DIE WOCHE ZUM LEBEN MIT DEM TOD

«Sterben soll nicht im Verborgenen



Für Buchautorin, Team-Coach und Leadership-Trainerin Julia Kalenberg aus Zimmerwald ist es eine Herzensangelegenheit, dass sich die Menschen unverkrampft und offen der Thematik Sterben und Tod nähern. Sie beteiligt sich aktiv an der Themenwoche «Zum Leben mit dem Tod» vom 24. Oktober bis 1. November 2026 in Bern.

Seit wann und warum befassen Sie sich privat und beruflich intensiv mit dem Lebensende?
Es begann im Jahr 2020 bei der Krebsdiagnose meines Vaters. Ich durfte ihn beim Sterben begleiten. Den Mut hinzuschauen im Moment, als er sagte: «Weisst du, eigentlich kann ich jetzt gehen», hatte ich schon durch zahlreiche Begegnungen vorher und mit sehr offenen Gesprächen mit anderen Menschen. Auch meine Brustkrebserkrankung 2007 löste einiges aus, dass ich mich mit dem Thema befasste. Beruflich besteht mein Schwerpunkt in der Stärkung der Zusammenarbeit von Teams und ich stelle erfreut fest, dass das Thematisieren der Endlichkeit auch für Unternehmen Sinn macht.

Was hat das mit Ihnen gemacht, seit Sie sich verstärkt mit dem Thema auseinandersetzen?
Ich bringe es auf einen einfachen Nenner: Der Untertitel meines Buches «Und jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht» heisst «Sterben lernen heisst leben lernen». Das Annehmen, dass unser Leben endlich ist, hilft mir im Alltag immer wieder, innezuhalten und zu überlegen, was mir wirklich wichtig ist, danach zu leben und nicht alles auf übermorgen zu verschieben.

Leben Sie anders als noch vor dem Jahr 2020?
Ja, bewusster. Am Morgen stelle ich mir manchmal die Frage: «Ich bekomme den Tag geschenkt. Woran würde ich merken, dass ich ihn weise nutze?» (Zeigt auf ihre Teetasse, worauf der Satz vermerkt ist: «Wir sollten stets eingedenk sein, dass der heutige Tag nur einmal kommt und nimmer wieder.»)

Haben Sie persönliche Befürchtungen mit dem eigenen Lebensende?
Gewiss. Ich wünsche mir, dass ich mein Leben im Kreise meiner Lieben vollenden dürfte, hoffentlich schmerzfrei.

Was bedeutet für Sie ein «menschenwürdiges Lebensende»?
(Überlegt lange) Dass man selbst mitbestimmen kann und sich traut, sich die Frage zu stellen, mit Angehörigen über dieses Thema sprechen zu können. Was würde das Umfeld gerne dazu beitragen? Gesamtgesellschaftlich bedeutet «menschenwürdig», als Mensch sichtbar zu bleiben, Zuwendung zu erfahren, sowohl in medizinisch-pflegerischer als auch in menschlicher Hinsicht, dass man nicht einfach wie eine Ware abgeschoben wird.

Was wird Ihrer Ansicht nach im Umgang mit dem Tod von der Zivilgesellschaft falsch gemacht?
Das Lebensende wird gedanklich verdrängt und ich wünschte mir, dass mehr und unverkrampfter über Tod und Sterben gesprochen wird und im Alltag sichtbarer würde. Wir sollten von Vorbildern lernen können. Das Sterben darf nicht immer im Verborgenen, getrennt von der lebendigen Welt, stattfinden.

Sie sprechen von Vorbildern. Haben Sie welche, die Sie prägten?
Ein schwedischer Kollege von mir, auch lösungsfokussierter Coach, erhielt im Alter von 40 Jahren die Diagnose «Bauchspeicheldrüsenkrebs». Das bedeutete das bevorstehende Lebensende. Ein Bekannter meines

IMPRESSUM

Herausgeber
Berner Medienhaus AG

Verlagsleitung
Lorenz Feller, Tel. 058 668 60 60

Verlag BärnerBär
Berner Medienhaus AG
Waldeggstrasse 51, 3097 Liebefeld
baernerbaer.ch
Inserate per E-Mail: verlag@baernerbaer.ch

Redaktion
Daniel Zaugg (Chefredaktor, dz),
Andrea Bauer (Redaktorin, PR + Business, aba),
redaktion@baernerbaer.ch

Layout
Andi Matossi, Pius Schuler

Fotografen
Daniel Zaugg (Verantwortlicher Fotografie),
Franzisca Ellenberger, Alexandra Schürch,
Oliver Schneider

Freie Mitarbeitende
Yves Schott (ys), Michèle Graf (mg),
Peter Widmer (pw), Pierre Benoit (be),
Sébastian Lavoyer (seb), Bettina Gugger (bg),
Reinhold Hönle (rh), Jürg Morf (jm)

Verkauf und Beratung
Tel. 058 668 60 60

Vertrieb
Die Schweizerische Post AG

Auflage
95 918 Ex.

Gratis-Verteilung
Abdeckung der Haushalte in und um Bern sowie der ortsansässigen Firmen und Verwaltungen aus Gewerbe, Industrie und Dienstleistungssektor
Einzelverkaufspreis: CHF 2.–

Verkaufspreis Abonnemente
1 Jahr CHF 125.–
Preis exkl. MwSt.

Druck
DZB Druckzentrum Bern AG
Die Berner Medienhaus AG ist Mitglied beim Verband Schweizer Regionalmedien VSRM.

Copyright
Die Verwertung der in diesem Titel abgedruckten redaktionellen Beiträge, Inserate oder Teile davon – insbesondere zur Einspeisung in Online-Dienste – durch nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoss wird vom Herausgeber gerichtlich verfolgt.

Informationen zur Zustellung: Tel. 031 300 03 24

BÄRNERBÄR BERNS WOCHENZEITUNG

stattfinden»

PERSÖNLICH

Julia Kalenberg wurde 1963 geboren und wuchs in der Nähe von Stuttgart auf. Sie studierte Betriebswirtschaft an den Universitäten Nürnberg und Granada. Nach mehreren Jahren Berufspraxis gründete sie 1997 die «Kalenberg Training Consulting Coaching» und begleitet Teams und Einzelpersonen bei ihrer Entwicklung. Sie ist Referentin am Institut für KMU der Universität St. Gallen sowie aktives Mitglied bei Business & Professional Women. Julia Kalenberg ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt in Zimmerwald bei Bern. Ihr 2023 veröffentlichtes Buch «Und jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht» erscheint bereits in dritter Auflage. www.juliakalenberg.ch

Kollegen hat im Einverständnis mit dessen Familie das gesamte berufliche Umfeld schriftlich von der Krebserkrankung in Kenntnis gesetzt. Er lud diese Menschen ein, allfällige Zeichen der Wertschätzung und der Zuwendung noch zu Lebzeiten zukommen zu lassen – per WhatsApp, per E-Mail, mit handgeschriebenem Brief. Das finde ich wundervoll und absolut nachahmenswert. Ich habe diese Initiative während der Sterbebegleitung und im Einverständnis meines Vaters zu hundert Prozent übernommen. Alle Bekannten und Angehörigen konnten sich auf diese Weise noch von ihm verabschieden – und nicht erst an seiner Beerdigung.

Ältere Menschen zögern oft vor mittel- und längerfristigen Investitionen, obwohl sie finanziell dazu in der Lage wären, indem sie sich sagen: «Es lohnt sich nicht mehr!». Was halten Sie davon?
In Bezug auf Nachhaltigkeit und Umgang mit Ressourcen erachte ich es einerseits als wichtig, sich über Sinn und Notwendigkeit einer Anschaffung Gedanken zu machen. Andererseits fokussiert man sich mit dieser Einstellung schon allzu sehr und zu oft mit dem Lebensende. Es ist doch schön, wenn man sich freuen kann an einer Anschaffung, auch wenn es vielleicht bloss noch für wenige Monate oder Jahre ist. Carpe diem!

Der Verein endlich.menschlich organisiert vom 24. Oktober bis 1. November die «Woche zum Leben mit dem Tod». Die erstmalige Durchführung in Bern 2024 zeitigte ein grosses Interesse mit mehr als 1000 Teilnehmenden. Trotzdem sprechen viele nicht gerne übers Sterben und den Tod. Worauf führen Sie diesen Widerspruch zurück?
Ich sehe darin nicht unbedingt einen Widerspruch. Ich sehe darin eher die Scheu vor der Auseinandersetzung, das Verdrängen. Trotzdem ist das Interesse in der Tiefe des Herzens vorhanden, aber doch noch nicht genügend, dass man sich für einen Kurs «Letzte Hilfe» oder Ähnliches anmelden würde. Die Veranstaltungen während der «Woche zum Leben mit dem Tod» sind niederschwellig angesetzt, eine Anmeldung ist meist nicht erforderlich. Man kann «einfach mal vorbeischauen» und sich mit der Thematik in kleinen Dosen auseinandersetzen.

Weshalb beteiligen Sie sich an dieser Themenwoche?
Ich beteiligte mich bereits 2024 mit einem Stand an der Themenwoche. Das Thema fasziniert mich nach wie vor. Ich lerne selbst enorm viel im Austausch mit anderen Menschen. Deshalb mache ich auch in diesem Jahr wieder mit, und zwar als Mitgestaltende in der Themengruppe «Arbeitswelt und Lebensende».

Am 27. Oktober sind Sie mit einem Stand am Kornhausplatz anwesend. Was können die Besuchenden dort erwarten?
Ich bin der Ansicht, dass wir uns im Alltag gegenseitig zu wenig Wertschätzung zeigen. Es geht auch darum, den Mitmenschen nicht erst am Lebensende mitzuteilen, was wir an ihnen schätzen, sondern während der ganzen Lebensdauer, regelmässig. An Beerdigungen wird «lobgehudelt», wo es die verstorbene Person doch schon zu Lebzeiten verdient hätte, Anerkennung zu erfahren! An meinem Stand lade ich die Besuchenden ein, kurz innezuhalten und ein kleines Zeichen der Wertschätzung an einen Menschen zu formulieren, der es verdient, eine kurze Danke-Botschaft auf ein Post-it oder auf einen Smiley-Stein. Dieses Zeichen der Wertschätzung sollte diesen Menschen dann möglichst bald persönlich überbracht werden. Ich freue mich wieder sehr auf diese Begegnungen und die Gespräche.

Foto: Daniel Zaugg, Text: Peter Widmer

INFO

Die Woche zum Leben mit dem Tod

Das Lebensende betrifft uns alle, niemand weiss, wie viel Zeit uns bleibt. Genau deshalb rückt der Verein «endlich.menschlich» den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Vom **24. Oktober bis 1. November 2026** findet die «Woche zum Leben mit dem Tod» erstmals in der ganzen Schweiz statt. Was 2024 in Bern als lokale Idee mit internationaler Verankerung begann, wird zur nationalen Bewegung. Die Woche verwandelt die Stadt Bern erneut in einen Ort der Begegnung, der Kunst und des Austauschs. Das diesjährige Motto «Das Lebensende macht Schule» bedeutet: Ein offener Umgang mit Sterben, Tod und Trauer soll überall selbstverständlich werden – in Schulen und Familien, in Quartieren, am Arbeitsplatz und im öffentlichen Leben.

Weitere Infos und Programm:
www.endlich-menschlich.ch/projekte/die-woche

THE ORIGINAL USA GOSPEL SINGERS & BAND

Schwungvoll und atemberaubend!

The Original USA Gospel Singers & Band reissen das Publikum mit! Über 25 Jahre Tourneeerfahrung und mehr als eine Million Besucher kann die Gospel-Gruppe bereits vorweisen! Und die Erfolgs-Story geht weiter.



Nicht nur in der ehrwürdigen Scala in Mailand erfreuten sie das Publikum, sondern auch den Papst beim Weihnachtskonzert im Vatikan. Die afroamerikanische Gospel-Gruppe mit Live-Band bringt das ursprüngliche Gefühl der schwarzen Gospel-Kultur authentisch nahe und erzählt deren Geschichte. Von der Entstehung bis zur heutigen Zeit, von Mahalia Jackson bis James Cleveland. Das Ensemble umfasst ausgewählte Spitzensänger, hervorragende Solisten und Musiker, die in einem zweistündigen Programm all das bieten, was Gospel so schön macht: Emotionalität, Religiosität und pure Lebensfreude. Das Ziel jeder Vorstellung der Original USA Gospel Singers ist es, Menschen durch die immense, spirituelle Kraft der einzelnen Songs einander näher zu bringen. Wichtiger Bestandteil jeder Show ist die aktive Teilnahme des Publikums. Hand in Hand erleben die Zuschauer die Kraft der echten Gospel-Musik. Die Emotionen, die dabei geweckt werden, machen den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

INFO

Bern, Theater National
Sonntag, 29. Nov. 2026

Vorverkauf:
Ticketcorner.ch

Was zeichnet Gospel aus?

Ein typisches Merkmal des Gospel-Gesangs ist die Antiphonie, der Wechselgesang zwischen Vorsänger und Chor, auch «Call and Response» (Ruf und Antwort) genannt. Ein weiteres afrikanisch geprägtes Element der Gospel Musik ist die Besonderheit der afrikanischen Tonalität. In ihr herrscht die Pentatonik, also die Verwendung einer Tonleiter vor, die im Gegensatz zum Siebentonsystem der europäischen Musik lediglich fünf Töne verwendet. Erst später entstand dann auch in der afroamerikanischen Musik die Heptatonik, in dem die Terz und die Septime, die sogenannten «Blue Notes» ergänzt wurden. Diese Intervalle sind es auch die die afrikanische und afroamerikanische Musik nach wie vor von der europäischen Dur Moll Modalität unterscheidet. Ein letztes besonderes Merkmal, das auf die afrikanischen Wurzeln des Negro Spiritual zurückgeführt werden kann, ist das «Timbre», die besondere Klangfarbe der Stimme im afrikanischen Gesang. Die Sänger entwickeln bei Ihrem Gesang eine Fülle an Differenzierungsmöglichkeiten einzelner Töne. Hierbei geht es vor allem darum, der jeweils persönlichen Stimmung Ausdruck zu verleihen. So entstehen Töne, die einerseits bis hin zu einem unreinen Schreien, rau und heiser klingen, andererseits aber auch durchaus angenehm weich und zart auf die Ohren wirken.

Foto | Text: zvg