



Von besinnlich bis fröhlich: Ob Allerheiligen, Halloween oder ausgelassene Freudenfeste – die Zeit von 31. Oktober bis 2. November wird weltweit dem Gedenken an die Toten gewidmet.

Bewusstes Abschiednehmen

LEBEN UND STERBEN LASSEN

Kreislauf. Geburt und Tod sind die einzigen Ereignisse, die jeder Mensch erlebt. Dennoch wird das Lebensende verdrängt. Für eine „Sterbeamme“ gehört das Sterben zum Leben dazu. *Von Sonja Raus*

In Oberösterreich wurden letztes Jahr 13.550 Menschen geboren – 12.385 sind gestorben. Während bei der Geburt Familie und Freunde Anteil nehmen und meist begleitend zur Seite stehen, wird das Sterben oft totgeschwiegen. Nicht überall.

Lebenshilfe. Als erste zertifizierte Lebens- und Sterbeamme Österreichs begreift Gerda Atteneder das Sterben nicht als etwas Negatives. „Auf der einen Seite ist die Hebamme, die ins Leben hilft, auf der anderen die Sterbeamme, die aus dem Leben hilft. Beides sind natürliche Vorgänge“, sagt Atteneder. Viele Menschen

haben Angst, einen Angehörigen beim Sterben zu begleiten. „Bewusst Abschied nehmen ist heilsam“, weiß Atteneder. Es gehört sicherlich zu den intimsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Eine Sterbeamme steht dabei unterstützend zu Seite. Nicht nur Gespräche führen, sondern



auch aktiv handeln, gehört zur Begleitung in der letzten Lebensphase. Körperkontakt, dem Sterbenden wie auch den Angehörigen beistehen und den Abschied zu gestalten.

Tabu. Der Tod ist in westlichen Ländern stark tabuisiert. In einer Gesellschaft, die auf

„Der Tod wird oft als ‚Kampfzone‘ aufgefasst. Es kann aber auch friedlich sein, wenn ein gelebtes Leben zu Ende geht.“

Gerda Atteneder
Lebens- und
Sterbeamme, Linz

Wachstum fixiert ist, werden Verlust und Sterben als Scheitern begriffen. „Der Tod wird oft als ‚Kampfzone‘ aufgefasst, es kann aber auch friedlich sein, wenn ein gelebtes Leben zu Ende geht“, sagt Atteneder. Der Abschied sollte nicht „ertragen“, sondern bewusst erlebt werden. Auch Rituale zum Abschied – ob religiös oder ganz individuell – sind wichtig. „Diese Dinge sind uns mit der Zeit abhanden gekommen“, so Atteneder.

Rituale. Dabei gab es sie zu allen Zeiten und in allen Kulturen, die Rituale um den Tod. Der Ursprung des Halloween-Festes ist der keltische Neu-



jahrstag am 1. November. In Britannien, Irland und Nordfrankreich gedachte man der Toten. Der Name des Festes ist eine Veränderung von „Allerheiligen“ („all hallow souls“ oder „all hallow eve“ – Vorabend von Allerheiligen). Um den „bösen Geistern“ zu wehren, zogen die Menschen von Haus zu Haus mit ausgehöhlten Kürbissen, die von innen beleuchtet, grimmige Grimassen zeigten. Einen positiven und tabulosen Umgang mit dem Tod pflegen die Mexikaner. Schon die Azteken sahen den Tod nicht als Ende, sondern als Anfang neuen Lebens. Der Día de los Muertos (Tag der Toten) am 31. Oktober ist einer der wichtigsten mexikanischen Feiertage. Nach altmexikanischem

Glauben kommen die Toten einmal im Jahr zu Besuch aus dem Jenseits und feiern gemeinsam mit den Lebenden ein fröhliches Wiedersehen mit Musik, Tanz und gutem Essen. Der Día de los Muertos ist keine Trauerveranstaltung, sondern ein farbenprächtiges Volksfest zu Ehren der Toten.

Wandel. Seit einigen Jahren ist auch bei uns ein Wandel im

Umgang mit dem Tod spürbar. Im Internet ist eine Trauerkultur zu beobachten – in speziellen Foren sowie in sozialen Netzwerken wie facebook trauern Menschen öffentlich und tauschen sich aus. Auch das verstärkte Angebot von Palliativstationen sowie die Möglichkeiten Begräbnis und Totengedenken individuell zu gestalten, haben den Tod

wieder mehr ins Leben gerückt. Als Initiatorin der Initiative Hospiz Horizont, setzt sich Gerda Atteneder für ein erstes stationäres Hospiz für Oberösterreich ein. Mehr als 600 Experten unterstützen das Vorhaben. Atteneder ist zuversichtlich, dass dieses wichtige Projekt Zukunft hat.

Freiheit. Die Menschen zu motivieren, dass sie die Freiheit haben den Abschied vom Leben selbst zu gestalten, sieht Atteneder als eine ihrer Aufgaben: „Eine Sterbeamme ist immer auch Lebensamme, denn der Tod ist nur der letzte Schritt. Das Sterben ist nur ein kurzer Moment – bis zum Schluss ist Leben.“ ■



Stress beginnt im Darm.

Die medizinische Forschung zeigt:

Stress führt zu Entzündungen. Zuerst schädigen diese den Darm, infolgedessen reagieren die Nerven. Deshalb wurde OMNi-BIOTIC® Stress Repair entwickelt. Wissenschaftlich geprüft – damit Sie dem täglichen Druck besser standhalten.

Infos in Ihrer Apotheke und unter www.stress-repair.at

