

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 hineinsterben 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 Werdung 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.....	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