

DAS TIBETISCHE TOTENBUCH – SCHLÜSSEL ZUM TIEFEREN VERSTÄNDNIS VON LEBEN UND TOD

Impulse für die spirituall-palliative Praxis

Tagesseminar mit Prof. Dr. phil. Andreas Kruse

MONTAG, 27. OKTOBER 2025 | 09.30 – 12.30, 13.30 – 16.30 UHR
VOLKSHAUS ZÜRICH | STAUFFACHERSTRASSE 60 | 8004 ZÜRICH

Bardo Tödrol, tibetisch



*Jeder der geht
belehrt uns ein wenig
über uns selber
Kostbarster Unterricht
an den Sterbebetten.
wie ein See nach grossem Regen,
ehe der dunstige Tag
die Bilder wieder verwischt.*

So lautet der Anfang des Gedichtes «Unterricht» von Hilde Domin. Der menschliche Beistand im Prozess des Sterbens kann, wenn er mit «offenem und wachem Herzen» erfolgt, «kostbarster Unterricht» sein. Das Sterbegeleit ist in jedem Fall seelisch-geistig-emotional anspruchsvoll und erfordert grosse Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Über das Sterben eines Menschen haben wir kein abschliessendes Wissen. Das Sterben ist wie das Leben und das Lieben ein grosses Geheimnis. Vieles entspricht einer Annäherung. «Vieles bleibt trotz bester Beobachtung und sorgfältigster Erfassung ein Geheimnis, das mit der individuellen Ausprägung des Sterbeprozesses und der Einzigartigkeit des sterbenden Menschen zu tun hat.» (Betreuung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen. .palliative.ch‘ 2019).

Das Tibetische Totenbuch gehört zu den bedeutenden Werken der Kultur- und Religionsgeschichte der Menschheit. Es ist als «eine Art Reiseführer für Sterbende», als Quelle uralter fernöstlicher Weisheit bekannt und gilt als einer der wichtigsten Texte zur buddhistischen Spiritualität. Das Tibetische Totenbuch wurde insbesondere dafür geschaffen, während des Prozess des Sterbens vorgelesen zu werden. Dies im Bewusstsein, dass es von grosser Bedeutung ist, wie man stirbt. Dabei kommt es auf zwei Dinge entscheidend an: Auf das, was wir im Leben getan haben und in welchem Zustand unserer Geist in jenem Augenblick des Todes ist.

Seit seiner ersten Übersetzung 1927 hat das Tibetische Totenbuch grosses Interesse in westlichen Gesellschaften gefunden. Auf Tibetisch heisst es: «Bardo Tödrol Chenmo», was «Grosse Befreiung durch Hören im Bardo» bedeutet. Das Wort «Bardo» bezeichnet den Zustand zwischen Leben und Tod.

Andreas Kruse wird aus persönlichen Erfahrungen im Beistand sterbender Menschen und dem Wissen der Palliative Care und Hospizpraxis in das Tibetische Totenbuch einführen und daraus Impulse für die spirituall-palliative Praxis gewinnen.

Wir laden Sie herzlich ein!
Dr. phil. Matthias Mettner



Andreas Kruse

Prof. Dr. phil. Dr. h. c.; Direktor emeritus des Instituts für Gerontologie, Seniorprofessor distinctus der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg; Studium der Psychologie, Psychopathologie, Philosophie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Hochschule für Musik Köln.

Andreas Kruse ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, unter anderem:

- *Leben in wachsenden Ringen. Sinnerfülltes Alter* (2023)
- «... der Augenblick ist mein und nehm ich den in Acht» – Daseinsthemen und Lebenskontexte alter Menschen (hrsg. mit Eric Schmitt, 2022)
- *Vom Leben und Sterben im Alter. Wie wir das Lebensende gestalten können* (2021)
- *Lebensphase hohes Alter – Verletzlichkeit und Reife* (2017)
- *Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können* (2015)
- *Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke* (2013 ff)



Anmeldung

Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch
oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch

Teilnahmegebühr

für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 150.–,
exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen

Forum Gesundheit und Medizin

Bürglistrasse 19 | 8002 Zürich | Schweiz | Tel. 044 980 32 21
info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch
