www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 6,50 | Österreich € 7,20 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 7,20 | Italien, Spanien € 7,80 | Schweiz CHF 9,40

40 JAHRE natur&heilen

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Begegnung mit der eigenen Endlichkeit *Ein Weckruf, das Leben intensiver zu gestalten*
Feldenkrais für die Seele *Heilsame Unterstützung bei Burnout und Depression*
Rotwurzelsalbei *Chinesischer Salbei und sein antientzündliches Potenzial*

NOVEMBER 11/2026







Begegnung mit der eigenen Endlichkeit – ein Weckruf für das Leben

Die eigene Endlichkeit anzuerkennen, kann uns dabei unterstützen, das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu leben: nicht nur zu planen und Träume aufzuschieben, sondern sie auch in konkrete Taten umzusetzen. Statt auf den richtigen Moment und die passenden Umstände zu warten, dürfen wir die Gegenwart als Ausgangspunkt für die nächste Veränderung nehmen – und so ein Leben führen, das uns zutiefst erfüllt.

Als *Alexandra Reinwarth* ihr Experiment beginnt, weiß sie noch nicht, wo sie am Ende des Jahres stehen wird. Ein ganzes Jahr lang will die Autorin für ein neues Buch so leben, als sei dieses Jahr ihr letztes. Dazu hat sie sich ein fiktives Todesdatum gesetzt – genau in einem Jahr – und sie trifft alle Entscheidungen so, als wenn sie an diesem Datum tatsächlich sterben würde. Was folgt, ist ein Jahr, in dem sie mutiger nicht sein könnte: Sie wählt Optionen, die für sie stimmig sind, unabhängig von den Erwartungen anderer. Sie eckt an und geht ihren eigenen Weg. Doch vor allem wartet sie nicht mehr darauf, dass ihre Ängste vor bestimmten Schritten schwinden – sie geht sie einfach. Dabei entsteht Leben in einer sehr grundsätzlichen Form. Die Begegnung mit der eigenen Endlichkeit schärft ihren Blick für das, was wesentlich ist. Plötzlich gibt es kein „Irgendwann mal" mehr, sondern nur noch den jetzigen Moment. Ihr Resumee: Während der

Blick in die Zukunft oft die Sicht auf das Konkrete vernebelt, steht im Jetzt immer die Entscheidung für den nächsten Moment an. Es sind die vielen kleinen Schritte, die das Leben neu zusammensetzen – nicht das Nachdenken über sie.

DER TOD HILFT DABEI, ZU LEBEN

In einem kleinen Dorf auf den Färöer Inseln ist eine Frau sehr eingebunden in ihren Job in der Hotellerie: Sie ist umfassend für ihre Gäste da, kümmert sich und organisiert. Sie ist erschöpft, gefühlt unabkömmlich und unglücklich in ihrem Job. Als alleinerziehende Mutter eines kleinen Sohnes fragt sie sich, wie ihr Leben weitergehen kann und ob das schon alles gewesen sei. Eines Abends nimmt ihr Vater sie zur Seite und sagt: „Geh mal auf den Friedhof und schau dir all die Menschen an, die immer dachten, sie seien unabkömmlich." Die junge Frau beherzigt seinen Rat, geht zum Friedhof und kündigt anschließend ihren Job. Sie zieht zusammen mit ihrem Sohn auf das dänische Festland, um sich fortzubilden und in einem neuen Bereich zu arbeiten. Dort lernt sie ihren heutigen Mann kennen, mit dem sie schließlich auf die Färöer Inseln zurückkehrt und zwei weitere Kinder bekommt.
Es war die Begegnung mit der Endlichkeit, die den engen Griff um das Leben dieser Frau lockerte. Plötzlich hatte sie das Gefühl, nicht mehr für alles und jeden verantwortlich zu sein – auch, wenn es sich zuvor so angefühlt hatte. Sie erkannte, dass sie nicht unabkömmlich war, sondern auch neue, ungeplante Wege einschlagen konnte – und dass mehr für sie möglich war, als sie auf den ersten Blick gedacht hatte. Sie zögerte nicht mehr, sondern ging mutig ihren nächsten Schritt.

SICH DER EIGENEN ENDLICHKEIT BEWUSST WERDEN

Der Tod ist ein guter Lehrmeister. Er kann uns dabei helfen, das eigene Leben bewusster zu gestalten, statt darauf zu warten, dass sich die Umstände um uns herum verändern. Besonders dann, wenn die Hoffnung auf Besserung, auf ein Leben mit mehr Ruhe und Freizeit, das sich rundherum gut anfühlt, vertagt wird, kann es einen enormen Wert haben, die eigene Endlichkeit mit in den Blick zu nehmen. Denn im Angesicht des Todes verdichtet sich die Zeit: Nicht mehr die Zukunft ist die nächstliegende Option, sondern das Jetzt.
Während sich manche Menschen davor fürchten zu sterben, sobald sie sich mit dem Tod beschäftigen, nutzen andere ihn als Möglichkeit, jeden Tag bewusster und wacher zu leben. *Beat Baumann* fertigt in der Schweiz Wasserurnen an, die aus verschiedenen Schichten Ton gefertigt sind und sich in Berührung mit Wasser innerhalb von einer Stunde auflösen. So kommen Asche und Urne zurück in den Kreislauf der Natur. Manch einer seiner Kunden kauft bereits zu Lebzeiten seine eigene Urne – teilweise als Kunstobjekt, denn die geschwungenen Rillen in der Urne, garniert mit einem Stück Schwemmholz, wirken wie die Jahresringe eines Baums oder wie ein individueller Fingerabdruck. Doch die Urne steht auch für die Begegnung mit der eigenen Endlichkeit, wenn sie auf dem Nachttisch im Schlafzimmer oder auf der Kommode im Wohnzimmer ihren Platz findet und der tägliche Blick darauf fällt. Träume und Wünsche, so *Baumann*, würden in unserer Gesellschaft oft auf später vertagt: wenn genügend Geld da sei, wenn die eigene Rente anstünde – dann. Um diesem Denken etwas entgegenzusetzen und das Leben im Hier und Jetzt zu fördern, sieht er seine Urnen auch als Möglichkeit, immer wieder an die Vergänglichkeit anzuknüpfen und dazu ermutigt zu werden, das eigene Leben anzupacken. Kunden erzählten ihm immer wieder, wie der Blick auf die eigene Urne ihr tägliches Leben verändere, sie an Wesentliches erinnere, an das, was sie noch umsetzen und erleben möchten. Vor allem aber fördere eine Urne im Wohnzimmer – noch dazu, wenn es die eigene sei – das Gespräch mit Freunden über den Wert des Lebens und die eigene Endlichkeit. Von einem Tabu, über das niemand spricht, werde der Tod so zu ei-

nem Thema, das mitten im Alltag seinen Platz findet.

DAS EIGENE STERBEN BEWUSST ERLEBEN

Ähnlich geht es *Murielle Kälin*, die als Trauer- und Sterbebegleiterin Menschen auf dem letzten Stück ihres Weges beisteht und auch deren Angehörige im Anschluss betreut. In ihrem Seminar „Sterben für Anfänger – Leben für Fortgeschrittene" geht es vor allem um das Vertrautwerden mit dem eigenen Tod: von der Urne in der Anfangsrunde bis hin zur Sterbemeditation. Dabei wird in Gedanken das eigene Sterben wahrhaftig erlebt: Wenn ich noch zwei Tage, zwei Stunden, noch 20 Minuten zu leben hätte – wer sollte dann bei mir sein? Was würde ich bedauern in meinem Leben? Was wertschätzen? Die Teilnehmer sollen sich dadurch bewusster werden, wie das eigene Sterben und der Tod einmal aussehen sollen, doch vor allem gehe es darum, den Tod mitten ins Leben zu holen. Denn dort sei er ohnehin, als ewiger Begleiter, der von Geburt an jedem Menschen zur Seite stünde. Es ist eine neue Sicht – eine, die keine Angst machen soll, sondern den Tod als Unterstützer und Weggefährten, als Teil des eigenen Lebens begreift, der letztlich alle Menschen eint.

EIN GEFÜHL VON HEIMKEHR

Basilissa Jessberger, von Beruf Hebamme und inzwischen auch Sterbebegleiterin, geht noch einen Schritt weiter und bezeichnet die grundsätzliche Erfahrung, die sie bei mehr als 500 Geburten und vielen Sterbebegleitungen gemacht hat, so, dass sich Tod und Geburt eigentlich kaum voneinander unterscheiden: Es seien die gleichen existenziellen Empfindungen, die gleichen Geräusche, die bei Gebärenden und Sterbenden zu hören seien – und oftmals auch die gleichen Worte, die sie ihnen mit auf den Weg gebe: „Vertraue, und geh unbeirrt weiter."

Sie bezeichnet die Geburt daher auch als „in das Leben hineingeatmet" und den Tod als „aus dem Leben hinausgeatmet" zu werden – zwei Seiten einer Medaille. Dabei habe sie beobachtet, dass Menschen, wenn sie zur Welt kämen, meist mehr weinten als dann, wenn sie gehen würden. Das „Fallen aus dem Himmel" bei der Geburt sei häufig schwieriger als das Sterben am Lebensende, so ihr Eindruck und ihre Erfahrung. Für sie können der Tod und das, was danach kommt, letztlich auch als ein Gefühl von Heimkehr erfahren werden: als jenen Ort, von dem wir kommen und wohin wir wieder zurückkehren.

DER KREISLAUF DES LEBENS

Es ist ein Kreislauf, der sich mit dieser Sichtweise schließt: geboren werden, erwachsen werden, älter werden und schließlich sterben. Jede Blüte durchläuft diese Stadien, jeder Tag, jedes Projekt, jede Beziehung. Alles beginnt mit einem Samen, der zunächst keimt, dann heranreift und sich schließlich zur vollen Blüte entwickelt. Danach beginnt der Prozess der Ernte, ehe er vergeht und in neuer Form wieder in den Zyklus des großen Ganzen hineingeht.
So, wie alles im Leben zyklisch verläuft, fügt sich auch das Kommen und Gehen auf dieser Welt in diesen natürlichen Kreislauf ein.

Sabrina Gundert

Über die Autorin
Sabrina Gundert arbeitet als freie Journalistin, Autorin und Coach und begleitet Menschen in Schwellenzeiten und auf ihrem Herzensweg im Leben.

▸ Literatur

- *Alexandra Reinwarth: Das Leben ist zu kurz für später. Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr – ein Selbstversuch, der dein Leben verbessern wird. mvg Verlag, 2018.*
- *Murielle Kälin: Eine Minute Unendlichkeit. Schlusslicht Verlag, 2025.*
- *Hanna Roth: Sterben Frauen anders? Erfahrungen zwischen Empathie, Stärke und Schmerz. Bonifatius Verlag, 2025.*

Interview mit der Hebamme und Sterbebegleiterin Basilissa Jessberger

Geburt und Tod sind eins

Basilissa Jessberger, Hebamme und Sterbebegleiterin, ist sich sicher: Begegnen wir der eigenen Endlichkeit bewusster, wird mehr Leben möglich. Im Interview wirft sie einen Blick auf die Gemeinsamkeiten von Tod und Geburt und macht Mut, das Verbindende zwischen beiden zu sehen.

Frau Jessberger, Sie sind eigentlich Hebamme von Beruf, haben sich inzwischen aber stärker auf die Begleitung am Lebensende spezialisiert – wodurch kam dieser Wechsel?
Schon während meiner Ausbildung als Hebamme fühlte ich immer dann, wenn Geburt und Tod zusammengefallen sind – wenn z. B. ein totes Kind zur Welt kam oder nach der Geburt gestorben ist –, irgendwie einen inneren Auftrag. Ich habe gemerkt, dass ich wenig Angst vor dem Tod hatte und Menschen gut am Ende ihres Lebens begleiten konnte. Als meine eigenen Kinder dann geboren und größer waren und ich wieder anfangen wollte, als Hebamme zu arbeiten, gab es zwei Sterbebegleitungen in meinem persönlichen Umfeld. Bei einer davon, einem guten Freund, habe ich mit jeder Zelle und in jeder Minute gespürt: Das ist eine Geburt in die andere Welt hinein. Das war ein Wendepunkt für mich.
Heute sind Geburt und Tod wirklich das Gleiche für mich – sie sind sich nicht nur ähnlich, sondern es ist genau dieselbe Tür, durch die wir kommen und durch die wir gehen. So habe ich dann mein Berufsbild der freiberuflichen Hausgeburtshebamme genommen und ans Lebensende gesetzt, weil ich mir sicher war, dass es bei diesem Übergang genauso eine Schwellenhüterin, eine Seelenhebamme, braucht wie am Lebensanfang.

SICH DEM FLUSS DES LEBENS HINGEBEN

Auf welche Art erleben Sie konkret, dass Tod und Geburt eigentlich das Gleiche sind?
Wir alle werden geboren und wir alle sterben – das ist etwas, was wir als Menschen miteinander teilen. Beides sind heilige Räume, und es geht um ein Sowohl-als-auch: Es sind einerseits sehr körperliche Prozesse und gleichzeitig ist es tiefste Spiritualität. Himmel und Erde berühren sich dabei. Es geht um die Liebe und es geht ums Loslassen. Etwas geht zu Ende und etwas Neues beginnt. Und es sind Wellen, die kommen. Teilweise braucht es wirklich die gleichen Sätze wie: „Du schaffst das. Lass los. Geh weiter." Menschen, die andere Menschen beim Sterben erlebt oder begleitet haben,

berichten mir oft, dass sie es genauso gefühlt haben: Tod und Geburt sind eins. Mit einer Frau, die ich im Sterbeprozess begleiten sollte, die mit mir aber nicht über den Tod sprechen wollte, habe ich stattdessen über die Geburt gesprochen. Die Erinnerung an die Geburt ihres Sohnes hat ihr Herz so geöffnet, dass sie diese Dimension spüren konnte, die ich auch im Tod so stark wahrnehme.

Gibt es noch weitere Parallelen zwischen Geborenwerden und Sterben?

Ich mache das jetzt schon sehr lange und entdecke immer weitere Gemeinsamkeiten. Als bei einer Familie, die ich bei den Geburten ihrer drei Kinder begleitet habe, der Vater gestorben ist, hat seine Frau zu mir gesagt: *„Basilissa,* ich traue mich das jetzt fast nicht zu sagen, aber ich hatte nach dem Tod meines Mannes genauso Hunger wie nach der Geburt der drei Kinder. Wir haben etwas beim selben Griechen geholt wie damals bei der Geburt der Kinder." Das ist jetzt vielleicht ein sehr profanes Beispiel, aber bei beiden Übergängen geht es für die Begleiter nachher darum, Leib und Seele wieder zusammenzubringen. Und auch die Geräusche sind oft gleich: Beides ist manchmal laut und hat etwas mit Atmen zu tun. Wenn ich im Krankenhaus eine Sterbebegleitung mache und die Station mager ausgestattet ist, gehe ich oft in den Kreißsaal und frage, ob ich eine Salzkristalllampe und eine Musikanlage ausleihen kann – beides ist dort vorhanden. Angenehme Düfte, Töne, warmes Licht – all das kann dabei helfen, ins Fließen zu kommen. Es lädt die Frau und das Kind, das geboren wird, ein, sich dem Fluss ins Leben hinzugeben. Den Sterbenden lädt es dazu ein, sich dem Fluss aus dem Leben hinzugeben.

DIE ESSENZ DER SEELE

Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Menschen sehr viel mehr weinen, wenn sie auf die Welt kommen, als wenn sie sterben. Was hat es damit auf sich – und welche Rolle spielt die Vorstellung einer Seele in dem Ganzen?

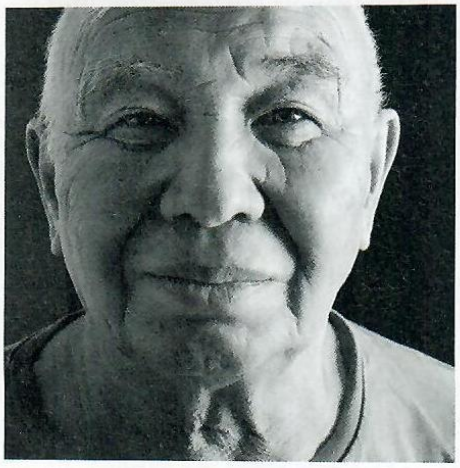


***Basilissa Jessberger** verfügt über 30 Jahre Erfahrung als Begleiterin von Geburts- sowie Sterbe- und Trauerprozessen. Sie gibt ihr Wissen in Seminaren, Vorträgen und Publikationen weiter*

Egal, wie sehr die Eltern voller Liebe sind oder wie schön die Geburt war, am Anfang fallen wir aus meiner Sicht wirklich aus dem Himmel, dem Paradies, wie immer wir es auch nennen wollen. Und sprechen wir über die Geburt, so würde mir fast jeder bestätigen, dass da nicht nur Samen und Eizelle waren, ein Zellhaufen, aus dem jetzt dieser Mensch besteht. Sondern dass da mehr ist, eine Seele. Damit diese Seele ihre Reise machen kann, entwickelt sich das Menschsein und breitet sich immer weiter aus. In der Mitte des Lebens – mit Familie, Kindern, Haus und Beruf – geht es ganz viel um dieses Menschsein. Danach fängt es langsam an, zu verwelken, sich abzubauen. Am Ende bleibt die Seele als Essenz zurück.

Niemand hat ein Leben, das immer nur toll und schön ist, doch am Lebensende vergessen





Der Kreislauf des Lebens spiegelt sich auf verblüffende Weise in den Gesichtern von Säuglingen und alten Menschen wider

wir das oft. Da wollen wir unbedingt daran festhalten, auch wenn das Leben nicht nur wunderbar, sondern auch anstrengend und herausfordernd ist. Ich begleite ja oft Menschen, die mitten im Leben stehen. Die ihre Kinder oder Enkelkinder noch groß werden sehen möchten und an diesem Leben hängen. Das Menschsein kämpft, doch die Seele weiß gleichzeitig: Es geht nach Hause.

Das heißt, es beginnt mit der Seele und endet mit ihr?

Wir werden in das Leben hineingeatmet und wieder hinaus. Viele bemerken bei einer Geburt – ob von einem Menschen, einem kleinen Kätzchen oder beim Schlüpfen eines jungen Vogels –, dass etwas tief in ihnen berührt wird. Es zeigt sich ein Frieden, ein Leuchten, eine Stille. Etwas, das jenseits der Worte ist. Vielleicht auch eine tiefe Freude.

Wenn wir uns bewusst machen, dass sich der Tod genauso anfühlen kann und der Moment nach dem letzten Atemzug oft genau dieses Leuchten und diese Stille in sich trägt, dann vermittelt das Hoffnung. Es nimmt uns nicht den Schmerz, die Trauer und die Angst, aber wir werden getragen und gehalten.

Es gibt da diese schöne Geschichte von einem Zwillingspaar, das sich im Mutterleib unterhält. Eines der Kinder fragt das andere, ob es an ein Leben nach der Geburt glaube. Nein, das gäbe es nicht, antwortet der Zwilling, ganz sicher nicht. Wie solle man denn da versorgt werden, ohne die Nabelschnur? Manchmal, so jedoch das erste Kind, könne es eine Mutter singen hören. „Eine Mutter singen hören? Nein, das ist nicht möglich", entgegnet der Zwilling.

Wenn man diese Geschichte hört, fällt es leichter, sich vorzustellen, dass das Sterben letztlich die Geburt in eine andere Welt ist.

Genau, die Öffnung, das Lieben und Loslassen, das bei Geburt geschieht, kann uns auch hineintragen in die Öffnung für den Tod. Wenn ich vom Berührtsein bei einer Geburt berichte, spüren viele Menschen ganz intuitiv, dass sie das kennen. Dieses Erleben mit an das Lebensende zu nehmen, kann uns bereit machen, auch hier unser Herz zu öffnen. Wenn wir dahin gehen, woher wir kommen oder woher unsere Kinder kommen, kann das für uns ein Hoffnungsschimmer und sogar Freude sein. Ein Mensch, der den Koffer für seine letzte Reise gut gepackt und sich schon zu Lebzeiten mit dem eigenen Tod auseinandergesetzt hat, kann am Lebensende zur Ruhe kommen. Freude und Frieden breiten sich dann häufig schon im Sterbeprozess aus.

Was mir bei vielen Artikeln oder Gesprächen rund um den Tod fehlt, ist der Blick auf die eigene Endlichkeit oder jene der Liebsten. Oft bleibt das Thema sehr theoretisch, ohne dass wir den Bezug zu unserem eigenen Leben spüren.

ZURÜCK NACH HAUSE GEHEN

Wie geht es Ihnen im Hinblick auf Ihre eigene Endlichkeit?

Ich hatte als Hebamme großen Respekt vor der Geburt meiner Kinder, und als Schwellen-

hüterin und Sterbebegleiterin habe ich auch großen Respekt vor dem eigenen Sterben und dem meiner Herzensmenschen. Aber ich habe auch etwas, das mich trägt – und das macht mir Hoffnung. Es gibt bei jeder Sterbebegleitung den Moment, in dem mein System weiß: Wenn es so weit ist, dann geht es nach Hause. Das hilft mir, mich darauf einzulassen.

> Die Begegnung mit der eigenen Endlichkeit schärft den Blick für das, was wesentlich ist. Auf einmal gibt es kein „Irgendwann mal" mehr, sondern nur noch den jetzigen Moment.

Was raten Sie einem Menschen, der seiner eigenen Endlichkeit begegnen möchte?
Das Leben schenkt uns täglich viele Möglichkeiten, um das Werden und Vergehen zu üben – nicht nur das Werden, sondern auch das Vergehen, sei es der Beginn oder das Ende von einem Urlaub, ein Umzug, eine Scheidung oder auch die Trennung von Freunden. Morgen und Abend, Frühling und Herbst, wir könnten ewig so weitermachen. Wenn wir ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass wir eigentlich immer wieder mitten im Alltag vielen Geburten und Toden ausgesetzt sind, kann sich dieses Bewusstsein ausdehnen und uns am Ende tragen.

Was verändert sich im eigenen Leben, wenn der Tod einen bewussten Platz darin bekommt?
Verlieren wir die Angst vor dem Tod, dann verlieren wir ein Stück weit auch die Angst vor unserem Leben. Denn dann können wir ja alles wagen. Die Angst vor dem Tod hält uns klein, sie verhindert, dass wir uns ganz entfalten. Zu bemerken, dass ich zwar Respekt vor dem Tod habe, aber auch eine Hoffnung, die mich trägt, kann dazu führen, dass ich das Leben anders wage. Dann habe ich zwar vielleicht immer noch ein banges Herz und Angst vor dem Verlust meiner Liebsten, doch wenn ich den Tod als Teil des Lebens akzeptiere, entsteht eine Lebendigkeit, die vorher nicht da war. Eine Freude, eine Kostbarkeit des Moments und auch ein Mut, weil ich nichts mehr zurückhalte.
Ich erlebe teilweise, dass selbst 88-Jährige überrascht sind, dass sie an einer akuten Krankheit sterben könnten. Der Gedanke an den eigenen Tod kommt für sie wie aus dem Nichts. Ich ermutige daher wirklich dazu, den Tod an sich heranzulassen, ihm mit offenem Herzen zu begegnen, statt nur eine Patientenverfügung zu machen – und das am besten, wenn wir noch jünger und gesund sind. Denn dann warte ich nicht mehr auf die passenden Umstände, auf die Rente oder darauf, dass die Kinder aus dem Haus sind. Ich beginne zu leben, im Hier und Jetzt. In der Sterbebegleitung erlebe ich häufig, dass Menschen beschreiben, wie die Krankheit, an der sie sterben werden, sie in den letzten Wochen oder Monaten ihres Lebens das Sein gelehrt hat. Sie kommen vom Wollen ins Sein. Viele sind sehr dankbar dafür. Doch wir müssen nicht erst sterbenskrank sein, um das zu erfahren. Wir können jetzt das Leben wagen – im Bewusstsein unseres eigenen Sterbens.

Frau Jessberger, herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Sabrina Gundert

▸ **Literatur**

• *Basilissa Jessberger: Im Sturm lernt das Herz fliegen. Abschied, Tod und Sterben. Ein Handbuch für die letzte große Reise. Integral Verlag, 2024.*