

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 1: Umbrüche

Artikel: Der Umgang mit Verlusten : die Narben bleiben
Autor: Sutter, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055801>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Der Umgang mit Verlusten

Die Narben bleiben

Der Tod eines nahestehenden Menschen ändert oft vieles in unserem Leben. Trauernde können vorübergehend in einen psychischen und körperlichen Ausnahmezustand geraten. Als Theologin kennt Rosmarie Brunner unterschiedlichste Schicksale und Formen von Trauerverarbeitung.

Text **Markus Sutter** · Fotos **Claude Giger**

« Ich wurde im zarten Alter von null Jahren fallen-gelassen» – zu einem noch früheren Zeitpunkt als Rosmarie Brunner kann man einen Bruch im Leben nicht erleben. Sie kam als uneheliches Kind zur Welt. Eine Schande damals für die Familie, die der Vater, ihr Grossvater, nicht tolerieren konnte. Er zwang seine Tochter, das Kind zur Adoption freizugeben. Erst mit rund 40 Jahren lernte Rosmarie Brunner ihre leibliche Mutter kennen.

Von Wunden und Narben

Heute kommt die freischaffende Theologin, die soeben ihre erste AHV-Rente erhalten hat, mit diesem unerfreulichen Ereignis von damals gut zurecht. Aber: «Aus Wunden werden Narben. Beides muss man pflegen und lernen, damit umzugehen. Sie sind Teil meines Lebens.»

Ihr beruflicher Werdegang ist stark vom Zufall geprägt. Sie visierte nach dem Schulabschluss etwas mit Sozialarbeit an, mit Menschen und mehreren Sprachen. Ein Pfarrer empfahl ihr daraufhin das Theologiestudium, weil darin alle ihre Interessen gebündelt seien. Nach langjähriger Tätigkeit als Pfarrerin machte sich Rosmarie Brunner schliesslich als freie Theologin

selbstständig. Sie wollte noch näher an den Menschen dran sein. Heute hat sie viel mit Leuten in Umbruchsituationen zu tun, vor allem mit Hinterbliebenen; Menschen, die eine wichtige Person in ihrem Leben verloren haben.

Auf einmal ist alles anders

Der Tod eines nahen Angehörigen stellt das eigene Leben vorübergehend auf den Kopf. Viele sind mit diesem Umbruch vor allem in der ersten Zeit überfordert, haben Mühe, zu begreifen, dass der Abschied für immer ist.

Eine umso wichtigere Funktion kommt in solchen Situationen Freundinnen und Freunden oder Verwandten zu, die einen stützen und denen man voll vertrauen kann. Darunter versteht Rosmarie Brunner Nahestehende, bei denen sich eine betroffene Person ohne Wenn und Aber ausweinen, ihre Schwächen und allenfalls auch ihre Überforderung zeigen darf. «Diese Phase braucht es», so Brunner, «sonst kann man seine Trauer nicht leben.» Dass das Mit-Trauern für die engsten Vertrauten auch ganz schön anstrengend sein kann, streitet die freie Theologin keineswegs ab. Vertrauen ist ein Wort, das Rosmarie Brunner immer wieder nennt, und sie betont, wie wichtig ihr dieser Begriff ist, obwohl es ihr selbst an einer Vertrauensbasis im frühesten Leben gefehlt hat. Der Begriff ist für die Theologin eine wichtige Präzisierung: «Statt von Glauben spreche ich lieber von Vertrauen», sagt die 64-Jährige.

Eine innere Leere

Genau so individuell wie die Reaktion auf den Tod sei auch seine Verarbeitung. Unterschiedlichste Gefühle von Hoffnungslosigkeit bis zu Verzweiflung, Verletzlichkeit und auch Angst sowie Wut machen sich breit; eine innere Leere, die sich auch so äussern kann, dass Betroffene nicht einmal mehr weinen können. Die Art, wie Menschen einen Verlust erleben, hängt zudem von ihren Lebensumständen ab, beispielsweise ihrem Alter, und von der Art und Weise, wie jemand gestorben ist. Eine besondere Herausforderung, auch für die Seelsorger, ist ein Suizid. Hier erschweren oft Schuldgefühle einen Abschied, obwohl die laut Rosmarie Brunner in 99,9 Prozent aller Fälle unangebracht sind.

Theoretisch kann man sich schon auf das Ableben eines geliebten Menschen vorbereiten, sagt Rosmarie Brunner. Aber eben nur theoretisch. «Wenn es dann so weit ist, ist es nochmals ganz anders», weiss sie persönlich.



Leben mit der Trauer

Die Heftigkeit, mit der uns die Trauer nach dem Verlust eines Menschen überfallen kann, kommt oft unerwartet, ohne Vorwarnung. In ihrer Broschüre «Trauer» gehen der Autor Manuel Schweichler und die Autorin Ursula Wendel vertieft auf diese Thematik ein und möchten dabei den Betroffenen auch Mut machen. Ein paar Auszüge:

lich auch aus der Erfahrung mit ihren Adoptiveltern. Die Mutter sei beim Tod ihres Mannes vom Schmerz überwältigt worden: «Sie konnte den Verlust kaum ertragen.»

Die Zeit heilt Wunden

«Die Zeit heilt Wunden» – so das Sprichwort. Diese Aussage ergänzt Rosmarie Brunner mit: «Die Narben bleiben.» Trauer sei die natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen. Die Trauer ändert sich mit der Zeit, nimmt langsam ab, wird aber nie weg sein. «Trauer ist normal», so Brunner, «und kann von gesunden Menschen verarbeitet werden.» Sie erinnert sich an einen Mann, der nach dem Tod seiner Frau am Boden zerstört war. Ein paar Jahre später heiratete er wieder, mit der Zeit war er frei geworden für eine neue Beziehung. Bei Männern toleriere das die Gesellschaft, während man bei Frauen immer noch kritischer sei.

Wie bei einer Discokugel

«Jeder Mensch ist einzigartig. Stirbt er, kann er durch niemanden ersetzt werden», lautet einer von Rosmarie Brunners Kernsätze. Bei Beerdigungen achtet sie deshalb darauf, das Wesen der verstorbenen Person nochmals aufleuchten zu lassen und zu würdigen. Es sei ein bisschen wie bei einer Discokugel, die von unterschiedlichen Warten aus anders aussehe. «Alle Anwesenden hatten einen anderen Zugang zu dieser Person, aber alle sollen sich durch die Rede angesprochen fühlen.»

Bruchstellen im Leben lernt Rosmarie Brunner nicht nur an Beerdigungen, sondern auch in erfreulichen Situationen wie Taufen kennen. Auch die Geburt eines neuen Erdenbürgers oder einer neuen Erdenbürgerin kann das Leben der Angehörigen auf den Kopf stellen. Als «angeschmuste» Grossmutter (das sind Grossmütter ohne eigene Kinder, aber mit solchen der Partner), wie sie sich nennt, kann sie davon selbst bereits zum sechsten Mal ein Lied singen. ■

→ freie-theologin.ch

Die Trauer wird sich verändern. Sie wird vermutlich nie ganz weg sein, kann aber einen wichtigen Platz finden als Teil eines neuen, noch unbekannten Lebensabschnitts.

Wenn sich der Gedanke an Ihr eigenes Schicksal noch fremd anfühlt, können Sie Ihre Aufmerksamkeit im Alltag gezielt auf Momente richten, die Sie berühren und für die Sie dankbar sind. Das können Kleinigkeiten sein, wie das freundliche Lächeln eines Passanten oder eine blühende Blume am Wegrand.

Jeder Mensch trauert anders. Es ist nicht ungewöhnlich, dass manche Menschen anfangs nicht in der Lage sind, wirklich zu trauern. Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck und lassen Sie sich durch die Erwartungen anderer nicht verunsichern.

Wenn Ihnen Alltagsarbeiten wie Kochen, Waschen oder Putzen plötzlich sinnlos erscheinen, sollten Sie sich solche Schwierigkeiten nicht vorwerfen. Sie sind normal und verständlich.

Weinen ist ein natürlicher und gesunder Vorgang. Beim Weinen löst sich eine zuvor angesammelte Anspannung. Nachher ist man meist ruhiger und entspannter. Nehmen Sie sich und Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst.

In manchen Momenten kann die Beschäftigung mit Erinnerungen wunderbar wohltuend und verbindend sein. Es tut zwar weh, zu wissen, was man alles nicht mehr hat. Gleichzeitig ist es schön, zu wissen und zu spüren, was man alles gemeinsam erleben durfte. Schmerz und Traurigkeit können sich mit Freude und Dankbarkeit mischen. Manche Trauernde nennen diesen Zustand «Wohlweh».

Quelle

Schweichler Manuel; Wendel Ursula:
«Trauer. Für akut betroffene Menschen und deren Angehörige»
Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement Köln
ISBN 978-3-9820134-4-1



Wichtige Entscheide

Soll das Kind die tote Oma nochmals sehen?

Wenn jemand stirbt, müssen von den Angehörigen zahlreiche Entscheide gefällt werden: der Zeitpunkt und der Ort der Beisetzung der oder des Verstorbenen, die Gestaltung der Trauerfeierlichkeiten, die Einladung der Gäste, gibt es ein Testament, bis wann muss die Wohnung gekündigt sein, und, und, und ... In dieser hektischen Zeit ist es oft schwierig, sich über zentrale persönliche Themen klar zu werden. Deshalb ist es sinnvoll, sich diese Fragen vorher in Ruhe zu stellen. Dazu gehört in erster Linie die Frage nach dem persönlichen Abschiednehmen von einer verstorbenen Person, da man hier für einen Entscheid nur wenig Zeit hat – und diesen auch nicht mehr revidieren kann.

Aufbahrung und Totenwache

Möchte man die verstorbene Person noch einmal sehen, soll es für die näheren Angehörigen eine Totenwache geben? Und soll die Enkelin die tote Oma ebenfalls aufgebahrt liegen sehen? Eine persönliche Verabschiedung vom aufgebahrten Leichnam kann helfen, den Bruch – den Tod – besser zu begreifen und auch den weiteren Trauerweg zu vereinfachen. So die Erfahrung von Manuel Schweichler und Ursula Wendel, die seit vielen Jahren in der Sterbe- und Trauerbegleitung tätig sind.

Beerdigung

Das Abschiednehmen von einer verstorbenen Person sei auch mit Kindern möglich, das könne zu einer wichtigen Erfahrung in ihrem Leben werden. Kinder sollten auf diesen Moment aber vorbereitet werden, sie sollten wissen, was sie erwartet. Oftmals sei es für Kinder schlimmer, wenn sie sich von Ritualen wie einer Totenwache ausgeschlossen fühlen. Das gilt auch für Beerdigungen. Durch ihre Unbefangenheit und Natürlichkeit können Kinder den Erwachsenen zudem die Schwere des Ereignisses nehmen. «Aber», betonen Schweichler und Wendel in ihrer Broschüre, «alles sollte ohne Druck geschehen, als offenes Angebot.» Die oftmals existierende Angst, dass man die Bilder von Verstorbenen nach einer persönlichen Verabschiedung nicht mehr loslassen kann, relativieren die beiden: «Es kann sehr entlastend sein, zu sehen, dass die Gesichtszüge des Verstorbenen entspannt und friedlich sind.»

Quelle

Schweichler Manuel; Wendel, Ursula: «Trauer. Für akut betroffene Menschen und deren Angehörige» Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement Köln ISBN 978-3-9820134-4-1

Letzte Fragen

Als Kathryn Schneider-Gurewitsch zum dritten Mal an Krebs erkrankt, wird ihr klar, dass sie nicht mehr lange zu leben hat. Wie viele Menschen wünscht sie sich einen guten Tod. Aber was heißt das konkret, wenn es dem Ende zugeht? Sie beginnt, ihre Erfahrungen als Ärztin, die jetzt eine Patientin ist, niederzuschreiben. Im lesenswerten Buch geht sie den wichtigen Fragen am Lebensende nach: Was wünschen sich Sterbende, und was erleben sie in Realität? Und was hilft Menschen auf dem Weg in den Tod?

Schneider-Gurewitsch Kathryn
«Reden wir über das Sterben. Vermächtnis einer Ärztin und Patientin»
Limmat-Verlag, Zürich, 2020
ISBN 978-3-85791-897-1

