

**HOFFNUNG.** Gerda Atteneder ließ sich in Deutschland zur Lebens- und Sterbeamtin ausbilden. Den Tod möchte sie wieder mehr ins Leben zurückbringen. Betroffenen und Angehörigen soll damit der Abschied erleichtert werden. REDAKTION: SANDRINE WAUTHY

In erster Linie geht es um die Lebensbegleitung, denn der Tod ist nur ein einziger und der letzte Schritt“, sagt Gerda Atteneder. In ihrem Beruf dreht sich vieles um das Tabuthema Sterben. Die Menschen ziehen sich mit ihrer Trauer zurück, sind mit ihr alleine. „Es geht darum, den Tod wieder mehr ins Leben zu bringen. Ihn wieder als etwas Gesellschaftliches anzuerkennen.“ So setzt sie sich auch intensiv dafür ein, dass es in Oberösterreich ein stationäres Hospiz geben soll. Damit Menschen die Sicherheit haben, dass sie in Ruhe ihre letzten Momente erleben können. Obwohl sie bei der Begleitung Sterbender oder Hinterbliebener ständig mit dem Tod konfrontiert ist, ist an Gerda Atteneder nichts Düsteres zu

erkennen. Sie ist eine sympathische Erscheinung, hat freundliche Augen und ein herzliches Lächeln. Dass sie sich bewusst für ein Leben mit dem Tod entschieden hat, hat nichts mit einer außergewöhnlichen Betroffenheit zu tun. Schon als 14-Jährige interessierte sich die frühere Journalistin für die Endlichkeit des Lebens. Mit Religion habe das aber wenig zu tun.

»Ich will den Tod wieder mehr ins Leben bringen. Ihn wieder zum Gesellschaftsthema machen!«

GERDA ATTENER, 48, BEGLEITET STERBENDE

**Haltung bewahren.** Als sich in der Familie ein Todesfall ereignet, merkt die zweifache Großmutter, dass sie in Situationen, in denen andere aus der Fassung geraten, immer ruhiger wird. Da hat sie zum ersten Mal bewusst ihre Gabe erkannt. Auf die zweijährige Ausbildung zur Lebens- und Sterbeamtin stieß die 48-Jährige eher zufällig, als ihr ein Buch von Claudia Cardinal, Initiatorin der Sterbeamtinnen-Ausbildung, in die Hände fiel. Als Lebens- und Sterbeamtin geht es nicht darum, Menschen auf ihrem letzten Weg zu pflegen, sondern sie aktiv zu unterstützen. Das gelingt Atteneder auch in ihrer Praxis für Impuls-Strömen, wo durch Fingerauflegen



**BEGLEITUNG.** Angehörigen und Sterbenden bietet Atteneder Unterstützung auf dem letzten Weg.



**AUSGLEICH.** Den eigenen Garten genießen, in der Hängematte ein Buch lesen. So entspannt die Sterbeamtin am besten.

große Entspannung erreicht werden kann. Atteneder versucht vor allem auch jenen, die sich entweder noch vor oder auch nach dem Tod eines Angehörigen an sie wenden, neue Möglichkeiten aufzuzeigen. An besonderen Tagen, wie etwa dem Hochzeitstag oder dem Geburtstag des Verstorbenen, soll bewusst an ihn gedacht werden. So bastelte Atteneder mit Hinterbliebenen etwa Nusschiffchen – der Verstorbene liebte Boote –, die an seinem Geburtstag ins Wasser gelassen wurden. Die Trauer aktiv erleben und nicht bloß ohnmächtig warten, bis der Schmerz vorbeigeht, kann aus Atteneders Sicht sehr hilfreich sein.

**Beseelt.** Einerseits ist es wichtig in ihrem Beruf, auf eigene Grenzen zu achten, andererseits ist das, was sie zurückbekommt, enorm. Einer älteren Dame, die an jedem Achten des Monats besonders litt, weil ihr Mann an einem Achten verstorben war, riet sie, das Ritual des gemeinsamen Sektstifterl-Trinkens fortzuführen. „Diese Frau trinkt nun jeden Monat ein Gläschen am

Grab ihres Mannes.“ Diese Erlebnisse scheinen Atteneder Kraft zu geben. So auch eine Patientin mit Gehirntumor, bei der Atteneder zweimal wöchentlich ist. Diese hatte sich kürzlich mit den Worten „Auf Wiedersehen“ verabschiedet. „Da ist man so beseelt und hat das Gefühl, den Menschen Hoffnung gegeben zu haben“, sagt sie und lächelt.

## ABSCHIED

### HILFE DURCH STERBEAMTIN

■ **EINFÜHLSAM.** Ob Begleitung oder Abschiednehmen: Sterbeamtin Atteneder hilft dort, wo das Ende nah ist. Sie setzt sich auch für ein stationäres Hospiz in Oberösterreich ein. Mehr Infos dazu sowie ihre Kontaktdaten finden Sie auf [www.hospiz-horizont.at](http://www.hospiz-horizont.at).

**LEICHTE STEINE.** Nichts muss so sein, wie es aussieht. Diese Steine aus Filz sind für Gerda Atteneder ein Symbol des Lebens.