

# «Die Liebe müssen wir nicht loslassen»

Der Wunsch nach der Landschaft  
diesseits der Tränengrenze  
taugt nicht  
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten  
der Wunsch, verschont zu bleiben  
taugt nicht

**In der Schweiz leben 320 000 Witwen. Meist treten sie nicht in Erscheinung. Cornelia Kazis hat dazu ein Sachbuch verfasst. Es ist das Erste, dass das Schicksal von Hinterbliebenen erhellt.**

TILMANN ZUBER

Das warme Licht des Spätsommers wird in den Blättern der Bäume gebrochen. Wir sitzen im Innenhof eines Altbaus in Basel. Cornelia Kazis hat ihre Beine entspannt hochgelagert, die Lippen knallrot geschminkt, das kurze Haar nach hinten gekämmt. Sie trägt schwarz. Nicht aus Trauer, sondern weil sie es mag, erzählt die Journalistin, die schon immer ein Flair für verborgene Gesellschaftsthemen bewies.

2018 hat Cornelia Kazis ihren Mann an den Krebs verloren. Zwölf Jahre zuvor hatte ihr Mann, ein Werbefachmann, die Diagnose erhalten. Die Krankheit hielt lange still, bevor sie ausbrach: Metastasen in den Knochen, in der Lunge und zuletzt im Hirn. Cornelia Kazis begleitete ihren Mann bis zuletzt. In den letzten sechs Wochen seines Lebens war ihr Mann nur noch ein «Bündel Leiden», der Tod bedeutete eine Erlösung. Als sie ihren Mann ins Hospiz brachte und man ihr sagte, er werde in dieser Woche vermutlich noch sterben, war dies nicht nur eine Schreckensnachricht, Kazis fühlte sich in diesem Moment auch erleichtert. Auch solche Gefühle gehörten zur Trauer, sagt sie heute.

Als Cornelia Kazis klar wurde, dass sie Witwe wird, suchte sie nach Fachliteratur. Irritiert stellte sie fest, dass es zur Situation der Witwen zwar Forschungsergebnisse gab, jedoch keine Sachbücher. Sie beschloss, dies zu ändern. «Ich sass im Café Schiesser am Marktplatz in Basel und fragte mich: Was würde ich gerne lesen, welche historischen, psychologischen und soziologischen Forschungen sollte ich aufgreifen, wen will ich interviewen?»

In zehn Minuten notierte die Journalistin und langjährige Radioredaktorin das Konzept auf einer Papierserviette. Kurze Zeit später erteilte der Verlag dem Projekt grünes Licht. 2019 erschien das Buch «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben», diesen September bereits in der dritten Auflage.

## Die Schattenfrauen

Die Arbeit am Buch, die Recherche und das Schreiben wurden für Kazis zu einem wichtigen Teil ihrer Trauerarbeit. Sie hat einen der wichtigsten Ratgeber für Witwen im deutschsprachigen Raum geschrieben. In der Schweiz leben 320 000 verwitwete Frauen. «Ihre Anzahl entspricht der Bevölkerung von Basel, Brugg und Thun zusammen», sagt Kazis. Doch die Betroffenen treten in der Gesellschaft kaum in Erscheinung. Cornelia Kazis nennt die Leidensgenossinnen «Schattenfrauen», da sie doppelt unsichtbar sind. Einmal als ältere Frauen, und dann, weil sie als Mahnmahl das Schicksal verkörpern, das alle auch ereilen könnte. Den Verlust des liebsten Menschen.

Das Schattendasein der Witwen hat eine lange Tradition. In der Generation der Grosseltern durften Frauen im ersten Jahr ihrer Trauer nur zum Gottesdienst, zum Einkaufen und aufs Grab des Mannes. Die Witwen waren mehr oder weniger in ihren eigenen vier Wänden eingeschlossen, stellt die Historikerin Heidi Witzig in Kazi's Buch fest. Eingesperrt durch gesellschaftliche und religiöse Normen. Dieses Gebot der Unsichtbarkeit wirke bis heute weiter. Dabei hätten Witwen aus ihrer tiefgreifenden Erfahrung zum Umgang mit Verlust im Leben so viel zu sagen, ist Kazis überzeugt.

Nach dem Tod ihres Mannes fühlte sich Cornelia Kazis «weltverloren», wie in Trance, sagt sie: «Ich habe mich gewundert, dass die Kinder zur Schule gingen, die Trams fuhren und der Briefträger kam wie jeden Tag.» Man liebe wie in einer Wolke und vergesse, wo man den Schlüssel hingelegt hat und wie die Handynummer lautet. Am Anfang befürchtete Cornelia Kazis, sie werde demot. Ein Arzt erklärte ihr, dass die Vergesslichkeit davon herrühre, dass ihr Hirn nach dem Tod ihres Mannes so vieles zu verarbeiten habe. In dieser Situation brauche es viel «Selbstliebe und Selbstfürsorge».

Hilft der Glaube in dieser Situation? Ja, meint Cornelia Kazis, gerade die Vorstellungen vom Jenseits und die Hoffnung, sich vielleicht zu begegnen. Alle Frauen, die sie befragt hatte, waren überzeugt, dass die Liebe über den Tod hinaus weiterlebt. Viele besuchen das Grab ihres Liebsten, sprechen mit ihm, auch im Alltag. Manchmal stört dies die Angehörigen. «Lass doch endlich los, hör doch auf, geh in den Ausgang und zieh etwas Buntes an», lautet der Rat. «Solche Ratschläge brauchen wir nicht», ärgert sich Cornelia Kazis. «Wir Witwen lassen erstmals los, wenn sich der Sarg ins Grab senkt oder wir die Asche verstreuen. Wir lassen los, wenn wir am Morgen alleine aufstehen, alleine essen, alleine mit den Handwerkern verhandeln oder die Zahlungen erledigen. Plötzlich müssen wir alles alleine tun.»

Witwen hätten schon längst begriffen, dass der geliebte Mensch nicht mehr da ist, aber die Liebe gehe doch weiter. «Die müssen und wollen wir nicht loslassen.»

Statt Ratschläge zu erteilen, sei es besser, praktische Hilfe zu bieten, meint Cornelia Kazis. Nachdem ihr Mann gestorben war, bot sich der Nachbar, ein Psychiater, an, ihr die Flaschen zu entsorgen und die Zeitungen zu bündeln. Diese Aufgaben hatte jeweils ihr Mann übernommen. Andere riefen an und luden sie zur spontanen «Spaghettata» mit Freunden ein. «Wer wirklich helfen wolle, solle anpacken und sich melden», sagt Kazis. «Denn in der Trauer fehlt die Kraft, auf andere zuzugehen. Auch Komplimente bauen auf. Denn der Liebste, der einen damit erfreute, ist weg.»

Geholfen haben Kazis die «drei D»: die Dankbarkeit für die vielen Jahre, die sie mit ihrem Mann verbringen durfte, die Demut, das Schicksal anzunehmen im Wissen, gemacht zu haben, was möglich war, und die Disziplin, jeden Mor-

gen aufzustehen, sich Tee zu kochen und ein schönes Kleid auszuwählen.

Cornelia Kazis sah sich seit Kindesbeinen als starke Helfende und musste nach dem Tod ihres Mannes lernen, sich Hilfe zu holen. Geholfen haben ihr Zeiten der Stille, der Besuch von Kirchen, Musik und Gedichte, etwa die Zeilen der schicksalgeprüften jüdischen Lyrikerin Rose Ausländer: «Noch bist du da, sei, was du bist, gib, was du hast.» Oder von Hilde Domin: «durchnässt bis auf die Herzhaut.» Dieses Bild treffe genau die Trauer, «man ist unglaublich dünnhäutig und darauf angewiesen, dass die anderen mit dir lieb sind. Und wenn sie dann so nett sind, musst du heulen. Aber das ist gut so.»

## «Witwen haben schon losgelassen»

80 Prozent der verwitweten Personen in der Schweiz sind Frauen. Gemäss der Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello verwenden Frauen den Verlust besser als Männer. Witwen verfügen über mehr soziale Kontakte, reden über ihre Gefühle und meistern den Alltag besser. Bei Witwern steigt das Suizidrisiko und die Suchtgefahr, den Schmerz mit Alkohol zu betäuben, stark an. Oder sie suchen sich rasch eine neue

Partnerin, die ihnen im Alltag hilft, kocht und ihr soziales Leben regelt. Perrig-Chiello hat festgestellt, dass viele Witwer innerhalb von einhalb Jahren wieder verpartnert sind und mit einer neuen Frau zusammenleben.

Was bedeutet die Zeit der Witwenschaft? «Freund Hein ist ein strenger Lehrmeister», sagt Kazis nachdenklich. «Ein sehr strenger Lehrmeister.» Der Verlust des Partners bedeute eine Neudefinition des ganzen Lebens, eine Neupositionierung der eigenen Person im Alltag. «Man ist verloren und es braucht Zeit, bis man sich wiedergefunden hat.» Und wie steht es mit einer neuen Liebe? Cornelia Kazis kann sich dies nicht vorstellen. Aber wenn es geschieht, sei dies wunderbar. Gerade als junge Frau sollte man sich über dieses Geschenk freuen und schon früh seine eigene Geschichte in der neuen Beziehung einbringen. Der neue Mann werde nie den Vater der Kinder oder den verstorbenen Partner ersetzen. Er ist die neue Liebe. Und das, was sich die Verstorbenen für das Leben ihrer Liebsten eigentlich wünschten, glaubt die Autorin.

Cornelia Kazis, Weiterleben, Weitergehen, Weiterlieben, Wegweisendes für Witwen, Xantippe Verlag



Cornelia Kazis,  
| GABRIEL

## Zurück-geblieben

Tausende Frauen werden jährlich zu Witwen und bleiben alleine zurück in ihrer Trauer und ihrem Schmerz. Trotzdem müssen sie mit dem Alltag zurechtkommen.

## KRANKHEIT

# Dankbar für ein neues Leben

**Für Inge\* kam der Tod ihres Mannes nicht überraschend. Das Wichtigste war für sie in der Trauer, das Vertrauen ins Leben nicht zu verlieren.**

Für mich war immer klar, dass ich meinen Mann überleben werde. Und ich wusste auch: Es gibt ein Leben für mich nach seinem Tod. Und es darf ein gutes Leben sein.

Mein Mann starb mit Mitte sechzig nach langer Krankheit. Ich war fünf Jahre jünger als er, wir waren seit mehr als zwanzig Jahren verheiratet. Er hatte schon vor unserer Ehe eine schwere Herzoperation. Doch trotz fünfjährigem Bypass war seine Krankheit in unseren ersten Ehejahren nicht spürbar. Als hochqualifizierter Fachmann arbeitete er selbstständig für Banken und Versicherungen, während ich in der Beratung für alte Menschen und ihre Angehörigen tätig war.

Nachdem sich ein Bypass verschlossen hatte, verschlechterte sich der Gesundheitszustand meines Mannes drastisch. Er konnte keine Aufträge mehr annehmen, und ich erhöhte mein Arbeitspensum. Irgendwann wusste ich: Wenn das noch lange so weitergeht, werde ich selber krank.

Das Schlimmste für mich war jedoch, zu schauen zu müssen, wie ein so starker Mann immer schwächer und leidender wurde. In der Nacht litt er an Polyneuropathie und unter Schlafapnoe, also unter Atemaussetzern im Schlaf. Die Vorstellung, dass mein Mann nachts neben mir für immer aufhören könnte zu atmen, hat mir jedoch keine Angst gemacht. Während der langen Leidenszeit habe ich mich stark mit den Themen «Tod» und «Trauer» auseinandergesetzt. Das hat mir geholfen, den Tod als Erlösung zu akzeptieren, wenn er Qualen beendet.

Mein Mann und ich lebten eine sehr nahe Beziehung. Wir teilten die gleichen Werte und Interessen und verstanden uns oft auch ohne Worte. Harmonie und Gemeinsamkeiten wurden zusehends belastet. Mein Mann wollte noch nicht sterben. Leider gelang es mir auch nicht, mit ihm über das Sterben zu reden. Das wurde für mich zur wachsenden Belastung.

Ich habe ihn zu Hause gefunden, nachdem ich ihn von der Arbeit aus telefonisch nicht er-

reichen konnte. Als ich vor dem Haus ankam, war alles dunkel bis auf das flackernde Licht des Fernsehbildschirms im Wohnzimmer. Da wusste ich sofort Bescheid. Mein Mann lag tot zwischen dem Salon- und dem Fernsehtisch. Ich sagte zu ihm: «Jetzt bist du gegangen», habe mich umgedreht und gespürt, wie mir tonnenweise Steine von den Schultern fielen. Ich gehöre nicht zu den Leuten, die sagen: «Für immer in meinem Herzen.» Ich habe meinen Mann gehen lassen, und er besetzt mein Herz nicht mehr. Für mich ist er als Sternentaub bei den Sternen. Ich habe ihn losgelassen und habe seine Nähe auch nie mehr gespürt. Ich bezeichne mich nicht als Witwe, sondern sage: «Mein Mann ist verstorben.»

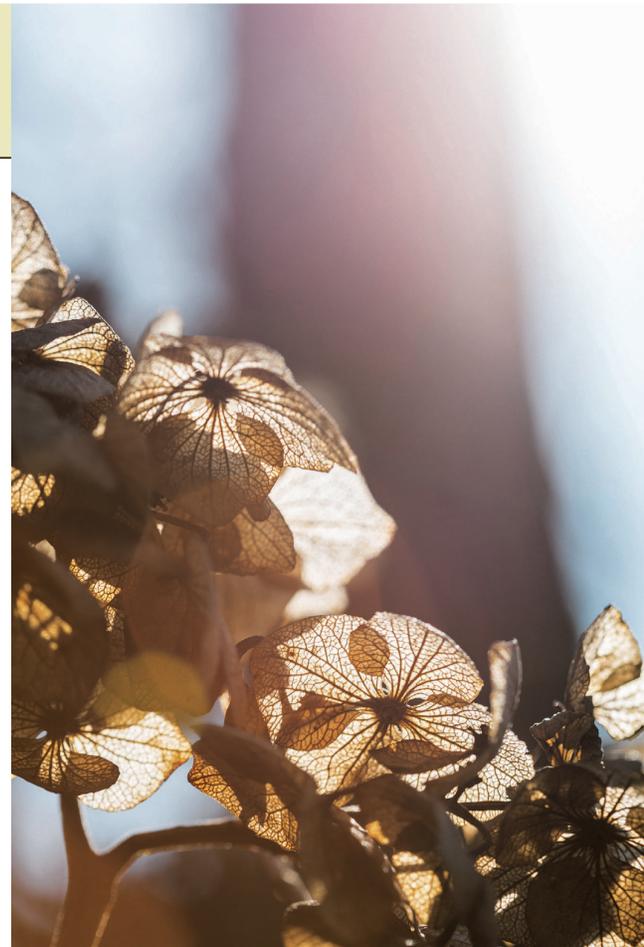
Das bedeutet nicht, dass ich nicht getrauert hätte. Viele unserer gemeinsamen Orte konnte ich eine Zeit lang nicht besuchen, weil es zu schmerzvoll gewesen wäre. Ich habe meine Trauer sehr bewusst durchlebt, dabei haben mir auch Abschiedsrituale geholfen. Die Beileidskarten habe ich zum Beispiel bald nach seinem Tod nach einem letzten Durchlesen in einer Feuererschale verbrannt.

Ich habe mich schon bald wieder verliebt. Für mich ist es sehr schön, dieses Gefühl von Liebe für einen Mann wieder erleben zu dürfen. Es gibt mir viel Kraft. Heiraten ist für mich kein Thema mehr. Vor drei Jahren habe ich unser gemeinsames Haus verlassen und bin in eine Wohngemeinschaft gezogen. Ich bin mit meinem jetzigen Leben rundum zufrieden. Ich habe einen tollen Freundeskreis, nehme sehr aktiv an verschiedenen kulturellen Aktivitäten teil, bin gerne in der Natur und mache Musik.

Nach dem Tod meines Mannes vor sechs Jahren ist mir ein neues, reiches Leben geschenkt worden mit vielen neuen wertvollen Freundschaften. Dafür bin ich dankbar. Es liegt an mir, jeden Tag auszufüllen. Das Wichtigste dabei ist, das Vertrauen ins Leben nie zu verlieren. Für die Zukunft habe ich nur einen Wunsch: Ich möchte möglichst lange so gesund weiterleben, dass ich mein Leben aktiv gestalten kann.

AUFGEZEICHNET VON ADRIANA DI CESARE

\* Name von der Redaktion geändert.



KEYSTONE

Es taugt die Bitte  
dass bei Sonnenaufgang die Taube  
den Zweig vom Ölbaum bringe  
dass die Frucht so bunt wie die Blume sei  
dass noch die Blätter der Rose am Boden  
eine leuchtende Krone bilden

HILDE DOMIN

## SCHICKSAL

# «Leute wechselten die Strasse, wenn sie mich sahen»

**Eigentlich wollte die Familie nach Frankreich in die Ferien. Ein Flugzeugabsturz setzte dem ein Ende.**

Es war Anfang August vor drei Jahren. Wir hatten geplant, unsere Ferien auf einem Campingplatz in Frankreich zu verbringen. Dort wollte mein Mann sein Hobby ausüben, Segelfliegen, während ich mit den Kindern von dort aus Ausflüge geplant hatte. Peter, 53, war bereits mit den Kindern Lukas, 12, und Theresa, 10, nach Frankreich gefahren, da ich noch arbeiten musste und erst zwei Tage später nachkommen wollte.

Ich fuhr gerade im Auto, als ich einen Anruf aus Frankreich erhielt. Die Stimme am Telefon sagte mir, ich solle rechts ranfahren. Dann berichtete man mir, mein Mann sei mit seinem Segelflieger abgestürzt, zusammen mit einem der Kinder. Beide seien tot. Welches der Kinder mit meinem Mann geflogen sei, konnte er mir nicht sagen. Von da an war ich wie gelähmt, erlebte die folgenden Tage wie im Nebel, vollkommen unfähig, zu fühlen oder klar zu denken. Eine Freun-

din fuhr noch am gleichen Abend mit mir nach Frankreich.

Als ich am Campingplatz ankam, war es 5 Uhr in der Früh. Meine Tochter schlief im Camper. Damit war klar, dass mein Sohn im Fliedger war. Ich kuschelte mich an Theresa, glücklich, dass sie noch lebte. Nach dem Frühstück berichtete ich ihr, was passiert war. Zu meiner Überraschung nahm sie die Nachricht relativ gelassen auf. Indes sagte man mir, dass ich nicht an die Absturzstelle dürfte. Und überhaupt würde es wohl Tage, wenn nicht Wochen dauern, bis die Leichname überführt würden. So reiste ich mit meiner Tochter wieder heim. Auf der Heimfahrt fragte mich Theresa, ob sie nun eine Katze haben dürfte, da Papa ja nicht mehr da sei. Peter war immer gegen Haustiere gewesen. Ich war fassungslos, dass Theresa so pragmatisch einen Vorteil für sich aus der Situation schlagen wollte. Erst später wurde mir klar, im Gespräch mit einer Psychologin, die mir half, alles zu verarbeiten, dass es ihre ganz persönliche Art war, mit dem Schmerz und dem Verlust um-

zugehen. In der Folge habe ich Theresa nie weinen sehen, an der Beerdigung nicht und auch danach nicht.

Die folgenden Tage war ich mit den Vorbereitungen für die Beerdigung abgelenkt. Ich vermied es, ins Dorf oder einkaufen zu gehen. Wo auch immer ich Menschen traf, ging man mir aus dem Weg. Manche wechselten gar die Strasse, wenn sie mich sahen. Am meisten schmerzten mich die mitleidigen Blicke. Die Leute wussten nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollten. Es hätte mir bereits geholfen, wäre irgendeiner von ihnen auf mich zugegangen und hätte mich gefragt, ob er mir auf irgendeine Art und Weise helfen könnte. Aber das tat niemand. Die Monate danach waren ein Albtraum. Gott sei Dank hatte ich zwei Freundinnen, die mir während dieser Zeit zur Seite standen. Sie waren da, nahmen mich in den Arm, hörten zu, selbst wenn ich hunderte Male das Gleiche erzählte. Ich funktionierte zwar. Theresa wurde, ging arbeiten, versuchte, mir vor ihr nichts anmerken zu lassen. Doch innerlich war ich in

einem schwarzen Loch gefangen. In den Nächten fand ich keinen Schlaf, monatlang weinte ich durch. Ich haderte mit dem Schicksal und Gott, der mich offensichtlich verlassen hatte.

Immer, wenn ich dachte, es ginge mir eine Spur besser, das Leben würde leichter, kam ein Feiertag, Weihnachten oder der Geburtstag meines verstorbenen Sohnes. Danach stand ich wieder ganz am Anfang. Wäre meine Tochter nicht gewesen, die mir Halt gab, weiss ich nicht, was passiert wäre. Es dauerte zwei Jahre, bis ich mich etwas stabilisiert hatte, dank Sport, viel Bewegung in der Natur, Freunden und meiner Psychologin. Und vor einem halben Jahr hatte «der dort oben» ein Einsehen. Da passierte etwas, was ich nicht für möglich gehalten hätte: Einer dieser Männer, die ich traf, eroberte mein Herz. Er akzeptiert mich, wie ich bin, meine Vergangenheit, meine Ängste, meinen Schmerz über den Verlust, den ich für immer in mir spüre. Er trägt mich, gibt mir Halt. Und dafür bin ich «dem dort oben» dankbar.

AUFGEZEICHNET VON CARMEN SCHIRM-GASSER