

Im Sturm lernt das Herz fliegen



Basilissa Jessberger



*Im Sturm*  
 *lernt*  
*das Herz*  
*fliegen*

Abschied, Tod und Sterben

Ein Handbuch für die letzte große Reise

INTEGRAL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2024

Copyright © 2024 by Integral Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

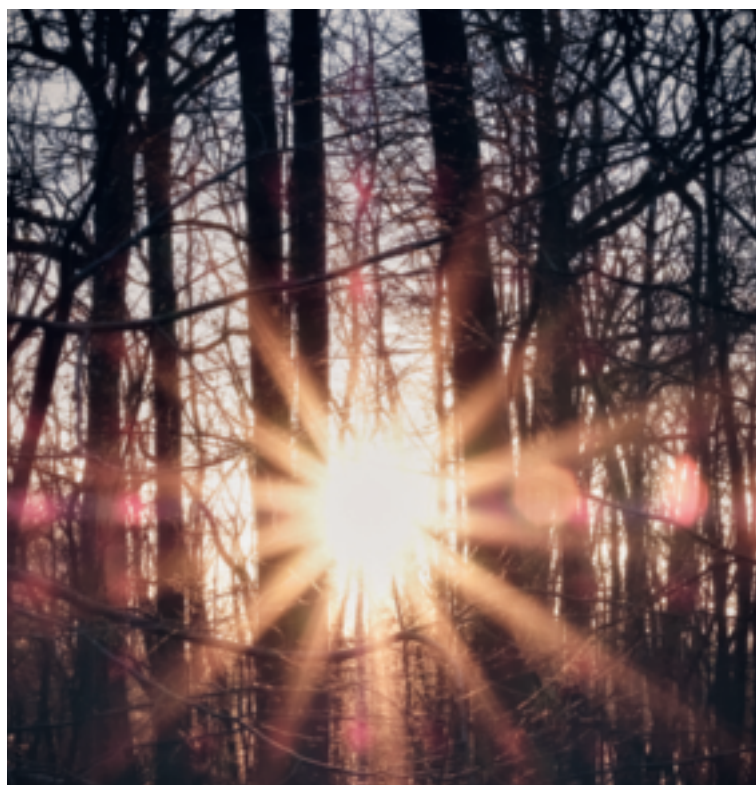
Die meisten Gedichte in diesem Buch stammen von Anke Bastrop.  
[www.instagram.com/anke\\_bastrop](https://www.instagram.com/anke_bastrop)

Alle Fotografien im Innenteil stammen von Sandra Lexow.  
Weitere Informationen unter [www.sandralexow.fr](http://www.sandralexow.fr)

Redaktion: Diane Zilliges  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von  
© fcsafeine / istock / Getty Images Plus;  
© alexcava / istock / Getty Images Plus  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München  
ISBN 978-3-7787-9326-8

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

Für dich, geliebte Seele



*Wirst du bei mir sein am kalten Morgen des  
Sterbens?*

*Wenn das Feuer in mir erlischt und nichts  
mein Blut wärmt,  
kannst du mich dann mit den Augen einer Mutter  
beobachten?*

*Wenn die Kerze abgebrannt ist und die Freunde  
fort sind?*

*Kannst du einfach da sein  
und keinen weiteren Atemzug von mir wünschen?  
Und wenn meine Augen geschlossen sind,  
froh über die lange stille Ruhe,  
wirst du dann weiter still mit mir reisen?*

*Während ich diese Tür hinter mir schließe  
und mich in das offene Herz des Todes hingebe,  
ruft mich jenes süße Liebeslied, das mich in die  
Geburt rief,  
nun in den sicheren Schoß der Erde zurück.*

Aus: »Keltisches Totenbuch«  
von Phyllida Anam-Aire

# INHALT

<i>Vorwort</i> . . . . .	11
<i>Der Tod und ich</i> . . . . .	15
<i>Mit Herz und Seele</i> . . . . .	29
Herzmeditation . . . . .	31
<i>Die Seele und das Menschsein – Himmel und Erde</i> . . . . .	36
<i>Geburt und Tod im Licht des Göttlichen.</i> . . . . .	43
Meditation: Öffnen der Fenster – Sich verbinden mit dem Herzen des Himmels . . . . .	64
<i>Melodien der Liebe</i> . . . . .	68
Meditation: Melodien der Liebe . . . . .	76
<i>Übergänge im Leben</i> . . . . .	82
<i>Die große Reise: Das Sterben</i> . . . . .	89
<i>Anfang und Ende und Mittendrin des Sterbens</i> . . . . .	92
<i>Kofferpacken für die große Reise.</i> . . . . .	100
Checkliste Kofferpacken . . . . .	104
<i>Verbindung und Entbindung: Briefe an die Lieben</i> . . . . .	105
<i>Träume leben</i> . . . . .	109
Meditation: Sanfte Entbindung – Leben deiner Träume . . . . .	114
Checkliste: In dem Bewusstsein leben, sterblich zu sein . . . . .	118



<i>Bis zum letzten Atemzug</i> . . . . .	121
<i>Das Testament</i> . . . . .	121
<i>Verfügung über persönliche Dinge</i> . . . . .	123
<i>Patientenverfügung</i> . . . . .	124
<i>Vollmacht</i> . . . . .	128
<i>Verfügung über den Sterbeort</i> . . . . .	130
<i>Innere Bilder und spirituelle Unterstützung</i> . . . . .	140
<i>Meditation: Dein Sterben (als Vorstellung)</i> . . . . .	148
<i>Meditation: Dein Sterben (wenn du dich wirklich auf die große Reise machst)</i> . . . . .	151
<i>Checkliste: Bis zum letzten Atemzug</i> . . . . .	154
<i>Vom letzten Atemzug bis zur Totenwache</i> . . . . .	155
<i>Die Totensorge</i> . . . . .	158
<i>Die erste Stunde nach dem letzten Atemzug</i> . . . . .	161
<i>Liebevoller Abschied vom Körper</i> . . . . .	163
<i>Das Ankleiden</i> . . . . .	179
<i>Das Betten oder In-den-Sarg-Legen</i> . . . . .	181
<i>Zeit der Totenwache</i> . . . . .	185
<i>Sonderfälle Unfall und Gerichtsmedizin</i> . . . . .	194
<i>Checkliste: Vom letzten Atemzug bis zum Ende der Totenwache</i> . . . . .	197
<i>Meditation: Begleitung der Totenwache</i> . . . . .	200

<i>Abschiedsfeier und Bestattung oder Kremierung</i> . . . . .	205
<i>Bestattung und ihre Variationen</i> . . . . .	206
<i>Abschiedsfeier</i> . . . . .	216
<i>Trauern</i> . . . . .	221
<i>Meditation: Wellen der Trauer</i> . . . . .	229
<i>Wellen der Trauer – untergehen oder surfen lernen</i> . . . . .	234
<i>Trauern ohne Tränen</i> . . . . .	236
<i>Checkliste: Surfbretter in den Wellen der Trauer</i> . . . . .	239
<i>Umgang mit Trauernden</i> . . . . .	241
<i>Meditation für das Mitgefühl</i> . . . . .	244
<i>Vergänglichkeit oder: Die Kostbarkeit des Lebens</i> . . . . .	247
<i>Das Leben aus ganzem Herzen leben</i> . . . . .	249
<i>Quellennachweis</i> . . . . .	251
<i>Ein paar Buchempfehlungen</i> . . . . .	252
<i>Danksagung</i> . . . . .	254

## ***Vorwort***

Eigentlich lese ich selber nur sehr selten ein Vorwort. Viel zu neugierig bin ich auf das Buch und den Inhalt. Doch vielleicht ist es in diesem Fall hilfreich. Eine der wichtigsten Lektionen, die ich lernen darf und die sich immer neu wiederholt, wenn ich dem Tod begegne, ist, dass neben dem »Entweder-oder« ein »Sowohl-als-auch« möglich ist. Vielleicht, weil Himmel und Erde zusammenkommen, pures Menschsein und Seele relevant sind, etwas zu Ende geht und auch etwas weiterlebt. Und so ist dieses Buch ein sehr deutliches Sowohl-als-auch geworden. Es ist gemeint als Forschung zu den tiefen Ebenen des Lebens wie Geburt und Tod, Seele und Liebe, und zeitgleich gibt es ganz praktisches Wissen und Erfahrung weiter. Es geht um Liebe, die weitergeht, und um Vorsorgevollmacht, um die Ebene von Meditation und um die verschiedenen Bestattungsarten – wie gesagt, Sowohl-als-auch, Himmel und Erde. Es geht um den äußeren Rahmen und den tiefen spirituellen Prozess. Und es geht auch um die beiden Pole, die Türen des Lebens, um Geburt und Tod, ein sehr großes Sowohl-als-auch.

Zuerst war ich Hebamme, am Anfang des Lebens, durfte bei vielen Geburten Wissen über diesen Übergang bekommen, und erst später habe ich begonnen, auch den letzten Übergang des Lebens zu begleiten und zu beschützen. Ich glaube, dass das meine Arbeit so besonders macht und ich

vielleicht deshalb die Herzen oft gut erreichen kann: weil ich von der größten Freude her komme und den Menschen einen Zauber im Herzen wecken kann, wenn ich von Geburten erzähle. Und dann gehe ich mit diesem Zauber im Herzen mit ihnen zum größten Schmerz, dem Abschied.

Deshalb bin ich nicht Bestatterin oder Trauerbegleiterin oder freie Trauerrednerin geworden, auch wenn ich immer wieder einige Aufgaben aus diesen Bereichen übernehme, sondern Seelenhebamme. Und ich bin sehr dankbar, dass ich als solche beim eigentlichen Herzstück dieser Zeit am Lebensende, beim Sterben selbst, dabei sein darf, so wie ich eben auch als Hebamme bei vielen Geburten dabei war.

Und an wen wendet sich dieses Buch zu diesem so besonderen Abschnitt des Lebens? An die, die sich auf die große Reisen machen müssen, die sich mit ihrer Endlichkeit und dem Sterben auseinandersetzen müssen, die vielleicht schon im letzten Abschnitt, im Sterbeprozess angekommen sind?

Oder wendet es sich an die Menschen, die diesen Prozess begleiten, in welcher Position auch immer, die zurückbleiben werden und weiterleben?

Oder auch an die Menschen, denen bewusst ist, dass dieses Thema unser aller Leben irgendwann tief berührt, die sich dem stellen möchten und vielleicht auf der Suche nach etwas sind, was den Tod tragbarer machen könnte?

Die Antwort ist wieder: sowohl als auch.

Im besten Fall hilft dieses Buch, sich auf das große Abenteuer am Ende des Lebens einzulassen, sich darauf vorzubereiten. Und es öffnet Türen zur eigenen Weisheit. Zugleich hilft es vielleicht mit den Meditationen, den prak-

tischen Tipps und dem tieferen Eintauchen in die Zusammenhänge auch denen, die zurückbleiben, in der Liebe zu bleiben und die loslassende Liebe zu finden. Für alle, die es ohne Anlass lesen, könnte es zudem die Einladung sein, ihr Herz für den Tod mehr zu öffnen und auch für das Leben.

Als Hebamme schicken mir Kolleginnen oft Familien, die sich mit dem größten Schmerz auseinandersetzen müssen, den es gibt in der Welt: ein Kind zu beerdigen. Trotzdem habe ich dieses Buch nicht extra für diese Eltern geschrieben. Denn der Tod fordert immer den gleichen Tribut. Keiner kann den Schmerz unterschiedlicher Trauernder bemessen oder vergleichen. Und so gelten auch im Umgang damit immer die gleichen Gesetze und die gleichen Aufwinde, die uns das Fliegen lehren.

Wie ist dieses Buch zu lesen?

Natürlich gibt es die Möglichkeit, es von vorn nach hinten komplett durchzulesen. In meinen Seminaren gehe ich auch in dieser Reihenfolge vor. Doch es ist auch möglich, wenn man möchte oder wenn es nötig ist, sofort in die konkreten praktischen Teile zu springen und sich die anderen vielleicht erst nach und nach zu erschließen. Die Meditationen sind im Inhaltsverzeichnis farbig gekennzeichnet und können direkt gelesen oder mithilfe des QR-Codes auf Seite 256 gehört werden.

Immer dann, wenn Gedichte und Bilder auftauchen, ist dieser Teil als Ruheinsel gedacht, als Einladung, vom Verstand ins Herz zu gehen, das Gelesene tiefer zu erfassen, sich in der Seele berühren zu lassen und sich auf diese Ebene sinken zu lassen.

Und jetzt wünsche ich Freude und Mut, Liebe und Verbundenheit, Sanftheit und Mitgefühl bei diesem besonderen Thema.

Danke, dass du dich mit mir auf die Reise machst.

Im September 2023

*Basilissa*

## Der Tod und ich



Der Tod und ich – ich glaube, wir sind Freunde. Jahrelang hing die Zeichnung *Ruf des Todes* von Käthe Kollwitz in meinem Wohnzimmer. Eine Pflanze, ein Philodendron, umrankte sie mit großen grünen Blättern, als wollte sie sie einrahmen.

Zum ersten Mal bin ich dem Tod begegnet, als meine Großmutter starb: eine Frau, die ein volles Leben gelebt hat. Zu ihrer Familie gehören fünf Kinder (von denen eines jung starb), neunzehn Enkel und viele Urenkel. Ich war achtzehn, als sie sich auf die große Reise begab. Obwohl sie nicht in der gleichen Stadt wohnte wie ich, wir unseren Alltag nicht miteinander teilten, war sie mir nah. Mit der natürlichen Herzengüte, die sie ausstrahlte, war sie ein wichtiger Mensch in meinem Leben.

Ihre letzte Reise begann mit einem Schlaganfall. Der Hausarzt, ein Freund der Familie, und ihre Schwester hatten ihr versprochen, dass sie nicht ins Krankenhaus muss. So konnte sie beschützt zu Hause Abschied nehmen. Jedes ihrer Kinder war eine Woche bei ihr und hat sie gepflegt. Als die vierte Woche vergangen war und das vierte Kind bei ihr gesessen hatte, starb sie zwei Tage später. An diesen beiden letzten Tagen bin ich vorbeigekommen. Ich habe einer meiner Schwestern beim Umzug geholfen. Wir haben angehalten, wollten die Großmutter sehen und ihr eine gute Reise

wünschen. Leider wollte uns meine Großtante beschützen und hat uns nicht zu ihr gelassen. Die Abschiedsfeier meiner Großmutter war bunt und geprägt vom Gewusel vieler Kinder. Die Sonne schien. Es war ein Tag im Frühling.

Für mich war es keine Zeit der Tränen. Doch ich merkte, dass eine große Frage in mir aufstieg: Ist es richtig, was ich fühle? Darf das Abschiednehmen so selbstverständlich und friedlich sein?

Auch das Sterben meiner anderen Großmutter hat mich berührt und gelehrt. Mit ihr war es nie einfach. Ihr Leben war hart und einsam. Ich habe ihr Herz als verschlossen wahrgenommen. Ein halbes Jahr, bevor sie starb, erkrankte sie an Leberkrebs. Diese Zeit war sicher schwer und schmerzhaft für sie. Doch bei zwei Besuchen durfte ich erleben, wie ihre Mauern weich wurden, allmählich verschwanden und sich auf den letzten Metern ein liebevolles und großzügiges Herz zeigte. Dabei begriff ich, dass ein Sterbeprozess auch ein Transformationsprozess ist, der seine Zeit braucht und brauchen darf. Auch ein längeres Sterben kann ein Geschenk und eine Gnade sein. Ich behielt diese Erfahrungen als etwas Kostbares in meinem Herzen.

Dann folgte die Zeit, in der ich einen Beruf wählte. Seit ich sieben Jahre alt war, wollte ich Ärztin werden. Ich hatte kein Vorbild. Stattdessen hatte ich das tiefe Bedürfnis, für andere Menschen da zu sein, sie durch herausfordernde und schwere Zeiten zu begleiten und ihre Heilung zu unterstützen. In meiner Lebenserfahrung gab es dafür kein Berufsbild. Der Beruf der Ärztin kam dieser Vorstellung am nächsten.



In der elften Klasse absolvierte ich neben der Schule ein Praktikum im Krankenhaus. So recht wussten sie nicht, was sie an zwei Nachmittagen in der Woche mit einer Schülerin anfangen sollten. Ich landete bei der Krankenhaushilfe, bekam einen weißen Kittel und zeigte Menschen den Weg. Mal fuhr ich mit Kranken, die keinen Besuch bekamen, in den Park. Mal kaufte ich am Kiosk für sie ein. Ich stellte fest, dass die Menschen mir ihre Ängste, Sorgen und Hoffnungen erzählten. Eines Tages legte mir meine Schwester einen Artikel über eine freiberufliche Hebamme hin und sagte im Rausgehen: »Werd doch Hebamme!« Ich las den Artikel, und es gab keine Zweifel mehr, dass das mein Beruf sein sollte. Obwohl mich meine gesamte akademisch geprägte Familie zu einem Medizinstudium überreden wollte, änderte sich nichts mehr an meinem Entschluss. In meinem Bewerbungsschreiben standen unter anderem diese Sätze: »Ich möchte dem Leben ganz nah sein.« Und: »Ich möchte dazu beitragen, dass Geburt menschlich ist.«

Bis zum Beginn der Ausbildung war noch Zeit, sodass ich ein weiteres Praktikum im Krankenhaus absolvieren konnte. In dieser Zeit begegnete ich dem Tod erneut. Zuerst war ich auf einer gynäkologischen Station eingesetzt. Dort freundete ich mich mit einer alten Frau an, die keine Angehörigen hatte. Allmählich wurde deutlich, dass sie sich auf die Reise begibt. Ich hatte Angst und wünschte mir, dass sie genau an dem Wochenende sterben wird, an dem ich frei habe. Dieser Wunsch ging nicht in Erfüllung. Sie hat auf mich gewartet. Es hat mich tief berührt, während ihres Sterbens dabei sein zu dürfen. Ich war aufgeregt und bewegt. Es sind Tränen geflossen. Zugleich bekam ich ein

tiefes Gefühl von: Ach, so ist das! Es war selbstverständlich, undramatisch und friedlich.

Vier Wochen später durfte ich im Kreißsaal sein. Endlich kam der Tag, an dem klar war, dass in meinem Dienst ein Kind geboren wird. Wieder war ich sehr aufgeregt. Die Geburt war so, wie Geburten in den Achtzigerjahren in Krankenhäusern waren. Die Frau befand sich in Rückenlage, Medikamente und Beinhalter kamen zum Einsatz. Aber ich habe auch etwas anderes gespürt, etwas Großes, Weites und Tiefes. Wieder sind Tränen geflossen. Sie schmeckten anders als beim Tod. Dahinter stand jedoch dasselbe Gefühl: Ach, so ist das! Selbstverständlich, undramatisch und friedlich.

Dann begann meine Ausbildungszeit. Drei Jahre in einem Krankenhaus. Drei Jahre das Gefühl, dass mit einer Geburt viel mehr gemeint ist als Körper, messbare Zahlen und Wehen. Manchmal, vor allem nachts, wenn es still war und ich mit älteren Hebammen Dienst hatte, tat sich etwas anderes auf. Dann durfte ich über die Schwelle in andere Dimensionen blicken. Ich konnte wahrnehmen, konnte fühlen, dass hinter der ganz konkreten Geburtsarbeit, die doch sehr körperlich ist, eine Weite und Stille ist, die das Menschliche trägt.

Ich erinnere mich an eine Nachtwache. Ich habe sehr gern Nachtdienst gemacht, da dann meistens mehr Zeit für die Geburten war und nicht die Routine so viel Raum eingenommen hat. Bei diesem besagten Nachtdienst lernte ich die Schwelle, die Grenze, den Übergang kennen. Ich hatte es bis dahin nur so erlebt: Wenn der Muttermund einer Frau vollständig eröffnet war, füllte sich der Kreißsaal mit Menschen, und dann wurde die Frau angefeuert, mit aller Kraft

zu pressen. Mich erinnerte das immer mehr an einen Fußballplatz, weniger an einen heiligen Raum. In jener Nacht ging ich zur Hebamme und ließ sie wissen, dass jetzt die sogenannte Austreibungsphase beginnen könne. Sie fragte, ob das Kind denn schon käme. Als ich das verneinte, sagte sie, ich sollte darauf warten und sie dann erst rufen. So saß ich bei der Gebärenden und begleitete sie durch alle Phasen. Erst sagte sie, dass sie nicht mehr will, dann, dass sie nicht mehr kann, dann schrie sie, dass sie sterben wird, und da brauchte sie dann meine Hand. Meinen Zuspruch und mein Herz. Als sie über diese Schwelle ging, spürte ich, dass sie ganz ruhig und kraftvoll wurde, voller Freude und Liebe. Dann kam das Kind.

In einer anderen, einer sternklaren Nacht – ich war mit der Ausbildung schon fertig – habe ich mich aufgemacht, weil mich eine Familie gerufen hatte. Alles war dunkel und still, kein Auto unterwegs. Schon auf der Fahrt war ich tief berührt und sehr glücklich, gleich dieses uralte Wunder miterleben zu dürfen. Dann kam ich zu dem Haus, in dem Licht brannte. Alle Menschen waren aufgeregt und voller Freude. Ich habe mich an der Schwelle niedergelassen, mit der Frau geatmet und getönt, ihr Mut gemacht, sich hinzugeben. Und es kam der Moment, in dem sie mich mit großen, wissenden und leuchtenden Augen angesehen hat, alle Angst und allen Schmerz hinter sich ließ. Sie sagte: »Jetzt kommt mein Kind. Ich freue mich so.« Ich nickte und fühlte das Große. Drei Wellen später hielt ich das Kind in meinen Händen, und es sah seine Eltern mit dem gleichen Blick an, als wollte es sagen: »Hier bin ich.« In den Stunden danach breitete sich in mir ein großes Staunen darüber aus, dass