

Einstellungen zu Leben und Sterben, um die Regulation von Gedanken und Emotionen, um die Entwicklung von Körpersprache und angemessener Kommunikation. Die Überlegungen beziehen sich auf das eigene Sterben und richten sich auch an Sterbende, Sterbebegleiter und Angehörige. Wie geht man angemessen mit dieser Grenzsituation menschlicher Existenz um, vor der die meisten Menschen Angst und Unsicherheit empfinden? Wir alle sind irgendwann einmal Sterbebegleiter und auch Sterbende; so muss beides im Blick sein, ob wir als Ärzte, palliativ arbeitendes Pflegepersonal oder Psychotherapeuten eine professionelle Distanz haben, oder ob

wir als Angehörige und Freunde von Sterbenden zutiefst betroffen sind und nicht weiterwissen.

In den letzten Jahren sind zahlreiche Bücher zum Thema erschienen. Meist geht es um die medizinischen, pflegerischen und juristischen Belange, um palliative Möglichkeiten und Patientenverfügung, um Informationen über Abläufe in Krankenhäusern, Palliativstationen, Hospizen und bei mobiler palliativer Pflege. Solche Bücher sind äußerst hilfreich, und es ist gut, dass das Schweigen um Sterben und Tod endlich aufgehoben wird. Die Erfahrungen, die sich aus dem medizinischen Wissen und der palliativen Praxis ergeben, fließen in

unsere Erwägungen ein und werden aufgegriffen, wo es nützlich ist. Dieses Buch allerdings handelt vor allem vom inneren Weg, von der Vorbereitung auf das Sterben mitten im Leben. Es will zeigen, dass und wie sich die alte «Kunst des Sterbens» (*ars moriendi*), die seit der griechischen und römischen Antike über das Mittelalter bis in die Seelenkunde der Neuzeit hinein gepflegt wurde und sich auch in Poesie und Musik niedergeschlagen hat, gerade heute hilfreich sein kann. Der Blick auf indische, chinesische und tibetische Kulturen wird uns weitere lebenspraktische Anregungen und Impulse geben. Außerdem wird jedes Kapitel mit Empfehlungen zu praktischen

Übungen ergänzt. Es geht darum, wie solche Impulse die Lebensqualität jetzt, mitten in der Blüte unserer Schaffenskraft, erheblich erhöhen. Wie wir dadurch eine «Kunst des Lebens» (*ars vivendi*) entwickeln und bewusster leben! Und wie wir uns so auf den Prozess des Sterbens vorbereiten können, damit auch dann, wenn es so weit ist, Leben und Lebendigkeit so lange wie möglich erlebt werden können: *im Sterben leben*.

Jeder stirbt für sich allein. Das ist kein Slogan der Verzweiflung des modernen Menschen, sondern eine biologische Tatsache und ein Aspekt des Sterbens seit alters. Martin Luther predigt: «Wir sind allesamt zu dem Tod gefordert, und

keiner wird für den andern sterben, sondern jeder in eigener Person für sich mit dem Tod kämpfen. In die Ohren können wir wohl schreien, aber ein jeder muss für sich selbst geschickt sein in der Zeit des Todes.»[1] Das ist die eine Seite. Andererseits wissen wir: Bis in die Neuzeit hinein gab es die Praxis des Sterbens und der Sterbebegleitung zu Hause im Familienkreis. Alle Religionen haben diesbezüglich je eigene Sterbekulturen entwickelt und praktiziert. Bis ins 19. Jahrhundert starb man im Kreis von Verwandten und Freunden. Aber zu allen Zeiten, wenn Seuchen ganze Landstriche entvölkerten oder auf den Schlachtfeldern ein Massensterben tobte, waren auch die