

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 69 (1992)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ars moriendi : die Kunst zu sterben  
**Autor:** Stebler, Vinzenz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031568>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Ars moriendi – die Kunst zu sterben

P. Vinzenz Stebler

---

## November

*Die Krähen schreien  
und ziehen schwirrend flugs zur Stadt;  
bald wird es schneien,  
weh dem, der keine Heimat hat.*

(Friedrich Nietzsche)

Der November mit Allerheiligen und Allerseelen, mit seinen immer kürzer werdenden Tagen und seinen immer längeren Nächten erinnert eindringlich an das Ende des Lebens, dem wir mit jedem Tag näherrücken.

Für den Christen ist der Tod nicht einfach das Ende des Lebens oder gar ein Sturz in den Abgrund, aus dem niemand zurückkehrt, sondern die letzte und endgültige Begegnung mit Jesus Christus, auf die wir uns mit allem Fleiss und Ernst vorbereiten sollen, denn er kommt zu einer Stunde, in der wir es nicht erwarten.

Die Todesnachrichten bestätigen uns das Tag für Tag – vom Tod ist wirklich nur eines sicher, dass er kommt, aber wir wissen nicht wann, wir wissen nicht wo und wissen nicht wie. Und darum seid bereit! Dieses Wachsein und dieses Bereitsein erfolgt in einem Dreischritt: Loslassen, Sicheinlassen und Sichüberlassen.

## Loslassen

Sterben heisst zunächst Abschied nehmen von unseren Angehörigen, von unserem Beruf, un-

serem Besitz, von unseren Ämtern, Titeln und Auszeichnungen. Am Ende bleibt nur noch das Totenhemd, das bekanntlich keine Taschen hat. Auf diese äusserste Losschälung von allem Irdischen sollen wir uns frühzeitig einüben durch ein bewusstes Loslassen. Die Hände nicht ausstrecken, um einzusammeln, um zu raffern und zu ergattern – nein, loslassen, austeilen, schenken und dienen. Dann wird beim Sterben unser Leben wie eine reife, süsse Frucht vom Baum fallen in den Abgrund der göttlichen Barmherzigkeit.

## Sicheinlassen

Wir werden bereit sein für die letzte Begegnung mit unserm Herrn und Erlöser, wenn wir uns einlassen auf seinen Willen. Sich auf den Herrn einlassen, das ist die eigentliche, nie aufgehörende Aufgabe des Christen. Metanoie, ruft uns das Evangelium zu – denket um: sucht nicht euch selbst und den eigenen Vorteil. Habt die Gesinnungen Jesu Christi, mahnt der Apostel, und der ist nicht gekommen, sich bedienen zu lassen, sondern um zu dienen – er hat nicht daran festgehalten, Gott gleich zu sein, sondern ist einer von uns geworden, gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz (vgl. Phil 2, 5–8). Nicht die eigene Ehre suchen, sondern die Ehre Gottes – und darum das Gute nicht zur Schau stellen, sondern verbergen. Es genügt, dass der Vater im Himmel es sieht, und er wird es gewiss nicht übersehen (vgl. Mt 6, 18), sondern überreich belohnen, so wie eben nur Gott belohnen kann.

Sich einlassen auf den Willen Gottes, wenn er Schweres über uns verfügt und mit Paulus überzeugt sein, dass denen, die Gott lieben,

sich alle Dinge zum Guten wenden (Röm 8, 28).

Sich auf Christus einlassen, heisst, sich den Kranken, Ausgestossenen, Abgeschriebenen, Verfemten und Einsamen zuzuwenden. Wehe der Welt, wenn diese Zuwendung nur noch auf Bezahlung geschieht, wenn das Verdienen wichtiger wird als das Dienen . . .

### Sichüberlassen

Das Loslassen und Sicheinlassen auf den Willen Gottes wird uns nie ganz gelingen, um so mehr müssen wir den dritten Schritt wagen: das Sich-dem-Erbarmen-Gottes-Überlassen. Ob wir ein verpfushtes Leben hinter uns haben oder ob wir das Leben eines Heiligen geführt haben, den Eintritt in den Himmel kann uns einzig und allein nur die Gnade des Erlösers verschaffen. Auf ihn und auf ihn allein sollen wir unsere Hoffnung stellen. Wäre euer Glaube nur wie ein Senfkörnlein gross, ihr könntet damit Berge versetzen (vgl. Mt 17, 19). Mit unserm Glauben können wir gewissermassen den allmächtigen Gott entmachten. Das Evangelium zeigt uns immer wieder, wie Christus vor dem Glauben der Bittsteller kapituliert. Als er die syrophönizische Frau, eine Heidin also, die um Heilung ihrer Tochter bat, zunächst abwies mit dem sehr derben Hinweis, dass es nicht recht sei, das Brot den Kindern Israels wegzunehmen, um es den Hunden (den Heiden) vorzuwerfen, sagte sie: Ganz recht, aber auch die Hündlein bekommen von den Brosamen, die vom Tische der Reichen fallen. Darauf sagte der Herr voll Bewunderung: Frau, dein Glaube ist gross, und die Tochter wurde auf der Stelle geheilt (Mt 15, 21–28).

Noch ergreifender ist die Szene am Kreuz, wo der rechte Schächer bittet: Herr, gedenke meiner, wenn du in dein Reich kommst. Dieser Räuber war wohl ein vielfacher Mörder – er gibt zu, dass er das schwere Los, das ihn nun ereilt hat, voll verdient hat. Christus, der in äusserster Not, von Gott und den Menschen verlassen, unsägliche Qualen erduldet, ist zutiefst gerührt über das Bekenntnis seines Mitgekreuzigten und gewährt ihm sofort die Generalabsolution: Heute noch wirst du mit mir im Paradiese sein (Lk 23, 39–43).

Das Sterben ist eine Kunst, in die wir uns frühzeitig und das ganze Leben hindurch einüben müssen – durch das Loslassen vom Irdischen, durch das Sicheinlassen auf Christus und sein Evangelium und vor allem, indem wir uns ganz und vorbehaltlos dem Erbarmen des Erlösers überlassen; dann wird der Tod nicht Ende sein, sondern Vollendung.

### Gebet um einen guten Tod

Gott, unser Schöpfer und Erlöser, du hast uns nach deinem Bild geschaffen und deinen Sohn für uns in den Tod gegeben. Gib, dass wir allezeit wachen und beten. Lass uns frei von Schuld aus dieser Welt scheiden und ausruhen im Schoss deiner Barmherzigkeit. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Herrn. Amen

(Gebet aus der Messe «Um einen guten Tod»)