

CHARLOTTE WIEDEMANN

Die Kunst des Abschied- nehmens

Wie wir einen neuen Umgang
mit dem Sterben finden und uns
rechtzeitig vorbereiten können



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025: Kailash Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Projektleitung: Stefanie Gördes

Redaktion: Caroline Kaum

Umschlaggestaltung: Ki 36, Sabine Krohberger

Umschlagmotiv: © istockphoto/MelanieMaya

© istockphoto/BitsAndSplits

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63284-2

www.kailash-verlag.de

Inhalt

Prolog:

Meine Tochter kommt zur Welt und ich gehe fast	9
---	---

Kapitel I:

Über die Geburt dieses Buches und wie du es lesen kannst	13
---	----

Kapitel II:

Vom Anfang und vom Ende – Lebensübergängen mit offenem Herzen begegnen	15
In den existenziellsten Momenten gehalten werden	18
Geburt und Tod in Händen der Frauen	20
Wie werde ich eine Death Doula?	22
»Rites de passage« – Übergangsriten zwischen den Welten	25
Deutschland braucht Death Doulas – und einen sanften Blick auf den Tod	31
Mit offeneren Augen auf den Tod schauen – von einer neuen, zarten Bewegung	33
Tod und Berufung – wie Menschen zu dieser Arbeit finden	35
Eine Einladung an dich	36

Kapitel III:

Gefährtinnen an den Schwellen des Lebens – was eine Death Doula sein kann	40
Going With Grace	43

Wie sieht der Alltag einer Death Doula aus?	48
Zwischen Wissen und Nichtwissen	52
Aus dem Leben: Menschen, Fragen, Gefühlen, denen ich als Death Doula begegne	53
Wie kann ich meine eigene Death Doula werden?	63
Und wenn ich mich professionell zur Death Doula ausbilden lassen will?	65
Welche Aus- oder Weiterbildung passt zu mir?	70

Kapitel IV

Wie viel können wir mit dem Tod anfangen?

Vom Umgang unserer Gesellschaft mit der

Endlichkeit	75
Aus dem Leben: Was der Krieg mit unserer Trauer machte	77
Corona – eine neue kollektive Todeserfahrung	81
Der Tod ganz lebendig unter den Menschen – ein Blick in andere Kulturen	85
Wie sterben wir eigentlich in Deutschland?	87
Wandel in der Bestattungskultur – neue Rituale und mehr Nachhaltigkeit	92
Eine bewusste Bestattungskultur – im Sinne der Natur	95
Wenn Digitales neue Nähe schafft	98
Politischer und gesellschaftlicher Aktivismus rund um das Lebensende	100
Endlichkeitsmeditation	105

Kapitel V

Das Ende halten, vielleicht sogar lieben lernen –

für einen neuen Anfang	108
Der Tod lädt uns ein, ihn kreativ zu gestalten	111
Spirituelle und philosophische Dimensionen zum Lebensende ..	113
Sind wir alle gleichermaßen in der Lage, uns vorzubereiten? ..	115
Aus dem Leben: Wie Menschen sich auf das Lebensende vorbereiten	117

Zwischen Tod und Bestattung – Abschied nehmen von Mensch zu Mensch	121
Historische und kulturelle Perspektiven – Abschied im Wandel der Zeit	125
Neue Türen öffnen: Als ich zum ersten Mal eine Verstorbene versorgte	126
Intimität vs. Überforderung – ein Spannungsfeld zwischen Nähe und Grenze	132
Aus dem Leben: Dem Tod begegnen – aber wie?	133
Trauer und Gedenken – zwischen Verlust und Verbindung	137
Neue Formen des Gedenkens – analog und digital	142
Aus dem Leben: Trauernde sprechen	145
Meine wundersame Begegnung zwischen Leben und Tod	148

Kapitel VI

Let's talk about death! In der und durch die

Trauer begleiten	152
Die Worte, die uns fehlen – und die, die wir neu erfinden	153
Den ersten Schritt tun	156
Familiäre Dynamiken – zwischen Fürsorge, Konflikt und Sprachlosigkeit	157
Was hätte sie gewollt? – Ein Abschied, drei Perspektiven	158
Generationenrollen im Wandel	159
Neues übereinander herausfinden	162
Wie beziehe ich Kinder mit ein?	164
Rituale als Türöffner, um mit Kindern über den Tod zu sprechen	167
Abschied vom Haustier – ein erster Berührungs punkt mit dem Tod	170
Aus dem Leben: Wie Kinder Abschied nehmen	175
Der Tod im Arbeitsumfeld – zwischen Pflicht- und Mitgefühl ..	177
Trauer am Arbeitsplatz – von der Einzelfalllösung zur Unternehmenskultur	179
Führungskräfte sind Kulturträger – jedoch keine Therapeutinnen und Therapeuten	179

Trauerkompetenz entwickeln – durch Aufklärung und Fortbildung	180
Strukturen schaffen – durch Rituale und institutionelle Begleitung	181
Aus dem Leben: Trauer im Job	185
Das Sprechen rund um stille Geburt, Fehlgeburt und unerfüllten Kinderwunsch	188
Neue Gesprächsräume schaffen – wenn der Tod einen Platz bekommt	193
Aus dem Leben: Miteinander über den Tod ins Gespräch kommen	195
Grenzen setzen: Darf ich auch mal »nicht wollen«?	197
Kapitel VII	
In die eigene Endlichkeit hineinspüren – wie wir der Angst vor dem Tod begegnen können	203
Etwas Persönliches zum Thema »Lebenserwartung«	205
Phase 1: Der eigenen Endlichkeit begegnen	206
Phase 2: Sich auf das Lebensende vorbereiten	210
Phase 3: Den Tod (mit)erleben	248
Phase 4: Trauern und gedenken	260
Den Tod ins Leben hineinnehmen	272
Zum guten Ende	275
Danke	278
Ressourcen für deine Reise	279
Anmerkungen	299

Prolog

Meine Tochter kommt zur Welt und ich gehe fast

Berlin im Februar 2019. Die Stadt um mich herum war in Bewegung, doch in mir schien alles stillzustehen. Wie so oft in den letzten Tagen und Wochen ging ich durch die Straßen, versuchte, mich abzulenken, zu beschäftigen. Trotzdem blieb das Gefühl des Wartens und der Ungeduld – und der Hoffnung, dass irgendetwas, das ich tat (etwas Scharfes essen, Yoga machen, doch ein Glas Prosecco trinken?), endlich den Moment in Gang setzen würde, auf den ich schon so lange gewartet hatte. Rita war überfällig. Tag für Tag hoffte ich, dass sie sich ankündigen würde, doch nichts geschah. Mein Bauch war so dick, dass ich ohne andere Hilfe nur noch langsame Stiefel anziehen konnte, die von weit oben greifbar waren. Meinen eigenen Geburtstag, den letzten, den meine zu dem Zeitpunkt zweijährige Tochter Rosa als Einzelkind verbringen würde, hatte ich vor Kurzem im stark dehbaren Paillettenkleid als wandelnde Discokugel verbracht.

Der Nachmittag dieses 18. Februars zog sich zäh dahin. Mein Mann und ich hatten gerade in einem Café mit einem Vater gesprochen, der uns hinterherrief, wir sollten es genießen. Ein Termin bei der Hebamme stand jetzt noch an, und ich rechnete damit, dass wir auch heute wieder unverrichteter Dinge nach Hause gehen würden. Dass immer noch Warten angesagt wäre. Doch als wir im Behandlungszimmer saßen, geschah etwas Unerwartetes. »Ich höre heute die Herzschläge nicht so gut.« Die Worte unserer Hebamme kamen ru-

hig aus ihrem Mund, doch sie hallten nach wie ein leises Echo. Mein Mann und ich sahen uns an. Keine Panik, noch nicht, nur ein seltsames Gefühl der Orientierungslosigkeit. Wir sollten ins Krankenhaus fahren, sicherheitshalber, sagte sie. Es würde schon alles gut sein.

Wir stiegen ins Auto, fuhren durch die Straßen, die wir gut kannten, aber an diesem Tag schienen sie verändert. Wir waren verändert. Die neue Situation war da, aber anders, als ich es mir gedacht und gewünscht hatte. Alles in Zeitlupe. Langsam stieg Unruhe in mir auf. Ich dachte an die beiden Frauen in meinem Bekanntenkreis, die ihre Kinder kurz nach dem errechneten Geburtstermin verloren hatten. Das Leben und der Tod, so nah beieinander.

Im Krankenhaus schloss man mich an den Wehenschreiber an, und da waren sie, die Herztöne. Schwach, aber vorhanden. Alles gut? Alles gut. Die Hebamme fragte, ob ich die Geburt einleiten wollte. Ich schüttelte den Kopf. Äußerte aber den Wunsch, hierzubleiben. Nur für den Fall. Sie sah mich an, zögerte, sagte, das sei eigentlich nicht nötig. Doch ich hatte ein komisches Gefühl. Die Nacht im Krankenhaus schien mir ein vernünftiger Kompromiss, sollte Rita sich entscheiden, endlich ihren Weg zu uns zu finden.

Frühmorgens dann die Bestätigung, dass es gut gewesen war, auf meinen Instinkt zu hören. Ein sogenannter Wehensturm setzte ein: Stundenlang erbarmungslose Wellen, ohne Pause, ohne Atemholen. Die Schmerzen – es gab keinen Vergleich. Als ob mein Körper gevierteilt würde. Durch die Erschütterung begann sich die Plazenta zu lösen, und ich wusste, dass meine Tochter und auch ich in Gefahr waren. Überall Blut. Ich fühlte mich hilflos, wie ein Boot im Sturm.

Ich sah die Hebamme an, meinen Mann – sie gaben ihr Bestes, doch ihr Ausdruck verhieß nichts Gutes. »Oh.« Das war alles, was die Ärztin sagte, als sie das Zimmer betrat. Es war klar, wie ich mich entscheiden musste. Vier Menschen hielten mich fest, um mir trotz des Bebens die PDA für den Kaiserschnitt setzen zu können. Nicht das, was ich gewollt hatte, aber ich wusste, dass mir keine Wahl blieb. Auch wenn sie mir gefühlt eine ließen.

Währenddessen hatte ich das Gefühl, dass ich mich bereits auf der Schwelle befand – an jenem Ort zwischen Leben und Tod, einer Schleuse oder einem Zwischenraum, in dem die Zeit stillsteht. Wo die Seele zu wandern beginnt, lange bevor der Körper aufgibt. Würden meine Tochter und ich uns hier zwischen den Schleieren zum ersten und vielleicht letzten Mal begegnen, ehe sie das Licht der hiesigen Welt erblickte?

Dann ging alles sehr schnell, und sie war da. Rita.

Ihr Weg zu uns war von einer solchen Heftigkeit gewesen, dass ich sie nicht gleich ansehen konnte. Als sie mir auf die Brust gelegt wurde, spürte ich sie, fühlte ihre Wärme, aber es war, als müsste ich mich erst wieder in diesen Raum zurückkämpfen. In dieses einfache, schlichte Krankenhauszimmer, nach einer Reise, die mich an die äußersten Grenzen des Lebens geführt hatte.

Im Wochenbett las ich über den Tod. Geschichten von großen Übergängen und Lebenszyklen zogen mich magisch an, fesselten mich. Familie und Freunde waren erst etwas verwirrt und wohl auch besorgt, doch sie ließen mich machen, als sie sahen, wie sehr mich dieses Thema belebte. Die Gedanken an den Tod wurden meine ständigen Begleiter, doch nicht auf dramatische, sondern essenzielle Weise. Und ich verstand, dass der Weg, den ich bei der Geburt meiner Tochter gegangen war, mehr bedeutet hatte als ein Übergang in ein neues Leben. Er war auch ein Blick auf das Ende gewesen.

Zufällig stolperte ich in dieser Zeit online über die US-Amerikanerin Alua Arthur und ihre Arbeit. Ihr »Beruf«, mehr aber ihre Berufung: Death Doula. Der Begriff leuchtete mir auf meinem Bildschirm entgegen, als wäre er immer schon da gewesen und hätte nur auf mich gewartet. Eine Hebamme – nur in die andere Richtung. Ein Mensch, der nicht das Leben empfängt, sondern in den Tod begleitet. Der Raum schafft, wo gefühlt keiner ist. Möglichkeiten aufzeigt, wo alles aussichtslos erscheint. Wie mir bei Ritas Geburt. Zur gleichen Zeit gewann das Coaching-Unternehmen, für das ich arbeitete,

*einen neuen Kunden. Ein Zusammenschluss von Bestattungsinsti-
tuten, die eine Website in Auftrag geben wollten, auf der man sich
mit seiner eigenen Beerdigung auseinandersetzen konnte. Es schien,
als würde sich alles fügen. Ich meldete mich sofort aus der Elternzeit
zurück.*

*Bei meinem ersten Gespräch mit unserem neuen Kunden, mit
Rita in der Trage, betrat ich ein Gebäude im Berliner Westend,
genau gegenüber der Geburtsklinik, wo ich sie zur Welt gebracht
hatte – und sie mich. Ein erster Kreis hatte sich geschlossen, und ein
neuer Weg lag vor mir. Einer, dem ich bereit war zu folgen.*

Kapitel I

Über die Geburt dieses Buches und wie du es lesen kannst

Dieses Buch speist sich aus vielen Quellen – aus Gesprächen in Hospizen, in Bestattungsunternehmen und in Küchen nach Trauerfeiern, aus Begegnungen mit Sterbenden und Trauernden, aus Erfahrungen, die ich als Death Doula machen durfte, aus dem Schreiben während schlafloser Nächte, in denen das Leben groß und zerbrechlich schien. Und es ist entstanden, weil ich überzeugt bin: Wir brauchen neue, offenere Formen, über den Tod zu sprechen – und mit ihm zu leben.

Vielleicht hast du dieses Buch in der Hand, weil du jemanden verloren hast. Vielleicht, weil du Angst vor dem Sterben hast. Oder weil du spürst, dass es an der Zeit ist, dich dem Thema Tod zu nähern, ohne dass ein konkreter Anlass dich dazu zwingt. Was auch immer dich hergeführt hat – dieses Buch ist für dich.

Es ist kein klassisches Sachbuch und auch kein Ratgeber im engen Sinn. Es will kein festes Ziel erreichen. Vielmehr ist es ein Begleiter: ein Gefäß für Gedanken, Erfahrungen, Werkzeuge, Bilder, Stimmen, Möglichkeiten. Es lädt ein zur Reflexion, zur aktiven Auseinandersetzung, zum Innehalten.

Du kannst es von vorne bis hinten lesen – vom ersten bis zum letzten Kapitel. Oder du kannst es irgendwo zufällig aufschlagen,

eine Seite »ziehen«, wie du eine Spielkarte ziehen würdest, dich von dort aus weitertreiben lassen, dir heraussuchen, was dich gerade anspricht. Einige Abschnitte sind eher erzählend, andere konkret und praxisnah.

Was dich unter anderem erwartet:

- Impulse und Reflexionsfragen, die dir helfen können, über dich selbst, deine Beziehungen und deinen Umgang mit dem Tod nachzudenken.
- Übungen und Rituale für verschiedenste Formen deiner Begegnung mit dem Leben, dem Sterben, dem Tod und der Trauer, die du allein oder mit anderen ausprobieren kannst.
- Handreichungen und Checklisten, die bei der konkreten Vorsorge helfen – von der Patientenverfügung bis zur Gestaltung deiner Trauerfeier.
- Ressourcen und Empfehlungen – Bücher, Filme, Podcasts, künstlerische Arbeiten und Anlaufstellen, die Fragestellungen und Themen weiterführen und vertiefen.
- Fallgeschichten und persönliche Erlebnisse, Assoziationen, emotionale Momentaufnahmen, die den Text als kleine »Zwischenräume« durchweben, in denen du dich dem Thema auf poetische, fragmentarische Weise annähern kannst.

Du musst nichts davon »machen«. Aber du kannst dich einladen lassen, zu überlegen, was *dein* Weg sein kann. Vielleicht mit einem Stift in der Hand in einem ruhigen Moment, vielleicht gemeinsam mit jemandem, mit dem du sonst nie über solche Dinge sprichst.

Der Tod ist keine To-do-Liste, kein Projekt. Aber er ist auch kein fremdes Land, das wir nie betreten dürfen. Wenn du möchtest, begleite ich dich ein Stück dorthin. Nicht, um dir die Angst zu nehmen – sondern, um deinen Mut zu wecken, sie auszuhalten. Und vielleicht sogar etwas Schönes darin zu entdecken.

Kapitel II

Vom Anfang und vom Ende – Lebensübergängen mit offenem Herzen begegnen

Meine erste Begegnung mit dem Tod hatte ich wie jeder andere Mensch nicht auf einem Friedhof, sondern bei meiner eigenen Geburt. Die Erschütterung im Mutterleib, das Sich-Hindurchquetschen durch den Geburtskanal oder das abrupte Hinausgehebelt-Werden bei einem Kaiserschnitt zählen zu den intensivsten Nah-toderfahrungen, die wir durchleben können – und sind gleichzeitig etwas, das wir für den Rest unseres Lebens verdrängen.

Geburt ist ein Anfang – und gleichzeitig eine Schwelle. Nicht nur für das Kind. Auch für die Mutter. Viele Frauen fordert dieses Ereignis nicht nur körperlich extrem, es stellt auch mental eine tiefgreifende Grenzerfahrung dar. Psychologisch oft als Kontroll-verlust erlebt, ist es gleichzeitig verbunden mit einer plötzlichen Klarheit darüber, was wirklich zählt. Das kann empowernd sein, aber auch überfordernd. Viele Frauen berichten von dem Gefühl, in einem Zwischenraum gewesen zu sein – »nicht mehr ganz hier«, aber auch »noch nicht ganz dort«.

Rein physisch kommt eine Geburt einer Hochleistung gleich: Der Körper mobilisiert Kräfte, die ihn an seine äußersten Grenzen führen – hormonell, muskulär, nervlich. Die gesamte biochemische Zusammensetzung unseres Organismus ändert sich durch

diesen Vorgang. Geburten sind von einer Intensität, die sich nicht nur in Glücksgefühlen, sondern auch in Schmerz und Angst ausdrücken kann. Wird das Ereignis als traumatisch erlebt, kann es immense Spuren hinterlassen – bis hin zu postpartalen Traumafolgestörungen.

Spirituell berichten viele Menschen – insbesondere nach besonders schwierigen oder lebensbedrohlichen Geburten – von Zuständen, die an sogenannte Nahtoderfahrungen erinnern: dem Gefühl, »aus dem Körper zu treten«, einer veränderten Zeitwahrnehmung oder einer tiefen Verbindung mit etwas Größem. Studien zeigen, dass derartige Erfahrungen das Weltbild dauerhaft verändern können: hin zu mehr Dankbarkeit, einem neuen Zugang zu Spiritualität oder dem Wunsch, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Das Erleben einer Geburt wirkt in jedem Fall nach – bewusst oder unbewusst. Es kann die Entscheidung für oder gegen weitere Kinder beeinflussen, neue Lebensfragen aufwerfen oder ein Umdenken in beruflichen und persönlichen Beziehungen auslösen. Wer eine Geburt als existenziell erfährt, wird oft auch für andere Übergänge im Leben – wie Krankheit, Trennung oder Tod – empfindsamer. Und manchmal, so wie in meinem Fall, kann sie der Wendepunkt hin zu einer neuen Berufung sein.

In meiner Familie war der Tod nie weit weg. Mein Vater ist Onkologe, der Tod und der Kampf gegen ihn waren ständige Begleiter im Hintergrund. Doch es sollte noch viele Jahre dauern, bis ich herausfinden würde, dass ich meinen beruflichen und persönlichen Weg genau hier, in der aktiven Beschäftigung mit dem Lebensende, finden würde.

Zunächst arbeitete ich in einer vermeintlich völlig anderen Welt: der Mode. Eine Branche, die sich oberflächlich um Trends und Neuheiten dreht – und in Wahrheit zutiefst von Vergänglichkeit geprägt ist. Mode lebt vom ständigen Wandel. Trends werden geboren, erfahren einen Höhepunkt und sterben wieder. Manch-

mal kehren sie zurück, wie alte Bekannte, die erst nicht wiederzuerkennen sind und trotzdem einen vertrauten Kern haben. Es ist ein unaufhörlicher Zyklus von Entstehen, Vergehen und Neuerstehen – nur auf ästhetischer Ebene.

Nicht zufällig setzten sich Designer wie Alexander McQueen, Gareth Pugh oder Thierry Mugler in ihrer Arbeit explizit mit dem Tod auseinander. Ich erinnere mich an ihre Schauen, Inszenierungen des Endes, in denen ich von einer fast schon unheilvollen Lebendigkeit, einem atemlosen Bewusstsein für die Kürze und Heftigkeit unserer Existenz gepackt wurde.

Gerade von McQueen sind mir einige Szenen lebhaft vor Augen geblieben. Etwa als jemand in einer gläsernen Box scheinbar an lebenserhaltende Maschinen angeschlossen oder ein Model von einem Farbe spuckenden Roboter »erschossen« wurde. Auch als das Hologramm von Kate Moss als Geist erschien. Das waren sehr direkte Anspielungen. Ganz abgesehen davon, dass der Designer selbst suizidal war und sich später tatsächlich das Leben nahm. Ich erkannte Mode als äußere Hülle, die versucht, das Gefühl individueller Zerbrechlichkeit zu mildern, indem sie diese im Design nach außen trägt. Kleidung als Schutz, als zweite Haut, als Rüstung gegen unsere Verwundbarkeit. Und gleichzeitig ein Ausdruck dessen, was wir loslassen müssen: den Körper, die Jugend, das Leben selbst.

Vielleicht war es kein Zufall, dass ich mich in dieser Welt wohlfühlte. In der Modewelt sind wir dem Tod auf gewisse Weise näher als der Jugend, obgleich diese als Ideal in der Branche geradezu zelebriert wird. Ich aber spürte den unbewussten Dialog mit der Vergänglichkeit, die Essenz menschlicher Existenz und den unaufhörlichen Rhythmus der Lebenszyklen, den wir alle durchlaufen. All das verbarg sich hinter den glanzvollen Kulissen.

In den existenziellsten Momenten gehalten werden

Die Faszination rund um den Tod begleitete mich, noch bevor ich sie benennen konnte. Es war aber nicht das Sterben selbst, das mich anzog, oder das »Totsein«. Es war die Tiefe, die dieses große Lebensthema eröffnete. Die Fragen, die keine klaren Antworten kannten. Die Gespräche, in denen niemand recht haben konnte und in denen man sich sehr schnell sehr nah kam. Es gibt in vielen Dingen kein Richtig oder Falsch, so auch, wenn es um den Tod geht. Er ist wie eine Einladung, gemeinsam zu fantasieren. Denn natürlich weiß niemand wirklich, was im Moment des Sterbens passiert, es gibt unendlich vielfältige Perspektiven darauf.

Die Entwicklung, mich intensiver als bisher mit dem Tod zu beschäftigen, fiel in die Phase der Schwangerschaft mit meiner zweiten Tochter. Ich erinnere mich an einen Tag, an dem ich mit meinem Vater – er war mit meiner Mutter angereist, um rund um die Geburt bei der Betreuung meiner älteren Tochter zu helfen – durch ein Kulturkaufhaus in Berlin schlenderte. In einer Ecke zwischen Spiritualität und Psychologie fiel mir ein Buch über Bestattungsrituale in die Hände. Ich verschlang es in wenigen Stunden. Noch wusste ich nicht, wie relevant es auch auf eigener körperlicher Ebene für mich werden würde.

Historisch und kulturell sind Geborenwerden und Sterben oft viel näher beieinander, als wir normalerweise bereit sind, emotional zuzulassen. Viele Völker wissen um diese Verbindung, viele Traditionen spiegeln sie und bringen sie in symbolhaften Ritualen zum Ausdruck. Nicht umsonst sind Hebammen auch bei uns oft dafür ausgebildet, während des Geburtsprozesses mit dem Tod umzugehen. Beide Handlungen, sei es Menschen in die Welt hinein- oder hinauszubegleiten, haben meiner Erfahrung nach eine tief feminine Qualität. Die Übergänge zwischen den Welten zu halten und zu gestalten, sind jedenfalls Qualitäten, die oft von Frauen getragen

werden. Einmal in der Rolle als Gebärende, zum anderen in der Rolle derjenigen, die das Leben am Anfang und am Ende begleiten: als Hebammen oder Doulas, die werdende Mütter im Geburtsprozess unterstützen. Oder am anderen Ende des Pfades, als Death Doulas, die dabei helfen, sich auf den Tod vorzubereiten, und an der Seite von Sterbenden sind und bleiben bis zum Schluss. Genau als Death Doula ließ ich mich wenig später dann auch ausbilden.

War die Schwangerschaft mit Rita eine Art intuitives Sichbereitmachen wurde die Geburt meine tatsächliche Initiation. Der Wehensturm ließ mich ganz plötzlich in eine Zwischenwelt abrutschen. Meine Tochter war noch nicht ganz auf der Welt angekommen und ich gefühlt schon auf dem Weg hinaus. Zumindest beinahe. Ich spürte, wie seiden der Faden ist, an dem wir hängen. Und wie wichtig es ist, wer in solchen Momenten bei einem ist.

Ich hatte das Glück, gut begleitet zu sein – von der Hebamme, der Ärztin, meinem Mann. Und ich verstand bereits in diesem Moment: So, wie ich während der Geburt einen Weggefährten, eine Weggefährtin brauchte, würde ich sie auch beim Sterben benötigen. Viele Menschen kommen durch eine Verlusterfahrung zur Auseinandersetzung und vielleicht sogar künftigen Arbeit mit dem Tod. Ich bin dankbar, mit diesem neuen Lebensinn sogar noch einen ganz besonderen Menschen, meine Tochter Rita, hinzugewonnen zu haben.

Es ist überwältigend – Respekt einflößend und vielleicht sogar beängstigend –, dass wir als Frauen in der Lage sind, Leben in uns zu tragen. Auch dass wir über Leben entscheiden können, manchmal entscheiden müssen. Und in anderen Fällen nicht entscheiden dürfen. Oder können. Ich habe mich ganz bewusst für meine beiden Töchter entschieden. Sie auf diese Welt zu bringen. Ohne die moderne Medizin hätte ich keine der beiden Geburten überlebt. Und meine Mädchen auch nicht.

Die Wegkreuzung mit dem Tod war für mich eine Entdeckung und fühlte sich zugleich wie eine Rückverbindung mit einem ur-

alten Sinn an. Meine Arbeit sollte nicht mehr darin bestehen, Dinge zu verschönern oder Trends zu begleiten. Ich wollte Räume schaffen, in denen Menschen in den existenziellsten Momenten ihres Lebens gehalten werden.

Geburt und Tod in Händen der Frauen

Geburt und Tod galten über Jahrhunderte hinweg als zutiefst weibliche Domänen. Hebammen begleiteten das Ankommen im Leben, Totenfrauen das Gehen. In beiden Momenten war Wissen gefragt, das auf Erfahrung beruhte, auf Intuition, Fürsorge und Präsenz. Es war ein Wissen, das nicht verschriftlicht, sondern weitergegeben wurde – im direkten Kontakt, im Tun, in der Nähe zum Körper.

Mit der zunehmenden Professionalisierung und Institutionalisierung von Geburt und Tod im 19. und 20. Jahrhundert wurden beide Prozesse aus der privaten, meist weiblich geprägten Sphäre herausgelöst und in medizinische und administrative Systeme überführt. Was lange in den Händen von Frauen lag, wandelte sich an vielen Stellen zur männlich dominierten Angelegenheit: ärztliche Kontrolle über den Geburtsvorgang, klinische Sterbeprozesse unter Aufsicht von Apparaten und Formularen. Diese Entwicklung bedeutete nicht nur den Verlust einer anderen, tieferen Art von Wissen, sondern auch von Autonomie. Frauen wurde über Generationen hinweg abgesprochen, ihre Kinder selbstbestimmt zur Welt zu bringen – und später auch, im Sterbegeleit Verantwortung zu übernehmen. Geburt und Tod waren zu Ausnahmezuständen geworden, die Fachleuten vorbehalten sein sollten. Dabei verloren viele Menschen das Vertrauen in ihre eigene Fähigkeit, genau diese existenziellsten Erfahrungen zu halten und zu gestalten.

Die Bewegung aber, sich genau diese Kompetenzen wieder anzueignen, diesen urmenschlichen Instinkt wieder zum Leben zu erwecken, wächst: In Berlin zum Beispiel entscheiden sich immer mehr Frauen für hebammengeführte Kreißsäle in Krankenhäusern, für Geburtshäuser oder Hausgeburten – nicht aus Ablehnung der Medizin gegenüber, sondern weil sie mehr Selbstbestimmung und Körpervorbundenheit erleben wollen.

Ähnliche Entwicklungen deuten sich in der Sterbegleitung an: Immer mehr Angehörige entschließen sich auch in städtischen Kontexten wieder für eine Aufbahrung. Sie bereiten den Raum entsprechend vor, waschen die verstorbene Person, zünden Kerzen an, singen Lieder, halten Wache. Es ist ein zutiefst berührender, manchmal auch heilender Prozess – der Tod wird nicht ausgelagert, sondern bleibt in der Mitte des Lebens. Dazu gebe ich später im Buch noch viele Anregungen.

Auch in queeren Kontexten ist diese Wiederaneignung spürbar: Menschen, die ihr Geschlecht oder ihre Familienkonzepte jenseits klassischer Normen leben, entwickeln oft ganz eigene Formen von gewählter Familie und auch von Abschiedsritualen. Transpersonen, die im Leben oft um Sichtbarkeit und Akzeptanz kämpfen mussten, werden bei queersensiblen Bestattungen in ihrer Identität gewürdigt. Angehörige oder Freundeskreise gestalten Zeremonien, die nicht nach kirchlichem Schema ablaufen, sondern nach den Wünschen und Lebensentwürfen der Verstorbenen.

Die feministische Bewegung hat sich der gesellschaftlichen Entfremdung rund um den Tod vielfach angenommen – in der Hebammenarbeit, in der Geburtshausbewegung, in der Doula-Ausbildung, im selbstbestimmten Sterben. Die Rückeroberung dieser Schwellenräume bedeutet nicht nur, sich persönliche Handlungsmacht zurückzuholen. Sie ist auch ein Akt der politischen Repositionierung: Wer Geburt und Tod begleitet, begleitet nicht nur einen Menschen. Sondern wirkt auch auf gesellschaftliche Narrative, Normen, Exklusion – und schreibt sie um.

Wenn Menschen heute entscheiden, ihre Verstorbenen selbst zu waschen, dann ist das nicht nur eine spirituelle oder persönliche Entscheidung. Es ist eine bewusst gewählte Handlung, die bestehende Machtverhältnisse hinterfragt. Die sagt: Ich kann das. Ich darf das. Ich traue mir zu, dem Tod zu begegnen. Das ist nicht naiv oder esoterisch, sondern birgt eher ein radikales Moment, und zwar ganz sprichwörtlich, indem es an die Wurzel geht. In dem es die Grundfrage berührt, wie wir unsere Fürsorge organisieren und wem unsere Körper gehören. Und wem wir zutrauen, Verantwortung zu übernehmen – besonders in Momenten, die uns bis ins Mark erschüttern.

Gerade in diesen Räumen liegt ein enormes transformatorisches Potenzial. Wer Geburt und Tod wieder ins Leben holt, ins Sichtbare, ins Erlebbare, stellt sich gegen eine Kultur der Verdrängung. Und für eine Kultur der Verbundenheit.

Wie werde ich eine Death Doula?

Auf die Idee, mich als Death Doula ausbilden zu lassen, stieß ich während meiner Internetrecherche im Wochenbett. Eine Art Hebamme des Todes. Wir wissen nicht so richtig, wo wir herkommen – und wo wir hingehen eben auch nicht. Aber wir können uns begleiten lassen, gehalten werden. Ich spürte eine tiefe Resonanz – nicht aus einer morbiden Faszination heraus, sondern aus einem Bedürfnis nach Wahrheit, Echtheit und Nähe. Danach, das ursprüngliche Menschsein, das roh und gewaltig sein kann, das sich vermutlich gerade deshalb in unserer Gesellschaft so oft verstecken muss und dem ich gerade während der Geburt ausgesetzt gewesen war, wieder an mich heranzulassen.

Anders als beim heute so zur Norm gewordenen Sterben im Krankenhaus suchte ich nach einer sanfteren Sprache für das, was am Lebensende geschieht. Nach Möglichkeiten, Schönheit und Würde in einen Moment zu bringen, der so oft von Angst und

