

# ♀ OBER- ÖSTERRECHERINNEN

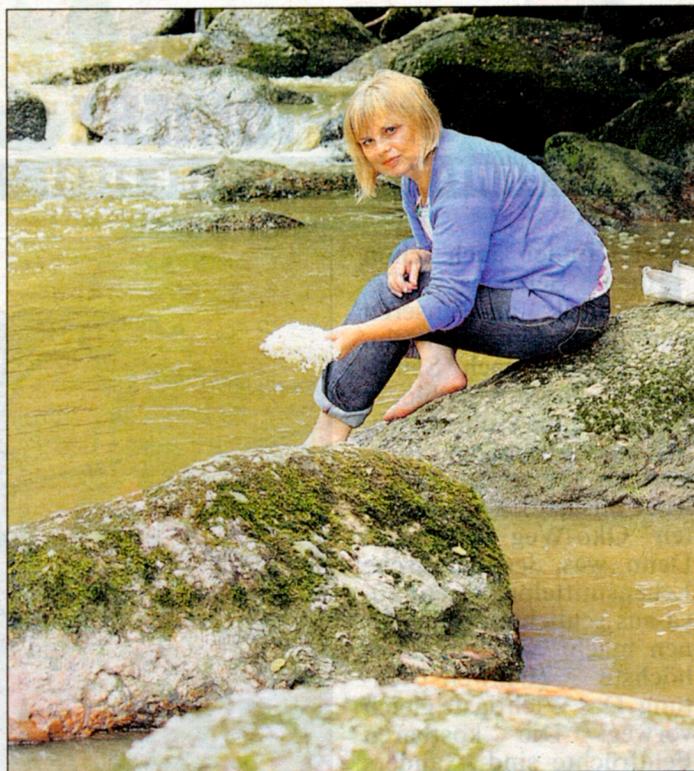
## Eine Ära verpasst

**A**ls Teenager schwebte ich im siebenten Himmel, als ich als eine der ersten unter meinen Freundinnen einen Kassettenrecorder bekam. Vom regelmäßigen Bandsalat einmal abgesehen (wir haben die Dinger damals tatsächlich noch mit Tixo wieder zusammengepickt), tat das Gerät jahrelang gute Dienste und wurde später von meinen Kindern noch zum Hören von Märchenkassetten verwendet.

**D**en Einzug von CD-Player und Videorekorder habe ich noch problemlos überstanden und auch mitgekriegt, dass sich Jugendliche plötzlich Knöpfe ins Ohr stöpselten und die Musik im „Walk-Man“ mit sich herumtrugen. Die ersten Ausfallerscheinungen zeichneten sich mit der Anschaffung eines DVD-Players ab: Da bestand ich darauf, dass es ein (doppelt so teures) Kombigerät sein muss, damit ich meine kostbaren Videos auf die praktischen Scheiben überspielen kann. Betonung auf kann, denn ich habe es anfangs wohl versucht, gelungen ist es mir nicht. Ich bin schon beim Kauf der dafür nötigen DVDs gescheitert, und als einmal eine wundersamerweise doch das richtige Plus oder Minus hatte und ich laut Verkäufer Hunderte Minuten drauf unterbringen würde, war's nicht einmal ein halber Film.

**S**eit her bin ich im Widerstand und hab' die nächste Ära verpasst. Blue-ray hin und MP3 her, ich kann fernsehen und lege ab und zu eine (gekauft) DVD ein. Und warte darauf, dass meine Baby-Enkel nur ein bisschen größer werden. Die werden mir schon alles Nötige erklären. **HS**

**Gerda Atteneder aus Katsdorf ist die erste Lebens- und Sterbeamma in Österreich. Sie unterstützt die Menschen in der letzten Phase und begleitet deren Angehörige beim Abschiednehmen.**



**Gerda Atteneder am Wasser: Es strömt wie das Leben**

# Tod ist letzter Schritt

„Wenn man das Leben in vier Jahreszeiten einteilt, dann ist der Winter die letzte Lebensphase. Das Leben geht bis zum Schluss und das Sterben ist nur das Ende“, sagt Gerda Atteneder (48) aus Katsdorf, die erste Lebens- und Sterbeamma in Österreich. Für sie ist der Tod kein Tabuthema, schon als 14-Jährige interessierte sie sich dafür, ganz ohne Anlass. Als Journalistin und später bei der Arbeit im PR-Bereich mit Schwerpunkt Krankenhaus lernte sie, „was Kommunikation bewegen kann“. Es folgte die Ausbildung bei der Caritas zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin und sie erlebte: „Wenn andere neben mir verzweifeln, bekomme ich Ruhe und Kraft. Da wurde die Aufgabe spürbar.“

Ein erster Schritt war die Initiative für ein stationäres Hospiz in Oberösterreich, die bereits zahlreiche Experten und Prominente unterstützen. Dann fiel ihr ein Buch über eine Sterbe-

amme in die Hände und es traf sie wie ein Blitz: Sie absolvierte die zweijährige Ausbildung in Deutschland. „Ich bin aber auch Lebensamma, denn der Tod

VON HEDWIG SAVOY

ist nur der letzte Schritt.“ Bei dem sie nun Menschen unterstützt und Gespräche führt, aber auch tatkräftig hilft. Sei es bei den Begräbnis-Vorbereitungen oder beim Umgang mit Trauer.

„Trauer war früher ein Gesellschaftsthema, heute ist sie zur Privatsache geworden“, weiß sie, wie wichtig und prägend persönliche und sinnvolle Abschiede sind – für jene, die gehen, aber auch die Zu-

rückbleibenden. Vor allem an Schlüsseltagen wie am Geburtstag des Verstorbenen oder auch zu Weihnachten kommt die Trauer wie eine Lawine, auch Orte spielen eine Rolle. Sinnvolle Gestaltung hilft bei der Trauer: So hat Atteneder mit Angehörigen eines Mannes, der sein Schiff geliebt hatte, kleine Boote gebastelt und in der Donau wegschwimmen lassen...

● Weitere Infos: [www.gerda-atteneder.at](http://www.gerda-atteneder.at) oder ☎ 0 650/44 23 462

### ● Zucchiniuchen

Derzeit bekommt man kiloweise Zucchini geschenkt. Hier ein tolles Kuchenrezept, auch für Nicht-Bäckerinnen (gelingt auch mit weniger Zucker und Öl): je 2 Tassen Zucker und 3 Tassen Mehl, 1 Tasse Öl, 3 Eier, 10 dag Nüs-



se, 1 Päckchen Vanillezucker und ein halbes Backpulver, ein Teelöffel Zimt. Alles verrühren, bei 180 Grad eine Stunde backen.