

Gesellschaft > Astrid Gosch-Hagenkord ist Doula und Trauerbegleiterin

+ **INTERVIEW** GEBURT UND TOD

Astrid ist Geburts- und Trauerbegleiterin: "Ich bin dabei, wenn Kinder geboren werden und wenn sie sterben"



Seit 2020 gibt es das Münchner Sternenkind Netzwerk. Dort ist Astrid Gosch-Hagenkord als Projektkoordinatorin und Trauerbegleiterin tätig

© Privat



von **Katharina Hoch**

14.01.2024, 17:15 • 5 Min.

MERKEN

Astrid Gosch-Hagenkord brachte vor fast 18 Jahren ihre Tochter tot zur Welt. Danach krepelte sie ihr Leben um, wurde Trauerbegleiterin und Geburtsbegleiterin, eine "Doula". Wie ist es, gleichzeitig so nah am Leben und am Tod zu sein?

Vor fast 18 Jahren ist Ihre Tochter gestorben. Hatten Sie davor schon Kontakt mit dem Tod?

Das war Neuland für mich. Einmal habe ich die verstorbene Freundin meiner Eltern gesehen. Andere Erfahrungen gab es nicht, außer noch ein Haustier, das gestorben ist. Zudem habe ich im Verlagswesen gearbeitet. Mit dem Thema Tod hatte ich weder privat noch beruflich etwas zu tun.

Zwei Tage vor dem berechneten Geburtstermin haben Sie erfahren, dass Ihre Tochter nicht mehr lebt. Was haben Sie in dem Moment gefühlt?

Als hätte mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen. Zum Glück hatte ich eine gute Hebamme an meiner Seite. Als sie und auch ihre Kollegin keine Herztöne gefunden haben, hat sie ganz ruhig gesagt, dass es sein kann, dass meine Tochter tot ist. Wie sie es gesagt hat, war gut. Nicht beschönigend, aber auch nicht dramatisierend. Einfach klar und ruhig. Als es dann bestätigt wurde, fühlte ich mich wie in Watte gepackt. Es dauert, bis so eine Nachricht zu einem durchdringt.

Sie haben Ihre Tochter im Geburtshaus zur Welt gebracht. Wie war das?

Es war eine intensive, sehr schmerzhaftes Geburt. Und trotz allem schön. Das mag sich komisch anhören, aber es war das Einzige, was ich mit meiner Tochter zusammen noch erleben konnte. Als ich sie in den Armen hielt, musste ich weinen, auch weil ich mich so gefreut habe, dass sie da ist. Die Endorphine haben ihre Wirkung gezeigt. Dann durften mein Mann und ich eine Nacht dort verbringen und uns in Ruhe verabschieden.

Wie waren die Wochen und Monate danach?

Völlig planlos und haltlos. Zu Hause war alles eingerichtet, alles für unser Baby vorbereitet. Ich habe mich gefühlt wie auf einem anderen Planeten und mir nicht vorstellen können, dass ich jemals wieder ein "normales" Leben führen kann. Mein Mann war in dieser Zeit ein großer Halt für mich. Außerdem habe ich viel geschrieben, habe mich mit kreativen Dingen beschäftigt, und wir sind natürlich fast täglich auf den Friedhof gegangen. So habe ich mich von Woche zu Woche gehandelt.



INTERVIEW

✦+ STERBEBEGLEITUNG

Charlotte Wiedemann ist eine der ersten Death Doulas in Deutschland. Was macht ihren Job aus?

Nach dem Tod Ihres Kindes haben Sie sich beruflich verändert. Wie kam es dazu, dass Sie Doula und Trauerbegleiterin wurden?

Ich habe mich regelmäßig mit einer anderen Mutter getroffen, die auch ein Baby verloren hatte. Meine Hebamme hat uns zusammengebracht. Dadurch habe ich gemerkt, wie gut es tut, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Sie wurde eine Art persönliche Trauerpatin für mich. Über sie bekam ich auch den Kontakt zum

Verein "Verwaiste Eltern" in München. Dort besuchten wir über längere Zeit die Trauergruppe für Sternenkindeltern, und irgendwann kam mir der Gedanke, dass ich gerne etwas zurückgeben und Trauerbegleiterin werden möchte. Aber dann wurde ich wieder schwanger.

Die Pläne mussten also erst einmal warten?

Genau. Ich wollte mich vollkommen auf die Schwangerschaft [↗](#) und das Kind, das da kommt, konzentrieren. Zwei Jahre nach dem Tod unserer Tochter kam unser Sohn gesund zur Welt.

Und das Thema Trauer war weit weg?

Nein, das nicht. Die Trauer bleibt immer ein Teil von einem. Aber tatsächlich ist mir auch durch diese weitere Geburt klar geworden, wie intensiv und einschneidend Geburtserfahrungen für jede Frau sind. Sie wirken sich durchaus auf unser weiteres Leben aus. Dadurch kamen der Gedanke und der Wunsch in mir auf, Doula zu werden, um dazu beizutragen, dass möglichst viele Frauen selbstbestimmte Geburten erleben können.

Sie haben sich dann zur Doula, also zur nichtmedizinischen Geburtsbegleiterin, ausbilden lassen.

Ja, und meine Arbeit mit viel Freude ausgeführt. Aber vom Doula-Sein allein kann man nicht leben, und die "Verwaisten Eltern" hatte ich oft im Hinterkopf. Schließlich ergab sich die Gelegenheit, dort eine Stelle als Assistentin der Geschäftsleitung anzutreten, die ich wahrnahm. Anfangs kümmerte ich mich vor allem um Organisatorisches. Dann machte ich den Trauerbegleiterkurs und fing mit Einzel- und Paarberatungsgesprächen an.

Wie ist es, wenn man manchmal so nah am Leben und manchmal so nah am Tod ist?

In meiner spirituellen Vorstellung sind Geburt und Tod die großen Übergänge. Ich glaube daran, dass wir mehrmals hier sind. Geburt und Tod sind wie Vorhänge, durch die wir von der einen Seite auf die andere wechseln. Daher ist es für mich auch nicht seltsam, in diesen beiden Bereichen zu arbeiten, denn die Situationen sind sich sehr ähnlich. Das sind beides Transformationsprozesse. Und es geht immer um Loslassen und um Veränderung.

Ich stelle mir gerade vor, dass Sie nachts eine Frau in den Wehen begleiten, dabei sind, wenn sie freudig ihr Kind in den Armen hält. Und wie Sie dann wenige Stunden später ein Paar beraten, dass gerade ein Kind verloren hat. Was macht das mit Ihnen?

Das löst sehr viel Demut in mir aus. Macht mir bewusst, wie wertvoll ein Menschenleben ist. Und dass es ein großes Geschenk ist.



✚ ERFAHRUNGSBERICHT

Ihre Tochter starb kurz vor dem zweiten Geburtstag. Und Nancy Schmidt wurde Bestatterin

Was waren besonders eindrückliche und schöne Erlebnisse als Doula?

Es berührt mich sehr, wenn eine Frau eine selbstbestimmte Geburt erleben darf. Diese Kraft zu spüren, das ist toll. Dreimal durfte ich Paare begleiten, die bereits ein Kind verloren hatten und vorher bei mir in der Trauerbegleitung waren. Das waren für mich die intensivsten Momente als Doula. Zu sehen, wie diese Eltern endlich ein gesundes, lebendes Kind im Arm halten dürfen. Das waren absolute Highlights.

Und bei Ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin? [↗](#)

Besonders schön ist es für mich, wenn ich Menschen länger durch ihren Trauerprozess begleiten und miterleben darf, wie sie langsam wieder lebensfähig werden. Ich lerne diese Menschen ja in einer Ausnahmesituation kennen. Sie sind in sich zusammengesunken, und man sieht ihnen äußerlich an, dass es ihnen richtig schlecht geht. Ein paar Wochen später erkennt man dann langsam die Menschen, die sie vor dem Verlust waren. Sie erscheinen klarer und sicherer, machen sich wieder zurecht, können auch mal lachen. Viele Eltern verändern sich im Laufe ihres Trauerwegs, wachsen über sich hinaus und entwickeln sich weiter. Ein Teil dieses Prozesses zu sein, berührt mich sehr und erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Haben Sie auch schon mal eine Frau bei einer Totgeburt begleitet?

Das habe ich bisher erst einmal gemacht, und das war eine intensive, tiefe Erfahrung. Und es hat für mich auch eine Lücke geschlossen.

Inwiefern?

Nach der Geburt meiner Tochter war ich unter anderem durch den starken Blutverlust ziemlich benommen, mein Kreislauf war im Keller. Ich war nicht so klar im Kopf, wie ich es gerne gewesen wäre und habe sie gar nicht richtig berührt oder angefasst. Vielleicht war das auch ein Schutzmechanismus. Die Totgeburt, die ich begleitet habe, endete in einem Kaiserschnitt. In der Zeit, in der die Frau noch im OP war, bin ich auf ihren Wunsch hin mit der Hebamme und dem toten Kind mitgegangen, um es zu versorgen. Da habe ich erleben dürfen, was ich damals nicht konnte. Das war ein großes Geschenk und hat auch ein Stück meiner Wunde geheilt.

Der Verein "Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V." begleitet seit über 30 Jahren Eltern und Familien, die den Tod eines Kindes betrauern müssen. Die Betroffenen finden hier Unterstützung durch Einzel- und Paarberatungen, Selbsthilfegruppen, Trauerseminare und anderen Veranstaltungen. www.ve-muenchen.de ↗

*2020 wurde die Begleitung und Unterstützung für früh verwaiste Eltern und ebenso für medizinisches Fachpersonal mit der Gründung des **Münchner Sternenkid Netzwerks** ausgebaut. Dort ist Astrid Gosch-Hagenkord als Projektkoordinatorin und Trauerbegleiterin tätig. www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de ↗*