



MEINUNG

Elisabeth Hostinar
freistadt.red@bezirksrundschau.com

Man darf und soll trauern

Die Zeit heilt laut einem Sprichwort alle Wunden. Doch das stimmt so nicht! Den gut gemeinten Rat nach Schicksalsschlägen, doch vorwärts zu schauen, sollte man vergessen. Sich auf seinen persönlichen Trauerprozess einzulassen, erfordert Mut und gleicht mitunter einem Grenzgang, den man nicht alleine bewältigen kann und muss. Es gibt kompetente Hilfe. „Trauer sitzt tief im Menschen und kann weder willentlich herbeigeführt noch wegillusioniert werden“, weiß Österreichs erste Lebens- und Sterbeamtin Gerda Atteneder. Für viele ist der Beruf ungewöhnlich. Vielleicht weil unsere Generation den Tod verdrängt hat. In einer Spaß- und Leistungsgesellschaft ist dafür kein Platz. Die Mühlviertlerin zeigt mit ihrem Engagement auf, dass man trauern darf und soll.

BezirksRundschau Freistadt

- 4240 Freistadt, Linzer Straße 11
Tel.: 07942-77391 Fax: DW 233
- Verkauf:
David Rohrmanstorfer
Tel. 0664-80 666 7824
E-Mail: freistadt@bezirksrundschau.com
- Redaktionsleitung:
Roland Wolf
Tel. 0664-80 666 7614
E-Mail: freistadt.red@bezirksrundschau.com

Viele weitere Berichte aus Ihrer Region und aus ganz Oberösterreich, zusätzliche Infos und Fotos finden Sie im Internet auf:

www.bezirksrundschau.com

Sich in der Trauer

Die Gesellschaft schaut in der Zeit um Allerheiligen auf Tod und Trauer, obwohl sie es sonst vermeidet.

BEZIRK (hel). „Bei der Begleitung von Trauernden erlebe ich, dass die Menschen überrascht werden, dass sie ausgerechnet der Schmerz die Liebe spüren lässt, auch wenn das kitschig klingt“, sagt die Lichtenbergerin Gerda Atteneder (50). Sie wurde in Deutschland zu Österreichs erster Lebens- und Sterbeamtin ausgebildet und arbeitet als selbstständige Trauerbegleiterin. „Im Dunkeln ist das Licht erkennbar. Eine gute 40-jährige Partnerschaft, wird immer eine gute 40-jährige Partnerschaft bleiben, auch wenn ein Partner gestorben ist. Auch der Tod hat seine Grenze, denn er hat keinen Zugriff auf das ge-

lebte Leben“, so Atteneder, die konfessionsneutral arbeitet. Sie hat schon viele Trauernde begleitet und weiß: „Es wird zur Gewissheit, etwas Kostbares verloren zu haben. Ausgerechnet dieses schmerzhaftes Wissen, das sich so übermächtig im Bewusstsein ausbreitet, hilft bei der Bewältigung des Leides. Wenn man etwas unwiederbringlich verloren hat, ist es wichtig herauszufinden, was bleibt! Trauernde reagieren erleichtert, wenn sie zum Lieben und nicht zum Loslassen motiviert werden.“

Neutrale Ansprechpartner

Atteneder: „Eine Mutter sagte einmal, dass sie natürlich wisse, dass ihr Sohn nicht mehr lebt. Aber gerade deshalb möchte sie ihn nicht verlieren. Sie braucht einen sicheren Ort für ihn, und den hat sie in sich.“ In diesem sehr persönlichen Bereich kann es oft hilfreich sein, mit einer au-

ßenstehenden Person zu sprechen, die einen ermutigt, bei der Trauerbewältigung seinen eigenen Weg in seinem Tempo zu gehen. Atteneder: „Begleiten bedeutet für mich Anteil nehmen und ‚da‘ sein in dieser bedeutungsvollen Lebenssituation, die oft von Gefühlen der Ohnmacht oder Angst begleitet ist. Vielleicht kann symbolisches Handeln sinnvoll den Weg weisen.“

Gerda Atteneder rät auch, gefühlsintensive Zeiten wie Geburts-, Hochzeits- oder eben den Todestag besonders zu gestalten, um damit dem Verstorbenen einen neuen Platz zu geben und so Gefühle und Trauer auf eigene Art und Weise auszudrücken. „Bei der Trauer ist es unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Nehmen Sie sich die Freiheit, zu trauern wie Sie es brauchen.“

Informationen gibt es auch unter www.gerda-atteneder.at



Vereinsobmann Erich Altmann: Viele können jetzt die Geschichte und das Bild der Heimat ihrer Vorfahren erforschen. Foto: Privat

Virtueller Friedhof: Dem Gedenken Raum geben

BUCHERS (CZ). Trauer braucht Raum und einen Platz! Die freiwillige Vereinigung Pietas aus Velesin in Tschechien hat in Kooperation mit dem Bucherser Heimat-Verein das Projekt: „Virtueller Friedhof Buchers“ ins Leben gerufen. „Dabei geht es darum, alle Namen der in Buchers Begrabenen zu erfassen und die Daten den Nachkommen im Internet auf einer Datenbank zur Verfügung zu stellen. Das Projekt konzen-

triert sich auf Friedhöfe des Sudetenlandes im Bezirk Český Krumlov“, sagt Vereinsobmann Erich Altmann. Viele Nachkommen der hier begrabenen Einwohner leben im Ausland. „Wir streben an, dass Nachkommen der ursprünglichen Einwohner Familiengräber erneuern und besuchen können. Falls Gräber nicht mehr existieren, oder nicht erreichbar sind, können diese virtuell besucht werden“, so Altmann.

ERSTE STERBEAMME

Gerda Atteneder (50) absolvierte als erste Österreicherin die zertifizierte Ausbildung der Sterbeamtin-Akademie in Deutschland. Die Lichtenbergerin begleitet Sterbende und ihre Angehörigen sowie Trauernde und gestaltet Abschiede. Als Lebensamtin hilft sie auch nach Verlusten bei Trennungen, im Beruf etc. Ehrenamtlich setzt sie sich für ein erstes stationäres Hospiz in Oberösterreich ein.

ZITAT DER WOCHE

«Die Trauer klärt die Beziehung zum Verstorbenen und bringt sie auf eine neue Ebene. Nicht selten hinterfragen die Zurückgebliebenen ihr eigenes Leben.»



Gerda Atteneder
Lebens- & Sterbeamtin und
Trauerbegleiterin

Foto: Privat