

# Den letzten Schritt mitgehen

Der Tod ist so elementar wie die Geburt. Viele beschäftigen sich damit jedoch erst, wenn es unvermeidlich ist. Bei Gerda Atteneder (55) ist das anders. Als Sterbeamme scheut sie die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit nicht, stützt Trauernde und begleitet Sterbende auf dem letzten Weg.

**M**it dem Wind gehen“ sagt man in Japan, wenn jemand stirbt. Diese Redewendung ruft sofort ein Bild wach, in dem die Seele, leichter noch als eine Feder, aufsteigt und mit dem nächsten Lufthauch davonfliegt. Metaphern für die Vergänglichkeit sind zahlreich. Doch kaum eine schafft es über den Status der Kalenderspruch-Poesie hinaus. Denn das Sterben und der Verlust sind stets existenziell und gehen über alles, was Worte auszudrücken vermögen, hinaus. In diesen Momenten sind gerade Angehörige oft schutzlos, ohnmächtig und einsam. Sterben stellt nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu dar. Wir wollen möglichst nicht darüber reden, oft auch, weil uns die Worte fehlen. Die Sterbeamme und Trauerbegleiterin Gerda Atteneder hat beschlossen, das zu ändern. Es gehe darum, den Tod und vor allem die Trauer wieder mehr ins Leben zu bringen. „Ich bin überzeugt, dass wir auf dem Weg sind, das Lebensende und alles was damit zusammenhängt, wieder als gesellschaftliches Thema zu sehen und nicht als das Schicksal des Einzelnen.“ Die 55-Jährige hat die Gabe, dieser schwierigen Materie angstfrei zu begegnen.

## Wenn Gabe zur Aufgabe wird

Die ehemalige Journalistin und PR-Beraterin kam nicht zufällig zu ihrer zweiten Profession. „Schon mit 14 Jahren begann ich aus Neugierde, mich mit dem Ende des Lebens zu befassen. Als sich in der Familie in Folge einige Todesfälle ereigneten, durfte ich erfahren, dass ich in Situationen, die von den meisten mehr außer sich erlebt werden, immer ruhiger wurde. Das hat sehr viel bewirkt.“ Plötzlich wuchs das Bedürfnis, etwas zu machen. Die Journalistin tat zuerst einmal das, was sie am besten kann: recherchieren. So fand sie die Caritas Sterbe- und Trauerbegleitung für Ehrenamtliche. Weitere Ausbildungen folgten. Gerda Atteneder absolvierte als erste Österreicherin den zertifizierten Lehrgang zur Sterbeamme in

Deutschland und machte die fünfsemestrige Logotherapie-Ausbildung zur Diplomierten psychosozialen Beraterin nach Viktor Frankl. Aus der anfänglich als Gabe erlebten Fähigkeit wurde eine solide Aufgabe. „Ich fühlte mich auf diesem Weg geführt und ich folgte nur den Wegweisern, die nicht zu übersehen waren“, erinnert sie sich. In der Sterbebegleitung gehe es, das ist Atteneders Überzeugung, um Lebensbegleitung, in der das Sterben ein einziger und der letzte Schritt ist. Eine Sterbeamme sei immer auch eine Lebensamme. „Wie die Hebamme ins Leben begleitet, tut dies die Sterbeamme aus dem Leben und darüber hinaus.“

## Aus dem Leben begleiten und darüber hinaus

Im Alltag finden hauptsächlich Trauernde zu ihr in die Praxis. „Ich unterstütze Menschen, ihr Leben zu leben. Die Situation kann oft nicht geändert werden, aber die Einstellung, die Haltung, die ich zum Leben, zum Tod, zu Vergangenheit, Zukunft, Trauer oder zu mir selbst habe, verändert oft sehr viel.“ Auf die Frage, was einen durch diese fordernde Zeit trägt,







finden viele keine Antwort. Die Trauer aktiv zu erleben, zu gestalten und nicht zu warten, bis der Schmerz vorbei geht, könne sehr hilfreich sein, konstatiert Atteneder. Sie teilt ihr Wissen und ihre Erfahrung auch in Seminaren mit Pflegekräften und Ehrenamtlichen. „Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Sie ist eine Fähigkeit, die wir uns aneignen können“, verspricht sie. Ihr Lächeln scheint Mut zu machen. Wie kann sie selbst in diesem Beruf bestehen, der so viel Empathie und Energie erfordert? „Ich finde es sehr schön zu sehen, wie jemand wieder zurück ins Leben findet. Zudem habe ich es immer mit Liebenden zu tun, denn ohne Liebe keine Trauer.“ ◀

Gerda Atteneder arbeitet als Sterbeamtin. Sie definiert ihren Beruf, der auch Berufung ist, als Lebensbegleiterin.

Die ehemalige Journalistin bietet Seminare für Ehrenamtliche und Pflegekräfte an.  
[www.gerda-atteneder.at](http://www.gerda-atteneder.at)

