



HALLO UND

AUF WIEDER- SEHEN

FRAUEN IN
GRENZGÄNGEN
DES LEBENS

ANNIKA ELIANE KRAUSE
CHRISTOPH MERIAN VERLAG

HALLO
UND

AUF
WIEDER-
SEHEN

FRAUEN IN
GRENZGÄNGEN
DES LEBENS

ANNIKA ELIANE KRAUSE
CHRISTOPH MERIAN VERLAG

VORWORT	5
KATJA UND ZOË	16
SIGRID	44
DENISE UND FELIPE	72
SABINE	94
ANNA UND ERLE	118
CHRISTINE	142
USCHI UND MICHEL	170
JULE	190
MELANIE UND EMMI	214
DANK	238
AUTORIN / IMPRESSUM	240

VORWORT

Draussen pfeift der Wind, es ist Anfang November. Mein Bruder und ich sitzen auf dem einen Sofa, meine Mutter und mein Vater auf dem schräg gegenüber. Es war ein anderer Raum, aber dasselbe Haus, in dem ich sechzehn Jahre zuvor geboren wurde und wir zu einer Familie wurden. Es war ein anderes Sofa, aber derselbe Raum, in dem uns acht Jahre zuvor gesagt wurde, dass unser Vater ausziehen wird. Jetzt ist er wieder hier: Sechs Monate habe er noch zu leben, sagt er uns. Krebs macht diesen Abschied endgültig, vernichtet jede Möglichkeit, dass etwas noch so wird, wie es nicht ist. Die Feiertage verbringen wir zum ersten Mal seit der Scheidung meiner Eltern zusammen als Familie. Wir spielen ‹Activity› und ich weigere mich, das Wort ‹Lebenserwartung› zu beschreiben.

Als ich Ende März aus der Schule komme, wartet mein Bruder schon auf mich. Zum letzten Mal fahren wir zu unserem Vater, der mittlerweile im Hospiz wohnt. Stundenlang sitzen wir an seinem Bett, in dem er unruhig liegt. Über das, was dann passiert, werden wir erst zwölf Jahre später sprechen. Ich bin der Meinung, ich habe ihm Wasser gegeben, mein Bruder ist der Meinung, er habe ihm Wasser gegeben. Er verschluckt sich, wir richten ihn auf. Aus seinem Mund kommt Blut, der Boden wird überströmt von einem roten Fluss. Ich renne raus und rufe nach Hilfe.

Als ich das nächste Mal den Raum betrete, ist mein Vater tot und der Boden sauber. Mein Bruder zieht ihm seine Uhr wieder an, die der Pfleger auf den Nachttisch gelegt hat. Die Zeiger drehen sich weiter, es sind winzige E-Gitarren. Das dunkelblaue Kleid, das ich an dem Tag trage, wird erst zehn Jahre und vier Umzüge später aussortiert, auch wenn ich es nie wieder anziehe.

Das ist keine Geschichte, die ich gern erzähle. Aber wenn ich nicht bereit bin, meine Erfahrung zu teilen, trage ich dazu bei, dem Sterben einen Platz im Leben zu verwehren. Lange hatte ich das Gefühl, mein Erlebtes niemandem aufzubürden zu können, dass es zu viel ist, um es mitzuteilen. Meine Sprachlosigkeit war geprägt von Scham und Überforderung. Ich habe Verlust und Tod als etwas empfunden, über das hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird, die Thematisierung des Sterbens als Verursachung allgemeinen

Unwohlseins. Ähnliches beobachte ich heute bei Freundinnen, die ein Kind bekommen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Geburt passiert erst, wenn die persönliche Erfahrung unmittelbar bevorsteht, wenn es keine Zeit mehr für Verdrängung gibt. Auch das Schamempfinden und das Gefühl, Mitmenschen keine Details zumuten zu können, erinnern mich an meine Erfahrung mit dem Sterben. Anders als der Tod wird die Geburt eines Kindes allgemein als etwas Freudiges empfunden – aber das wirkliche Erleben und Empfinden der Frau, fernab von Plattitüden und schnellen Ratschlägen, die aufrichtige Auseinandersetzung mit dem, was ein Geburtserlebnis ist, bleibt oft aus.

Es ist der Deckmantel der Pietät, der sich über das Gebären und Sterben legt. Wäre es nicht angemessener, uns diesen substanzuellen, uns alle verbindenden Ereignissen des Lebens anerkennend zuzuwenden? Scham und Angst verschwinden nicht, wenn wir sie ignorieren.

Jeden Tag bekommen wir Pushnachrichten über Mord, Krieg, Terror. Das Foto des syrischen Jungen, bäuchlings und tot an der türkischen Küste, das Bild der ukrainischen Frau, schwanger im gepunkteten Pyjama, verletzt und flüchtend aus einer bombardierten Geburtsklinik, werden zu Symbolen für die Schieflage unserer Welt. Seit der Pandemie sind es mahnende Bilder von überfüllten Intensivstationen, von einsam Sterbenden zwischen piepsenden Geräten, die den Tod zwar näherbringen, aber nicht nahbarer machen. Es sind Bilder, gegen die wir uns wehren.

Das gewöhnliche Sterben, das uns alle erwartet, gegen das wir uns nicht wehren können, bildet eine grosse Leerstelle in unserer westlichen Gesellschaft. Das Sterben, das keine Niederlage, sondern das Lebensende ist. Einerseits scheinen wir so abgestumpft durch die Masse der Bilder von Leid und Ungerechtigkeit, andererseits bleibt darin die eigene Endlichkeit unsichtbar. Es ist ein Privileg, nicht über den Tod sprechen zu müssen, ihn nicht in der persönlichen Lebensrealität präsent zu haben. Gleichzeitig wird er damit zu einem Schatten, dem wir uns früher oder später stellen müssen.

Im Jahr 2017 betreue ich einen Stand auf der Art Cologne. Direkt gegenüber werden Bilder der Fotografin Heji Shin ausgestellt. Es ist die Reihe ‹Baby›, auf der die blutverschmierten Gesichter von Neugeborenen im Moment der Geburt gezeigt werden. Drei Tage starre ich die Fotografien an. Ich empfinde eine tiefe Faszination, gemischt mit Ekel und Verlegenheit. Die Lücke zwischen

Schwangerschaftsbauch und stolzer Präsentation des Neugeborenen ist gefüllt mit Darstellungen aus Spielfilmen. Erst beim Anblick der Fotos wird mir bewusst, dass ich trotz Bilderflut noch nie eine Geburt gesehen habe.

Ich war sieben Jahre alt, als ich meine erste Kamera bekam. Die Fotografie ist mein Werkzeug, um zu verstehen, zu ordnen. Die Konservierung von 1/250 Sekunde. Eines Moments, der bereits Vergangenheit ist, wenn sich mein Finger vom Auslöser trennt. Die Idee, mich den Themen des Gebärens und Sterbens fotografisch zu nähern, kreist in meinem Kopf. Sie macht mich unruhig, lässt mich nicht mehr los. Es ist mein Versuch, einen Weg aus der Sprachlosigkeit zu finden. Mich mit dem zu konfrontieren, dem ich bisher ausgewichen bin.

Ich lerne Katja durch eine gemeinsame Freundin kennen. Wir sitzen an ihrem Küchentisch, durch das Dachfenster scheint die Oktobersonne in mein Gesicht. Aus einer durchsichtigen Kanne dampft Schwangerschaftstee, ein Beutel gibt dem Liter Wasser einen milden Geschmack. Unter ihrem Pullover ist der runde Bauch zu erkennen, in drei Monaten erwartet sie ihr erstes Kind. Ich erzähle ihr von meinem Plan und sie nickt. Das finde sie spannend, sagt sie, da würde sie gern mitmachen.

Aus einer Idee wird ein Vorhaben, zwei fremde Frauen verbinden sich in einer Vision. In den nächsten Wochen treffen wir uns immer wieder. Sie erzählt mir von ihren Gedanken, ihrer Reflexion der eigenen Schwangerschaft. Wir begegnen uns in einem tiefen Vertrauen, das wir stillschweigend als Grundvoraussetzung für unsere Beziehung vereinbart haben. Anfangs bin ich unsicher, wie viel ihrer Zeit ich beanspruchen darf. Doch mit jeder Begegnung werden meine Zweifel leiser, mein Vorhaben reift zu einer gemeinsamen Entwicklung.

Für mich stellt die Begleitung der ersten Geburt einen Wendepunkt dar. Ich teste mich selbst, stelle mein Projekt auf die Probe. Während wir vorher gemeinsam Ideen entwickelt haben, ist jetzt Katja die Akteurin und ich bin die stille Beobachterin. Meine Kamera rechtfertigt meine Anwesenheit, bietet mir ein Schutzschild vor der Unberechenbarkeit des Geschehens. Sobald ich den kleinen Raum betrete, verliert alles Äussere an Relevanz. Es ist, als würde das Konzept der Zeit aufgehoben, als würde sie stehen bleiben und zerfliessen.

Fast vierundzwanzig Stunden bin ich dort, doch meine Erinnerung gibt nur einzelne Momente wieder. Kleine Blitzlichter, herausgelöst aus einem Zusammenhang, wie auch

das gesamte Erleben vom Rest meines Lebens losgelöst ist. Es ist die Dualität, die mir im Laufe des Projekts immer wieder begegnen wird. Hilfsbedürftigkeit und Selbstbestimmung, Verzweiflung und Kraft, Kampf und Einklang, die nebeneinander erlebt werden dürfen.

Katjas Reaktion auf die Bilder bestärkt mich darin, das Projekt weiterzuverfolgen. Die Bedenken des Voyeurismus, der Pietätlosigkeit, werden zerschlagen durch den Stolz in ihren Augen. Sie sieht die Fotos als Ehrung ihrer Leistung, als Dokument ihrer Stärke. Sie möchte, dass die Bilder gesehen werden.

Meine Freundin Roxy, ihre Mutter Sigrid und ich sitzen an einem kalten, aber sonnigen Tag im Januar in Roxys Küche, essen Pizza und trinken Wein. Ich habe Sigrid schon ein paar Mal gesehen, aber wirklich miteinander gesprochen haben wir noch nicht. Roxy hat das Treffen initiiert, um Sigrid und mich für das Projekt zusammenzuführen.

Den durch eine Krebserkrankung nahenden Tod zu thematisieren, während ich mit Mutter und Tochter Pizza esse, macht mir zu schaffen. Doch keine der beiden nimmt mir die Aufgabe ab, die in meiner Verantwortung steht. Also erzähle ich von der Geburt, die ich bereits begleitet habe, und meiner Suche nach Menschen, die sich mit ihrer Endlichkeit beschäftigen.

Meine Befürchtungen lösen sich auf, das Gespräch entwickelt sich entspannt und natürlich. Sigrid ist interessiert und stimmt zu, sich von mir begleiten zu lassen. Über ein Jahr lang treffen wir uns regelmässig, meist sind wir zu zweit in ihrer Wohnung und sprechen ganz unaufgeregt miteinander. Meine Hemmungen, ihre Krankheit und ihr Sterben offen zu thematisieren, nehmen ab. Oft fängt sie von allein an zu erzählen, wie es ihr geht. Manchmal sind es leichte, unbeschwerde Gespräche, manchmal fängt sie an zu weinen, sobald wir zusammen am Esstisch sitzen. Anfangs habe ich ein schlechtes Gewissen, sie durch meine Anwesenheit an ihre Krankheit erinnert zu haben. Später wird mir ihre Schwester sagen, dass Sigrid die Treffen mit mir gutgetan haben. Sie gaben ihr Raum, ihre Gedanken und Ängste zu formulieren, ohne Rücksicht darauf nehmen zu müssen, wie ihre Liebsten damit umgehen können.

In den Gesprächen über den Tod geht es viel um das Leben. Es sind Gespräche, die an der eigenen Substanz rütteln. Sie sind aufrichtig, direkt, schonungslos. Zwei fremde Menschen wenden sich einander zu und lassen sich ohne Umschweife aufeinander ein.

Die Wahrnehmung der eigenen Vergänglichkeit kann für die Lebenszeit sinnstiftend sein, aber auch sinnentleerend. Was ergibt ein endloses Leben für einen Sinn: Wozu irgend etwas tun, wenn ich es auch irgendwann tun kann? Was ergibt das begrenzte Leben für einen Sinn: Wozu Ziele setzen, wenn am Lebensende alles mit mir verschwindet? Gleichzeitig die Einsicht der Notwendigkeit der Sterblichkeit: Wenn unsere Urgrosseltern noch leben würden, wo gäbe es da Platz für unsere Kinder? Es sind Fragen wie diese, die mich reizen, aber auch fordern.

Auf die Begleitung der ersten Geburt folgen vier weitere. Es ist eine intuitive, natürliche Entwicklung der Arbeit. Von einer Hebamme folgt die Empfehlung der nächsten und plötzlich gibt es einen neuen Geburtstermin, auf den ich warte.

Fast ein Jahr lang bin ich immer wieder in Rufbereitschaft, angetrieben von einer tiefen Faszination. Ich möchte genauer verstehen, was während der Geburt passiert, und mich hinter meinem Schutzschild der Kamera her vorwagen können. Ich absolviere einen Kurs als Doula, um zu lernen, wie ich den natürlichen Geburtsverlauf positiv unterstützen kann. Doulas verstehen sich als emotionale Geburtsbegleiter:innen, die ergänzend zur Hebamme und ärztlichen Fachperson bei nichtmedizinischen Herausforderungen helfen können.

Auch wenn ich weiterhin als Fotografin anwesend bin, fällt es mir durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Geburtsgeschehen leichter, meine Kamera auch mal wegzulegen und einfach da zu sein. Für den Moment, für die Frau, für die Geburt. Ich helfe, den Geburtspool zu füllen, reiche der Hebamme Material an, gehe mit der Frau spazieren, um ihre Wehen zu fördern, trinke mit ihr Tee und höre mir ihre Ängste an, beschäftige mich mit den Geschwisterkindern. Außerdem hilft mir das Wissen aus meiner Überforderung, wenn die Stimmung kippt. Zu verstehen, dass es nicht um mich persönlich geht, wenn die Frau allein sein möchte, und zu akzeptieren, dass die vorher abgesprochene Planung jederzeit umgeworfen werden kann, ist ein wichtiger Prozess für mich.

Alle fünf Geburten finden mit der Unterstützung von Hebammen zu Hause statt, alle fünf Geburten verlaufen ohne ernsthafte Komplikationen. Ich begleite Frauen, die einen Beitrag dazu leisten wollen, Geburtsprozesse sichtbar zu machen und ihnen ihre Natürlichkeit zurückzugeben. Wir wohnen bis zu zweihundert Kilometer voneinander entfernt, trotzdem sind wir zur richtigen Zeit zusammen.

Es sind Momente wie der Tag in Darmstadt, an dem ich stundenlang auf einer Parkbank sitze und darauf warte, dass die Geburt weitergeht, zu der ich morgens um vier aus Köln aufgebrochen bin, in denen ich mich frage, was ich hier eigentlich mache. Auch den verregneten Vormittag in Bochum, an dem ich frierend versuche, eine Schlafposition in meinem Kia Picanto zu finden, hatte ich mir anders vorgestellt. Doch wenn ich wieder angerufen werde und mir erlaubt wird, an dem fundamentalen Ereignis einer Geburt teilzunehmen, finde ich Antworten auf meine Zweifel.

Die Suche nach Menschen, die sich bei ihrer Reflexion der eigenen Sterblichkeit begleiten lassen wollen, ist herausfordernd für mich. Ich fühle mich nicht wohl dabei, wenn die Intention von mir aus kommt, wenn es mein Anliegen ist, mit dem sich Sterbende während ihres eigenen sensiblen Prozesses auseinandersetzen müssen. Schliesslich entwickeln sich Kontakte über Instagram zu Frauen, die auf ihren Kanälen ihre Krankheitsgeschichten öffentlich teilen. Damit verfolgen sie ähnliche Ziele wie ich: Offenheit als Weg aus der Sprachlosigkeit, Ehrlichkeit statt beschämtes Verschweigen der belastenden Situation. Wir verbünden uns, um durch ihre persönliche Konfrontation mit der Endlichkeit den Themen Tod und Sterben Raum zu geben.

Was passiert, wenn das eigene Sterben von einer abstrakten Vorstellung zur konkreten Lebensrealität wird? Die Frauen zeigen mir, wie die Vorbereitung auf den Tod und eine offene Kommunikation zurück in die Selbstbestimmung führen können. Zwischen all der Ohnmacht und Hilflosigkeit gibt es eine Alternative zu dem Über-sich-ergehen-Lassen, einen Weg der Selbstermächtigung. Die Frauen entscheiden selbst, wie weit und bei was sie sich begleiten lassen – es ist ihr Prozess und ihr Anliegen, das sie teilen möchten.

Es ist ein kühler Julitag im Norden Deutschlands. Ich sitze an Christines Bett, sie blickt mir bestimmt in die Augen und sagt, dass sie ihre Situation dafür nutzen möchte, den Tod zurück ins Leben zu holen. Sie sehe es als ihre Aufgabe, auszusprechen und zu zeigen, wovor sich andere Menschen verstecken. Deshalb wolle sie von mir während ihres akuten Sterbeprozesses fotografisch begleitet werden. Auch wenn wir fünfhundert Kilometer voneinander entfernt wohnen und ich nicht greifen kann, was diese Einladung bedeutet, möchte ich sie annehmen.

An einem Samstag im November schreibt sie mir, dass ich bald kommen solle. Ich buche einen Zug für den kom-

menden Freitag und informiere sie, dass ich für eine Nacht bleiben werde. Sie antwortet mit einem Herz. Es ist Nachmittag, als ich an der Tür des Backsteinhauses kingle. Seit Mittwoch war Christine nicht mehr online, auf meine Nachricht zur Ankunftszeit habe ich keine Antwort erhalten. Ihr Mann Klemens öffnet mir die Tür und ist überrascht. Von meinem Besuch habe er nichts gewusst, aber schön, dass ich da sei.

Die Frau, die noch zwei Monate zuvor vor ihrem Wohnmobil sass und sich sonnte, liegt jetzt im Pflegebett und findet keine Ruhe. Ich betrete den Raum und setze mich neben sie. Hilflos beobachte ich ihre Hilflosigkeit. Klemens fragt mich, ob ich Kaffee wolle. Da sagt Christine das eine Wort, das mich willkommen heisst: *Tee*. Sie weiss, dass ich da bin. Sie weiss, wer ich bin. Sie weiss, dass ich lieber Tee als Kaffee trinke. Von einem Eindringling werde ich zu einem Gast, mein Besuch wird zu unserer Verabredung. Es ist die Nacht, in der sie stirbt.

Morgentau bedeckt den Garten, als ich mich verabschiede. Am Bahnsteig lasse ich den Zug fahren, der mich zurück nach Köln bringen würde. Am gegenüberliegenden Gleis steige ich ein und an der Küste wieder aus. Langsam wird es hell, während ich durch den kalten Nordseewind spaziere. In meiner Hand liegt ein orangefarbener Stein. Klemens wollte, dass ich mir einen Gegenstand von Christine aussuche. Ich werfe ihn ins Meer.

Als Unterstützung für Begegnungen wie diese besuche ich einen Qualifizierungskurs als ehrenamtliche Sterbegleiterin. Angeboten vom Ambulanten Hospizdienst im Kölner Norden lerne ich in hundertzehn Stunden, wie ich Menschen in ihrer letzten Lebensphase emotionalen Halt geben kann.

Anders als erwartet geht es in den sonntäglichen Treffen weniger um den Tod als um eine Selbstreflexion. Mir wird bewusst, dass in jeder Begegnung meine Wahrnehmung von persönlichen Erlebnissen, Wertvorstellungen und Erwartungen geformt wird. Wie ich auf eine Situation reagiere, ist mehr von mir als vom eigentlichen Geschehen abhängig. Übertragen auf meine Arbeit bedeutet das, dass ich in meinen Fotografien unsichtbar präsent bin. Ich kann nur meine Perspektive einer Geschichte zeigen. Das macht mich zur Erzählerin einer Sinsuche, die auch meine eigene ist. Die Frauen bestimmen, was sie zeigen wollen, ich entscheide, wie es gezeigt wird, und Sie als Betrachter:innen interpretieren, was Sie darin sehen wollen.

Teil des Qualifizierungskurses ist die Hospitation in einer pflegerischen Einrichtung. Nach zwölf Jahren betrete ich zum ersten Mal wieder ein Hospiz. In der Nacht davor kann ich nicht schlafen, meine Gedanken kreisen um das Vergangene. Es ist eine innere Unruhe, die sich sträubt und mich schiebt. Ich weiss, dass es für mich keinen anderen Weg gibt, als den, den ich bereits eingeschlagen habe.

Das Gebäude ist hell und freundlich, der umschlossene Innenhof grün bewachsen, ein kleiner Pfad leitet durch den gepflegten Garten. In der Wohnküche finden Pflegende, Ehrenamtliche und Gäste zusammen, es wird gemeinsam gekocht und gelacht. Die Atmosphäre erinnert mich an ein Hostel, aber die Zimmer sind belegt mit Einzelbetten. Pfleger Christian erzählt, dass auch seine Mutter ihre letzte Lebensphase hier verbracht habe. Es sei ihr Wunsch gewesen. Für die Zeit habe er sich freigenommen, um für sie als Sohn da zu sein. Er sei sich nicht sicher gewesen, ob er danach wieder hier würde arbeiten können. Jetzt ist er dankbar dafür, dass seine Mutter an diesem Ort sterben durfte, auch wenn das Betreten ihres Zimmers noch lange Unbehagen bei ihm auslöste.

Wenn ich an das Hospiz denke, in dem mein Vater starb, sehe ich einen endlos langen Flur vor mir. Einen Weg, der kaum zu bewältigen war, Luft, die knapp zum Atmen reichte. Wieder merke ich, wie meine persönliche Situation die Wahrnehmung der Gesamtsituation beeinflusst. Wie ein furchtbarer Ort unter anderen Umständen zu einem warmherzigen werden kann.

Es ist die Beobachtung einer Tochter, die vor dem Zimmer ihrer Mutter weint, die mich mehr aufwühlt als die im Schichtwechsel besprochenen Diagnosen der Bewohner:innen. Die Frau in Zimmer elf liegt im Sterben. Ich werde gefragt, ob ich mich für eine Weile zu ihr setzen könne. Ihre Hände tanzen über die Bettdecke, ihr Mund ist geöffnet, die Atmung rasselnd. Draussen wird es dunkel, die ersten Sterne sind zu sehen. Neben dem Bett stehen Hausschuhe, als wären sie gerade erst ausgezogen worden. Ganz unvermittelt, zufällig. Bereit, damit gleich wieder jemand in sie hineinschlüpft. Sie waren mal weiss und flauschig, jetzt sind sie leicht verfilzt und angegraut. Je länger ich bleibe, umso mehr entspannt sich meine Haltung, umso besser kann ich die Situation anerkennen. Als ich am nächsten Morgen wiederkomme, ist die Frau tot. Zögernd und unsicher betrete ich ihren Raum. Ihre Hände tanzen nicht mehr, die Geräusche sind verstummt.

Mir hilft die nüchterne Betrachtung der physiologischen Vorgänge, die während des Gebärens und Sterbens passieren, um meine Ängste zu relativieren. Wenn wir verstehen, was während des natürlichen Geburts- und Sterbeprozesses in unseren Körpern vorgeht, können wir auch Abweichungen und Eingriffe besser einordnen.

Während der weibliche Körper zu Beginn der Schwangerschaft alles dafür getan hat, die in der Gebärmutter schleimhaut befruchtete Eizelle zu halten, bereitet er sich nach und nach darauf vor, den Geburtsweg für das entwickelte Kind freizumachen. Das Bindegewebe und die Beckenbodenmuskulatur werden weicher, Übungswehen bereiten den Körper auf die kommende Reise vor. Meist beginnt sie rund vierzig Wochen nach der Befruchtung, aber wann genau eine Geburt losgeht und wie lang sie dauern wird, ist nicht vorherzusehen. Ein Zeichen dafür, dass die aktive Eröffnungsphase naht, ist der Abgang des Schleimpfropfens, der den fest zusammengezogenen Muttermund verschlossen hat. Manchmal platzt die Fruchtblase als klares Signal des Geburtsbeginns, meist platzt sie erst im späteren Verlauf des Prozesses. Im Körper wird verstärkt Oxytocin produziert, was die Wehen auslöst und zeitgleich zur Ausschüttung eines Hormoncocktails führt, der beim Aushalten des mächtigen Körperbebens hilft. Die Wehen werden immer regelmässiger und stärker, der Muttermund öffnet sich auf zehn Zentimeter. In der finalen Phase der Geburt entsteht ein grosser Druck nach unten. Der Körper drängt zum Pressen, das Kind möchte raus. Es ist eine exakte Choreografie, die das Kind auf dem schmalen Weg durch den Geburtskanal befolgt, durch den Beckenboden hinaus in das Leben. Dann ist das Kopfhaar zu sehen, die Augen, die Nase, der Mund. Bei der nächsten Wehe folgt der Körper. Der erste Atemzug, die kleine Lunge entfaltet sich. Nachdem sich mit den Nachgeburtswehen auch die Plazenta gelöst hat, sind die Körper von Mutter und Kind vollends voneinander getrennt. Der Mensch ist geboren.

Es gibt erstaunlich viele Parallelen zwischen Geburts- und Sterbevorgang. Es sind die einzigen Ereignisse, die allen Menschen, ja allen Lebewesen gemeinsam sind. Es sind beides physiologische Vorgänge, für welche die Natur Vorkehrungen getroffen hat, damit sie möglichst gut verlaufen. Beide laufen in den meisten Fällen am besten ab, wenn sie durch ärztliche Eingriffe möglichst wenig gestört werden.

Gian Domenico Borasio, Palliativmediziner

Die meisten Menschen sterben nicht bei dramatischen Unfällen oder grausamen Verbrechen. Die meisten Menschen durchleben einen Prozess im Alter, in dem der Körper langsam aufhört, seine Zellen zu erneuern und zu reparieren. Das macht ihn anfällig für Krankheiten, die letztlich zum Tod führen. Der sterbende Mensch wird teilnahmsloser, verliert das Interesse an seiner Mitwelt, isst und trinkt kaum noch. Der Atem wird flacher, das Blut transportiert nicht mehr genug Sauerstoff. Die Mangelversorgung führt zur Ausschüttung von schmerzlindernden Stoffen im Gehirn. Der Mensch ist schlaftrig, kehrt sich nach innen. Vielleicht wirkt er verwirrt und unruhig. Hände und Füsse erkalten, das Blut zieht sich ins Zentrum zurück. Beim Atmen können rasselnde Geräusche entstehen, der sterbende Mensch kann nicht mehr schlucken oder abhusten. Die Haut im Gesicht um Nase und Mund wirkt fahl, die Augen und Wangen sinken ein, der Mund ist geöffnet. Nach und nach erlöschen die Funktionen der Organe, bis letztendlich auch das Herz aufhört zu schlagen. Wenn das Herz stehen bleibt, werden die Zellen des Körpers nicht mehr versorgt und sterben ab. Der Mensch ist tot.

Die Reaktionen auf mein Projekt in meinem Umfeld sind unterschiedlich. Fast immer antworten mir faszinierte, auch bewundernde Blicke und eine aufrichtige Neugier, aber nicht selten wird ein Punkt erreicht, in dem es meinem Gegenüber zu viel wird, in dem es sich windet. Die Themen Geburt und Tod betreffen uns alle, irgendwie sind wir ihnen alle schon begegnet, und dabei sind sie so ursprünglich und existenziell, dass es kaum möglich ist, sich objektiv und wertfrei mit ihnen auseinanderzusetzen. Während für mich das rasselnde Geräusch der Atmung eines sterbenden Menschen kaum auszuhalten ist, ist es für eine Freundin die Darstellung einer positiven Geburtserfahrung, die so gar nicht mit ihrem eigenen, traumatischen Erlebnis zusammenpasst.

Eine der grössten Herausforderungen ist es für mich, auszupendeln, wie viel ich zeigen kann und will. Wie explizit die Bilder sein dürfen, um zu einer Auseinandersetzung einzuladen, ohne eine natürliche Abwehr zu erzeugen. Ich möchte nicht schockieren, aber auch nicht romantisieren. Ich möchte nicht die Realität verfälschen, aber auch keine Angst machen. Mir geht es um die Dokumentation von Frauen, die sich ihren Grenzgängen widmen, die aktiv ihre passive Situation annehmen, sie selbst bestimmt akzeptieren. Ich möchte zeigen, dass es möglich

ist, Unterstützung anzunehmen, ohne Eigenverantwortung abzugeben.

Ich dachte, das Schwerste sei es, Frauen zu finden, die Teil des Projekts werden wollen. Dann dachte ich, es sei das Schwerste, mich trotz meiner Ängste auf die Begleitungen einlassen zu können. Eineinhalb Jahre später sitze ich vor dem Computer und habe 754 Gigabyte Material. Stundenlange Audioaufzeichnungen, tausende Bilder, deutschlandweite Reisen, durchgemachte Nächte. Ein Warten und Ausharren und Neudenken. Ich habe organisiert, reflektiert, fotografiert, zugehört und nachgehakt. Ich habe Neugeborenen in die Augen geschaut und fremde Freundinnen verabschiedet. Und trotzdem kommt die Krise jetzt. Jetzt, wo ich gedacht habe, die grössten Herausforderungen geschafft zu haben. Und doch ist da nichts als eine volle Leere, meine Gedanken ein vertrockneter Fluss. Ich kaufe einen Sessel, weil ich denke, dann besser lesen zu können. Ich schliesse mich zu Hause ein, weil ich denke, dann besser schreiben zu können. Ich fahre in die Berge, weil ich denke, dann besser denken zu können. Irgendwann tröpfelt es, bis der Fluss ganz langsam wieder anfängt zu fliessen. Ich erkenne, dass meine Angst jetzt mehr ist als ein blinder Fleck. Zwischen dem Chaos habe ich das Vertrauen darauf, aushalten zu können. Und vielleicht ist das auch genug. Hinschauen, achten, anerkennen. Da sein.

Ich danke allen Frauen, die den Mut haben, sich zu zeigen. Ich danke allen Hebammen, Pflegenden und Ärzt:innen, die sich fürsorglich dem Gebären und Sterben widmen. Ich danke allen Menschen, die mir Einblick in ihre Arbeit und ihr Wissen gewährt haben.

Annika Eliane Krause, im September 2023

KATJA UND ZOË

2.1.2021

Es ist Oktober. In knapp drei Monaten erwartet Katja ihr erstes Kind. Einen Sohn stellt sie sich vor, auch wenn sie sich das Geschlecht nicht verraten lassen möchte. Katja wohnt in einer kleinen Dachgeschosswohnung in Mönchengladbach. Ein Bad und zwei Zimmer, in denen sie die Möbel immer wieder umstellt. Im Fenster hängt ein Kristall, der am Nachmittag das Sonnenlicht in viele kleine Regenbogen bricht. Die Wohnung ist verbunden mit der Wohnung von ihrer Freundin Rieke, die dort gemeinsam mit Mann und zwei Kindern wohnt. Sie ist Hebamme und wird Katja bei der geplanten Hausgeburt unterstützen.

Während ihres Masterstudiums belegte Katja einen Kurs, in dem es um Gesellschaftsstrukturen und Gesellschaftsdynamik ging:

In mir ist eine fast schon trotzige Überzeugung entstanden, dass alle mit allen können. Ich hatte den Wunsch, es zu beweisen: Eine Gesellschaft funktioniert nur dann, wenn man mit einer Person zurechtkommt, die völlig anders ist als man selbst.

Ihren Partner lernt sie in einer Obdachlosenunterkunft kennen. Sie arbeitet dort, er ist Gast. Ihr Vater arbeitet bei der Mordkommission, sein Vater war wegen Mordes im Gefängnis. Die Beziehung ist leidenschaftlich, losgelöst: ein kleines Universum voller Luftschlösser, voller Extreme, voller Träume ohne Vergangenheit und Zukunft.

Katja wird schwanger. Es wächst ein Mensch in ihrem Bauch, für den sie Verantwortung trägt.

Alles, was das Kind erlebt, formt seine Realitätswelt. Es wird Normalität. Und die Normalität, die das Kind kennt, ist die Normalität, in die es sein Leben lang zurückkehren will. Wenn sie furchtbar war, hat es den Drang, in eine furchtbare Normalität zurückzukehren – weil sie sich heimisch anfühlt. Es ist meine Verantwortung, welche Welt ich für mein Kind erschaffe. Als Kind fühlt sich das, was passiert, so an, als wäre es für immer so. Es hat noch kein Konzept von Zeit. Als würde es ewig leiden. Und das ist ein ganz anderes Leid, als wenn dir bewusst ist, dass es vorübergeht.

Katja trennt sich von ihrem Partner. Aus Liebe wird Aggressivität, sie bricht den Kontakt ab. Auch wenn die Beziehung nicht funktioniert hat, symbolisiert die Schwangerschaft für sie die Verbindung von Gegensätzen.

Ich lerne gerade etwas Neues darüber, was es heißt, eine Frau zu sein, zu empfangen. Eine Schwangerschaft ist etwas sehr Passives, etwas, das der Körper von allein macht. Ich kann ihn unterstützen, auf ihn hören – aber eigentlich entwickelt sich das Kind ganz von selbst in mir. Es ist ein tiefes

Gefühl von Hingabe. Ich fühle mich wie in einem Fluss, ich lasse mich treiben und muss nicht schwimmen, denn die Strömung ist so schnell. Es geht auf einen Wasserfall zu und ich werde ihn hinabfallen, egal, was ich mache. Die Frage ist, auf wie viele Felsen ich aufschlage, wie viele Schrammen ich mir hole. Ich muss lernen, loszulassen.

Der errechnete Termin ist der 27. Dezember. Katja ist bereit. Für Weihnachten hat sie keine Pläne, es könnte jeden Moment so weit sein. Doch die Feiertage verstreichen. Das Jahr neigt sich dem Ende zu, bald beginnt das neue. Katja sieht das Leben als Kreislauf, es wird geboren und gestorben. Dazwischen das Leben.

Ich habe das Gefühl, dass der heutige Zeitgeist am Leben vorbeigeht. Menschen fühlen nicht mehr. Nicht sich selbst, nicht ihre Emotionen, nicht ihren Körper. Es werden nicht mehr ansatzweise die Grenzen ausgereizt. Leben, ohne zu leben. Die Angst vor Schmerzen, vor der Geburt, auch vor dem Tod, ist eine Angst vor dem Leben.

Es ist der erste Morgen des neuen Jahres. Katja wird von Wehen geweckt, Rieke legt sich zu ihr. Langsam wird es hell. Ihr blauer Lieblingsteppich mit den Vögeln wird zusammengerollt, der Geburtspool aufgebaut. Ihre Mutter und ihre beste Freundin kommen dazu, um Katja bildet sich ein Frauenkreis. Die Wehen sind von Anfang an heftig, Katja verschwindet in sich. Das Fenster ist geöffnet, klare Winterluft durchströmt den Raum. Ein Raum, in dem sich Ort und Zeit auflösen. Doch die Erde dreht sich weiter um die Sonne, der Kristall bricht das Licht in Regenbogen. Katjas Atmung wird durch konzentrierte Stille unterstrichen. Welle für Welle wird das Band gestärkt, das alle Frauen in diesem Raum zusammengebracht hat. Katjas Mutter hält sie, stützt sie – eine Mutter, die ihr Kind dabei begleitet, Mutter zu werden.

Die Sonne geht unter, ein Tag mit wenigen Worten und viel Kraft neigt sich dem Ende zu. Pause, noch eine Erholung vor dem letzten Schritt. Ein Hebammenteam kommt dazu, sodass nun fünf Frauen die Geburt unterstützen. Es ist, als würden uralte Geheimnisse ausgetauscht, von Frau zu Frau. Eine sanfte Begleitung, die Kunst der Hebammen. Katja läuft, Katja kniet, Katja hängt, Katja schreit. *Der Moment, in dem du denkst, dass du nicht mehr kannst, ist noch lang nicht der Moment, in dem das wahr ist*, wird sie später sagen. Da ist der Kopf. Da ist der Moment, in dem ein Mensch aus einem Menschen kommt. In dem aus einem Körper zwei werden. Der Moment, in dem das Kind halb da, aber noch immer Teil der Mutter ist. So nah am Leben,

so nah am Tod. Noch eine Wehe und die Körper trennen sich. Ein neuer Mensch ist auf der Welt. Es ist ein Mädchen.

Ihr Name ist Zoë. Markante Gesichtszüge, skeptischer Blick. Neun Monate waren Mutter und Tochter vereint und erst jetzt lernen sie sich kennen. *Sie fängt an, die Welt zu erfahren, und ich bin um sie herum. Ich bin ich, aber ich drehe mich um sie*, beschreibt es Katja. Die Welt aus Herztonen und Fruchtwasser wird zu einer aus Sonne, Regen, Schnee. Den ersten Wind im Haar, den ersten Sand unter den Füßen. Wie spannend das Leben ist, wenn man es erst entdeckt.

Katjas Körper entwickelt sich zurück, er wird wieder ihr Körper. Nur ihr Bauchnabel sieht noch anders aus, sie nennt ihn ‹Mutternabel›. Der Mutternabel als Ursprung einer Verbindung, die stärker nicht sein kann.

Es ist, als wäre eine Spieluhr neun Monate lang aufgezogen worden, und jetzt läuft sie ab. Ein langes Musikstück, das über das ganze Leben geht. Klar, es gibt Sachen, die sich wiederholen, aber es ist eine Melodie, die sich immer verändert. Wenn du einen Teil davon nicht gehört hast, kannst du nicht zurückspulen. Er ist verpasst. Einerseits denkst du, das Musikstück spielt jetzt für immer – du kannst nicht ununterbrochen zuhören. Andererseits tut es trotzdem weh, wenn du eine Stelle verpasst hast. Du kriegst noch den letzten Klang mit und merkst, wie schön sie wohl gewesen sein muss. Aber du hast sie nicht gehört, kannst nicht zurückspulen, sie ist vorbei.





















