



PRESSEMITTEILUNG

5. Dezember – Internationaler Tag des Ehrenamts

„Herzensarbeit, die das Leben verändert“ – Die Ehrenamtliche Hospizbegleiterin Stefanie Gruber über ihre Berufung

Mödling, 2. Dezember 2025 – Warum schenkt ein Mensch in seiner freien Zeit Nähe, Trost und Halt – gerade in Momenten, die von Abschied und Schmerz geprägt sind? Die Antwort liegt in der Tiefe des menschlichen Miteinanders. „Ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter werden mit unvergleichlichen Erfahrungen beschenkt. Ein ehrliches Lächeln, ein letzter Wunsch, ein stiller Händedruck: Diese Augenblicke sind unbezahlbar“, erklärt Petra Kozisnik, BSc, Geschäftsführerin des Landesverband Hospiz NÖ.

Stefanie Gruber ist seit fast 20 Jahren als ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin tätig. Wer ihr begegnet, erlebt eine Frau, die Lebensfreude ausstrahlt – ehrlich, authentisch, spirituell verbunden und zutiefst menschlich. Eine Freundin nennt sie liebevoll „Menschenliebhaberin“.

Der Weg begann mit einer Suche und mit vielen Fragen

Schon als junges Mädchen spürte Stefanie Gruber, dass ihr wichtige Antworten fehlten. „Ich habe mich oft nicht verstanden gefühlt – weder zu Hause noch in der Kirche“, erzählt sie. „Also machte ich mich selbst auf die Suche: nach Glauben, nach Sinn, nach einem Zugang zu Leben und Tod.“

Diese Suche führte sie zu Wegbereitern wie Pater David Steindl-Rast. Er prägte ihr Verständnis von Vergebung und ließ sie nach schweren eigenen Verlusten, wie dem Tod ihres Mannes, innerlich weiterwachsen. „Mein Weg hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin“, so Stefanie Gruber.



Der erste Kontakt zu Hospiz und Palliative Care

Als eine enge Freundin und damalige Chefin an Krebs erkrankte, wollten wir „etwas ins Leben rufen“. Zufällig stießen beide im Hippolytaus St. Pölten auf den Basislehrgang des Landesverband Hospiz NÖ- „*Wir haben uns mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterhalten und sofort gespürt: Das ist es, wir wollen das tun*“, so Stefanie Gruber. 2003 absolvierte sie den Lehrgang und fortlaufend zahlreiche Aus-, Fort- und Weiterbildungen wie etwa „Hospiz macht Schule“ sowie Trauerbegleitung und ergänzende Schulungen, um auch in der Kinderhospizbegleitung tätig zu sein.

Hospizbegleitung ist Herzensarbeit

Stefanie Gruber findet klare Worte, um Hospizbegleitung zu beschreiben: „*Es ist eine zutiefst ehrliche und bereichernde Aufgabe. Es braucht dafür Vertrauen, Offenheit und Authentizität – das ist die Basis. Hospizbegleitung ist reine Herzensarbeit.*“ Dazu gehören auch stille Stunden am Bett, Gespräche mit Angehörigen, das Aushalten von Sprachlosigkeit und auch die Begleitung von Kindern, die einen Elternteil verlieren. Ein Satz eines achtjährigen Kindes bleibt für immer in ihr: Jesus hat doch Kranke geheilt und Tote auferweckt. Warum hat er das nicht bei meinem Papa gemacht? „*Solche Fragen zerreißen einem das Herz*“, sagt Stefanie Gruber. „*Aber gerade dann darf man da sein – ehrlich, zugewandt, gemeinsam aushaltend.*“

Mit Belastendem umgehen – ohne dabei selbst zu zerbrechen

Reflexion, Austausch im Team, Supervision, Spiritualität, Musik und Natur – all das gehört zu ihrem Weg, Emotionen zu verarbeiten. „*Manchmal gehe ich einfach in den Wald. Dort ordnet sich alles wieder.* Wenn eine Begleitung gut beendet ist,

dann ist es gut. Ich trage die Menschen weiter im Herzen, aber nicht als Last", so Stefanie Gruber.

Während einer Begleitung entstehen immer wieder innige, zutiefst menschliche Momente, manchmal sogar kleine Träume, die man noch erfüllen kann. Stefanie Gruber erinnert sich an eine schwerkrank Frau, mit der sie kurz vor deren Tod ein Konzert in Grafenegg besuchte: „*Es war ihr großer Wunsch. Neben ihr liefen mir während der Musik die Tränen über die Wangen. Zwei bis drei Wochen später ist die Frau gestorben und immer wieder waren ihre Gedanken bei dieser Musik*“. Genau diese Erlebnisse zeigen, was Begleitung bedeuten kann: nicht nur da sein, sondern Leben ermöglichen, solange es geht.

Einzelne Familien begleiten sie noch heute in Gedanken – etwa zwei junge Mädchen, sieben und neun Jahre alt, die ihre Mutter verloren. Oder zwei Brüder, sechs und acht, die ihren Vater verabschieden mussten. „*Diese Kinder haben meine Sicht auf das Leben verändert*“, erzählt sie. „*Kinder sind unendlich verletzlich und gleichzeitig so stark. Diese Begegnungen vergesse ich nie*“.

Ehrenamt hat mir selbst das Leben zurückgeschenkt

Nach dem Tod ihres Mannes legte Stefanie Gruber ihre Tätigkeit für einige Zeit nieder und merkte, wie sehr ihr etwas fehlte: „*Es war keine gute Zeit. Ich denke, ich hätte nicht diese Lebensqualität zurückgewonnen, wenn ich nicht wieder zurückgekehrt wäre. Die Hospizbegleitungen, diese berührenden Begegnungen – sie sind mir zum Lebensinhalt geworden.*“

Immer wieder wünschen sich schwerkranke Menschen, zu Hause sterben zu dürfen. Manche Angehörige fühlen sich dieser Aufgabe nicht gewachsen. „*Dann biete ich an, sie zu unterstützen, wenn das für sie passt*“ erzählt Stefanie Gruber. „*Oft kommt große Erleichterung – und Dankbarkeit.*“ Diese Form der Begleitung



ermöglicht Familien, unabhängig von religiösem und/oder kulturellem Hintergrund, letzte Wege gemeinsam und dennoch getragen zu gehen.

Heute ist sie zusätzlich Leih-Oma, ein schöner Ausgleich zwischen dem Begleiten Sterbender Menschen und dem pulsierenden Leben.

Aufruf zum Ehrenamt – Menschen gesucht, die Sinn suchen

Zum Tag des Ehrenamts am 5. Dezember richtet Stefanie Gruber eine Einladung an alle, die mit dem Gedanken spielen, sich ehrenamtlich zu engagieren: „Wer etwas Sinnstiftendes von unschätzbarem Wert tun möchte, wer echte Verbindungen sucht und wer bereit ist, dem Leben in all seinen Facetten zu begegnen, der ist in der Hospizbewegung genau richtig. Man bekommt so viel mehr zurück, als man gibt.“

Der Landesverband Hospiz NÖ bietet Grundkurse für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung an. Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse erforderlich, lediglich Offenheit, Empathie und die Bereitschaft, Menschen nahe zu sein.

Weiterführende Informationen und Anmeldung:

https://www.hospiz-noe.at/mitgliedernews/grundkurse_lehrgaenge/

Über den Landesverband Hospiz NÖ

Der Landesverband Hospiz NÖ wurde 2001 als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Mödling gegründet. Als Dachorganisation ist der Landesverband Hospiz NÖ mit allen Hospiz- und Palliative Care Angeboten und Initiativen in Niederösterreich eng verbunden und fungiert als Botschafter für einen guten und würdevollen Umgang mit dem Leben und dem Sterben. Kernkompetenzen sind die kontinuierliche Qualitätsentwicklung in der niederösterreichischen Hospiz- und Palliativversorgung sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Gesundheitsversorgung für Hospiz und Palliative Care.



Wesentlich ist es, sicherzustellen, dass alle Menschen – unabhängig von sozioökonomischem Hintergrund – Zugang zu qualitativ hochwertiger Hospiz- und Palliative Care bekommen.

*Sterben betrifft uns alle. Sprechen wir darüber.
Weitere Informationen: www.hospiz-noe.at*

Presserückfragen

Public Relations Atelier, Mag. Eva Nahrgang
Kaasgrabengasse 109/2, 1190 Wien
0664/5348400, en@pr-atelier.at
www.pr-atelier.at