



Heidmarie Kern | Emmanuel Jungclaussen

Individuelle Sterbebegleitung

LAMBERTUS

Heidemarie Kern
mit Beiträgen von Emmanuel Jungclaussen OSB
Individuelle Sterbebegleitung

LAMBERTUS

**Heidemarie Kern
mit Beiträgen von
Emmanuel Jungclaussen OSB**

Individuelle Sterbebegleitung

LAMBERTUS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau
www.lambertus.de

Umschlaggestaltung: Lambertus-Verlag, Freiburg, Sandra Schwanz

Umschlagbild, Gemälde Innenteil: Mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin Mirtha Monge, Artehof in Valley/Mühltal

Druck: Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

ISBN: 978-3-7841-2838-2

ISBN ebook: 978-3-7841-2839-9

Danksagung

Mein Herz quillt über aus Dankbarkeit: so viele haben dazu beigetragen, dieses Buch entstehen zu lassen! Die gesamte Lebensweisheit der Menschen, die ihr Leben bis zum Ende mit mir teilten und mir halfen, es in seiner Vielfalt wahrzunehmen, ist darin enthalten. Die Menschen auf dem Weg des Sterbens haben mir die Möglichkeiten des Lebens im Sterben aufgezeigt und mich erahnen lassen, was es mit dem Tod auf sich hat. Durch sie habe ich das Vertrauen gewonnen, dass auch das Ende gut ist.

So viele gläubige Menschen und Priester haben mich in meinen Glaubenszweifeln begleitet! Ich denke etwa an meinen Taufpriester Otto Portenlänger, der mich bis zu seinem Tod im Gebet begleitete. Der Mönch und Ostkirchenexperte Archimandrit Irenäus Totzke OSB trug durch sein umfassendes Wissen und seine tiefe eigene Erkenntnis dazu bei, dass ich in meinem katholischen Glauben authentisch bleiben konnte, um mit offenem Herzen die buddhistischen Lehren zu empfangen. Mit dem Abt der Benediktinerabtei Niederaltaich, Emmanuel Jungclaussen OSB, konnte ich alle meine seelischen Freuden und Kümernisse teilen, er vermittelte mir Geborgenheit und Vertrauen auf meinem eher ungewöhnlichen, scheinbar unvereinbaren Weg.

Yamada Koun Roshi, mein verehrter Zen-Meister, hat mich 17 Jahre im Zen geschult, und ich durfte ihn die letzten sieben Monate seines Lebens begleiten und pflegen – ein großes Geschenk, in dem ich die Nichtigkeit des Todes erfahren habe. Sogyal Rinpoche und seine Lehren machten es mir möglich, meine Erfahrungen in Erkenntnisse zu transformieren und in Klarheit auszudrücken. Durch meinen alten Freund aus den gemeinsamen Japan-Tagen, AMA Samy, jetzt auch mein Zen-Meister, konnte ich meine Zen-Erkenntnis weiter vertiefen. Alle diese Menschen sind Urheber der Einsichten in diesem Buch.

Viele Freunde haben mich unterstützt, meine Einsicht in Worten auszudrücken. Emmanuel Jungclaussen hat mir seine Aufzeichnungen zur Verfügung gestellt, und zusammen haben wir den christlichen Teil geschrieben und besprochen. Bei Maria und Josef Kastenhuber fand ich während dieser Zeit ein schönes Zuhause. Die täglichen Spaziergänge mit meiner Freundin Marianne Fischer waren eine wunderbare Gelegenheit, Gedanken auszutauschen, die sich in diesem Buch niederschlugen.

Beate Walser, Hildegard Wörz-Strauss, Michael Smolka, Michael Strauss, Mathilde Krumbachner, Elke Dobrovski und Monika Müller stellten mir kritische Fragen, gaben mir gute Ratschläge und korrigierten Texte. Der Zen-Meister Johannes Fischer gab mir wertvolle Hinweise für die Abfassung des dritten Teils über Zen. Joachim Graf von Luxburg verhalf mir durch sein psychotherapeutisches Fachwissen und seine Erfahrung, mich klar auszudrücken, um Missverständnisse zu vermeiden. Die Künstlerin Mirtha Monge hat durch ihre Bilder die Aussagekraft der Texte vertieft und eine eigene Atmosphäre für das Buch geschaffen.

Tiefe Dankbarkeit empfinde ich auch gegenüber Helga Braun. Sie hat das Manuskript, bevor ich es dem Verlag übergab, mit Herzblut und Können editiert und lektoriert, sodass es vom Verlag ohne Zögern übernommen wurde. Sie hat den Text „poliert“ und ihm Glanz verliehen, um die Aussage hervorzuheben. Über das Vorwort von Prof. Dr. Christa Olbrich freue ich mich sehr, weil sie das, was mir beim Schreiben des Buches am Herzen lag, erkannt und benannt hat.

Wenn Sie als Leserin oder Leser dieses Buch in der Hand halten und manches für Sie anregend oder hilfreich ist, hat sich die Mühe gelohnt. Alle, die an diesem Buch mitgewirkt haben, können sich beschenkt fühlen, wenn es uns gemeinsam gelungen ist, die Lebensweisheit der Menschen auf diese Weise weiterzutragen.

Heidemarie Kern

Ostern 2015



Inhalt

Danksagung	5
Vorwort	15
Einleitung	17
Der Tod – Brennpunkt des Lebens?	17
Wie dieses Buch entstand.....	20
Teil I	
Der Selbstentwurf des Menschen	
Spirituelle Begleitung	25
1 Die Entwicklung der Identität	27
1.1 Wer bin ich, und wer ist der Andere?.....	27
1.2 Wie sind wir zu dem geworden, was wir sind?	29
2 Das festgehaltene Leben	47
Doppelt lebt, wer auch Vergangenheit genießt.....	47
2.1 Die Psychobiografie.....	48
2.2 Das Leben umschreiben.....	50
3 Versöhnung mit dem Leben	53
3.1 Zum Umgang mit Schuldgefühlen	53
3.2 Wie kommen wir aus der Verurteilung zur Wertschätzung?	54
4 Die losen Enden zusammenbinden	59
Die Umgestaltung des Lebens im Sterbeprozess	59
4.1 Die erste Phase im Umgestaltungsprozess: Gewohnte Strukturen tragen nicht mehr	61
4.2 Die zweite Phase im Umgestaltungsprozess: Die Übermacht der Gefühle	68
4.3 Die dritte Phase im Umgestaltungsprozess: Verdichtung von Handlung und Sprache	78
4.4 Die vierte Phase im Umgestaltungsprozess: Schweigen und Mysterium	82
5 Sterben und Tod, unser aller Schicksal	87
5.1 Die letzten Tage und Stunden.....	87
5.2 Den Tod begreifen lernen.....	100
5.3 Die Toten ehren und das Andenken bewahren	104

Teil 2

Mit Christus das Angesicht des Menschen und der Erde erneuern

Spirituelle Begleitung von Christen	109
6 Werde, was Du schon immer warst	111
6.1 Der Mensch als Ikone Gottes	111
<i>(Emmanuel Jungclaussen OSB)</i>	
6.2 Durch Christus sieht der Mensch, wozu er berufen ist und was er sein kann..	113
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
7 Den Fußspuren Christi folgen.....	117
7.1 Das geistliche Leben, ein Weg der Werdung	118
<i>(Emmanuel Jungclaussen OSB)</i>	
7.2 Als Christ durch, mit und in Christus zur Gabe der Liebe werden	119
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
8 Vertiefende Übungen in der Nachfolge Christi	123
8.1 Die Heilige Messe – Christus-Begegnung in der Eucharistie	123
<i>(Emmanuel Jungclaussen OSB)</i>	
8.2 Einheit und Verbundenheit durch die Feier der Heiligen Messe erleben.....	126
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
8.3 Vom Mysterium der Buße	128
<i>(Emmanuel Jungclaussen)</i>	
Erfahrungen in Bezug auf die Beichte	130
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
8.4 Das Herzensgebet als Weg	130
<i>(Emmanuel Jungclaussen OSB)</i>	
8.5 Der verborgene Schatz in uns – Begleitung im Herzensgebet.....	134
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
9 Das Ewige Leben mit aller Sehnsucht des Geistes ersehnen	139
Die Begleitung der Sterbenden durch die Kirchen	139
<i>(Emmanuel Jungclaussen OSB)</i>	
10 In Christus hineinsterven und aufleben	145
Der Sterbeprozess in vier Sterbe- und Werde-Phasen	145
<i>(Heidemarie Kern)</i>	
10.1 Der Sterbeprozess in der ersten Sterbe- und Werde-Phase	146
10.2 Der Sterbeprozess in der zweiten Sterbe- und Werde-Phase	148
10.3 Der Sterbeprozess in der dritten Sterbe- und Werde-Phase	151
10.4 Der Sterbeprozess in der vierten Sterbe- und Werde-Phase.....	153

11	Über die Schwelle tragen	157
	Sterben und letzte Würdung des Menschen	157
11.1	Ostern – Das Mysterium des Sterbens, des Todes und der Neuwerdung	157
	<i>(Emmanuel Jungclaussen)</i>	
11.2	Den Lebensatem Gott übergeben	166
	<i>(Heidemarie Kern)</i>	
12	Die Totenruhe	173
12.1	Was mir im Umgang mit Toten wichtig ist	173
12.2	Das Requiem	175
	<i>(Emmanuel Jungclaussen)</i>	
12.3	Abschied nehmen	178
	<i>(Heidemarie Kern)</i>	
Teil 3		
Eine neue Wirklichkeit –		
In der Gnade leben.....		
	Herz-Sutra: Das Sutra der höchsten Weisheit des Herzens	181
	Herz-Sutra: Das Sutra der höchsten Weisheit des Herzens	182
13	Der Geist überwindet den Tod Spirituelle Begleitung aus Sicht des Zen.	185
14	Selbstbezogenheit im ursprünglichen Wesen befreien.....	189
14.1	Wer sind wir wirklich?	190
14.2	Ganz sich selbst und ganz der Andere sein	192
15	Schöpfe dich selbst, erfinde das eigene Leben täglich neu.....	197
15.1	Sich von Rollen befreien	197
15.2	Nimm nichts mit auf den Weg	201
16	Nirgendwo stehend den Geist hervortreten lassen.....	205
16.1	Befreiung festgefahrener Denkstrukturen.....	205
16.2	Befreiung der Gefühle in alles durchdringender Liebe	208
16.3	Befreiung festgefahrener Ausdrucksformen	211
16.4	Befreiung der Ausdruckslosigkeit im Raum des Schweigens	212
17	Sterben und Tod befreien	215
17.1	Im Angesicht des Todes	216
17.2	Nirgendwo stehend tritt der Geist hervor	216
17.3	Im Tod den Tod befreien	218
17.4	Verweile, wo es kein Verweilen gibt – Den Leichnam zu Grabe tragen	219
17.5	Unendliche Gegenwart und Geborgenheit.....	220
17.6	Das Leben weitertragen	221
17.7	In alle Ewigkeit.....	222

Anhang:

Gebete	223
Literatur	231
Index	235
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten.....	241
Über die Autoren	243

*In tiefer Verzweiflung suchend,
entdeckte ich das Lotusblütenland.
Als Zeichen erhielt ich den Lotusblütenstab.
Mit ihm durchschreite ich die Welten,
mit leeren Händen kommend,
mit leeren Händen gehend.
Jeder erhält das Ersehnte
aus großer Fülle.*

Vorwort

Ein umfassendes, vielschichtiges und tiefgründiges Buch zum Thema Leben und Sterben. Es kommt zum richtigen Zeitpunkt, denn aktuell und dringend sind die Fragen nach dem Sinn des Lebens und eines menschenwürdigen Sterbens. Unsere Gesellschaft ist überaltert, immer mehr Menschen müssen in Einrichtungen gepflegt und zum Sterben begleitet werden. In der Gießener Sterbestudie (2014) wird diese Problematik aufgezeigt: Nicht nur personelle, zeitliche und finanzielle Ressourcen fehlen, sondern vor allem liegen die Defizite in der adäquaten Ausbildung, einer belastbaren Kommunikation und einer Kultur des Sterbens.

Gerade hier, in einem spirituellen Verständnis, das jedem Menschen zu Eigen ist, liegt die Bedeutung des Buches. Die Qualität der Hilfe ist oft nicht von der Zeit abhängig; es ist die Art und Weise, wie dem sterbenden Menschen begegnet wird. Diese Begegnungen sind immer höchst individuell und immer in einzigartigen Situationen. Diese Ebenen zu thematisieren ist eine hohe Herausforderung, die der Autorin Heidemarie Kern nur aufgrund ihrer jahrzehntelangen eigenen spirituellen Erfahrungen mit hohem personalen Können gelungen ist.

Im ersten Teil des Buches werden wir in die Vielschichtigkeit zum Thema Leben und Sterben eingeführt. Die Aufnahme von Theorien und Konzepten zur Pflege und zum Umgang mit Menschen in ihren letzten Lebensphasen haben einen theoretischen und wissenschaftlichen Anspruch. Das ist notwendig, denn damit sind konkrete Handlungen abzuleiten und zu begründen. Was Religion und Spiritualität ist, kann man bereits nicht mehr so rational benennen. Trotzdem gelingt es Heidemarie Kern, uns einen Einblick in diese Tiefen zu geben. Aussagen dazu erhalten ihre Bedeutung in einer Konkretisierung von vielen praktischen Beispielen. Es sind Gesprächsbeispiele, die nur mit höchster Sensibilität und Selbsterfahrung von Leid und Freude möglich sind. Gerade in diesen Kommunikationsbeispielen liegt die praktische Nützlichkeit für professionell Pflegende, Laien, Angehörige und letztlich auch für die betroffenen Menschen. Darüber hinaus werden auch viele direkte Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. In einem ganzheitlichen Verständnis werden wir aufmerksam gemacht auf Ebenen von Körper, Seele, Geist und was darüber hinaus noch in Verbindung stehen mag. Zu diesem Teil des Buches haben sicher viele Menschen auf dem Hintergrund ihres jeweiligen Menschen- und Gottesbildes Zugang.

Der zweite Teil des Buches erfordert ein christliches Verständnis bzw. eine Offenheit dafür, in diese Dimension der Religion einzutauchen. Wer sich hier beheimatet fühlt, kann viele vertiefende, heilende und neue Aspekte gewinnen. Die vielen Angebote von Texten und Gebeten können nicht im Sinne von einfach-nur-lesen angenommen werden, ihr Gebrauch ist eher ein immer wieder heranholen, sich vertiefen, sich einlassen, um letztlich den Sinn für sich darin zu erkennen.

Ein sehr hoher Anspruch liegt im dritten Teil des Buches. Es ist nicht zu unterschätzen, wie viele Menschen in heutiger Zeit eine meditative Praxis ausüben. Auf diesem Hintergrund oder durch einen intuitiven Zugang sind Menschen mit dieser Spiritualität vertraut. Hier ist die Sprache oft symbolhaft, und das Erkennen setzt eigene Erfahrungen voraus, sonst erscheinen die Texte oder Beschreibungen chaotisch, paradox oder einfach unverständlich. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken, lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie einfache Übungen aus und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Wer hier beheimatet ist, wird die vielen Anregungen sinnvoll in eine Praxis des helfenden Umgangs in der Sterbebegleitung integrieren können. Gelingt das, so ist Erkennen von Einheit, Verbundenheit und Liebe in einer höchsten Dimension möglich.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, ich empfehle Ihnen das Buch. Legen Sie es an einem Ort, an dem Sie immer wieder Zugriff haben, vertiefen Sie sich in einen kurzen Text und lassen Sie diesen wirken, abends über die Nacht oder morgens über den Tag. Auch wenn Sie nicht in einer Funktion von Sterbebegleitung sind oder (noch) nicht am Ende des Lebens stehen, so können Sie Entwicklung und Heilung – in allen Dimensionen – erfahren. In der Auseinandersetzung mit Tod und Endlichkeit gewinnen wir mehr Qualität und Freude für das Leben. Vielleicht erkennen wir auch etwas von dem wahren Sinn unseres Menschseins.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Berg, Januar 2015
Prof. Dr. Christa Olbrich
Pflegerwissenschaftlerin

Einleitung

Der Tod – Brennpunkt des Lebens?

Sterbende Menschen nähern sich zwar dem Tod, aber jetzt LEBEN sie. Und dieses Leben sollte im Mittelpunkt stehen, nicht der kommende Tod. Zweifellos sind die Verluste, die Sterbende erleiden, dramatisch. Das Leben reduziert und verdichtet sich. Doch in dieser Reduktion wächst auch eine neue, hoch konzentrierte Lebensqualität. Eine außerordentliche Dynamik mit einer kraftvollen und zielgerichteten Energie bestimmt das Leben in dieser Phase. Menschen im Sterbeprozess gehen auf einen Nullpunkt zu, der das Potenzial der Neugestaltung in sich birgt. Wie in einem Brennglas konzentriert sich die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge. Das nackte Leben zeigt sich, ohne Verbrämung durch gesellschaftliche Konventionen.

Diese extreme Verdichtung kann einen inneren Funken auslösen und eine Transformation bewirken. Das drohende Nichts wird dann zum Freiraum, um die Welt in ganz neuer Weise wahrzunehmen. Diese Brennpunkte im schrittweisen Abbau des physischen Lebens sind ein faszinierendes Geschenk von Sterbenden an ihre Begleiter und Wegweiser für die Nachwelt. Der sterbende Mensch lebt vor, was Sterben elementar ist: vergehen und neu werden. Diese Erkenntnis kann die unterschwellige Angst vor dem Tod mindern, die unser Leben verdüstert.

Spirituelle Sterbebegleitung für Nicht-Spirituelle?

In unserer säkularisierten Welt gibt es verschiedene Ansatzpunkte zur Begleitung im Sterbeprozess. Noch sind Religion bzw. Spiritualität zentrale Bezugspunkte. Doch immer mehr Menschen gehören keiner Glaubensgemeinschaft an. Nach christlichem Verständnis sind sie ungläubig, Atheisten. Wie kann eine spirituelle Sterbebegleitung *alle* Menschen individuell dabei unterstützen, ihre letzte Lebensphase zu nutzen und intensiv zu erleben? Und was kann sie für Atheisten ausrichten, die von Religion oder Spiritualität auch am Ende ihres Lebens nichts wissen wollen?

Auch Menschen, die an nichts glauben, haben eine Sicht auf die Welt, die von einem tiefen Glauben an Werte getragen wird – etwa daran, dass Geschöpfe eine Würde haben, dass ein Leben erfüllt oder verfehlt sein kann oder dass Schönheit und Liebe mehr sind als ein pures Produkt von Sinnesreizen. Diese Menschen bezeichne ich als „religiöse Atheisten“, wie sich Albert Einstein einmal nannte, oder auch als „Humanisten“, die sich Werten wie Mitgefühl, Liebe oder Frieden verpflichtet fühlen. Die Suche nach Wert und Sinn ist allen Menschen gemeinsam, ob sie nun an Gott glauben, an andere Formen eines Größeren und auch an gar nichts. Spirituelle Sterbebegleitung ist nichts Überirdisches oder Esoterisches. Sie ist eine humanistisch-ethische Perspektive, die auf grundlegenden Werten von Güte, Freundlichkeit, sozialer Verantwortung, liebevoller Zuwendung u. a. beruht, ohne sich auf Gott oder ein höheres Wesen zu berufen. Damit wendet sie sich an alle Menschen, auch an diejenigen, die keine religiöse Begleitung wollen.

Wozu habe ich gelebt?

Sterbebegleitung ist nicht nur eine humanitäre Selbstverständlichkeit, sondern ein spiritueller Weg von Erkenntnis und Selbst-Erkentnis. Ich verstehe unter spirituell alle mehr oder minder bewussten Beschäftigungen mit der Frage nach Sinn und Wert des Daseins, der Welt und der Menschen, besonders die Frage nach Bedeutung und Sinn des Lebens. „Wozu habe ich gelebt?“ Diese Frage stellt sich Sterbenden intensiver und drängender als jemals zuvor. Der Sterbeprozess ist ein Konzentrat des gelebten Lebens: Die bisherige Lebensweise verdichtet sich und strebt nach Vollendung. Diese Vollendung kann in Form von Versöhnung und Liebe geschehen, aber auch darüber, dass lebenslang unterdrückte Gefühle noch einmal durchlebt und, vielleicht zum ersten Mal, mit großer Heftigkeit ausgedrückt werden.

Im Zentrum der Aufmerksamkeit des Sterbenden steht die Frage nach dem Wert des gelebten Lebens. Sie muss von der Begleitung aufgenommen und verstanden werden. Jeder Mensch nimmt den herannahenden Tod unterschiedlich an. Bisherige Erfahrungen und Lebensgewohnheiten spielen eine große Rolle dabei, wie der Mensch mit seinem Schicksal jetzt umgeht. Das bisher gelebte Leben gemeinsam zu betrachten hilft, Sterbende besser zu verstehen, ihnen in der Begleitung nahe zu sein und ein Umfeld zu schaffen, das sie unterstützt.

Sterbende Menschen individuell begleiten

Die sterbenden Menschen haben mich gelehrt, wie es gelingen kann, dass Zuneigung, Verbindung und innere Klarheit bis zur letzten Sekunde existieren – und darüber hinaus. Mehr als 50 Jahre lang habe ich sterbende Menschen pflegerisch und spirituell begleitet. Anfangs als Fachkrankenschwester, später engagierte ich mich als Lehrerin und Ausbilderin für die Verbesserung der Palliativpflege, die erst mit der Zeit eine eigene Disziplin wurde. Zeitweilig arbeitete ich in England, Indien, Japan und auf den Philippinen und gewann so vielfältige Erfahrungen.

Hilfreich waren für mich Ansätze und Gesprächsformen wie die der Validation von Naomi Feil, der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg und des

von Erwin Böhm, meditative Übungen wie das Herzensgebet oder die Zen-Meditation, aber auch einfache Atem- und Visualisierungsübungen. Besonders die Validation half mir, im Ablauf des Sterbens eine gewisse Regelmäßigkeit zu erkennen. Auch im Sterbeprozess kristallisieren sich vier Phasen heraus, die, ähnlich wie bei der Validation, jeweils unterschiedliche Formen der Ansprache und Begegnung erfordern. Dieses Buch ist daher jeweils in vier Sterbe- und Werde-Phasen aufgliedert.

Vorstellung der Buch-Teile

Teil 1 – Der Selbstentwurf des Menschen

Spirituelle Begleitung

Im ersten Teil des Buches gebe ich meine Erfahrungen in der Begleitung von Menschen weiter, die ihr Leben nicht religiös, sondern nach allgemein menschlichen Werten ausrichten. Diese Menschen orientieren sich an ethischen Richtlinien, treffen mit ihrer Hilfe verantwortliche Entscheidungen und gestalten in diesem Wertebezug ihre Welt. Ich sehe sie als Humanisten oder, wie Albert Einstein sich selbst bezeichnete – religiöse Atheisten. In diesem Teil geht es um praktische Formen der Kommunikation und Begleitung sowie um die Erforschung der Individualität der sterbenden Person, um ihren jeweiligen Werten gerecht zu werden und sie in ihrem Wesen besser zu verstehen. Dieser Teil bildet die Informationsgrundlage für alle weiteren Teile, auf die man immer wieder zurückgreifen kann.

Teil 2 – „Mit Christus das Angesicht des Menschen und der Erde erneuern“

Spirituelle Begleitung von Christen

Religiöse Menschen streben in vielen Punkten ähnliche Werte an, unterscheiden sich allerdings in ihrer Bezugnahme. Humanisten und Atheisten beziehen sich auf ein wertegeleitetes Menschenbild, Christen dagegen orientieren ihr Leben an Jesus Christus. Sterbende, die sich an einer religiösen Glaubenslehre ausrichten, fühlen sich am besten begleitet, wenn man ihre vertrauten Glaubenselemente anspricht. In Teil II beschreibe ich meine Erfahrungen in der Sterbebegleitung von Christen, vor allem von Katholiken, weil ich selbst im Katholizismus zu Hause bin. Damit ist selbstverständlich kein Werturteil gegenüber anderen Glaubensrichtungen verbunden. Zwischen den verschiedenen Religionen gibt es viele Gemeinsamkeiten, die es zu entdecken lohnt. Doch sollten wir auch das, was ganz unterschiedlich ausgedrückt wird, in seiner Besonderheit erkennen und als Bereicherung würdigen.

Teil 3

„Eine neue Wirklichkeit. In der Gnade leben“

Spirituelle Begleitung von Zen-Übenden

Der letzte Teil ist Menschen gewidmet, die wie ich den Zen-Weg oder einen anderen meditativen Übungsweg gegangen sind und dabei erfahren haben, dass alles Existierende seinen Ursprung in einer begrifflich nicht beschreibbaren, jedoch erfahrbaren nicht-dualen Wirklichkeit hat. Diese Wirklichkeit kennt keine Trennwand zwischen

Gott und Mensch, zwischen Ich und Du, zwischen Subjekt und Objekt. Mystiker aller Zeiten und Religionen haben sie erfahren und besungen. Diese mystische Erfahrung vereint alle Menschen dieser Erde, unabhängig von Herkunft und Religion.

Wie dieses Buch entstand

Die Wurzeln dieses Buches reichen zurück ins Jahr 1996, ein wichtiges Jahr für die spirituelle Sterbebegleitung. Bei dem internationalen Kongress Sterben, Tod und Leben in Germering lernten sich Menschen verschiedener spiritueller Richtungen kennen und schätzen: der christliche Abt Emmanuel Jungclaussen von der Benediktinerabtei Niederaltaich, der tibetisch-buddhistische Dzogchen-Meister Sogyal Rinpoche, Autor des Buches *Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, und die amerikanische Buddhistin Christine Longaker, Pionierin des internationalen Fortbildungsprogramms Rigpa Spiritual Care. Allen war die Betreuung von Sterbenden eine Herzensangelegenheit. Christine Longaker trug die Bitte an Abt Emmanuel heran, für buddhistisch orientierte SterbebegleiterInnen eine Anleitung zur Sterbebegleitung von Christen zu schreiben.

In den kommenden Jahren trafen Abt Emmanuel und ich uns regelmäßig. Ich kannte den Benediktinerpater Emmanuel Jungclaussen schon lange, weil er wie ich das Herzensgebet übte und mich auf diesem Weg begleitete. Ihm verdanke ich, dass ich nach Japan ging, um Schülerin des Zen-Meisters Yamada Koun Roshi in Kamakura zu werden. Emmanuel Jungclaussen hat selbst Zen praktiziert und steht der mystisch-kontemplativen Tradition der Ostkirche sehr nahe. Nach vielen Überlegungen entschlossen wir uns, unseren Beitrag zum interreligiösen Dialog in Form des vorliegenden Buches zu leisten. Wir wollten nicht nur die christliche Sterbebegleitung, sondern auch andere Möglichkeiten der spirituellen Begleitung sterbenden Menschen und BegleiterInnen aus Pflege, Medizin und Seelsorge zugänglich machen, ganz unabhängig davon, welcher Konfession sie angehören, was sie glauben oder auch nicht. Alt-Abt Emmanuel Jungclaussen OSB gab mir sein Einverständnis, dass seine Beiträge in gekürzter und überarbeiteter Form in diesem Buch erscheinen, das ihm ein Herzensanliegen ist.

Unser Wunsch ist, dass alle Menschen unabhängig von Religionszugehörigkeit in Würde, Frieden und Geborgenheit sterben, dass sie ihren wahren Ursprung erkennen und zu ihm zurückkehren.

Heidemarie Kern
Emmanuel Jungclaussen OSB
Augsburg, Ostern 2015





