

Trauer

hat viele Gesichter

Jahre-, oft jahrzehntelang dauert das gemeinsame Leben – und irgendwann ist man allein:

In der Schweiz leben über 400 000 verwitwete Personen. Vier Fünftel von ihnen sind Frauen. Ein neues Buch geht ihrem Weg durch Schmerz, Trauer und Aufbruch nach.

TEXT: USCH VOLLENWYDER, ILLUSTRATIONEN: STEPHAN SCHMITZ

Werner ist immer noch mein Du. Er ist der Mensch, mit dem ich mein Leben teilte.» Helene Gräasers Mann starb vor fünf Jahren. Die Jahrzehnte, die sie zusammen verbracht hatten, vergleicht die 78-Jährige mit einer Wanderung hinauf zu einem Berggipfel: «Man geht zusammen durch Wälder und über Felder, über Felsen und Geröll, hilft sich durch unwirtliches Gelände und geniesst miteinander die Aussicht.» Doch irgendwann sei der Weg zu Ende, einer müsse sich verabschieden. Helene Gräser wusste um die fortschreitende Krankheit ihres Mannes. Der Schmerz traf sie dennoch mit einer Wucht, die sie sich nicht hatte vorstellen können.

Helene und Werner Gräser hatten sich im Oberseminar kennengelernt. Sie waren aus Leidenschaft Lehrer geworden, hatten eine Familie gegründet und miteinander den Alltag geteilt. Die Liebe zu Theater und Musik verband sie. Während vieler Jahre luden sie in der Kirche ihrer Heimatgemeinde zu «Wort und Musik» ein: Helene Gräser spielte Orgel, Werner Gräser sang und las Texte. Ihr letztes Programm stand unter dem Titel «Zauberhaftes Finale». Werner sang «Come again, sweet love – Komm wieder, süsse Liebe».

Zwei Wochen später sei die Kirche wiederum bis auf den letzten Platz gefüllt gewesen – diesmal für die Abdankung. Schon länger hatte Werner Gräser an Herz- und Lungenproblemen gelitten und war zusehends schwächer geworden. In Zukunft wollte er sich mehr schonen. «Zauberhaftes Finale» hatte das Ende ihrer gemeinsamen Auftritte vor Publikum markieren sollen. «Ich gebe alles», habe ihr Mann noch gesagt. Und er habe alles gegeben. Kurz darauf sei er zusammengebrochen und kam ins Spital. Dass er dort wenige Tage später sterben würde, hatte sie nicht erwartet. Damit hatten auch seine Ärzte nicht gerechnet.

Helene Gräser weiss noch genau, wo sie stand und was sie tat, als am frühen Morgen des 1. Dezember 2014 der Telefonanruf mit der Todesnach-

„Das Risiko, nach Jahren der Zweisamkeit allein dazustehen, ist für Frauen besonders gross: Sie werden durchschnittlich fünf Jahre älter als Männer.“

richt kam. Und wie sie im selben Augenblick wusste: «Mein Leben wird nie mehr so sein, wie es einmal war.» Am Abend vorher hatte sie ihrem Mann vom Truthahn-Essen bei ihrer Schwester nichtsahnend Handy-Fotos geschickt, während dieser ihr noch zwei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter hinterlassen hatte. «Ich mache mir immer wieder Vorwürfe, dass ich am Vorabend des Todes nicht bei meinem Mann geblieben bin.»

Witwen im Schatten

«Ein unerwarteter Tod ist viel schwieriger zu fassen als ein absehbares Sterben», sagt Cornelia Kazis, Buchautorin, Journalistin und selber Witwe (siehe Interview S. 15). «Es hilft Betroffenen, das Unbegreifliche zu begreifen, wenn sie ihren liebsten Menschen schwach, krank und sterbend sehen und ihm bis zuletzt nahe sein können.» Bei einem plötzlichen Tod hingegen würden selbst kleine Versäumnisse oft schwer lasten und die Trauer erschweren. Auch die emeritierte Psychologieprofessorin und Generationenforscherin Pasqualina Perrig-Chiello zeigt in ihrer Studie «Verwitwung im Alter», dass ein unerwarteter Verlust deutlich negativer erlebt wird als der Tod nach einer langen Krankheit, bei dem das Gefühl von Erlösung oft überwiegt.

Cornelia Kazis' Mann starb 2018 an Krebs. Plötzlich gehörte sie zum grossen Kreis der rund 320 000 Witwen, die in der Schweiz leben. Das Risiko, nach Jahren der Zweisamkeit allein dazustehen, ist für Frauen besonders gross: Sie werden durchschnittlich fünf Jahre älter als Männer; zudem sind sie in der Regel mit älteren Partnern verheiratet. Zahlen zeigen, dass die meisten Frauen zum Zeitpunkt ihrer Verwitwung gegen achtzig Jahre alt sind: Verwitwung ist ein Schicksal, das vor allem Frauen im höheren Alter trifft.

Cornelia Kazis suchte ein Buch, das ihr in dieser schwierigen Zeit Informationen geben und als Kraftquelle dienen würde. Sie fand keines – und schrieb es schliesslich selber. In «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisendes für



Witwen» beantworteten Expertinnen rechtliche, psychologische, historische und soziologische Fragen zum Thema Verwitwung. Ein solches Wissen würde helfen, das eigene Erleben zu verorten, schreibt Cornelia Kazis im Vorwort. Zudem erzählen sieben Witwen von ihrem Verlust und wie sie damit umgehen – und den Weg zurück ins Leben finden. Cornelia Kazis realisierte: «Trauer ist individuell. Trauer hat viele Gesichter.»

Schritt für Schritt, Tag um Tag verlor Verena Gerber* (81) ein Stück mehr von ihrem Mann. Vor einem Jahr erlitt Christian Gerber einen Hirnschlag. Hochstehende Medizin und ein übereifriger Arzt verhinderten – trotz Patientenverfügung – seinen friedlichen Tod. Schwer pflegebedürftig verbrachte Christian Gerber die letzten Monate seines Lebens in einem Heim. Seine Frau besuchte ihn jeden Tag, manchmal mehrmals. Diese Zeit sei hart und traurig gewesen, sagt sie: «Aber ich konnte ihm noch so vieles zuliebe tun.» Christian sei ihre grosse Liebe gewesen: «Er war grosszügig, gütig, liebenswürdig, gescheit, wunderbar.» Ein Leben ohne ihn konnte sie sich kaum vorstellen.

Die grosse Leere kam nach der Beerdigung. Bis dahin hatte Verena Gerber zu tun, sie musste

funktionieren und organisieren. Doch dann ... dieses schwarze Loch ... «Fast sechzig Jahre waren wir glücklich verheiratet und machten alles – Reisen, Ferien, Wandern – gemeinsam.» Nun war sie allein. Wirklich allein. Am schlimmsten waren die Sonntage und die Abende. Der Schmerz sei manchmal kaum auszuhalten gewesen. Sie fühlte sich getragen von ihrer Familie und von ihrem grossen Verwandten- und Freundeskreis. Es half, dass sie zum Essen eingeladen wurde: «immer wieder, viele Male». Tröstlich war für sie auch die Teilnahme an kirchlichen Anlässen. Die Lücke an ihrer Seite aber konnte niemand füllen: «Mein Mann fehlte mir so sehr.»

Aufbruch ins Neuland

Die Studie von Pasqualina Perrig-Chiello zeigt, dass rund die Hälfte aller Verwitweten den Verlust ihres Partners alleine oder mit Hilfe der Familie zu bewältigen versuchen. Knapp zwei Fünftel erhoffen sich Unterstützung und Trost von Freunden und Verwandten; nur ein kleiner Teil sucht kirchliche Seelsorge oder professionelle Hilfe auf. Rund die Hälfte der Befragten gaben einen Zeitraum von einem bis vier Jahren an, welchen sie brauchten, um den Tod ihres Partners oder ihrer Partnerin zu bewältigen. Ein Viertel meinte, dass sie wohl nie ganz darüber hinwegkommen würden. «Verwitwung ist ein äusserst einschneidendes Lebensereignis», schreibt Pasqualina Perrig-Chiello.

Helene Gräser gab sich Zeit. Eigentlich hatte sie mit ihrem Mann zusammen in eine altersgerechte Wohnung umziehen wollen. Nach seinem Tod beschloss sie, noch einmal alle vier Jahreszeiten im Haus zu durchleben, das sie so viele Jahre mit ihrem Gefährten geteilt hatte. Noch immer überfällt sie manchmal ein tiefer Schmerz, und die beiden Wörtchen «nie mehr» tun weh bis ins Innerste. Ihre Kraftquelle ist die Musik. Sie besucht klassische Konzerte und spielt weiterhin Orgel. Kochen war für sie immer lustvoll und kreativ – jetzt kocht sie für Freundin und Familie. Sie liest und geht ins Theater. Manchmal träumt sie von ihrem Mann: «Das ist tröstlich und mir kostbar.»

„Selbstfürsorge lautet das Gebot,“

Von der Wissenschaft vergessen, von der feministischen Bewegung übersehen: Trotz ihrer grossen Zahl führen Witwen in unserer Gesellschaft ein Schattendasein. Cornelia Kazis holt sie ans Licht.

„Tröstlich kann das Wissen sein, dass nach dem ersten Schmerz und der grossen Trauer der grosse Teil der verwitweten Frauen ihren Weg gestärkt weitergehen.“

Verena Gerber ist selbstständiger geworden. Sie arbeitet gern im Garten, leistet viel Freiwilligenarbeit und ist in der Kirchgemeinde engagiert. Ihr Mann wird ihr für immer nah bleiben: «Er ist da, ich ohne ihn.» Als ein paar Monate nach dem Tod ihres Mannes eine nahe Freundin starb, fand sie in deren Partner ein neues Gegenüber: «Der gemeinsame Verlust verbindet uns.» Aber auch gleiche Interessen, gute Gespräche, Wandern in der Natur. Sie glaubt, dass sie die schwierigste Zeit hinter sich hat – auch dank dieser Freundschaft. Ihre Söhne bestärken sie darin und sie weiss: «Mein Mann hätte nur das Beste für mich gewollt.» Dafür ist Verena Gerber dankbar.

Tröstlich kann das Wissen sein, dass nach dem ersten Schmerz und der grossen Trauer der grosse Teil der verwitweten Frauen ihren Weg gestärkt weitergehen. Sie haben an innerer Kraft gewonnen und erkunden die neuen Möglichkeiten, die sich ihnen bieten. «Man hat so viel verloren, man hat nichts mehr zu verlieren», sagt Cornelia Kazis. Dieses Gefühl gebe den Blick frei für Prioritäten; man halte sich nicht mehr mit Nebensächlichkeiten auf. Gerade für Frauen, die sich ausschliesslich auf ihren Mann und die Familie ausgerichtet haben, tut sich oft eine neue Welt auf: «Ihr Lebensradius wird grösser. Sie gewinnen an Autonomie und finden sich im Neuland gut zurecht.»

Und die Männer?

Da Männer im Durchschnitt weniger alt werden als Frauen und zudem meist mit jüngeren Partnerinnen verheiratet sind, trifft sie das Witwenschicksal viel seltener. Im Vergleich zu den 320 000 Witwen gibt es nur etwa 80 000 Witwer. Untersuchungen zeigen, dass der Schmerz über den Verlust der Partnerin auch von Männern als tiefer Einschnitt in ihr bisheriges Leben empfunden wird. Unterschiede zeigen sich jedoch im Erleben der Trauer: Frauen haben eher mit depressiven Gefühlen zu kämpfen, während Männer oft unter Hilflosigkeit und Einsamkeit leiden.

Vor allem die Generation von Witvern, die in ihrer Ehe eine traditionelle Männerrolle lebte, hat nach dem Tod ihrer Lebensgefährtin manchmal

kaum eigene soziale Kontakte. Sie ist nicht gewohnt, mit anderen Menschen über ihre inneren Nöte zu reden und sich entsprechend Hilfe zu holen. Oft haben diese Männer, die nie in den Haushalt eingebunden waren, auch mit der Bewältigung des ganz normalen Alltags grosse Mühe. So sind in den ersten sechs Monaten nach einem Verlust das Suizidrisiko ebenso wie das Suchtrisiko bei Männern stark erhöht. Ein weiterer grosser Unterschied zwischen den Geschlechtern zeigt sich auch, wenn die erste schwierige Zeit überwunden ist: Männer bleiben nicht lang allein. Sie haben oft bis ins hohe Alter eine Partnerin, während Frauen nach der Lebensmitte zunehmend alleinstehend sind.

Trauer zulassen

«Natürlich habe ich mir die Frage gestellt, ob ich mich nach dem Tod meiner Frau nochmals auf eine Beziehung einlassen soll», erzählt Peter Pedrolini* (77). Er habe sich dagegen entschieden und pflege heute Freundschaften – mit Männern und mit Frauen. Fünfzehn Jahre lang litt seine Frau an einer Lungenkrankheit. Schon während ihrer Krankheit hatte er gelernt, sich freie Zeiten zuzugestehen – zum Beispiel zum Reisen mit Freunden. Seine Frau gewährte sie ihm gerne. Ihre Betreuung hatte ihn nach seiner Pensionierung immer stärker gefordert. Trotz des langsamen Abschiednehmens habe ihn ihr Tod hart getroffen: «Auf einmal ist es Realität – fertig. Darauf kann man sich nicht einstellen.»

Das Leben von Peter Pedrolini veränderte sich von einem Tag auf den anderen. «Plötzlich ist man allein. Allein in einem grossen Haus.» Als seine Frau starb, empfand er den Tod als Erlöser – für sie. Seine Kinder und das grosse Beziehungsnetz, das er schon vorher gepflegt hatte, gaben ihm Halt. Er spricht von drei Phasen, die er durchlebt habe. Zuerst eine grosse Trauer: «Ich habe sie zugelassen.» Danach überwog die Dankbarkeit für alles, was er mit seiner Frau hatte teilen dürfen. «Und schliesslich folgt eines Tages eine Zeit der Freiheit. Heute kann ich diese Freiheit geniessen, ohne dass dabei die Erinnerung an das gemeinsame Leben mit meiner Frau geschmälert wird.» *

*Namen von der Redaktion geändert

Kann man sich auf das Leben als Witwe überhaupt vorbereiten?

Auf diesen unglaublichen seelischen Schmerz kann man sich nicht vorbereiten. Man kann sich aber rechtzeitig um eine gesicherte Zukunft kümmern, damit zur grossen Trauer nicht auch noch finanzielle Sorgen kommen. Es lohnt sich, die Frage zu stellen: «Könnte ich das Leben, so wie wir es jetzt zu zweit führen, auch allein weiterleben?» Sonst kann zum Verlust des Liebblingsmenschen noch der Verlust der Wohnung und damit der gewohnten Umgebung kommen. Konkubinatspaaren empfehle ich einen Vorsorgeauftrag und eine testamentarische Verfügung, Frauen ökonomische Unabhängigkeit. Ich weiss, niemand denkt gerne an eine solche Situation ...

Wenn sie dann doch eintrifft: Welche Persönlichkeitsmerkmale helfen, sie durchzustehen?

Die Forschung redet von resilienten Persönlichkeiten, von Menschen mit einer inneren Widerstandskraft. Das sind in der Regel extrovertierte und kontaktfreudige Männer und Frauen, die vertrauensvoll in der Welt stehen und sie auch in schwierigen Zeiten nicht als Feindin erleben. Sie können über ihre Gefühle sprechen und sich in der Not Hilfe holen. Auch die Familie kann in dieser Zeit eine wichtige Kraftquelle sein: Es ist tröstlich, wenn man das Leben in seinen Kindern und Enkeln weitergehen sieht.

Wie kann man Isolation und Einsamkeit vorbeugen?

Indem man schon längst vorher nachbarschaftliche und freundschaftliche Kontakte pflegt. Und indem man ein Eigenleben hat. Es hilft beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt,



● Cornelia Kazis (67),

ist Journalistin, Autorin und langjährige Radioredaktorin für Gesellschaftsfragen. Seit 2018 ist sie verwitwet und schrieb das Sachbuch «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisen-des für Witwen.» Xanthippe Verlag, Zürich 2019, 298 S., CHF 31.90. Die Autorin wohnt in Basel; sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter und Grossmutter von zwei Enkeln.

Internet: corneliakazis.ch

wenn man bereits während der Ehe nicht alle Freundschaften und Hobbys miteinander geteilt hat: Man kann sie einfach weiterziehen; wenigstens an ihnen ändert sich nichts. Wer in einer symbiotischen Partnerschaft gelebt und nur aus einem «Wir» bestanden hat, hat es viel schwieriger, den Weg allein weiterzugehen.

Wie beeinflusst die Todesart das Abschiednehmen?

Seinen Liebsten nach langer Krankheit zu verlieren, erleichtert die Trauer. Ein plötzlicher Verlust hingegen ist viel schwerer zu ertragen. Ebenfalls eine Erschwerung ist der Tod nach einer fortschreitenden Krankheit wie Alzheimer: Im Laufe der Jahre wird die Betreuung intensiver, die Frauen selber werden älter, sie haben

keine Zeit und Kraft mehr für sich selber und ihre sozialen Kontakte. Mit dem Tod ihres kranken Partners schliesslich verlieren sie ihren Lebensinhalt; sie sind sozial nicht mehr eingebettet und meist extrem erschöpft. Das sind schwierige Voraussetzungen für einen Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt.

Welche Rolle spielen Religion oder Spiritualität?

Der Gedanke an irgendeine Form des Weiterlebens hilft. Jedenfalls führen alle Witwen, die ich für mein Buch interviewt habe, die Beziehung zu ihrem Mann weiter. Sie reden mit ihm, sie erzählen ihm von ihrem Tag und glauben, dass er von irgendwoher zu ihnen herabschaut. Selbsternannte Psychologen geben häufig den Rat: «Du musst halt loslassen.» Dabei ist es tröstlich, mit seinem geliebten Partner auch nach Jahren innerlich noch verbunden zu sein. Und es hilft, wenn andere Menschen sich ebenfalls an den Lebensgefährten erinnern, liebevoll von ihm reden und damit zeigen, dass er auch ihnen wichtig war. Denn der Schmerz ist nie vorbei, nur seine Schwere mildert sich.

Wie kann man in dieser traurigen Zeit gut für sich selber sorgen?

In einer guten Beziehung sorgt man sich umeinander. Und plötzlich sorgt sich niemand mehr um einen. Dann lautet das Gebot der Stunde «Selbstfürsorge». Das fängt mit banalen Sachen an: Dass man lernt, für sich selber zu kochen. Dass man sich schön anzieht, für sich allein ein gemütliches Frühstück zubereitet, dass man gut riecht, dass man sich etwas Schönes kauft. Es braucht in dieser Zeit viel Geduld und Nachsicht sich selber gegenüber. *