnt (ebd., S. 2148).

Nach den Kämpfen um den Glauben waren die **Anfechtungen der Hoffnung** durch die Verzweiflung und die **Anfechtungen der Geduld** durch die Ungeduld durchzustehen. Die Ungeduld zeigt sich auf dem Bild (Abbildung 3) etwa durch das Fortstossen einer Pflegenden mit dem Fuss oder durch das Umstossen des Tisches, auf den eine andere Pflegende sein Essen bereitstellen wollte (ebd., S. 2148). Rechts im Bild frohlockt der Teufel: *Quam bene decepi eum. Wie gut habe ich ihn getäuscht* (ebd., S.

2148). Auf dem Gegenbild (Abbildung 4) ist der Sterbende von Figuren umgeben, die durch ertragene Peinigungen zu Vorbildern wurden und ihre Folter- und Todesinstrumente in der Hand halten (ebd., S. 2148). So sieht man „Stephanus, der gesteinigt wurde, Katharina von Alexandrien mit Rad und Schwert, Laurentius mit dem Feuerrost und Barbara mit dem Turm. Ganz aussen steht Christus mit (...) Dornenkrone, Geißel und Rutenbündel“ (ebd., S. 2148). Und wieder sind die Teufel die besiegten und klagenden, „dass ihre Mühen umsonst waren“ (ebd., S. 2148).



Abbildung 3: *Versuchung zur Ungeduld* (1740). Unbekannter Künstler. University of California Press. Gefunden am 3. Sept. 12 unter <http://publishing.cdlib.org/>



Abbildung 4: *Triumph der Geduld* (1740). Unbekannter Künstler. National Gallery of Art Washington, D.C. Gefunden am 3. Sept. 12 unter <http://www.friendsofart.net/>

So ging das hin und her; der Sterbende hatte noch die **Anfechtungen der Demut** durch den Hochmut sowie die **Anfechtungen der Weltentsagung** durch die Habgier zu durchleiden, bevor er sich „angesichts des Gekreuzigten“ (ebd., S. 2148) in sein Geschick fügte und seine Seele gerettet war (Abbildung 5). „Ein Mönch gibt dem Dahinscheidenden, während ihm die Augen brechen, noch die brennende Sterbekerze in die Hand. Ein Engel nimmt die Seele des Verstorbenen in Empfang. Die endgültig besiegten Teufel toben: *Heu insanio. Furore consumor. Confusi sumus. Animam amisi-mus. Spes nobis nulla. Das macht mich wahnsinnig. Die Wut frisst mich auf. Wir sind*

zerschmettert. Wir haben seine Seele verloren. Für uns gibt es keine Hoffnung mehr“ (ebd., S. 2148).

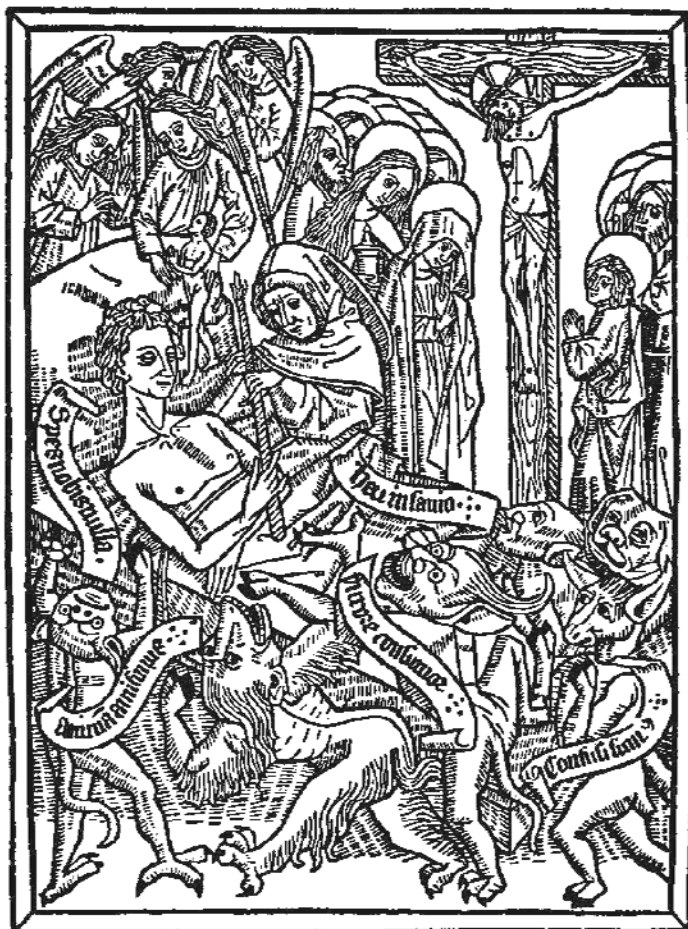


Abbildung 5: *Triumph over temptation* (1465). From a xylographic German block-book edition of *Ars Moriendi*, Augsburg. Gefunden am 3. Sept. 12 unter <http://www.godecooking.com/>

Diese Illustrationen zeigen eindrücklich, wie auch Placidus Berger (2010) in seinem Schlusswort schreibt, dass jede und jeder den *eigenen* Sterbeweg gehen, ihn annehmen, das Weltliche loslassen und mit sich ins Reine kommen muss (S. 104). Im Mittelalter, und das ist das Verdienst der *ars moriendi*, mussten sie den Weg nicht alleine gehen. Ihnen waren „Worte und Menschen an die Seite gestellt, Angehörige und erfahrene Sterbebegleiter“ (ebd., S. 104). Dass diese umfassende Begleitung auch dazu verhalf, die Macht der damaligen Kirche zu demonstrieren und zu stärken, ist aus Sicht der Verfasserin eine retrospektive Sichtweise. Die *ars moriendi*, die sich mit einem lebenslangen Vorbereiten auf den eigenen Tod befasste, entsprach dem damaligen Gottes- und Menschenbild sowie der Realität einer unsicheren, will heißen jederzeit durch den Tod bedrohten, Existenz.

### 2.3 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Im Kapitel 2 wurden Elemente der mittelalterlichen *ars moriendi* dargestellt, davon als Beispiel des einen Elementes der Bildbetrachtungen vier Holzschnitte aus dem Spätmittelalter erläutert. Es wurde aufgezeigt, dass es sinnvoll ist, von einer *ars moriendi im engeren* und einer *ars moriendi im weiteren Sinne* zu sprechen. Die *ars moriendi im engeren Sinne* meint die Phase des unmittelbaren Sterbens, während die *ars moriendi im weiteren Sinne* das lebenslange Einüben auf das eigene Sterben umschreibt.

Somit kann die Frage 1: Welches sind die typischen Merkmale der *ars moriendi* im ursprünglichen Kontext? wie folgt beantwortet werden:

1. Im Mittelalter zählte zur *ars moriendi im engeren Sinne* die eigentliche Sterbebegleitung mit den Elementen der Ermahnung (Kapitel 2.2.1.1), der anselmischen Fragen (Kapitel 2.2.1.2), der Gebete (Kapitel 2.2.1.3) und der praktischen Ratschläge (Kapitel 2.2.1.4).
2. Die *ars moriendi im weiteren Sinne* meinte ein lebenslanges Einüben und Vergewärtigen des eigenen Todes, damit man in der entscheidenden ‚Stunde‘ gerüstet war und mit Hilfe der unter Punkt 1 aufgezählten Elemente den Anfechtungen des Teufels widerstehen konnte. Das Einüben während des Lebens geschah mittels der Ars-moriendi-Praktiken wie Bildbetrachtungen des Sterbens, Totentänze und Todesgedenken. Die Bildgestaltung des Sterbens wurde in dieser Arbeit genauer beleuchtet.

Die *ars moriendi* des Mittelalters war eingebettet in eine Zeit voller Unsicherheiten, was Leben und Tod anbelangte. Eine Frau konnte bei jeder Geburt sterben, ein Mann im Krieg oder an einer heimtückischen Krankheit und ein Säugling musste schon einiges Glück haben die ersten Lebensjahre überhaupt zu überleben. Nebst dieser oder gerade wegen dieser existenziellen Unsicherheit herrschte eine tiefe Frömmigkeit, wo Gott und Teufel als die ewigen Gegenspieler in jeder einzelnen Seele wirkten. Im Todeskampf kam es zur alles entscheidenden Auseinandersetzung zwischen den göttlichen und den teuflischen Kräften, was für die Seele ewiges Heil oder ewige Verdammnis bedeutete. Um für diesen Kampf gerüstet zu sein, galt es, eine Fülle von An- und Unterweisungen zu befolgen.

Eindrücklich ist, dass die *ars moriendi* zwar den Tod ständig vor Augen hatte, dies aber offenbar nicht zu einer Lebensferne oder -fremde führte. Die Kunst des Sterbens schloss die Kunst des Lebens nicht aus, ja, schien diese sogar zu bedingen. Vielleicht

hing damit auch zusammen, dass der Tod fraglos als Allgegenwärtigkeit im Leben akzeptiert wurde und ihm somit mit einer bemerkenswerten Tabulosigkeit und Nüchternheit begegnet werden konnte.

Viele, ja wohl alle Menschen, erhoffen sich ein gutes Sterben, was immer das für jede einzelne und jeden einzelnen heissen mag. Bevor in Kapitel 4.2 die Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* formuliert werden, wird im folgenden Kapitel aufgezeigt, was sich seit dem Mittelalter in Bezug auf das Sterben verändert hat und weshalb heute trotz Aufklärung und schwindender Präsenz von Dämonen und Teufeln das Sterben offenbar nicht leichter geworden ist.



### 3 Sterben – damals und heute

Seit dem Sterben zur Zeit der *ars moriendi* im Mittelalter hat sich vieles verändert. In diesem Kapitel wird auf die wichtigsten gesellschaftlichen und personenbezogenen Veränderungen eingegangen, damit in Kapitel 4.2 Elemente einer modernen *ars moriendi* definiert werden können.

#### 3.1 Gesellschaftliche Veränderungen

Die folgenden Ausführungen geschehen in Anlehnung an Heinz Rügger (2006, S. 32ff), der von „einschneidenden Veränderungen“, die das Sterben damals von demjenigen heute unterscheiden, spricht:

- Früher war der Tod in jeder Lebenssituation allgegenwärtig. In der heutigen „sicheren Lebenszeit“ (Imhof, 1991, S. 13; zit. nach Rügger, 2006, S. 33) wurde der Tod in die Hochaltrigkeit am Ende eines langen Lebens verdrängt. Rügger nennt dies „*biographische Marginalisierung* des eigenen Sterbens“ (ebd., S. 33; Hervorhebungen durch den Autor).
- Früher starb man meist zu Hause im vertrauten Umfeld derjenigen Menschen, mit denen man das Leben teilte (ebd., S. 33). Heute sterben um die 70% in spezialisierten Einrichtungen wie Spitälern oder Heimen (Borasio, 2012, S. 29). Rügger (2006, S. 33) spricht daher von einer „*räumlichen Marginalisierung* des Sterbens“.
- Früher war das Sterben etwas Alltägliches und Vertrautes innerhalb der eigenen Familie. Heute ist das Sterben weitgehend aus dem normalen gesellschaftlichen Alltag verschwunden (ebd., S. 33). „Man kann heute in Europa ein ganzes Leben verbringen, ohne wirklich einen einzigen toten Menschen zu sehen“ (Mankell, 2002; zit. nach Rügger, 2006, S. 33). Rügger spricht in diesem Zusammenhang von einer „*existenziellen Marginalisierung* des Sterbens“ (ebd. S. 34).
- Früher vollzog sich Sterben als ein soziales und religiöses Geschehen im Beisein der Familie, der Nachbarn und oft auch des Pfarrers, respektive Seelsorgers. Inzwischen wandelte sich das Sterben zu einem primär medizinischen Geschehen, bei dem hauptsächlich Ärzte und Spezialisten zugegen sind (ebd., S. 34). Rügger nennt dies eine „*Marginalisierung des primären sozialen Umfeldes* in der Sterbebegleitung“ (ebd., S. 34) und zitiert Heller, der festhält: „Sterben wird pathologisiert, der Sterbende zu einem Fall für verschiedene Berufe“ (Heller, 2000; zit. nach Rügger, 2006, S. 34).

- Früher verlief der Sterbeprozess in den meisten Fällen rasch und heftig. Heute sterben Menschen oft nach jahrelangen chronisch-degenerativen Erkrankungen (ebd., S. 34). „Wir leben länger, und wir sterben länger“ (Heller et al. 2000; zit. nach Rüegger, 2006, S. 34); dies verstärkt, so Rüegger, die Befürchtungen einen „*Verlust an Würde und Selbstbestimmung* hinnehmen zu müssen“ (ebd., S. 34). Befragt man übrigens heute Menschen nach ihrer Wunschart zu sterben, sprechen sich etwa drei Viertel für einen unerwarteten Sekudentod aus, was aber gemäss dem Palliativmediziner Borasio weniger als 5% vergönnt sein wird (2012, S. 28f).
- Früher sah man den Tod als schicksalhaftes, gottgegebenes Ereignis, das man hinzunehmen und zu akzeptieren hatte; heute „ist der Prozess des Sterbens (...) auf dem Hintergrund zahlreicher medizinischer Interventionsmöglichkeiten stärker in den Horizont des Steuerbaren und *Machbaren* getreten“ (Rüegger, 2006, S. 34).
- Eng mit dem vorhergehenden Punkt hängt gemäss Rüegger eine weitere Veränderung zusammen. Früher ging es darum, den Tod hinzunehmen und sich darauf vorzubereiten. Heute steht die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod „im Zeichen der *Bekämpfung des Todes* und der Verlängerung des Lebens“ (ebd., S. 34).

Den Menschen früherer Zeiten, so Rüegger (2006,) standen „für die Bereitung zum Sterben und für die Verarbeitung eines eingetretenen Todesfalles gemeinsam geteilte Erfahrungen, Vorstellungen, Worte, Gesten und Riten zur Verfügung, die Teil einer eigentlichen Sterbekultur waren“ (S. 34f). Der Verlust dieser Sterbekultur, so Rüegger weiter, hat zu der „heute weit verbreiteten *Sprach- und Hilflosigkeit im Umgang mit Sterben und Tod*“ geführt (ebd., S. 35). Elias (1991) beschreibt die Folgen dieser Sprach- und Hilflosigkeit wie folgt: „Eine ganze Reihe herkömmlicher Verhaltensroutinen, darunter auch der Gebrauch ritueller Floskeln, ist in den grossen Krisensituationen des menschlichen Lebens für viele Menschen suspekt und zum Teil peinlich geworden“ (zit. nach Rüegger, 2006, S. 35).

Wittkowski, Strenge & Lenzen (2011) halten dazu fest, dass die moderne Gesellschaft den „symbolischen Zugriff auf die Sinnggebung des Todes, auf seine kommunikative Bewältigung und damit seine kulturelle Verstehbarkeit verloren“ hat (S. 23). Dieser Verlust wird durch die heutige Langlebigkeit und damit verbundene „Diesseits-Orientierung“, wie Höpflinger (2011) in einem Referat ausführt, noch verstärkt. Dorothee Sölle (2011) zeigt in ihrem postum veröffentlichten Buch »Mystik des Todes« auf, wie sehr diese Diesseits-Orientierung zur Verleugnung von Grenzen geführt hat. In un-

serer Kultur wird, so die Autorin, jede Form von Begrenzung als veraltet und überflüssig dargestellt. Entgrenzung auf allen Ebenen ist angesagt. So wird zum Beispiel die Zeit entgrenzt, indem Tag und Nacht eine immer geringere Rolle spielen oder Alltag und Feiertag nicht mehr unterschieden werden. Der Raum wird entgrenzt, vor allem in der virtuellen Welt. Das Leben selbst wird entgrenzt, indem zunehmend möglich wird, in das Genom einzugreifen oder erfolgreich Organe oder Teile davon zu ersetzen (S. 40f). Und schliesslich wird der Tod selbst entgrenzt, indem man ihn tabuisiert oder seines natürlichen Verlaufes beraubt. Davon wird in Kapitel 4.1 die Rede sein.

### **3.1.1 Die ökonomische Seite des Todes**

Die Langlebigkeit hat offensichtlich ihren Preis. Rainhard Schmitz-Scherzer (2005) zeichnet ein düsteres ökonomisches Zukunftsbild, wenn er prophezeit, dass der Staat nicht mehr alle Wohlfahrts-, Gesundheits- und Unterhaltungsleistungen erbringen werden kann und die Bürger und Bürgerinnen die so entstehenden Lücken durch eigenes (finanzielles) Engagement schliessen müssen (S. 81). Schon heute spricht man von einem „Risiko des zu späten Todes“ und „vermögensverzehrender Langzeitpflegebedürftigkeit“ (Höpflinger, 2005, S. 31). Unter solchen Zukunftsperspektiven ist es schwer, eine Würde, die das „Wesen des Menschen“ betrifft und auf innerer Freiheit beruht (Renz, 2012, S. 128), aufrecht zu erhalten. Oder führt gerade sie hin zu neuen Wegen, zu einer Selbstbestimmung, die nicht mehr Lebensverlängerung respektive -erhaltung um jeden Preis als oberstes Ziel setzt und die nicht primär aus ökonomischen Gründen den zu späten Tod vermeiden möchte? In der die Hingabe an ein endliches Leben und somit eine Einwilligung in das eigene Sterben miteingeschlossen ist? Auf jeden Fall scheint es unerlässlich, dass es, wie Birgit Heller (2012) fordert, zu einer „umfassenden gesellschaftlichen Wertediskussion“ kommt, in der überdacht werden muss, „wofür und in welchem Mass die menschliche Gesellschaft ihre finanziellen Ressourcen einsetzen will“ (S. 197).

### **3.2 Personenbezogene Veränderungen**

Die oben beschriebene Marginalisierung und Ökonomisierung des Todes hat auch auf der persönlichen Ebene zu einer weit verbreiteten „Verdrängung einer ernsthaften Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und möglichen Szenarien des eigenen Sterbens“ geführt (Cesana, 1997; zit. nach Rügger, 2006, S. 36). Diese Verdrängung des Sterbens erklärt sich Rügger einerseits psychologisch, indem er auf Sigmund Freud verweist, welcher die Verdrängung des Todes als eine menschliche Tendenz

sah, die soweit gehe, dass im Grunde genommen niemand an seinen eigenen Tod glaube (zit. nach Rügger, 2006, S. 37) und andererseits, wie schon im letzten Kapitel erwähnt, sozialhistorisch, wo die Verdrängung des eigenen Todes auch mit dem „Wandel von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit“ (Imhof, 1991; zit. nach Rügger, 2006, S. 37) zu tun hat. Aus Sicht der Zivilisationstheorie von Norbert Elias lässt sich die Verdrängung des Todes auch dadurch erklären, dass in der Entwicklungsgeschichte der Menschen Sterben und Tod stark reglementiert sowie „mit Scham- und Peinlichkeitsempfindungen belegt und (...) hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens verlagert“ wurden (Elias, 1991; zit. nach Rügger, 2006, S. 38). Dieser Befund Elias' deckt sich mit den Einschätzungen des deutschen Schriftstellers und Jury-Vorsitzenden des Bachmann-Preises, Burkhard Spinnen, der in einem Essay (2012) über das Schamgefühl feststellt, dass sich der zeitgenössische westliche Mensch seiner eigenen Sterblichkeit schäme, genauer, seiner eigenen Hilflosigkeit vor dem Tod.

Vielleicht aber, präzisiert Harnoncourt (1987), liegt das Defizit gar nicht bei der generellen Verdrängung des Todesthemas, sondern bei der Verdrängung des eigenen, ganz persönlichen Sterbens. Denn die Aufmerksamkeit gilt dem Sterben anderer, während die Einstellung zur eigenen Sterblichkeit noch unverändert „die eines Blinden“ ist (zit. nach Rügger, 2006, S. 40). François Höpflinger (2011) unterstützt diese These, wenn er davon spricht, dass in der Flut von TV-Krimis, Filmen oder Bildern eine Konfrontation mit dramatischen, gewaltorientierten Todesfällen stattfindet, die uns aber eigentlich unberührt lässt.

Schliesslich kann auch die Diesseits-Orientierung, die im vorigen Kapitel angesprochen wurde, auf der persönlichen Ebene verortet werden. Wittkowski, Strenge & Lenzen (2011) attestieren dem modernen Menschen ein „Bewusstsein der eigenen „Individualität und Gestaltungsmöglichkeiten“, worin das eigene Leben zum „Projekt“ geworden ist. Gelingen oder Misslingen liegen in der Hand jedes und jeder einzelnen (S. 17f). Für Dorothee Sölle (2011) sind die Menschen von Duldern zu Tätern geworden, in der Lage, Gesetze und Vorgänge zu durchschauen, Einfluss zu nehmen, Krankheiten zu vertreiben, das Leben zu verlängern und Macher des eigenen Schicksals zu sein (S. 88).

Und so ist mit Callahan (1998) festzuhalten, dass es auf der Suche nach einer neuen, „lebensdienlichen Sterbekultur“ vielleicht zum Dringlichsten gehört, dass „wir – individuell, als Gesellschaft, in der Kirche und in der Medizin – eine neue, positivere Einstellung zu unserer Endlichkeit, zur Wirklichkeit des Sterbens finden“ (zit. nach Rügger, 2006, S. 52). Eine Haltung, für die Imhof (1996) folgende Worte findet: „Wir bleiben

sterblich, und das ist gerade nicht ein medizinisches Problem. Es ist überhaupt kein Problem, sondern ein Teil unseres Menschseins“ (zit. nach Rüeegger, 2006, S. 51).

### **3.2.1 Religiöse Einstellungen heute**

Nicht nur Zeit, Raum und Leben werden heute entgrenzt, um das Wort Dorothee Sölles noch einmal aufzunehmen, sondern auch die Vorstellungen über Gott, Diesseits und Jenseits. Zur heutigen Beziehung zu Gott schreiben Wittkowski, Strenge & Lenzen (2011), dass diese in der Regel schwach ist, dafür jene an das eigene Leben umso stärker und positiver. Verglichen mit dem traditionellen Weltbild haben sich die Verhältnisse umgekehrt: „Die früher enge und positive Bindung an Gott ist in der heutigen säkularisierten Welt einer losen [oder individuellen, D. H.] Bindung gewichen, die früher schwache Bindung an das Leben hat einer engen Bindung mit einer entsprechend hohen Wertschätzung des Lebens Platz gemacht“ (S. 21), worin Gott nicht mehr als Herr über Leben und Tod gilt (ebd., S. 19). Markus Knapp (2010) sieht den Menschen in der Abwendung von Gott ganz auf sich selbst zentriert, vertrauend auf die eigenen Kräfte und Möglichkeiten (S. 89). Dieses Ganz-Auf-Sich-Selbst-Gestellt-Sein zeigt sich auch in den Ergebnissen einer repräsentativen Umfrage des evangelischen Onlineportals Chrismon (2012), wonach immerhin 60 Prozent der Menschen über 60 Jahre der Aussage zustimmten, dass nach dem Tod „alles aus“ sei.

Ein etwas differenzierteres Bild zeigt der „Religionsmonitor der Bertelsmann Stiftung“ (Rieger, 2007). Bei dieser quantitativen Erhebung im Jahr 2007 wurden etwa 21000 Menschen aus allen Kontinenten und Weltreligionen befragt. Der Onlinebericht (2007/54) der schweizerischen Ergebnisse (von 1000 Schweizern und Schweizerinnen über 18 Jahren) zeigt, dass sich 80% der Befragten als religiös einstufen, 22% davon sogar als hochreligiös, was zeigt, dass die Religion für einen grossen Teil der Lebensbereiche eine ganz zentrale Bedeutung besitzt. 56% der Schweizer und Schweizerinnen stufen religiöse Gebote als mittel, ziemlich oder sehr wichtig ein für ihr Alltagsleben und 44% gaben an, der Glaube habe einen klaren Einfluss auf den Umgang mit einschneidenden Lebensereignissen wie Hochzeit, Geburt oder Tod (ebd.). Dr. Martin Rieger, Projektleiter der Bertelsmann Stiftung, spricht sich eindeutig gegen einen „mittelfristig signifikanten Rückgang von Religiosität“ (ebd.) aus. Die These, dass ein Land im Zuge seiner modernen Entwicklung und mit zunehmendem Wohlstand immer stärker säkularisiert werde, könne gerade am Beispiel Schweiz gut widerlegt werden.

Des Weiteren zeigt die Studie eine Emanzipation von religiösen Instituten. Bei der Frage nach dem Gottesdienstbesuch gaben gerade mal 11% an, dies einmal in der Wo-

che oder öfter zu tun. 37% lagen bei mehrmals im Jahr und 25% sagten aus, dies gar nie zu tun (ebd.). „Believing without belonging – glauben, ohne dazuzugehören“ nennt das Borasio (2012, S. 88). Rieger (2011) spricht von einem auffällig „bunten und vielfältigen“ religiösen Bewusstsein. Gemäss den Ergebnissen der Studie liegt die Schweiz gar an der Spitze der europäischen Länder mit ihrer Offenheit gegenüber allen Religionen (religiöser Pluralismus). 92% schrieben jeder Religion einen wahren Kern zu und betonten die Wichtigkeit, dass man allen Religionen gegenüber offen sein soll (ebd.).

Ebenso bunt und vielfältig scheint das Gottesbild zu sein. Der Online-Bericht zeigt, dass die Menschen sich Gott sowohl als Person wie auch als „abstrakte Grösse“, „höhere Macht“ oder die „Natur selbst“ vorstellen können. Zahlreiche Befragte setzten das Göttliche mit „einer Energie, die alles durchströmt“, gleich (ebd.). Wichtig für die vorliegende Arbeit ist der Befund, wonach beim Gedanken an Gott das Bild eines „lieben, gütigen Wesens“ vorherrschte und mit Gott „Gefühle der Dankbarkeit, Hoffnung, Freude und der Liebe“ verbunden wurden. Deutlich weniger empfanden beim Gedanken an Gott „Verzweiflung, Angst oder das Gefühl der Befreiung von Schuld“ (ebd.). Und noch weniger verbanden ihn mit Zorn oder „Befreiung von einer bösen Macht“ (ebd.).

Erfreulich ist die hohe „religiöse Reflexivität“, wo es um die Frage ging, wie oft einzelne Punkte der religiösen Einstellung überdacht werden oder wie oft eine kritische Auseinandersetzung mit religiösen Lehren stattfindet. Dies war für 70% der religiösen Schweizer und Schweizerinnen mittel oder sogar sehr wichtig (ebd.) und korreliert vielleicht mit der oben beschriebenen Offenheit.

Es ist gut um die Reflexivität und Offenheit der Schweizerinnen und Schweizer zu wissen, gerade auch im Hinblick auf die Frage nach einer modernen Sterbekultur. Aufgrund der oben dargestellten Resultate kann von einer ausgeprägten Bereitschaft ausgegangen werden, seine eigenen religiösen Einstellungen zu hinterfragen und offen zu sein für neue, auch religionsübergreifende Inhalte.

## 4 Ansätze einer zeitgemässen Sterbekultur

Nach dem Exkurs in gesellschaftliche und personenbezogene Veränderungen hinsichtlich des Sterbens seit dem Mittelalter und vor dem Skizzieren der Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi*, soll beleuchtet werden, was denn eigentlich nach neuesten Erkenntnissen und Beobachtungen beim Sterben geschieht und zwar auf der körperlichen wie auf der psychischen Ebene. Im Mittelalter waren die Menschen überzeugt davon, dass beim Sterben der endgültige und unwiderrufliche Kampf um die eigene Seele stattfindet und der Ausgang dieses Kampfes ewiges Heil oder ewige Verdammnis bedeutete (vgl. 2.2). Diese Überzeugung prägte Lebensführung wie Sterbevorbereitung gleichermaßen. Heutige Menschen lassen sich von einer solchen mittelalterlichen Vorstellung wohl kaum mehr nachhaltig beeindrucken. Als globalvernetzte und universalwissende Erdenbürger wollen sie verstehen und möglichst mitbestimmen, was geschieht. Somit wäre ein erster Schritt zu einer neuen Sterbekultur, dass so gut wie möglich verstanden wird, was beim Sterben passiert.

### 4.1 Was beim Sterben passiert

Lapidar formuliert, könnte man sagen, beim Sterben stirbt oder besser wandelt sich, der Körper. Das ist zumindest das, was offensichtlich festgestellt werden kann. Doch ist das schon alles? Da beginnt es bereits schwieriger zu werden, weil alle Aussagen hierüber nur Annahmen, im besseren Falle Beobachtungen während des Sterbeprozesses und Rückschlüsse daraus sein können. Doch auch das körperliche Sterben ist nur auf den ersten Blick einfach. So zeigt Gian Domenico Borasio (2012) in seinem Buch «Über das Sterben» auf, dass die Frage nach dem körperlichen Tod keineswegs banal ist.

#### 4.1.1 Die körperliche Ebene

Die Frage nach dem körperlichen Tod ist deswegen nicht banal, weil der Mensch dauernd von körperlichen Toden betroffen ist – nur merkt er nichts davon, wenn etwa seine Zellen sterben und erneuert oder bösartige oder virusinfizierte Zellen vernichtet werden (ebd., S. 14). Auf der Mikroebene ist also der Tod sogar eine unabdingbare Voraussetzung für Leben!

Erstaunlich ist, dass auch heute noch nicht genau gesagt werden kann, wann das Leben kippt, wann also der Tod genau beginnt und was ihn wirklich verursacht (ebd., S.

15). Was gesagt werden kann, ist, dass der eigentliche Tod einen Zusammenbruch „der koordinierten Tätigkeit der lebenswichtigen Körperorgane“ darstellt, deren Aufgabe es ist, „das Gehirn mit Zucker und Sauerstoff zu versorgen. Äusserer Ausdruck dieses Zusammenbruchs ist das „Erlöschen der Herz- und Atemtätigkeit“ (ebd., S. 17). Daraus folgt, dass das bekannte „Herz-Kreislauf-Versagen, das Ende der Herzfunktion und des Blutkreislaufes“ nicht die „Ursache des Todes, sondern lediglich ein sichtbares Zeichen hierfür“ ist (ebd., S. 15). Was jedoch vor dem Zusammenbruch der Koordination aller lebenswichtigen Funktionen geschieht, kann offenbar gut benannt werden. So schreibt Borasio (2012): „Was wir sicher wissen, ist, dass der Mensch nicht »auf einmal« stirbt, sondern dass die einzelnen Organe mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihre Funktion einschränken und später ganz einstellen“ (S. 17). In der Sterbephase, so der Autor, sei meistens eine Kreislaufzentralisation zu beobachten, was heisst, dass die herzfernen Körperteile zugunsten der inneren Organe und des Gehirns immer weniger durchblutet würden (ebd., S. 17). Interessant ist, dass dieses graduelle Sterben auch auf der psychischen Ebene angenommen wird, etwa wenn der Berner Theologe und Sterbebegleiter Gabriel Looser (2008) davon spricht, dass sich beim Sterben die Lösung der Seele vom Körper allmählich vollziehe (S. 121).

Weil der Funktionsverlust jedes lebenswichtigen Organes zum Tod führen kann, nennt Borasio (2012, S. 18) „fünf physiologische Haupttodesarten (...): den Herz-Kreislauf-, den Lungen-, den Leber-, den Nieren- und den Gehirntod“ und zeigt auf, worin sich diese Todesarten in der Symptomatik, wie etwa Schmerzen, Verwirrtheit oder Atemnot, gleichen oder unterscheiden. „Viele Todesfälle sind eine Kombination zweier oder mehrerer (...) Todesformen, wie zum Beispiel der Tod durch Lungenentzündung bei weit fortgeschrittener Demenz“ (ebd., S. 20).

Borasio (2012) betont den natürlichen Sterbeprozess, den man vorbereiten, erkennen und begleiten, „vor allem aber nicht unnötig stören sollte“ (S. 25). Der Palliativmediziner zeigt sehr eindrücklich auf, wie schädlich und leidvoll gewisse Massnahmen wie etwa Nahrungs-, Flüssigkeits- oder Sauerstoffzufuhr in der Sterbephase sein können (ebd., S. 107ff) und erklärt, dass im Unterschied zu gesunden Menschen in Entwicklungsländern, die qualvoll an Unterernährung oder Flüssigkeitsmangel leiden, die Patientinnen und Patienten in der eigentlichen Sterbephase in aller Regel keinen Hunger haben (ebd., S. 109). Des Weiteren, so Borasio, hängt „das Durstgefühl am Lebenden (...) von der Trockenheit der Mundschleimhäute, aber *nicht von der Menge zugeführter Flüssigkeit* ab“ (ebd., S. 109; Hervorhebung durch den Autor). Der Mediziner ist sogar davon überzeugt, dass ein leichter Wassermangel die physiologisch für den Kör-



per am wenigsten belastende Form des Sterbeprozesses darstellt und verweist in diesem Zusammenhang auf Studien aus Holland und den USA, die belegen, dass Patienten, bei denen auf künstliche Ernährung und Flüssigkeitsgabe verzichtet wurde, mehrheitlich einen friedlichen Sterbeprozess erlebten (ebd., S. 110f).

Genauso wichtig, wie zu wissen, was beim Sterben auf der körperlichen Ebene geschieht, ist, dies auf der seelischen Ebene zu wissen. Darum soll es in den nächsten Kapiteln gehen.

#### **4.1.2 Die seelische Ebene**

Elisabeth Kübler-Ross (1987) hat mit ihren fünf möglichen Reaktionen „Nichtwahrhabenwollen“, „Zorn“, „Verhandeln“, „Depression“ und „Zustimmung“ auf die Erkenntnis einer schweren, ja wahrscheinlich tödlich verlaufenden Krankheit, den Grundstein zu einer breiten Auseinandersetzung mit Sterben und Tod gelegt. Da solche psychischen Reaktionen jedoch auf alle (und nicht nur auf das Sterben-Müssen beschränkte) einschneidenden Erlebnisse im Leben denkbar sind, sollen in Kapitel 4.1.2.2 die Ausführungen zu innerlichen Geschehnissen bei Sterbenden mittels den von Monika Renz verwendeten Stadien „Davor“, „Hindurch“ und „Danach“ (Renz, 2012, S. 23f) beschrieben werden.

##### **4.1.2.1 Die drei Stadien des Sterbens nach Monika Renz**

Das Charakteristische am Sterbeprozess, so die Theologin und Psychoonkologin Monika Renz (2012), ist die Radikalität, die dem Ende unseres Daseins als Ich innewohnt (S. 24). So umschreiben die drei Stadien des Sterbens vor allem unterschiedliche Ich-Bewusstseinszustände (ebd., S. 23f). Renz weist hier auf einen wichtigen Unterschied zu den fünf Phasen von Kübler-Ross (vgl. Kapitel 4.1.2) hin, wenn sie sagt, dass diese einen inneren *Weg* bis zur Einwilligung zeigen, der Sterbeprozess aber *Wandlung* (ebd., S. 24; Hervorhebung durch die Autorin) bedeutet. Der Unterschied liegt gemäss Renz darin, dass ein Weg für das Ich nachvollziehbar verläuft, ja vom Ich her „begehrbar“ ist und bleibt, während bei einer Wandlung im Sterbeprozess das Ich dermassen an seine Grenzen kommt, dass es aufhören muss, „zu denken, zu verstehen, zu erwarten, zu lenken“ (ebd., S. 24). Pointiert bringt die Sterbeforscherin es auf den Punkt: Das Ich „muss sich selbst als Ich preisgeben“ (ebd., S. 24). Diese Wandlung, die beim Sterben geschieht, so Renz, führt vom Linearen weg in ungeahnte Dimensionen, und eine der Schwierigkeiten beim Sterben liegt darin, in diese radikale Wandlung einzuwilligen (ebd., S. 24).

Was aber ist denn dieses Ich, dem im Sterben alles genommen wird, was ihm gehörte, „alles, was Ich war, alle Identität und Erwartung[en]“ (ebd., S. 26). C. G. Jung sprach vom Ich als „Zentrum des Bewusstseins“ und Teil „der Gesamtpersönlichkeit“ (Hark, 1988, S. 71). Nebst diesem bewussten Teil spricht man in der Psychologie in Anlehnung an Sigmund Freud (1856 – 1939) vom „Unbewussten“. C. G. Jung erweiterte den Begriff des Unbewussten und sprach nebst dem persönlichen auch vom „kollektiven Unbewussten“ (ebd., S. 187), also „von Anteilen unserer Persönlichkeit, die uns allen gemeinsam sind“ (Looser, 2008, S. 33). In diesem unbewussten Teil, in den tiefen Schichten unseres Seins, schlummert, so Looser, unsere „göttliche Natur“ (S. 33) oder unser „wahres Selbst“, wie C. G. Jung es nannte und wo „der voll entwickelte, ganze Mensch dargestellt [ist]“ (Bobert, 2010, S. 416).

### **Stadium 1: Das Davor**

Dieses erste Sterbestadium ist gemäss Renz (2012) ein Sein „vor einer inneren Bewusstseinschwelle“, wobei diese Schwelle nichts weniger als „Ende“ oder „Untergang“ bedeutet. In dieser Zeit der „Entäusserungen“ wird der nahende Tod oft wie eine „heranrollende Lawine“ oder wie „ein gähnender Drachenschlund“ beschrieben. Oft ist auch von einer „Riesenwut auf Gott“ die Rede, der dieses Siechtum, die Schmerzen, den Zerfall des Körpers zulässt (S. 26f).

Den Beitrag der oder des Sterbenden in diesem Stadium nennt Renz (2012) „Kapitulation“ (S. 28) und meint damit das oben beschriebene radikale Einwilligen ins eigene Sterben. „Gelingt dies in (...) Offenheit statt in Verhärtung, so entspannen sich Körper und Seele, können Medikamente besser greifen, kann ein innerer seelischer Prozess der Transformation voranschreiten“ (ebd., S. 28). Wo jedoch das Ich im Sich-Aufbäumen verharrt, „verlagert sich der Sterbeprozess mit dessen Themen wie Übergang, Abschied, Aufräumen, Freiwerden von Schuld nicht selten ins Symbolische“ (ebd., S. 81f). Damit ist gemeint, dass Sterbende innere Realitäten erleben, die sich, ähnlich wie in den Träumen, in symbolhaften Bildern äussern. Die Autorin beschreibt Schaubilder wie zum Beispiel das Hineinstürzen ins Meer, das Sich-verirren im Wald, Nebel, Sumpf oder Dickicht; es kann geschehen, dass man vor einer schwierigen Reise steht, aber das Flugzeug nicht fliegt, das Auto kaputt ist, der Proviant oder die Reisedokumente fehlen. Riesentiere oder Ungeheuer können auftauchen oder die eigenen Kleider werden gestohlen, so dass man ganz und gar nackt dasteht. Dass auch der Teufel selbst oder Schwarzes neben Weissem erlebt werden, ist für Monika Renz (2012) Ausdruck dafür, dass die geistige Dimension des offenbar anstehenden Kampfes zwischen guten und bösen Mächten zum Ausdruck kommt und sie schreibt auf-

grund ihrer langjährigen Erfahrung: „Auch wenn wir nichts über eine solche Dimension wissen, gibt es doch Patienten, die von solchen Bildern berichten und (...) ahnen, dass es solche Mächte gibt“ (S. 83). Dies zeigt, dass in der heutigen Zeit, wo Teufel und Dämonen nicht mehr durch Bilder und Texte im Alltag verankert sind wie das im Mittelalter der Fall war, sie doch als innere energetische oder archetypische Realitäten wahrgenommen werden können. Dies offenbar auch dann, wenn heute viele Menschen Gott weder mit Zorn noch mit Befreiung von einer bösen Macht verbinden (Religionsmonitor 2007/54).

### **Stadium 2: Das Hindurch**

Dass dies so sein könnte, macht das nächste Sterbestadium deutlich, welches Monika Renz mit Hindurch bezeichnet (Renz, 2012, 34f und 84f) und wo es um eine Verdichtung und Radikalisierung der oben beschriebenen inneren Erlebnisse zu gehen scheint. Die Autorin beschreibt dramatische Bilder wie etwa, dass sich das Meer auftut, ein Schlund sich zeigt, freier Fall stattfindet, Röhren- oder Tunnelerlebnisse durchlitten oder Lähmung und Lebendig-Begraben-Sein empfunden werden. Riesentiere oder dunkle Mächte tauchen auf, die einen überwältigten oder Körperempfindungen eskalieren und werden zum Inbegriff des Grauens (eisige Kälte, höllische Hitze oder ein in Grund und Boden vernichtendes, durchdringendes und beschämendes Angeschaut-Werden). All diese Schreckensszenarien, die die Auflösung des Ichs begleiten, können sich auf der körperlichen Ebene als Zittern, Schlottern, Schwitzen, Juckreiz, Erbrechen, Unruhe oder Starre zeigen.

### **Stadium 3: Das Danach**

Nach der oft dramatisch verlaufenden Auflösung der Ichfixiertheiten scheinen die Qualitäten im Danach andere zu sein. Renz (2012, S. 41f und S. 87f) beschreibt, wie aller Kampf nun ein Ende hat und Zustände wie „Ruhe, Gelassenheit oder Glückseligkeit“ empfunden werden. Sie zitiert Sterbende, die sich in einem grossen und umfassenden Sinne frei fühlten von „Angst, Gier, Zwang und Prägung“ oder ein Bezogen-Sein auf „ein Transzendentes“ hin erlebten. Einige begannen zu strahlen oder versuchten, der Umgebung ihre Erfahrungen mitzuteilen etwa mit Worten wie „So schön...“, „Bald...“, „Alle...“, „Licht...“ oder „Kommt gut“. Die Wahrnehmung der Sterbenden scheint nun offensichtlich nicht mehr an ein Ich-Bewusstsein gebunden und dadurch weit geworden zu sein. Auf der Symbolebene zeigt sich dies etwa darin, dass das Meer nun als sphärisches Geschehen, als eine Licht-, Farb- oder Klangwelt wahrgenommen wird. Röhren und Tunnels sind durchlitten und der Raum rundum ist licht und frei, die Überfahrt be-

endet und Heim- oder Einkehr in ein neues Haus, die ewige Stadt, werden erfahren. Energie wird geschaut, die nicht künstlich gemacht, sondern als Licht da ist, „gelb, silbern, glänzend, Geist“. Das zuvor versengende Auge hat sich gewandelt zum Inbegriff eines liebenden DU, das Teuflische ist „aufgelöst, tot oder verschwunden. Engel haben die Finsternis besiegt“ (ebd., S. 89).

So schön und trostvoll die Erfahrungen des Danach zu lesen sind, es stellt sich doch die Frage, ob dies immer so erlebt wird, ungeachtet des zuvor gelebten Lebens und ungeachtet aller Ermahnungen, wie sie in der traditionellen *ars moriendi* beherzigt und erfüllt werden mussten als Voraussetzungen für einen guten Tod (vgl. Kapitel 2.2). Ist heute mit dem Sterben des Ich zugleich alles Dunkle überwunden? Sind die im Mittelalter noch ganz real dargestellten Teufel und Dämonen Ausgeburten des eigenen Ich? Auf jeden Fall scheint sich der Kampf um Licht und Dunkel, dort wo er beobacht- und beschreibbar ist, immer zugunsten des Lichts zu entscheiden. „Am Ende sind alle friedlich“ beschreibt eine Hospizleiterin den letzten Zustand Sterbender (von Bredow et. al., S. 118). Doch zuvor kann auch in der Annahme einer letztlichen „Teilhabe als Urzustand des menschlichen Bewusstseins“ (Renz, 2006, S. 62) tiefe Verzweiflung herrschen. Der Grund dafür ist: Die Ichstrukturen lösen sich auf. Und das scheint mit Leiden, Kämpfen und Ängsten unterschiedlichen Ausmasses verbunden zu sein. Auch wenn das Ich letztlich in ein „DU hinein“ (ebd., S. 49) sterben sollte.

## 4.2 Elemente einer zeitgemässen ars moriendi

In den vergangenen Kapiteln wurden die mittelalterliche *ars moriendi*, die gesellschaftlichen und personenbezogenen Veränderungen hinsichtlich des Sterbens und der Todesvorstellungen sowie die körperlichen und seelischen Vorgänge beim Sterben dargestellt. Im folgenden und letzten Teil soll es nun darum gehen, Bausteine einer zeitgemässen *ars moriendi* zu formulieren. Dabei kann es wohl, wie Heinz Rüegger (2006, S. 58) feststellt, nicht mehr darum gehen, einen für „alle verbindlichen Deutungsrahmen von Sterben und Tod zu entwickeln und ein gemeinsames Repertoire an Ritualen (...) einzuführen. Wie in Kapitel 3.2.1.1 gezeigt, muss heute von einem religiösen Pluralismus und von einem vielfältigen religiösen Bewusstsein ausgegangen werden. Wie schon bei der Darstellung der mittelalterlichen *ars moriendi* in Kapitel 2.2, soll auch hier die Unterteilung in eine *ars moriendi im engeren* und eine *ars moriendi im weiteren Sinne* zur Anwendung kommen.

## 4.2.1 Ars moriendi im engeren Sinne – Sterbebegleitung heute

### 4.2.1.1 Medizinische Begleitung

Als Erstes soll kurz gestreift werden, was aus heutiger medizinischer Sicht beim unmittelbaren Sterben helfen könnte. Auf die Aspekte der aktiven und passiven Sterbehilfe sowie auf die Frage nach dem Zeitpunkt des Todes in Zusammenhang mit Organtransplantationen kann im Rahmen dieser Arbeit leider nicht eingegangen werden.

Befragt nach den Wünschen für das Lebensende, antworten die meisten Menschen mit „Schmerzfreiheit und Geborgenheit“ (Borasio, 2012, S. 39). Interessant ist, dass diese beiden Begriffe sowohl den körperlichen als auch den seelisch-geistig-sozialen Aspekt umfassen. Um Schmerzfreiheit und somit erhöhtes Wohlbefinden zu erreichen, muss das Wissen vorhanden sein, was beim Sterben auf der körperlichen Ebene passiert (vgl. Kapitel 4.1.1) und wie darauf sinnvoll reagiert werden kann. Wie Borasio (2012, S. 121ff) zeigt, müssen „Therapiefehler“ bezüglich Flüssigkeits-, Nahrungs- und Sauerstoffgabe vermieden, die richtigen schmerzlindernden oder beruhigenden Mittel in der richtigen Dosis verabreicht und „Übertherapie[n]“, zum Beispiel Chemotherapien, unterlassen werden. Um Therapiefehler vermeiden resp. hilfreiche Alternativen anwenden zu können, braucht es Know-How in der Palliativpflege. Und so fordert Borasio, dass Medizinstudenten und -studentinnen Palliativmedizin „als Teil ihrer ärztlichen Kernkompetenz im Studium vermittelt bekommen“ (ebd., S. 51). Dies müsste dazu führen, künftig solche Situationen vermeiden zu können:

*Herr A., nach Hirnschlag einseitig gelähmt, gab immer wieder zu verstehen, er wolle sterben, das Leben habe keinen Sinn mehr. Als er dann an einer Bronchitis und Fieber erkrankte, unternahm man, nach Konsultation des Arztes, deshalb gar nichts. Doch wurde Herr A. von Tag zu Tag unruhiger, fiel einmal aus dem Bett, so dass man sich gezwungen sah, ihn anzubinden. Die zunehmende Atemnot wurde vom Pflegepersonal, das kaum Zeit für die nötigste Pflege fand, nicht beachtet. Eines Abends griff Herr A. nach der Hand der Nachtschwester, wünschte wohl, dass sie bei ihm bliebe. Sie entfernte sich schnell und beschloss wiederzukommen, wenn sie die notwendigsten anderen Arbeiten getan hätte. Als sie zwei Stunden später in sein Zimmer trat, war er tot. (Schmitt-Mannhart, 2003, S. 263).*

#### 4.2.1.2 Infrastruktur

Zu einem guten Sterben gehört auch ein guter Ort. Borasio (2012) befragt an seinen Vorträgen die Zuhörenden jeweils nach dem einmal gewünschten Sterbeort. Nur ganz Wenige sagen aus, nicht zu Hause sterben zu wollen (S. 29). Doch die Realität ist anders: Etwa 70% der Bevölkerung sterben in stationären Einrichtungen (ebd., S. 29). Um das Sterben zu Hause zu ermöglichen, plädiert Borasio für die Pflege durch Angehörige, vor allem durch Töchter und Schwiegertöchter (!) (ebd., S. 30f). Die Verfasserin dieser Arbeit spricht sich eher für eine Enttabuisierung des Mythos ‚Daheim sterben ist am besten‘ aus. Borasio selbst weist auf die sich wandelnden Familienstrukturen hin, wenn er schreibt, Single-Haushalte werden mehr und mehr zur Regel und damit verbunden zu einer sozialen Vereinsamung vieler Hochbetagter führen (ebd., S. 40). Es ist leicht einsehbar, dass in einer solchen häuslichen Situation Geborgenheit nur schwer erfahrbar wird, und so ist Kruse & Wahl (2010, S. 487) und von Bredow et al. (2012, S. 118) zuzustimmen, dass zu Hause nicht unbedingt der beste Ort zum Sterben sein muss. Es wird wichtig sein, künftig Orte des guten Sterbens zu fördern, an denen eine kompetente ganzheitliche, also medizinische, psychosoziale und spirituelle Begleitung möglich ist; nicht nur zu Hause, sondern auch in Palliativabteilungen oder -stationen, in Heimen mit palliativmedizinischen Konsiliardiensten oder in stationären Hospizen (vgl. Borasio, S. 50).

Gute Sterbebegleitung umfasst nebst der eben beschriebenen medizinischen und infrastrukturellen auch die psychosoziale und geistlich/spirituelle Begleitung. Davon handeln die beiden nächsten Kapitel.

#### 4.2.1.3 Psychosoziale Begleitung

Die *ars moriendi* des Mittelalters rief dazu auf, den Sterbenskranken zu keiner Zeit falsche Hoffnungen über ihren Zustand zu machen (vgl. Kapitel 2.2.). Andreas Kruse und Hans-Werner Wahl (2010) plädieren zwar heute für eine „offene Bewusstheit“, wo alle Beteiligten wissen, dass der Patient im Sterben liegt und dies auch in ihren Interaktionen zum Ausdruck bringen, räumen aber gleichzeitig ein, dass dies in vielen Fällen nicht möglich ist, weil nicht immer alle Beteiligten über die Voraussetzungen für eine offene Kommunikation über den Tod verfügen; etwa weil Ängste da sind, dieser Art von Kommunikation nicht gewachsen zu sein (S. 480ff). Borasio (2012) plädiert für den Einbezug von Fachpersonen, wenn Spezialwissen gefragt ist, wie zum Beispiel dasjenige von Sozialarbeitern oder -arbeiterinnen im Umgang mit Behörden oder anderen

Stellen oder das von geschulten Psychologen oder Psychotherapeutinnen „wenn das Familiensystem unter der Belastung zusammenzubrechen droht“ (S. 80ff).

Aline Rousselot hat für ihre Bachelorarbeit (2012) 34 Psychologinnen und Psychologen befragt, die in der Schweiz mit Menschen am Lebensende arbeiten und hat die zentralen Themen ihrer Arbeit mit Sterbenden aufgelistet. Da geht es etwa darum, dass Sterbende ihre Erwartungen an ein gutes Sterben formulieren, letzte Dinge ansprechen und regeln, Erlebtes was noch nie jemandem erzählt wurde, erzählen, die verschiedenen Ängste thematisieren, sich mit Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung konfrontieren oder laut über Werte und Sinn nachdenken können (ebd., S. 42ff). Zudem wurde von den interviewten Psychologinnen und Psychologen das Fachwissen in Psychopathologie als hilfreich eingestuft um psychische Störungen und deren Behandlung besser einschätzen zu können. Gerade am Lebensende können Angststörungen und Depressionen zunehmen (BAG & GDK, 2009; zit. nach Rousselot, 2012, S. 8) oder „längst vergangene traumatische Ohnmachtserfahrungen reaktiviert“ werden (Renz 2012, S. 112).

Trotz der breiten Angebotspalette fehlen Psychologinnen und Psychologen im Feld der Palliative Care noch oft, da dieses von somatisch orientierten Fachpersonen dominiert wird (Rousselot, 2012, S. 53) oder psychosoziale Anliegen in vielen Institutionen zu wenig erkannt werden (ebd., S. 61). Der Palliativmediziner Borasio ist da sicher ein Vorreiter in den eigenen Reihen, wenn er sich auch für nicht-medizinische Dienste wie psychologische, psychotherapeutische, seelsorgerliche und Sozialarbeit umfassende Dienstleistungen stark macht (2012, S. 80ff).

#### **4.2.1.4 Die geistliche oder spirituelle Begleitung**

Die meisten Ratschläge und Ermahnungen der mittelalterlichen *ars moriendi* waren geistlicher Natur und bezogen sich auf das Bemühen, der Seele zu ewigem Heil zu verhelfen (vgl. Kapitel 2.2). Heute steht weniger die Angst vor ewiger Verdammnis im Vordergrund, als vielmehr die Angst vor dem Sterbeprozess selber und den damit verbundenen Leiden (Blinkert 2005; zit. nach Rügger, 2006, S. 113). Sowohl Placidus Berger (2012, S. 52ff) als auch Heinz Rügger (2006, S. 58ff) haben zeitgemässe Bausteine einer *ars moriendi* vorgestellt, die unter anderem diese Angstverschiebung berücksichtigen. Im Folgenden sollen einige zentrale Aspekte daraus dargestellt und mit weiteren zeitgemässen Aussagen erweitert werden. Obwohl viele der Inhalte auch unter psychosozialer Begleitung subsumiert werden könnten, sollen sie der Einfachheit

halber nur in diesem Kapitel beschrieben werden. Die Gliederung der Themen geschieht in Anlehnung an diejenige von Placidus Berger (2012, S. 52ff).

### **Erstes Thema: Loslassen**

Loslassen, so Berger (2012, S. 52), ist eine der ersten Schwierigkeiten, die vor der Annahme des Todes zu überwinden ist, und er verweist auf die fünfte Ermahnung oder den sechsten Ratschlag der *ars moriendi*, wo der oder die Kranke ermahnt wurde, die Sorge um die zeitlichen Dinge abzulegen und sich den geistlichen Dingen hinzugeben (vgl. Kapitel 2.2.1.1). Heinz Rügger (2006) plädiert in diesem Zusammenhang in Anlehnung an Erich Fromm für eine Akzentverschiebung vom Haben zum Sein und stellt fest, dass die Angst vor dem Sterben eigentlich eine Angst ist, zu *verlieren*, was wir *haben* (Hervorhebungen durch den Autor); „den Körper, das Ego, die Besitztümer, die Identität“ (S. 85). Anselm Grün (2010) widmet in seinem Buch «Die hohe Kunst des Älterwerdens» gleich sechs Kapitel dem Thema des Loslassens und umschreibt das Sterben „in Raten“ mit den Worten: „Zuerst müssen wir den eigenen Willen loslassen, dann die Aktivität, dann das eigene Ich und letztlich das Leben“ (ebd., S. 44).

Renz (2012) mahnt zur Vorsicht im Umgang mit dem Begriff „selbstbestimmtes Sterben“ (S. 139), weil gerade im Sterben „alle Selbstbestimmung natürlicherweise an ihr Ende“ kommt (ebd., S. 139). Sterben ist schwieriger und dauert länger, wo Menschen „verbissen meinen, an ihrem «Anrecht» auf ein Leben, wie sie es wollen, festhalten“ zu können (ebd., S. 140). Solche Menschen verstricken sich in „Anspruch, Anklage und Leid“, dabei, so die Psychoonkologin, ist das Festhalten „an der Existenzweise des Habens und des Ego“ respektive an der „Euphorie des selbstbewussten Ich“ im Sterben geradezu „lebensfeindlich“ (ebd., S. 141). So ist wohl mit Hans-Bernhard Wuermeling (2000) eine „*ars dimittendi*“ zu fordern; eine „Kunst des Loslassens, des Gehenlassens, des Sterbenlassens, des Entlassens“ (zit. nach Rügger, 2006, S. 105). Eine Kunst, die sich zwischen „Todesfatalismus“ und „Todesbekämpfung“ (ebd., S. 105) bewegt und die „den Respekt vor dem Leben und den Respekt vor dem Sterben, das Erhalten von Leben und Zulassen des Sterbens in ein richtiges Verhältnis zueinander“ bringt (Vogel, 2005, I/29; zit. nach Rügger, 2006, S. 106).

### **Zweites Thema: Die Annahme des Sterbens und des Todes**

Wie in Kapitel 3.1 aufgezeigt, führt die heute vorherrschende Diesseits-Orientierung zu einer Tabuisierung und Verdrängung des Todes an den Rand eines meist langen Lebens. Das macht die Annahme des Sterbens und des Todes nicht einfacher. In der



zweiten Ermahnung der mittelalterlichen *ars moriendi* wurde der oder die Kranke ermahnt, sich willig in den leiblichen Tod zu schicken und die Endlichkeit des irdischen Lebens zu akzeptieren (vgl. Kapitel 2.2.1.1). Rügger (2006) erinnert an die Aussagen des Alten Testaments, wonach der Mensch ein „adam“ sei, der aus vergänglicher „adamah“ (Ackererde) geschaffen wurde und deshalb seinem Wesen gemäss im Rhythmus von Werden und Vergehen wieder zum Staub zurückkehren müsse (S. 62f). Für den „Erdling“ Adam gehört die Vergänglichkeit und damit der Tod zu seinem „Gottgeschaffenen und Gottgewollten Wesen“ (ebd., S. 63).

Nebst der Diesseits-Orientierung sieht Rügger (2006, S. 59) eine weitere Hemmung, den Tod annehmen zu können, in der negativen Wertung des Todes in der abendländisch-christlichen Tradition. Und er sieht es als „vordringlichste Aufgabe einer heute neu zu entwickelnden Sterbekunst, (...) eine kritische Auseinandersetzung“ mit eben dieser Haltung zu fördern (ebd., S. 59) und sich „theologisch klar (...) gegen die hauptsächlich von Paulus her geprägte Sicht des Todes als eine Strafe für die Sünde Adams auszusprechen“ (ebd., S. 61), die wie ein „Fluch (...) auf der Menschheit“ lastet (ebd., S. 64). Auch Dorothee Sölle (2003, S. 56) verneint den Tod als „der Sünde Sold (Röm 6, 23)“ oder als „der letzte Feind (1. Kor 15,26)“ und plädiert für ein Gottesverständnis, das in „unserer Endlichkeit keinen Makel, keine Strafe und keinen Fluch, sondern eine Grundbestimmung unseres geschöpflichen Daseins“ sieht (ebd., S. 66). Mit Josef Manser (1989) ist dann zu betonen: „Gott hat den Menschen als endlichen, sterblichen geschaffen und danach gesagt: und es ist sehr gut. Das heisst: Es ist sehr gut, dass wir keine unsterblichen Wesen sind, sondern sterbliche, endliche, bedingte“ (zit. nach Rügger, 2006, S. 66). Mit einer solchen Haltung ans Sterbebett zu treten entlastet, so Rügger, von der Meinung, das Leben müsse beim Sterben ganz geworden sein wie ein vollendet gelungenes Kunstwerk. Zu einer *ars moriendi* gehört wesentlich die „Fähigkeit und Gelassenheit, mit der Fragmentarhaftigkeit des Lebens zufrieden zu sein und die «Vollendungsillusion» aufgeben zu können“ (ebd., S. 99). Wahrscheinlich ist es mit einer solchen Einstellung einfacher in ein „alles umfassendes Ja“ (Renz, 2012, S. 101) zu kommen, doch kann dieses Ja sich nicht vorschnell abverlangt werden und stellt sich auch nicht ein ohne Tränen und manchmal unerbittliche innere Kämpfe. Dennoch, so Renz weiter, ist „bereits die Zielvorgabe, zu diesem Ja hinfinden zu wollen, identisch mit einem geistigen Sieg“ (ebd., S. 104).

### **Drittes Thema: Mit sich selbst und anderen Frieden schliessen**

Loslassen und Annahme können nur gelingen, wenn der Sterbende keine ungelösten Probleme mehr mit sich herumträgt, so Berger (2010, S. 53) und erwähnt die erste Ermahnung sowie die dritte und vierte Frage, wo zur Reue, Beichte und Umkehr aufgerufen wird. „In der fünften und sechsten Frage geht es gar darum, allen zu vergeben und alle um Verzeihung zu bitten, denen gegenüber man in der Schuld steht“ (ebd., S. 54). Es ist zu vermuten, dass heute die meisten Menschen mit dem Wort Beichte nicht mehr viel anfangen können, dabei meint es zuerst einmal nichts anderes, als seine Seele zu entlasten und zu befreien von Inhalten, an denen vielleicht lange Zeit im Leben schwer getragen wurde. Manchmal müssen die erlösenden Worte für den Sterbenden, wie im folgenden Beispiel, durch die Begleitperson gesprochen werden:

*Herr Lehner, Vater mehrerer Kinder, konnte einfach nicht sterben. (...). Woran es denn fehle, fragte seine Frau. Sie hätten doch alles geregelt. Alle Kinder seien da gewesen. Auf jedes habe er reagiert. Ich frage nach seinem Leben, (...) was für ein Mensch ihr Mann gewesen sei. Lebensfroh, schüchtern sei er gewesen, viel gearbeitet habe er – ja, und den Sohn aus erster Ehe habe er nie vergessen. Doch der komme nie ans Sterbebett (...). Ich frage: «Glaubt Ihr Mann an Gott?» – «Nicht direkt, aber irgendwie schon, er sass gerne in einer leeren Kirche.» – Gemeinsam gehen wir nun ins Zimmer des Sterbenden. (...) [Ich] spreche ihn an und sage: «Alle Kinder waren da, nur Fabian» – ich kann den Satz nicht fertigsprechen, weil ich von einem Stöhnen unterbrochen werde. (...) An ihn gewendet, formuliere ich: «Herr Lehner, denken Sie, Gott ist so gross, da hat auch Fabian seinen Platz, wo immer Fabian jetzt ist. Und Fabian hatte einen Vater, der ihn nie vergessen hat. Auch das geht nicht an Gott vorbei.» Noch einmal folgt ein Stöhnen, dann ein tiefes Atmen. Es dauerte nur noch Stunden – und dieser Vater konnte sterben. (Renz, 2012, S. 109f).*

### **Viertes Thema: Personale Bezüge**

Placidus Berger (2006) führt aus, wie in der mittelalterlichen *ars moriendi* alles in personalem Zusammenhang stand. So wurde nicht nur an Lebende, sondern auch an verstorbene Personen sowie an die Heiligen und an Gott selbst gedacht. Dies zeugte von einem Bewusstsein, dass „der Kranke nicht allein stirbt, sondern in der Gemeinschaft ihn umgebender, lebender, aber auch ebenso in der Gemeinschaft schon vollendeter Personen“ (S. 56). Der personale Gottesbezug wird im folgenden Gedicht von Rilke, das vielleicht auch die nicht im engeren Sinne religiösen Menschen erreicht, besonders schön ausgedrückt:

### **Herbst**

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.*

*Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
unendlich sanft in seinen Händen hält.*

*Rainer Maria Rilke (1966; zit. nach Rügger, 2006, S. 103f)*

Monika Renz (2012) spricht vom Prozess des Hineinsterbens in ein „numinoses Gegenüber, unabhängig von Weltanschauung und Interpretation“ (S. 50) und folgert, dass Sterbende ein Anrecht darauf haben, „den gängigen Namen für diese Dimension zu hören: Gott“ (ebd., S. 63). Renz präzisiert jedoch, dass es nicht darum gehen kann, Dogmen zu verkünden, sondern Sterbende hindurch zu begleiten von der „Urangst in ein offenbar tiefer liegendes Urvertrauen“, von der „Starre in die Erweichung“, von der „Panik, aus allem, auch dem numinosen Ganzen, herauszufallen (...) in ein tieferes Aufgehoben-Sein“ (ebd., S. 64). Es geht, so die Autorin weiter, um diesen Zuspruch, der die Dimension Gott weder herbeireden, noch verbannen, sondern als das grundsätzlich Andere ansprechen will (ebd., S. 52).

### **Fünftes Thema: Anfechtungen**

Wie in Kapitel 2.2.2 erläutert, waren die Anfechtungen, welchen man im Leben und Sterben zu widerstehen hatte, ein zentrales Thema der *ars moriendi*. Auch wenn der Glaube an ein alles entscheidendes Ringen im Sterbeprozess sicher nicht mehr vorherrschend ist heute – Kämpfe scheinen noch immer vorzukommen (vgl. Kapitel 4.1.2.2). Berger (2010) verortet die Auseinandersetzungen im Unbewussten, dessen unverarbeitete und nicht überwundene Inhalte hochkommen würden: Ängste, Schuldgefühle, Aggressionen, unbeherrschte Leidenschaften, Frustrationen, Komplexe und dergleichen (S. 99f).

Was hilft in diesen dunklen und bedrohlichen Situationen? Es hilft, so Renz (2012) die Information, dass und warum diese schwer zu ertragenden und angstmachenden Zustände nur Durchgangsrealitäten sind und es – in Anspielung auf das dritte Stadium

des Danach – noch ganz anders werden wird (S. 27). Berger (2010) weist auf die mittelalterliche Tradition hin, bei der gegen Anfechtungen des Glaubens die Rezitation von geistlichen Texten, insbesondere des Glaubensbekenntnisses, empfohlen wurde (S. 59f). Sabine Bobert (2012) schlägt mit der Fassung von Teilhard de Chardin (1972) eine Übersetzung des Credos ins Heute vor:

*Ich glaube, dass das Universum eine Evolution ist. Ich glaube, dass die Evolution auf den Geist hingeht. Ich glaube, dass der Geist sich im Personalen vollendet. Ich glaube, dass das höchste Personale der Christus-Universalis ist. (S. 113).*

In einer weiteren Öffnung plädiert die Verfasserin dieser Arbeit dafür, unter geistlichen Texten auch nicht biblische oder nicht im engeren Sinne religiöse Texte zu verstehen. So kann es in der zeitgemässen geistlichen Sterbebegleitung eine Aufgabe sein, herauszufinden, zu welchen Worten, Texten oder Gedichten – oder zu welcher Musik – die oder der Sterbende einen inneren Bezug hat, respektive welche Worte oder Klänge ihr oder ihm Trost bedeuten und zugleich hinweisen auf eine dahinterliegende grössere, transzendente Dimension. Ein solcherart wohlbekannter und geliebter Text, wiederholt vorgetragen, kann, wie Berger (2010, S. 60) es für die geistlichen Texte postuliert, sicherlich eine grosse innere Ruhe bringen.

Nebst dem Rezitieren von Texten spielten auch die Gebete eine wichtige Rolle in der mittelalterlichen *ars moriendi*. Doch haben viele heutige Menschen den Zugang zum Beten verloren. Einer der Kernsätze damals lautete: „O mein Gott, erbarme dich meiner. Mein Gott, (...), in Deine Hände empfehle ich meinen Geist, (...) ich übergebe mich Dir, verschmähe mich nicht“ (Berger, 2010, S. 46). Erbarmen kann man von seiner Herkunft her mit «die Not abwenden» übersetzen (Duden:7, 1963). Friedrich Weinreb (1988, S. 47) macht noch auf einen anderen Bezug aufmerksam, wenn er zeigt, dass das hebräische Wort «rechem» für das Wort Erbarmen, aber auch für Mutterschoss, Gebärmutter steht. In Anlehnung an diese etymologischen Bezüge könnte ein zeitgemässes Gebet lauten: „Gott (oder ein persönliches Wort für Gott), befreie mich aus meiner Not. Bette mich ein in deine allumfassende Geborgenheit. Ich übergebe mich dir.“

Auch das Gedicht von Ernst Ginsberg drückt auf seine Weise die Hingabe an das Dahinterliegende aus:

***Beklemmung***

*Der Engpass  
wird enger  
Das Atmen  
wird schwerer  
Mein Engel  
blickt strenger  
Kaum kenn ich  
ihn mehr.*

*Der Föhn peitscht  
die Zweige  
hinauf und  
hinab  
auf dass er  
mir zeige  
wie nah ich  
dem Grab.*

*Vertrautes  
entzieht sich*

*Das Nahe  
wird fremd  
Die Nacht vielleicht  
sieht mich  
im Sterbehemd –*

*Ich falte  
die Hände,  
die lahmen,  
im Geist  
und bete  
ins Dunkel  
dass es  
zerreißt.*

*Ernst Ginsberg,  
1967, S. 237f; zit. nach  
Rüegger, 2006, S. 53f.*

**4.2.2 Ars moriendi im weiteren Sinne – die Kunst des Lebens lernen**

Die *ars moriendi im weiteren Sinne* kann als „Einübung in das sterbliche Leben“ (Goertz & Streit, 2004; zit. nach Rüegger 2006, S. 17) verstanden werden. Das beginnt „mitten im Leben, bei der Frage nach dessen angemessener Gestaltung“ (Knapp, 2010, S. 95) und führt zu einer inneren Haltung „seine Existenz vom Ende her zu sehen und zu ordnen“ (Heinz-Mohr, 1979; zit. nach Rüegger, 2006, S. 19).

Im Mittelalter standen für die Einübung ins Sterben die Bildbetrachtungen Sterbender, die Weltentsagung, das Gedenken des Todes und die Totentänze zur Verfügung (vgl. Kapitel 2.2). Im Rahmen dieser Arbeit kann leider nur auf einen Aspekt näher eingegangen werden – auf denjenigen des Gedenkens an den Tod mitten im Leben.

#### 4.2.2.1 Den Tod ins Leben holen

In ihrer grossen Spiegel-Reportage (2012/22) über Sterben und Tod plädieren von Bredow et al. der „grösstmöglichen Grausamkeit“, dem Sterben, mit „Sprechen und Planen“ zu begegnen. Damit, so die Autoren, kann man die Angst wegstreifen. „Wer darüber redet, beginnt, den Tod als Teil des Lebens zu begreifen“ (ebd., S. 110). Noch strenger urteilt Lütz (2005): „Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben!“ (zit. nach Rügger, 2006, S. 70). Dieses An-Den-Tod-Denken meint nun aber nicht, wie man vermuten könnte, ein Leben in permanenter Trauer oder Niedergeschlagenheit ob des dereinst bevorstehenden Todes. Krüger (2005) vertritt die Ansicht, dass gerade die Annahme des Todes zu einer intensiveren Wertschätzung des Lebens führen kann (zit. nach Rügger, S. 64).

Eine mögliche Form des Todesgedenkens, auf die sowohl Rügger (2006, S. 82f) wie auch Berger (2010, S. 83) und Sölle (2003, S. 33ff) hinweisen, ist das Gedenken der bereits Verstorbenen. Sich an sie erinnern heisst, so Sölle, erinnert werden, „dass ich sterben werde“ (ebd., S. 35). Und sie führt aus, dass ihr die Toten noch eine andere Botschaft bringen, die wie folgt lautet: „Was ich gekonnt habe, das wirst du auch können – sterben. Es ist eine schwere Arbeit, das Leben loszulassen, aber keine unmögliche“ (ebd., S. 35). Rügger (2006) stellt wohl richtig fest, dass in unserer pluralistischen Gesellschaft jede und jeder für sich stimmige Formen des *memento mori* [Todesgedenken; D. H.] finden muss (S. 82). Vielleicht genügt es schon, wieder einmal auf den Friedhof zu gehen und einen Moment lang dort zu verweilen; die Botschaft, an die uns Dorothee Sölle erinnert hat, im Ohr: Was wir hinter uns haben, das wirst auch du tun – sterben.

Eine weitere Form des Gedenkens an den eigenen Tod mitten im Leben kann durch eine ganz andere Massnahme geschehen, nämlich durch das Erstellen von eigenen Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträgen, die regeln, was im Falle eigener Urteilsunfähigkeit zu geschehen hat oder zu unterlassen ist. Solche schlussendlich formalen Festhaltungen eignen sich gut, um sich mit dem eigenen Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Borasio (2012) plädiert trotz „Hemmschwelle“ dafür, innerhalb der Familie oder mit vertrauten Freunden über die „letzten Dinge“ zu sprechen (S. 144). Danach kann man sich wieder befreit dem Leben zuwenden, um, wie Rügger (2006) es formuliert, im Wissen um die „Begrenztheit der Lebenszeit (...) diese bewusst, d.h. sinnvoll zu nutzen und die Fülle des einem zufallenden Lebens auszukosten“ (S. 71).

Eine dritte mögliche Form des Gedenkens an den eigenen Tod ist, Rituale der Übergänge zu feiern. Berger (2010, S. 68) bezieht sich auf die anthropologischen Erkenntnisse von Grof & Halifax (1997), welche Durchgangs- oder Initiationsriten beschrieben, die alle einen *symbolischen* Tod [Hervorhebung durch D. H.] beinhalten. Gemeint sind alle wichtigen Lebensübergänge wie Geburt, Eintritt in die Pubertät, Heirat, Geburt eigener Kinder, Übertritt in eine andere Lebensphase und schliesslich Sterben. Durch bewusstes Erleben solcher Phasen und Feiern entsprechender Rituale können die Menschen lernen, „Übergänge von einer Lebensstufe zur nächsten zu vollziehen, in der einen Rolle zu sterben und in eine andere hineingeboren und von ihr durchdrungen zu werden“ (zit. nach Berger, 2006, S. 68). Das muss wohl Goethe (1749 - 1832) in seinem Gedicht «Selige Sehnsucht» gemeint haben, dessen letzte Strophe lautet:

*Und so lang du das nicht hast,*

*Dieses: Stirb und Werde!*

*Bist du nur ein trüber Gast*

*Auf der dunklen Erde* (zit. nach Echtermeyer/Wiese, 1990, S. 229).

Sehr gut für Erfahrungen des Stirb-Und-Werdens eignen sich auch Neujahrsübergänge oder Sterbeseminare, wie sie etwa der spirituelle Leiter des Hauses Via Cordis, Franz-Xaver Jans-Scheidegger anbietet (nähere Angaben entnehme man dem Programm auf der Website [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch)).

Die tiefen Erfahrungen eines symbolischen Todes führen nicht nur zu einer Erkenntnis der eigenen Vergänglichkeit, sondern auch zu einer „erleuchtenden Einsicht in das transzendente, ewige, spirituelle Wesen des menschlichen Bewusstseins“ und können „als ein tiefgehendes psychologisches Erfahrungstraining für den letztendlichen Übergang zum Zeitpunkt des biologischen Todes angesehen werden“ (Grof & Halifax, zit. nach Berger, 2006, S. 68).

#### **4.2.2.2 Spiritualität als Lebens- und Sterbehilfe**

Nebst den eben beschriebenen Übergangsriten können auch spirituelle Praktiken wie Meditation oder Kontemplation zu solch tiefgreifenden Erfahrungen führen, wie sie Grof und Halifax beschrieben haben. Im Folgenden sollen die Begriffe Spiritualität, Meditation und Kontemplation näher beleuchtet werden, um aufzuzeigen, was als vierte und letzte hier dargestellte Möglichkeit des Gedenkens an den eigenen Tod Meditation oder Kontemplation bewirken können.

## **Spiritualität**

Die Theologin Anemone Eglin (2012) verweist in ihrem Entwurf eines Leidfadens zur Implementierung von Spiritualität in Institutionen der Langzeitpflege auf zwei mögliche Perspektiven hin, von denen her ein Verständnis von Spiritualität entwickelt werden kann. Entweder wird vom Menschen her nach seiner Beziehung zum Grund allen Seins gefragt oder umgekehrt von einem ewigen, göttlichen Wesen her nach dessen Verhältnis zur Welt und zum Menschen (S. 4). Die erste wird anthropologische (vom Menschen her gedachte), die zweite theologische (von Gott her gedachte) Perspektive genannt. Anthropologischer Ausgangspunkt ist der Mensch mit seinen Fragen, die sich durch die Menschheitsgeschichte ziehen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wozu bin ich auf der Welt? (ebd., S. 4). Gian Domenico Borasio (2012, S. 89) schält drei Kernelemente der Definition der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin heraus, wenn er festhält, dass Spiritualität eine *hochpersönliche Angelegenheit* ist, etwas mit *Lebenssinn* zu tun hat und in schwersten Situationen eine *Ressource* sein kann [Hervorhebungen durch D. H.]. Ganz im Sinne der Ressourcen argumentiert Jon Sobrino (1996). Für ihn ist Spiritualität die „Dimension des «Menschseins-mit-Geist», die auf das Krisenhafte und das Verheissungsvolle der Realität antwortet und die verschiedenen Elemente der Antwort auf die Realität vereinigt, damit diese am Ende mehr Verheissung als Krise ist“ (S. 1087). Autoren wie Andreas Kruse betonen, dass sich Spiritualität als transzendentes Selbst- und Weltverständnis definieren lässt, ohne die ausdrückliche Bezugnahme auf eine göttliche Instanz (Kruse 2007; zit. nach Rousselot, 2012, S. 22). Dies stellt neue Herausforderungen an die traditionell definierte geistliche Begleitung durch theologisch gebildete Seelsorger und Seelsorgerinnen, denen im Rahmen dieser Arbeit nicht nachgegangen werden kann.

## **Meditation**

Für Meditation gibt es unzählige Beschreibungen und Definitionen. Borasio (2012) nennt wichtige Aspekte, wenn er festhält, dass sich Meditation nicht umfassend mit Worten definieren lässt, sondern erfahren werden muss und mit Loslassen und „Nicht-greifen“ zu tun hat (S. 102). In der mittelalterlichen und späteren christlichen Tradition wird Meditation „mit Lesen in Verbindung gebracht, und zwar mit häufigem Immer-Wieder-Lesen oder Wiederholen“ meist kurzer Texte oder Sätze (Berger, 2010, S. 94). Der Pädagoge und Theologe Rüdiger Maschwitz (1999) stellt einen Bezug zum Herzensgebet dar, wenn er betont, dass es ihm bei der Meditation um die Wirkung eines Textes geht, der er sich aussetzt, wenn er den Text in seinem Herzen bewegt. Genau



um dieses innerliche Bewegen geht es beim Herzensgebet, wenn „durch ein immer wiederholtes Wort“ der Geist gesammelt wird (Lipsett, 1992, S. 123). Für dieses innerliche Bewegen des Herzenswortes benutzten „die Wüstenväter (...) gerne das Bild, (...) [man] solle das Wort gleich einem Kamel «wiederkäuen» (ruminatio)“ (ebd., S. 123). Für das Thema der vorliegenden Arbeit eignet sich zum Beispiel der Satz aus der katholischen Totenmesse: «Deinen Gläubigen, Herr, wird das Leben gewandelt, nicht genommen» (zit. nach Berger, 2006, S. 96). Berger zeigt auf, wie man bei fortschreitender Meditation zu immer schlichteren und einfacheren Worten findet und den obigen Satz mit der Zeit nur noch mit den Worten «gewandelt, nicht genommen» meditiert (ebd., S. 96). Die Entwicklung beim Meditieren, so die Äbtissin und Meditationslehrerin Gabriele Siemers (2012), geht immer mehr ins Schweigen; von Wort zu Wort, vom Wort zum Schweigen, von Schweigen zu Schweigen“ (S. 114). Dieses Wegkommen vom Konkreten aber, so Berger (2006), ist „der erste Schritt zum Übergang in die Kontemplation“ (S. 96).

### **Kontemplation**

Lipsett (1992) spricht von Kontemplation dann, wenn „die Aufmerksamkeit (...) auf keinen spezifischen Bewusstseinsinhalt“ mehr gelenkt ist (S. 127). Jans-Scheidegger (1994) umschreibt dies als das „bildlose Verweilen in der Einheit mit dem göttlichen Geheimnis der Liebe im Innenraum des Herzens“, wobei mit Herz die Mitte des Menschseins gemeint ist (S. 22). Der Weg der kontemplativen Praxis führt zur Beruhigung von „Wille, Verstand, Gemüt, Gedächtnis und aller anderen Seelenkräften (Leidenschaften)“ (ebd., S. 22). Diese Beruhigung der Ichaktivitäten führt zu einem nächsten Aspekt, auf den Richard Rohr (2012) aufmerksam macht, wenn er sagt, wie sehr das kontemplative Gebet „uns tiefer mit der Welt des Unbewussten in Kontakt bringt, mit jener Welt, aus der all die verborgenen Verletzungen und die Emotionen herkommen, die wir ausagieren“ (S. 119). So macht Berger (2010, S. 97) denn auch einen direkten Bezug von der Kontemplation zur *ars moriendi*, indem er die kathartischen psychischen Vorgänge innerhalb der kontemplativen Phasen *via purgativa* und *via illuminativa* beschreibt, die sehr ähnliche Inhalte aufweisen wie die von Monika Renz beschriebenen Stadien Hindurch und Danach. Im Zustand vertiefter Kontemplation können also wie im Traum – und wie beim Sterben! – verdrängte und negative Seeleninhalte als furchterregende Symbole auftreten, die geklärt und integriert werden wollen. Berger folgert, dass ein Mensch, der sich bereits während seines Lebens mit den negativen Inhalten seines Unbewussten auseinandergesetzt hat – sei es durch Kontemplation oder andere tiefgreifende Erfahrungen – diesen Prozess im Sterben nicht noch

einmal durchmachen muss (ebd., S. 100). Und er weist zudem darauf hin, dass, ähnlich wie im Stadium des Danach bei Monika Renz, mit fortschreitender Reinigung und Verarbeitung der Seeleninhalte die positiven Seiten des Unbewussten mehr zum Tragen kommen (ebd., S. 100). Der psychische Prozess bei der Meditation und insbesondere der Kontemplation führt somit weg von der konkreten Welt in eine Richtung, in die auch der oder die Sterbende gehen muss (ebd., S. 98).

Dass spirituelle Praktiken sich offenbar gut eignen, um dem eigenen Tod durch Übergangsrituale, Meditation, Kontemplation oder ähnliche Erfahrungen näher zu kommen, ist nicht weiter erstaunlich, da sie ja genau dieser Geistkraft gegenüber offen sind, die das Menschsein übersteigt und auf eine andere, grössere Dimension hinweist. Zudem, so der Religionswissenschaftler Karl Baier (2012) in seinem Aufsatz «Philosophische Anthropologie der Spiritualität» brechen die spirituellen Fragen da auf, wo es um die „hot spots“ unserer Gesellschaft geht, also um Armut genauso wie um Beziehungsprobleme, unheilbare Krankheiten oder eben Tod (S. 30).

#### **4.2.2.3 Lebensrückschau halten**

Nebst Übergangsriten und spirituellen Praktiken wie Meditation oder Kontemplation soll ein letztes Bauteilchen einer *ars moriendi im weiteren Sinne* vorgestellt werden, das dazu dienen kann, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Die Pädagogin und Journalistin Regine Schneider (2010) empfiehlt, immer wieder einmal zwischendurch zu bilanzieren und sich zu fragen: „Bin ich meinem Lebensauftrag, meiner Bestimmung gerecht geworden?“ (S. 185). Der Physiker und bekennende Christ Markolf H. Niemz (2012), der in seinem Buch «Bin ich, wenn ich nicht mehr bin?» die Ewigkeit zu entschlüsseln wagt, legt nahe, immer wieder mal zurückzuschauen und das eigene Verhalten ehrlich zu beleuchten. Eine tiefe Lebensrückschau, so der Autor, spult das Leben nicht wie ein Film ab, sondern zeigt es aus den Perspektiven aller Personen, die irgendwie daran beteiligt gewesen sind (S. 147).

### **4.3 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen**

Im Kapitel 4 wurde zuerst gezeigt, was gemäss heutigen Erkenntnissen beim Sterben auf der körperlichen und seelischen Ebene geschieht (Kapitel 4.1.1 und 4.1.2). Die psychischen Geschehnisse wurden anhand der drei Stadien Davor, Hindurch und Danach von Monika Renz beschrieben (Kapitel 4.1.2.2).

Im Kapitel 4.2 wurden Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* formuliert, wobei die Unterteilung in eine *ars moriendi im engeren* und eine *ars moriendi im weiteren Sinne*, wie in Kapitel 2.2, beibehalten wurde.

Somit kann die Frage 2: Welches können Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* sein? wie folgt beantwortet werden:

1. Bei der Formulierung einer zeitgemässen *ars moriendi im engeren Sinne* muss allgemein gesprochen von einem religiösen Pluralismus und einem vielfältigen religiösen Bewusstsein ausgegangen werden (Kapitel 4.2).
2. Zu einer zeitgemässen *ars moriendi im engeren Sinne* können folgende Elemente gehören (Kapitel 4.2.1):
  - a. Eine medizinische Begleitung, die im Bereich Palliativmedizin und -pflege über das aktuelle Wissen verfügt, was beim Sterben geschieht und vor allem, was beim Sterben aus medizinischer Sicht hilft.
  - b. Eine Infrastruktur, in der man sich wohl und geborgen fühlen kann.
  - c. Eine psychosoziale Begleitung, die im sozialen Bereich Entlastung bietet im Umgang mit Behörden und Fachstellen und im psychologischen Bereich insbesondere Rücksicht darauf nimmt, dass gerade am Lebensende psychische Störungen vermehrt auftreten können.
  - d. Eine geistliche oder spirituelle Begleitung, bei der es um die grossen Themen des Loslassens, der Annahme des Sterbens und des Todes, des Friedensschliessens mit sich selbst und anderen, des Bewusstseins personaler Bezüge sowie des Konfrontiert-Werdens mit Seeleninhalten aus dem Unbewussten gehen kann.
3. Eine zeitgemässe *ars moriendi im weiteren Sinne* umschreibt eine innere Haltung und Bereitschaft, sich mitten im Leben mit dem Tod auseinander zu setzen und seiner zu gedenken (Kapitel 4.2.2). Dies kann wie folgt geschehen:
  - a. Dadurch, dass über das eigene Sterben und über den Tod geredet wird, was trotz Hemmschwellen Ängste abbauen kann.
  - b. Durch gezielte Information, was beim Sterben passiert – sowohl auf der körperlichen wie auch auf der seelischen Ebene.
  - c. Durch Gedenken der Verstorbenen und somit Erinnert-Werden an die eigene Vergänglichkeit.
  - d. Durch das Verfassen von Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträgen, die regeln, was geschehen soll im Falle eigener Urteilsunfähigkeit.

- e. Durch das bewusste Einlassen auf Übergangsrituale, um in symbolischen Toden das einzuüben, was beim letztendlichen Übergang ansteht.
- f. Durch das Praktizieren von Meditation und Kontemplation, um mit dem göttlichen Geheimnis in uns und den tieferen Schichten des eigenen Seins in Berührung – und immer mehr in Frieden – zu kommen.
- g. Durch Lebensrückschau, um so das eigene Verhalten ehrlich zu reflektieren.

Eine zeitgemässe *ars moriendi* hat hohe Ansprüche zu erfüllen. Sie muss den heutigen religiösen Pluralismus, die Sehnsucht nach Transzendenzerfahrungen ohne religiösen Bezug, das verlorengegangene kulturelle Erbe im Umgang mit Sterben und Tod sowie die ausgeprägte Diesseits- und Ichfixierung berücksichtigen. Die oben genannten Ausführungen genügen diesen Ansprüchen sicher noch nicht vollständig, mögen aber – vielleicht in einer weiterführenden Diskussion – als Anregungen dienen.

## 5 Schlussteil

Im Folgenden soll in einem Resümee Bilanz gezogen werden über einige wichtige Aussagen und Erkenntnisse, die sich aus der Bearbeitung des Themas ergeben haben. Den Schluss werden einige weiterführende Gedanken zum Thema bilden.

### 5.1 Resümee

In dieser Arbeit wurden einerseits die mittelalterliche *ars moriendi* mit ihren verschiedenen Elementen beschrieben und andererseits versucht, Bausteine einer zeitgemäßen *ars moriendi* zu definieren. Das Formulieren der mittelalterlichen *ars moriendi* bedingte ein Eintauchen in mittelalterliche Bräuche und Überzeugungen. Ganz anders als heute war damals aufgrund schwerer Lebensbedingungen und kurzer Lebenserwartung mit dem Tod als steter Gast zu rechnen; Sterben und Tod waren nicht wie heute an den Rand eines langen Lebens verdrängt, sondern fanden mitten im alltäglichen Leben meist innerhalb der Familie statt. Zum Weltbild des Mittelalters gehörte es, Leben und Sterben im Zyklus des Werdens und Vergehens zu sehen; dies wurde illustriert an der Abbildung eines Lebensrades, das den Verlauf des menschlichen Lebens aufzeigt.

So sehr Sterben und Tod zum alltäglichen Leben gehörten, so sehr fürchteten die Menschen des Mittelalters um das Heil ihrer Seele, dies umso mehr, als nach damaligem Verständnis im Augenblick des Todes über die ewige Seligkeit oder ewige Verdammnis entschieden wurde. So galt es, ein heilsames Leben zu leben durch Weltent-sagung und Frömmigkeit sowie das eigene Sterben einzuüben zum Beispiel mittels der Bildbetrachtung Sterbender. Diese Bildertafeln, von denen vier in dieser Arbeit vorgestellt wurden, zeigen Sterbende in ihren Kämpfen zwischen den Versuchungen der Teufel und den Eingebungen der Engel. Insgesamt fünf Versuchungen (Unglaube, Verzweiflung, Ungeduld, Hochmut und Habgier) hatte der Sterbende zu widerstehen, bevor seine Seele gerettet war und von einem Engel in Empfang genommen wurde. Nebst den Bildbetrachtungen Sterbender gehörten auch das Gedenken des Todes (*memento mori*) sowie die Totentänze zur *ars moriendi im weiteren Sinne*.

Unter der *ars moriendi im engeren Sinne* wurde die Kunst des heilsamen Sterbens beschrieben. Erst nur für Mönche und Priester gedacht, durften im Zuge der Pest und der damit verbunden grassierenden Todeswellen auch Laien diese Kunst anwenden. Zu diesem Zweck wurden die Abhandlungen über das gute Sterben gedruckt und verteilt.

Sie enthielten vier Kapitel: erstens Ermahnungen, zweitens die Fragen, die man Sterbenden zu stellen hatte, drittens Gebete, die man gegen die Anfechtungen vortragen sollte und viertens andere Dinge, auf die man bei Sterbenskranken achten musste. Die Empfehlungen klingen zwar von der Sprache her altertümlich, sind aber inhaltlich heute noch aktuell. Dies konnte gezeigt werden, indem bei der Beschreibung einer zeitgemässen *ars moriendi* der jeweilige Bezug zu den entsprechenden Inhalten der mittelalterlichen *ars moriendi* hergestellt wurde; zum Beispiel beim Thema des Loslassens, das beim Sterbeprozess eine grosse Herausforderung darstellt, um die auch schon die mittelalterliche *ars moriendi* wusste, wenn sie davon spricht, dass der oder die Kranke ermahnt wurde, die Sorge um die zeitlichen Dinge abzulegen und sich den geistlichen Dingen hinzugeben.

Um den Bogen vom Mittelalter ins Heute zu schlagen, wurden bezüglich des Sterbens die gesellschaftlichen und persönlichen Veränderungen seit damals skizziert. Auf der gesellschaftlichen Ebene kann vor allem eine Marginalisierung in allen Bereichen des Sterbens festgestellt werden; ein Verdrängen des Todes an den Rand eines langen, individuellen und am Ende oft beschwerlichen, aber auch an den Rand des normalen gesellschaftlichen Lebens, sodass herkömmliche Verhaltensweisen, Worte und Riten im Umgang mit Sterben und Tod weitgehend verloren gingen. Es wurde kurz die ökonomische Seite gestreift, die darauf hinweist, dass die heutige Langlebigkeit ihren Preis hat und bereits von einem Risiko des zu späten Todes und vermögensverzehrender Langzeitpflegebedürftigkeit gesprochen wird.

Ebenfalls kurz wurden die religiösen Einstellungen heute anhand zweier Studien beleuchtet. Die eine, grösser angelegte, zeigt eine nach wie vor vorhandene Religiosität bei der Mehrheit der Befragten, allerdings zeigt sich diese weniger in der Treue zu bestehenden Institutionen als in einem bunten und vielfältigen Gottesbild, worin Gott sowohl als abstrakte Grösse wie auch als liebes, gütiges Wesen gesehen werden kann. Zudem zeigen die Resultate eine grosse Offenheit der Befragten gegenüber anderen Religionen. Diesen religiösen Pluralismus gilt es zu berücksichtigen, will man eine zeitgemässe *ars moriendi* definieren, die auch Menschen jenseits der traditionell verankerten Kirchenkultur erreicht.

Bevor ein paar Elemente einer heutigen *ars moriendi* formuliert wurden, war es wichtig aufzuzeigen, was beim Sterben geschieht – sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene. Eindrücklich zeigen Befunde aus der Palliativmedizin, dass im Sterbeprozess medizinisch gesehen weniger oft mehr ist, dies aber (noch) nicht mit

dem gängigen medizinischen Bild übereinstimmt, wo der Tod häufig noch als ein mit allen Mitteln zu bekämpfender Feind angesehen wird.

Liest man die für diese Arbeit verwendeten Berichte Sterbender, gewinnt man den Eindruck, das Wesentliche geschehe nicht auf der körperlichen, sondern auf der seelisch-geistigen Ebene. Auch wenn die im Mittelalter äusserlich dargestellten Teufel und Dämonen heute verschwunden sind, gibt es noch immer Todeskämpfe, die sich vom Inhalt her sehr mit denjenigen der oben erwähnten Bildertafeln decken. Es konnte gezeigt werden, dass heute die Kämpfe im Sterbensprozess als Ausdruck von Auseinandersetzungen im Unbewussten verstanden werden können. Gleichwohl wie im Mittelalter angenommen wurde, dass sich der endgültige Kampf zwischen Gut und Böse am Ende des Lebens zuspitze und auch entscheide, genau so kann heute angenommen werden, dass spätestens im Sterben unverarbeitete und verdrängte Seeleninhalte, wie Ängste, Aggressionen, Schuld etc. hochkommen und sich, wie dargelegt wurde, in furchterregenden Symbolbildern zeigen können. Es ist tröstlich zu wissen, dass diese Phase nicht das Ende, sondern, wie beschrieben wurde, einen Durchgang hin zu einer Dimension darstellt, die von der Qualität her ganz anders erlebt wird und die in dieser Arbeit das Transzendente, Numinose oder Göttliche, das hinter, respektive in allem und allem zugrunde liegt, genannt wird.

Im letzten Teil wurden Elemente einer zeitgemässen *ars moriendi* definiert, wobei die schon zu Beginn der Arbeit vorgenommene Unterteilung in eine *ars moriendi im engeren* und *ars moriendi im weiteren Sinne* wieder aufgenommen wurde. Die beschriebenen Elemente wurden zur Beantwortung der Frage 2 in kompakter Form zusammengestellt. Lapidar formuliert, können die Grundpfeiler einer heutigen *ars moriendi* wie folgt benannt werden: Der erste: Über das eigene Sterben und den Tod reden! Über bestehende Ängste, Vorstellungen, Wünsche und Horrorvisionen. Der zweite und formale: Die eigenen Wünsche und Anweisungen schriftlich in Verfügungen und Vorsorgeaufträgen festhalten. Der dritte: In Übergangsritualen oder spirituellen Praktiken, die die tieferen Schichten des Seins berühren, symbolische Tode erleben, die hinweisen auf den dereinst grossen Übergang beim Sterben.

## 5.2 Weiterführende Überlegungen

In dieser Arbeit konnten zwar Elemente einer *ars moriendi* im engeren und weiteren Sinne genannt werden. Es war jedoch nicht möglich zu vertiefen, wie und in welcher Form diese Elemente weiter bearbeitet werden könnten, um eine grössere Validität zu erreichen. Die Verfasserin dieser Arbeit würde sich weiterführende Studien oder Arbei-

ten zu diesem Thema wünschen, am liebsten interdisziplinär, so dass die theologische, psychologische, seelsorgerliche und medizinische Seite mitberücksichtigt würden. Am dringlichsten scheint der Verfasserin das Anliegen, den eigenen Tod wieder ins Leben hinein zu holen und dabei zu merken, dass das keinesfalls zu Lebensfremdheit und -feindlichkeit führen muss. Es könnte spannend sein, sich zu überlegen, wie die Ermahnungen, Fragen, Ratschläge und Gebete der mittelalterlichen *ars moriendi* weiter ausformuliert werden müssten, damit sie aufgeschlossenen, weltoffenen und pluralistisch denken Menschen als Vorbereitung auf das eigene Sterben eine Hilfe sein könnten. Es gibt heute gute und eingängig geschriebene Literatur zum Thema Sterben und Tod. Die Frage ist nur, führt sie dazu, dass mit dem *eigenen* Tod Frieden geschlossen werden kann?

Als letztes hier thematisiertes Anliegen sieht die Verfasserin dieser Arbeit als Psychologin und Therapeutin ein Handlungsfeld darin, den Zusammenhängen zwischen den leidvollen Erfahrungen im Leben und den offenbar stattfindenden Kämpfen am Lebensende nachzugehen. Falls die oben formulierte Annahme zutrifft und dieses Ringen im Sterbeprozess so etwas wie der Ausdruck von Auseinandersetzungen kollektiver und persönlicher Seelenanteile ist, dann müsste die Frage gestellt werden, wie denn heute ‚teuflische‘ Versuchungen und Anfechtungen aussehen, in welchem ‚Kleid‘ sie auftreten und wie sie ganz konkret den Seelenfrieden zu stören und bedrohen suchen. Es ist zu vermuten, dass das Nachgehen dieser Frage weit hinein reichen würde in politische, ökonomische und persönliche Gegebenheiten. Eines, was die Mystiker und Mystikerinnen aller Religionen in diesem Zusammenhang immer wieder lehren, ist die Achtsamkeit. Und so soll diese Arbeit – auch wenn sie die christliche Sterbekultur beleuchtet – schliessen mit einem Abendruf aus den Zen-Klöstern:

*Eines lege ich euch ans Herz:*

*Leben und Tod sind eine ernste Sache.*

*Schnell vergehen alle Dinge.*

*Seid ganz wach,*

*niemals achtlos,*

*niemals nachlässig. (zit. nach Borasio, S. 84).*



## Literatur- und Quellenverzeichnis

- Baier Karl (2012). Philosophische Anthropologie der Spiritualität. *Spiritual Care*; 1:24-31.
- Berger Placidus (2010). *Ars Moriendi*. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag.
- Bobert Sabine (2010). Jesus Gebet und neue Mystik. Grundlagen einer christlichen Mystagogik. Kiel: Buchwerft.
- Borasio Gian Domenico (2012). *Über das Sterben* (7. Auflage). München: C. H. Beck.
- Bühler Pierre (1986). Körper – Seele – Geist. *Kirchenblatt für die reformierte Schweiz*; 142: Nr. 4+5.
- Chrismon. Evangelisches Online-Magazin. *Was passiert nach dem Tod? Umfrage April 2012*; Gefunden am 15.9.12 in [www.chrismon.evangelisch.de/umfragen/archiv/2012](http://www.chrismon.evangelisch.de/umfragen/archiv/2012)
- Echtermeyer/von Wiese Benno (1990). *Deutsche Gedichte*. Düsseldorf: Cornelsen.
- Eglin Anemone (2012). SpiL: *Spiritualität in Institutionen der Langzeitpflege. Vier-Phasen-Modell für die Praxis zur Implementierung von Spiritualität in die Kultur einer Institution der Langzeitpflege*. Unveröffentlichter Entwurf (10.10.12). Zürich: Curaviva Schweiz, Institut Neumünster.
- Grün Anselm (2010). *Die hohe Kunst des Älterwerdens*. München: dtv.
- Hark Helmut (Hrsg.) (1988). *Lexikon Jungscher Grundbegriffe. Mit Originaltexten von C. G. Jung*. Olten: Walter-Verlag.
- Heller Birgit (2012). Wie Religionen mit dem Tod umgehen. Grundlagen für die interkulturelle Sterbebegleitung. *Reihe Palliative Care und Organisationsethik*; Band 22. Freiburg i.B.: Lambertus-Verlag.
- Herkommer Hubert (2001). Die alteuropäische „Ars moriendi“ (Kunst des Sterbens) als Herausforderung für unseren Umgang mit Sterben und Tod. *Praxis*; 90: 2344-2151. Institut für Germanistik. Universität Bern.
- Höpflinger François (2011). *Soziologische Erkenntnisse zum Umgang mit Tod und Sterben*. Skript zur Tagung der katholischen Kirche im Kanton Zürich zur ars moriendi vom 29. Oktober 2011. Gefunden am 30. August 2012 in <http://www.zh.kath.ch/organisation/gv/seelsorgerat/news/>

Jans-Scheidegger Franz-Xaver (2002). *Worte – geboren aus Schweigen*. München: Kösel.

Katholische Bibelanstalt (Hrsg.) (1980). *Bibel. Einheitsübersetzung. Altes und Neues Testament*. Freiburg i.B.: Herder.

Keel Othmar (2010). Methoden, den Tod zu überwinden. Zuversichtliche ägyptische und zaghafte biblische Versuche. In Göllner Reinhard (Hrsg.), *Mitten im Leben umfassen vom Tod. Tod und Sterben als individuelle und gesellschaftliche Herausforderung* (S. 119-133). Berlin: LIT Verlag

Kübler-Ross Elisabeth (1987). *Interviews mit Sterbenden* (14. Auflage). Gütersloh: Gütersloher Verlag.

Knapp Markus (2010): „Tod, wo ist dein Sieg?“ Theologische Überlegungen zur Wirklichkeit des Todes. In Göllner Reinhard (Hrsg.), *Mitten im Leben umfassen vom Tod. Tod und Sterben als individuelle und gesellschaftliche Herausforderung*; S. 77-79. Berlin: LIT Verlag.

Kruse Andreas & Wahl Hans-Werner (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Lipsett Peter Richard (1992). *Wege zur Transzendenzerfahrung*. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag.

Looser Gabriel (2008). *Was in uns nicht stirbt. Erfahrungen der Unsterblichkeit*. München: Kösel-Verlag.

Maschwitz Rüdiger (1999). *Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg*. München: Kösel-Verlag.

Niemz Markolf H. (2012). Bin ich, wenn ich nicht mehr bin? Ein Physiker entschlüsselt die Ewigkeit (3. Auflage). Freiburg i.B.: Kreuz Verlag.

Renz Monika (2012). *Hinübergehen. Was beim Sterben geschieht. Annäherungen an letzte Wahrheiten unseres Lebens* (3. Auflage). Freiburg i.B.: Herder.

Rieger Martin (2007). Die Schweiz ist kein Land der Gottlosen. In *Religionsmonitor*. Bertelsmann Stiftung. Gefunden am 15.9.12 in [www.religionsmonitor.com](http://www.religionsmonitor.com)

Rohr Richard im Gespräch mit Marion Küstenmacher (2012). Kontemplation: Der Wandel, der alles wandelt. In Ebert Andreas & Lupu Carol (Hrsg.) (2012). *Hesychia. Das Geheimnis des Herzensgebetes*; S. 119-124. München: Claudius Verlag.

- Rousselot Aline (2010). *Braucht es Psychologinnen und Psychologen bei der Begleitung Erwachsener am Lebensende?* Unveröffentlichte Bachelorarbeit der ZHAW St. Gallen.
- Rüegger Heinz (2006). *Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmitt-Mannhart Regula (2003). Altern und Sterben in Würde. In Mettner Matthias (Hrsg.). *Wie menschenwürdig sterben?* (3. Auflage); S. 258-268. Zürich: NZN Buchverlag.
- Schmitz-Scherzer Rainhard (2005). Alter und Altern in der Zukunft. In Bachmaier Helmut (Hrsg.), *Die Zukunft der Altersgesellschaft. Analysen und Visionen*; S. 75-83. Göttingen: Wallstein Verlag.
- Siemers Gabriele (2012). Via Cordis: Zur Übungspraxis des Herzensgebetes im Alltag. In Ebert Andreas & Lupu Carol (Hrsg.) (2012). *Hesychia. Das Geheimnis des Herzensgebetes*; S. 103-118. München: Claudius Verlag.
- Sobrinho Jon (1996). Spiritualität und Nachfolge Jesu. In Ellacuria Ignacio & Sobrinho Jon (Hrsg.) *Mysterium Liberationis. Grundbegriffe der Theologie der Befreiung.* Luzern: Exodus.
- Sölle Dorothee (2011). *Mystik des Todes. Ein Fragment.* Freiburg i.B.: Herder.
- Spinnen Burkhard (2012). Der Schambereich verschiebt sich. *Tages-Anzeiger* 15. August 2012; S. 19.
- Von Bredow Rafaela, Bruhns Annette, Dworschak Manfred, Höflinger Laura, Kistner Anna & Neumann Conny (2012). Zu blau der Himmel. *Spiegel*; 22/2012: 110-120.
- Weinreb Friedrich (1988). *Innenwelt des Wortes im Neuen Testament. Eine Deutung aus den Quellen des Judentums.* Weiler i. Allgäu: Thaurös
- Wittkowski Joachim, Strenge Hans & Lenzen Wolfgang (2011). *Warum der Tod kein Sterben kennt. Neue Einsichten zu unserer Lebenszeit.* Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft WBG.