

«Die Zeit heilt nicht alle Wunden!»



Cornelia Kazis

Synapse: Wie geht es Ihnen heute, zwei Jahre nach dem Tod Ihres Mannes?

Cornelia Kazis: Das ist eine gute Frage für Witwen. Das Wort «heute» hilft. Würden Sie einfach fragen: «Wie geht es Ihnen?», wäre die Antwort nicht unbedingt schwieriger, aber sicher länger. Und die wenigsten Fragenden haben genügend Zeit für die wirklichen Antworten der trauernden Frauen. Das spüren die Hinterbliebenen und antworten meist nicht wirklich. Ich sagte jeweils: «So gut wie möglich!» Nun nach zwei Jahren weiss ich, dass die Zeit nicht alle Wunden heilt, aber sie lässt die Wunden vernarben. Und das hilft schon mal sehr. Es tut nicht mehr so weh.

Was hat Ihnen bei der Bewältigung der Trauer am meisten geholfen?

Zu spüren, dass andere meinen Mann auch vermissen, hat mich getröstet. Empathische Menschen sind das Wichtigste. Hilfreich war auch meine eigene drei D-Technik. Die besteht aus D wie Demut, D wie Dankbarkeit und D wie Disziplin. Und Lyrikerinnen wie Rose Ausländer und Hilde Domin gaben mir Orientierung und Hoffnung. Hilde Domin's Gedicht: «Ich setzte meinen Fuss in die Luft und sie trug» habe ich an eine Wand gepinnt, ebenso wie Ausländer's Imperativ: «Noch bist du da. Sei wer du bist. Gib, was du hast!»

Inwiefern hat Ihnen die Arbeit am Buch zur weiblichen Verwitwung geholfen?

Ich habe 35 Jahre lang journalistisch gearbeitet. Ohne meinen Mann. Etwas zu tun, was ich immer schon alleine konnte, hat mir das Gefühl von Kontinuität gegeben in einer Zeit, in der sonst kein Stein auf dem anderen zu bleiben schien. Etwas zur Sprache zu bringen, heisst lebendig sein.

Welche Erkenntnisse hat Ihnen die Recherche zu Ihrem Sachbuch persönlich gebracht?

Sehr viele Erkenntnisse! Erstens, dass es sich beim Witwenthema um einen feministischen Blindfleck handelt. Verwitwung ist ein Frauenthema. 80 Prozent aller verwitweten Menschen sind nämlich weiblich. Zweitens: Es gibt so viele Witwen in der Schweiz, wie Basel und Liestal zusammen Einwohner haben! Warum sind sie so sehr im gesellschaftlichen Schatten? Drittens: Das Klischee der sexuell entfesselten, lustigen Witwe ist ebenso unrealistisch wie das Bild der grauen alten Frau, die einsam und weltabgewandt nur noch ihr Restleben verwaltet. Dieser Zivilstand zeichnet sich durch eine grosse Diversität aus.

Das sind nur drei Erkenntnisse. Es gibt noch viel andere. Zum Beispiel, dass sich die Trauer von Männern und Frauen stark unterscheidet und dass die Frauen gut beraten sind, finanziell unabhängig zu sein.

Im Vorwort schreiben Sie: «Mein Wissensdurst für dieses Thema blieb (nach der Lektüre der bestehenden Bücher) ungestillt.» Und nun? Ist Ihr Wissensdurst inzwischen gestillt?

Der ist nie ganz gestillt. Klar, ich weiss in der Zwischenzeit viel mehr und bin fast schon zur Witwenexpertin geworden. Aber es gibt immer noch Aspekte, die ich nicht erhellen konnte.

Welche sind das?

Beispielsweise die Frage, welchen Einfluss starke kulturelle Unterschiede auf den Trauerprozess haben. Oder auch die Frage, was es nach einer Scheidung für die Ex-Frau bedeutet, wenn ihr Ex stirbt. Und: Ein Schattenthema im Schattenthema sind die heimlich Geliebten. Sie dürfen ihre Trauer nicht austragen und sind über den Tod hinaus zur Heimlichkeit verdammt.

Was ist für Witwen schlimmer: der erwartete oder der unerwartete Tod?

Es ist seltsam, dass die meisten Menschen, wenn man sie überhaupt fragt, sehr schnell sterben wollen.



Heute hier. Morgen fort. Dieser schnelle Tod aber ist für die Hinterbliebenen am schwersten zu fassen. Die Möglichkeit des Abschieds fehlt. Die Möglichkeit, letzte Dinge zu regeln. Die Möglichkeit, sich mit dem einen oder anderen noch zu versöhnen. Meine Recherche hat gezeigt, dass Witwen, die ihre Männer von einer Stunde auf die andere verloren haben, einen komplizierteren Trauerprozess durchleiden müssen.

Welchen Gefahren sind Frauen nach dem Tod ihres Partners besonders ausgesetzt?

Die Entwicklungspsychologin und Spezialistin für kritische Übergänge im Leben Prof. Dr. Pasqualina Perrig Chiello hat erforscht, dass weibliche Hinterbliebene ein etwas erhöhtes Depressionsrisiko haben. Bei den Witwern ist das Suchtrisiko stark erhöht und die Gefahr des Nachsterbens. Das kann ein Suizid sein oder einfach ein leiseres Aufgeben des Lebens. Bei Frauen ist das viel seltener, weil sie sich zu helfen wissen und sich, wenn nötig, Hilfe holen. Verwitwete Frauen, besonders wenn sie nicht verheiratet sind und nicht oder nur wenig berufstätig waren, geraten aber oft in finanzielle Engpässe. Frauen tun also gut daran, zu Lebzeiten ihres Liebsten zu überprüfen, ob sie das Leben, das sie gerade führen, auch allein finanzieren könnten. Wenn nicht, drohen ihnen nach dem Tod des Mannes noch weitere schmerzliche Verluste: Wohnungswechsel, evtl. Schulwechsel für die noch schulpflichtigen Kinder, Abschied von Nachbarn und befreundeten Menschen. Die gute Nachricht: die allermeisten Frauen bewältigen den Verlust des Partners mit der Zeit gut. Zuweilen auch mit einem Gewinn. Der Begriff des posttraumatischen Wachstums fasst diesen Gewinn ganz gut. Ich zum Beispiel habe enorm gut gelernt, Unwesentliches vom Wesentlichen zu unterscheiden. Das macht grosszügig.

Welche Charaktereigenschaften helfen die Trauer zu bewältigen? Und welche Rituale?

Wow, das ist eine grosse Frage. Welche Rituale helfen, ist wohl eine sehr persönliche Frage. Da gibt es grosse individuelle Unterschiede. Die haben mit der Kultur, der Religion, der Spiritualität und nicht zuletzt mit der Persönlichkeitsstruktur der Trauernden zu tun. Sicher ist aber: Rituale helfen. Denn sie vermitteln Halt und geben der Zeit eine Struktur.

Zu den Charaktereigenschaften kann man sagen, dass es sicher hilfreich ist, wenn jemand sich mitteilen, sich Hilfe holen und selbstfürsorglich sein kann. Extrovertierte Menschen haben es in der Regel leichter. Ganz bestimmt hilft auch die Erfahrung, schon dies und das im Leben überstanden zu haben. Ich spreche diesbezüglich gerne vom Krisenmuskel. Gemeint ist natürlich Resilienz, die seelische Widerstandskraft.

Warum haben Sie eigentlich nur mit Frauen gesprochen und nicht auch mit Witwern?

Weil ich eine Frau bin und weil vier Fünftel aller verwitweten Personen weiblich sind. Und weil ich gegen die Klischees, die dem weiblichen Witwentum anhängen, angehen wollte.



Foto: Karin Hirschi-Schlegel

Spielt das Geschlecht bei der Verwitwung eine Rolle?

Ja, der Gendergap ist sehr gross. Witwer sind begehrt. Witwen werden verschmäht. So könnte ich es knapp zusammenfassen. Tatsächlich zeigt die Forschung, dass die allermeisten Männer, die nach dem Verlust der Liebsten weder süchtig werden noch das Leben aufgeben, innerhalb weniger als zwei Jahren wieder verpartnert sind und mit einer «neuen» Frau eigene vier Wände teilen. Männer sind nach dem Tod ihrer Frauen innerlich einsamer und hilfloser. Die Frauen sind häufiger sozial gut eingebettet. Nach ihrem Weg durch den grossen Verlustschmerz entwickeln sie nicht selten eine neue Autonomie. Die wollen sie auf keinen Fall wieder aufgeben. Deswegen tendieren sie nicht schnell dazu, wieder mit einem Mann zusammenzuleben. Das heisst nicht, dass sie es nicht sehr schätzen, mit Männern auszugehen oder auch zu reisen. Grosso modo kann man sagen: Frauen bewältigen den Verlust besser als Männer. Sie sind einfach geübter im Umgang mit Veränderung.

Wie hat die Arbeit an Ihrem Buch Ihre Einstellung zu Leben und Tod, zu Spiritualität und Religion verändert?

Ich bin ein tieferer und sicher auch demütigerer Mensch geworden. Und wie gesagt, ich kann besser Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden. Ich habe so viel verloren! Das Gefühl, nicht mehr viel zu verlieren zu haben, hat mir den Abschied vom eigenen Auto und von anderen «Besitztümern» sehr leicht gemacht. Ich fühle mich sehr frei. Interessant finde ich, dass alle von mir befragten Witwen eine

klare Vorstellung vom Jenseits haben. Wenn sie lieben, lieben sie weiter. Sie sprechen mit ihrem verstorbenen Mann. Sie bitten ihn manchmal um Rat oder Beistand. Allerdings muss man sie wertfrei danach fragen. Denn in unserer Gesellschaft gilt ja das Prinzip «Loslassen». Die Frauen, die mir Einblick gaben in ihren neuen Alltag, zeichneten sich alle durch etwas aus: Sie sind einerseits mit ihren Liebsten verbunden und haben sie andererseits auch losgelassen. Wenn das nicht ein spirituelles Kunststück ist!

Wie haben Sie die Corona-Krise in den letzten Monaten persönlich erlebt?

Ich bin dankbar, dass mein krebserkrankter Mann diese Zeit nicht mehr erleben musste. Er ist jetzt ja in Sicherheit. Ebenso bin ich dankbar, dass ich ungehindert und ungetestet im Spital und später im Hospiz ein- und ausgehen konnte. Das Sterben in Institutionen in Zeiten einer Pandemie ist für die Totkranken und ihre Nächsten durch die Isolationsmassnahmen um vieles schmerzlicher.

Wie haben sie die Ärztinnen und Ärzte während des Sterbeprozesses Ihres Mannes erlebt und wahrgenommen?

Oh da gibt es enorme Unterschiede! Schlechte und gute Beispiele. Sehr belastend fand ich die teilweise restriktive Abgabe von Morphium an meinen schmerzgeplagten Mann. Dieser Geiz der besonderen Art kam für mich einer eigentlichen Verleugnung des nahen Todes gleich. Auch gab es Ärzte, die meinen

Mann nicht «sahen», weil sie nur Augen hatten für das elektronische Patientendossier und die darin zu lesenden Werte. Sie haben standardisierte Fragen gestellt, statt ein Gespräch zu führen. Ich fragte mich mehrmals: Gilt Sterben im Akutspital eigentlich als Scheitern? Mir scheint wichtig, dass sich Ärztinnen und Ärzte viel Zeit nehmen, wenn die Lebenszeit spürbar knapp wird. Nicht nur für den Patienten, sondern auch für seine Nächsten. Und auch für Nichtmedizinisches. Da habe ich ganz wunderbare Erfahrungen gemacht mit Expertinnen und Experten der Palliative Care im Unispital Basel und ebenso im Hospiz im Park. An diese Momente der Achtsamkeit erinnere ich mich gerne und hoffe, dass diese guten Beispiele Schule machen werden.

Die Fragen stellte Bernhard Stricker,
Redaktor *Synapse*

Die Basler Journalistin **Cornelia Kazis** hat sich 35 Jahre lang bei Radio SRF zu gesellschaftlich relevanten Themen zu Wort gemeldet. Mit ihren Reportagen hat sie mehrere renommierte journalistische Preise gewonnen. Sie ist auch Autorin mehrerer Sachbücher. Ihr neuestes heisst **«Weiterleben, weitergehen, weiterlieben – Wegweisendes für Witwen»** und bildete die Basis für dieses Interview. Das Buch ist 2019 im Verlag Xanthippe erschienen



Ihr Spital für:

Akutgeriatrie und Rehabilitation

2 Standorte

Adullam Spital Basel: Moderne und freundliche Einzel- und Doppelzimmer

Adullam Spital Riehen: Attraktive Einzelzimmer für alle Versicherungsklassen und gediegene Privatabteilung im Attikageschoss

Zuweisungen

Telefon: 061 266 96 00

Adullam Spital, Basel
Mittlere Strasse 15
4056 Basel

Adullam Spital, Riehen
Schützengasse 60
4125 Riehen

info@adullam.ch
www.adullam-spital.ch

