



Ralf T. Vogel

Der Tod ist  
groß,  
wir  
sind  
die Seinen

Mit dem Sterben  
leben lernen



PATMOS

# NAVIGATION

**Buch lesen**

**Cover**

**Haupttitel**

**Inhalt**

**Über den Autor**

**Über das Buch**

**Impressum**

**Hinweise des Verlags**

Ralf T. Vogel

Der Tod ist groß, wir sind die Seinen  
Mit dem Sterben leben lernen

Patmos Verlag

# Inhalt

Vorwort

Einleitung: »Der Tod ist groß. Wir sind die Seinen ...« (Rilke)

Wir alle sind Sterbende!

Ars moriendi – die Kunst des Sterbens

Die großen Totenbücher

1. »Die Zeitlosigkeit der Seele« – C. G. Jungs Modell einer Kunst des Sterbens

C. G. Jungs Schichtenmodell der Seele

Das Kollektive Unbewusste und seine Inhalte,  
die Archetypen

Seelenbilder vom Tod

Das Un-Endliche am Grund unserer Seele

2. Vorbereitungen auf den eigenen Tod

Unerledigtes erledigen: Dinge zu Ende denken und tun

Rückschau – was war und was bleibt

Tod und Sinn

Sich aussöhnen – Ja und vielleicht auch Nein

Was hinterlassen?

Sich an Vorbildern orientieren: Wie sterben die anderen?

Die Toten in uns: Wir tragen unsere Verstorbenen  
in unserem Herzen

Die letzten Erledigungen planen: Sterbeort und  
Sterbebegleiter, Sarg und Begräbnis

3. Das Sterben üben

Das Sterben vorbereiten – Tod und Traum

Das Sterben üben – Tod und Imagination

Stirb, bevor du stirbst: Meditation, Kontemplation und  
Psychotherapie

Wer stirbt? Sich ent-identifizieren und loslassen

Hilfreiche Rituale: Tod und Sterben eine Form geben

Wünsche für die Zeit danach

4. Es habe jeder seinen eigenen Tod

Ganzwerden als lebenslanges »Auf-dem-Weg-Sein« zu sich selbst

Die zweite Lebenshälfte und ihre Aufgaben

Der Sterbeprozess als Wandlung zur Ganzheit

Schluss

Anhang

Bildnachweis

Zitatnachweis

Literatur

Anmerkungen

Für Sabine

*Schlußstück*

Der Tod ist groß.  
Wir sind die Seinen  
lachenden Munds.  
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,  
wagt er zu weinen  
mitten in uns.

RAINER MARIA RILKE

# Vorwort

Dieses Buch handelt von der Lebenszeit des Sterbens. Es ist an Menschen gerichtet, die sich, freiwillig oder unfreiwillig, auf den Weg machen, sich der Endlichkeit ihres Lebens zu stellen. Freiwillig, weil sie davon überzeugt sind, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod nützlich für das weitere Leben ist, wie dies auch von den allermeisten philosophischen, religiösen und spirituellen Traditionen der Welt vertreten wird. Unfreiwillig, weil sie bereits direkt mit dem Tod konfrontiert sind, sei es durch eigene Erkrankung, hohes Alter oder durch Sterben und Tod eines geliebten Menschen.

Der Haupttitel dieses Buches ist dem Gedicht »Schlußstück«<sup>1</sup> von Rainer Maria Rilke entliehen. Es geht um ein Thema, das in der langen, wahrscheinlich mindestens bis ins 15. Jahrhundert zurückgehenden Tradition der mitteleuropäischen *Ars moriendi* steht, der sogenannten »Kunst des Sterbens«. Diese wurde in einer Reihe kleiner Schriften vermittelt, welche den Umgang mit Tod und Sterben lehren sollten. Während diese Büchlein größtenteils streng im christlichen Gedankengut verankert waren, möchte ich in diesem kleinen Buch auf jegliche religiöse Vorannahmen bewusst verzichten und stattdessen vor allem auf die Erkenntnisse der Tiefenpsychologie zurückgreifen. Dies ermöglicht es Menschen unterschiedlicher oder auch gar keiner Religionszugehörigkeit, aus dem hier Gesagten Nutzen zu ziehen.

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod ist aber zu gleichen Teilen auch eine *Ars vivendi*, eine Lebenskunst, denn Todesverständnis und Lebensverständnis gehen Hand in Hand. »Mit dem Sterben leben lernen«, heißt es daher

im Untertitel. So kann dieses Buch auch bei einer Auseinandersetzung mit Werten, Erwartungen und Hoffnungen des Lebens helfen, deren Ausgestaltungen dann wiederum auf unser Verständnis des Todes und des Sterbens zurückwirken.

Rilke schrieb sein »Schlußstück« 1902, im Alter von 27 Jahren - 24 Jahre vor seinem frühen Tod am 29. Dezember 1926 im Sanatorium Val-Mont, in der Schweiz. Es war ein leidvolles Sterben an Leukämie, und Rilke starb »dichtend«, hatte er doch zeit seines Lebens das Leiden, das Dunkle und den Tod zu seinen bevorzugten Themen gemacht (sein letztes handschriftliches Gedicht richtet sich an Schmerz und Tod und entstand wenige Tage, bevor er verstarb). Dieses beständige Gedenken an den Tod macht ihn auch für dieses kleine Buch so wertvoll; einige seiner Gedichte finden sich an den passenden Kapitelanfängen. Sie drücken in poetischer Weise Gefühle aus, die für uns selbst vielleicht schwer in Sprache zu fassen sind, und ermöglichen eine behutsame Konfrontation mit der Endlichkeit, die - so auch das Ziel dieses Buches - trösten, Klarheit schaffen und dem Kontakt mit der Welt und den Menschen dienen kann.

*Ingolstadt im September 2014*  
*Ralf T. Vogel*

# Einleitung: »Der Tod ist groß. Wir sind die Seinen ...« (Rilke)

## Wir alle sind Sterbende!

Von Geburt an gehen wir alle dem Tod entgegen. Natürlich gehen wir auch immer ins Leben hinein, aber, so paradox dies zunächst erscheint: Auch in den Momenten des Aufbruches und Neubeginns nähern wir uns in jeder Sekunde gleichzeitig unserem Todesmoment. Genauso ist es mit allen Lebewesen, die uns umgeben. Auch sie beobachten und begleiten wir in ihrem Lebendigsein, und gleichzeitig gehen sie auf den Tod zu, so wie wir selbst. Dies immer mit zu bedenken, das heißt, in jeder Lebensäußerung schon den in ihr umschlossenen Tod zu erkennen, dies ist, kurz gesagt, mit der abendländischen Tradition des *Memento mori* gemeint.

Das *Memento mori*, »Bedenke, dass du und alles, was um dich lebt, sterblich ist«, zieht sich durch die Geistesgeschichte des Abendlandes und ist gleichzeitig auch zentrales Thema nahezu aller bedeutenden (fern-)östlichen spirituellen Traditionen. Es weist uns darauf hin: Wir alle sind bereits Sterbende, jederzeit und immerzu. Deutlich wird dies auch anhand der »kleinen Tode« im Alltag, der unwiederbringlichen Verluste oder endgültigen Abschiede, mit denen wir immer wieder konfrontiert werden. Trotzdem ist es ein großer Unterschied, ob das *Memento mori* als philosophisch-spirituelle Disziplin zur Weiterentwicklung der

Persönlichkeit oder als Vorbereitung für den Ernstfall des Todes betrieben wird – wenn der Tod, in welcher Gestalt auch immer, bereits an die Tür klopft und um Einlass bittet, wie dies etwa in Rilkes Erzählung *Ein Märchen vom Tod*<sup>22</sup> so eindrücklich beschrieben wird: Die beiden Alten, die das Klopfen hören, verbarrikadieren sich zunächst angstvoll und scheuen die direkte Konfrontation. Dieses laute Klopfen des Todes hören alle schwer erkrankten Menschen, alle, die in Trauer sind oder einen Todesfall erwarten, alle Alten, alle diejenigen, die von Berufs wegen mit dem Tod konfrontiert sind.

Sich des allgegenwärtigen Todes möglichst beständig bewusst zu sein, das *Memento mori*, ist ein wichtiger erster Teil der *Ars moriendi*, der Kunst des Sterbens. Diese findet also nicht erst am oder im Sterbebett statt, sondern bereits mitten im alltäglichen Leben! Auf diese Weise wird verhindert, dass die direkte Konfrontation mit dem Tod überraschend kommt, dass uns das Todesthema fremd erscheint oder gar, dass wir so tun, als gäbe es den Tod in unserem Leben nicht. Gleichzeitig trägt das Sich-Bewusstmachen des Todes zu einer hohen Wertschätzung alles Lebendigen bei, denn Begrenzung, in diesem Fall die bewusst gemachte zeitliche Begrenztheit des Lebens, verleiht den Dingen oft erst ihren großen Wert. Des Weiteren, und dies ist ein weiteres Paradox des *Memento mori*, werden existenzielle Überschätzungen relativiert: Dinge und Beziehungen bekommen den Wert, der ihnen angesichts der Gewissheit der Endlichkeit des Lebens tatsächlich zukommt, und auch wir selbst werden ermahnt, uns und unser Tun nicht zu wichtig zu nehmen.

Ein beständiges Bedenken des Todes ist kein Weg in die Trübsal. Ganz im Gegenteil, das *Memento mori* eröffnet die Möglichkeit, ein Leben im Augenblick einzuüben, wie es in vielen meditativen Disziplinen von Menschen versucht wird. Auch psychologische Forschungen weisen darauf hin,

dass die Entwicklung von Weisheit eng mit den Aufgaben eines *Memento mori* verknüpft ist. Gelassenheit sich selbst und den Geschehnissen gegenüber, Freude am Hier und Jetzt, bewusste Ausrichtung auf das Kommende, getragen von einer leichten Trauer über das Vergehen – das sind wohl die Gefühle, die zum *Memento mori* gehören.

## ***Ars moriendi* - die Kunst des Sterbens**

Wie ist es nun aber mit der »eigentlichen« Sterbekunst? Wie gehen wir angesichts des nahen Todes mit uns selbst und der Welt um? Die Entwicklung der modernen Medizin, vor allem der Palliativmedizin, sowie der Pflegewissenschaften ermöglichen uns eine viel längere und bewusstere Auseinandersetzung mit unserem Tod oder dem Sterben eines anderen Menschen, als dies in früheren Zeiten der Fall war. Darin mag wohl auch ihr (psychologischer) Sinn stecken: dass es mehr Zeit und Raum für das Sterben gibt und es oftmals bis nahe an den Todeszeitpunkt hin möglich wird, sich bewusst mit dem Sterben auseinanderzusetzen.

Was aber nun bedeutet es, dass das Sterben als »Kunst« bezeichnet wird? Hierin liegt bereits eine gewisse Weisheit, die den mittelalterlichen Schöpfern dieses Begriffes vielleicht gar nicht bewusst war: Kunst ist etwas höchst Subjektives; objektive Kriterien, was als Kunst zu bezeichnen ist und was nicht, gibt es nicht. Kunst ist auch nicht immer gleichzusetzen mit »schön«, und was dem einen Menschen gefällt, kann etwas sein, dem ein anderer nur Ablehnung entgegenbringt. Künstlerinnen und Künstler sind höchst individuelle Menschen, die einzigartige, genau auf sie passende Methoden anwenden, und jedes Kunstwerk gibt es nur einmal. So ist auch das Sterben