

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 44

**Artikel:** In der Trauer steckt Tiefe, Stärke, Lebendigkeit  
**Autor:** Hürlimann, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054572>

### 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:** 01.02.2026

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

# IN DER TRAUER STECKT

TIEFE,

STÄRKE,



Foto: Brigitte Hürlimann

## LEBENDIGKEIT

Von Brigitte Hürlimann \*

**Zwei Schweizerinnen, 52 und 54 Jahre alt, sprechen über ihr Leben als alleinstehende Frauen, über Verlust und Trauer. Vor allem im Umgang mit Behörden müssen sie sich «Witwe» nennen. Sonst aber können sie mit dieser Kategorisierung nichts anfangen. Sie mögen schlicht die Bezeichnung «Witwe» nicht.**

Immerhin, sagen sie, werde man als Witwe von den Behörden anständig behandelt, mit Respekt. Doch sonst haben sie keine Beziehung zu «Witwe». Es kommen ihnen Lumpenliedchen in den Sinn, Bauernschwänke oder frivole Geschichten mit der «lustigen Witwe», die sich freut, wenn der Alte endlich tot ist und für sie ein plauschiges Leben anfängt. Das empfinden die beiden Frauen als verächtlich. Es sei nicht nötig, sagen sie außerdem, auf immer und ewig nur über den verstorbenen Ehemann definiert zu werden, als Witwe, die Frau ei-

nes toten Mannes. «Was – jetzt bin ich eine Witwe?» staunten sie beide. Eine vor drei Jahren, die andere vor neun.

Ihre Geschichten, sie könnten verschiedener nicht sein. Zwei Frauen in farbigen, hellen Kleidern sitzen mir gegenüber, neugierig, was ihnen das Leben noch bringt, zwei offene, lächelnde, lebhafte Gesichter, ein sonniger Herbstmorgen, ein kleines Haus im Kanton Zürich, ein duftender Garten, Kaffee, Gipfeli – Schweizer Idylle, Harmonie. Von Trauer, so der oberflächliche Eindruck, keine Spur.

## DER TOD

Sie erzählt: wie ihr Ehemann eines Abends starb, völlig unvorbereitet, Herzschlag, in der Stube, in Anwesenheit der ganzen Familie. Zurück bleiben eine Frau und drei Kinder, 15, 17 und 18 Jahre alt. Eine Frau, nach zwanzig Ehejahren plötzlich allein. «Ja», erinnert sie sich, «wir hatten eher eine partnerschaftliche Ehe, doch er war bestimmt. Wir führten zusammen ein Kurszentrum, wir haben immer zusammen gearbeitet.» Sie hatte lange Zeit gratis «mitgeholfen». Wie das halt von einer Ehefrau erwartet wird.

Sie erzählt: wie bei ihrem Ehemann Krebs diagnostiziert wurde, keine Hoffnung, wie ein langsames Sterben begann, eineinhalb Jahre lang. Mit dem Mann und den beiden Kindern wurde viel über den bevorstehenden Tod geredet, man bereitete sich darauf vor. Es ging langsam, aber stetig bergab. Nach 25 Ehejahren starb der Mann zu Hause, bei seiner Frau, seinen Kindern. Jetzt war auch sie plötzlich allein; das war vor drei Jahren. Sie hatte ihm sein Studium finanziert und gleichzeitig gegen ein traditionelles Rollenverhalten in der Beziehung gekämpft. «Doch das Rollenverhalten war da, bei uns beiden. Es ist ganz schwer, da herauszukommen», sagt sie. Sie freut sich, weil ihre Tochter schon viel selbstständiger, autonomer auftritt und merkt aber, wie die Tochter die Verantwortung für ihre Beziehung übernimmt. «Ohne zu wollen habe ich ihr bestimmt viel Traditionelles mitgegeben», sagt sie. Emanzipation, das ist heute noch ein langer, schwieriger Lernprozess.

## DIE SCHIZOPHRENIE

Was nach dem Tod des langjährigen Partners kommt: ein Schockzustand, ein Schweben, eine Schizophrenie. Der Kopf nimmt den Todesfall wahr, doch die Seele macht nicht mit, wehrt sich dagegen. Nach aussen funktionierten beide Frauen tadellos, sie brachen nicht zusammen, sie schauten zu ihren Kindern, trösteten Freindinnen und Verwandte, erledigten – mit Hilfe anderer – grässliche Formalitäten (den Toten bei den Behörden als Toten anmelden, den Totenschein unterschreiben, dem Militär Material zurückzuschicken; Todesanzeige, Beerdigung, Vermögensaufnahme und so weiter), nahmen wenige Tage nach dem Todesfall ihre Arbeit wieder auf.

Die Arbeit schützte sie vor sich selbst, sie mussten einfach weitermachen. Es ging alles so schnell, es war eine irreale Zeit. Innerlich waren sie desorientiert und hilflos, äußerlich gefasst, vernünftig. Ein Stein lag ihnen auf der Seele, unterdrückte Gefühle produzierten Verhärtungen. «Wäre ich doch zusammengebrochen», sagt sie, «ich hätte mir das gewünscht. Doch ich habe einfach weiter funktioniert.» – Und gleichzeitig sich wertlos fühlen, amputiert.

Überhaupt: Werte! Es gab sie kaum noch oder dann hatten sie sich drastisch verschoben. «Ich hätte kurz nach dem Tod meines Mannes am liebsten alles verschenkt,

Ballast abgeworfen», sagt sie. Die Suche nach Sinn: Warum am Morgen aufstehen? Warum leben? Für was? Für wen? Leben oder nicht leben, sterben oder nicht sterben – was soll's? Nie begegneten sie dem eigenen Sterben so nahe, wie beim Tod des langjährigen Partners. Sie hatte sich ein schönes Kleid gekauft und nie angezogen, weil sie fand, sie sei ja bloss eine Witwe. Wie sie das erzählt, am Tisch, bei Kaffee und Gipfeli, im Gespräch zu dritt, schüttelt sie den Kopf, über sich selbst erstaunt. Sie war nach dem Tod ihres Mannes vom Stiftungsrat angefragt worden, ob sie das Kurszentrum alleine führen möchte. Sie freute sich über das Angebot, das Vertrauen, das man in sie setzte und erschrak gleichzeitig. Sie traute sich die leitende Funktion zunächst nicht zu und machte es trotzdem. Mit Erfolg. «Das mangelnde Selbstvertrauen hat mit meiner Persönlichkeit zu tun, nicht bloss mit dem Tod meines Mannes», sagt sie. «Wir dürfen nicht alle Probleme dem Todesfall zuschieben. Das Leben war auch vorher nicht immer einfach.»

## DIE CHANCE

Trauer bedeutet auch: Tiefe, Stärke, Lebendigkeit. «Oh ja, sehr viel Lebendigkeit», betonen beide Frauen. «In der Trauer werden Energien frei fürs Leben. Nicht gelebte, unterdrückte Trauer blockiert. Trauer bietet Chancen, ein ungewollter, harter Bruch im Leben bietet Chancen – später einmal, viel später, wenn die Trauer nicht mehr nur schmerzt und betäubt.»

Menschen versuchen den Trauernden zu helfen, vor allem unmittelbar nach einem Todesfall. Später reagieren sie hilflos. Die Trauernden selbst haben mit der Zeit Angst, den anderen lästig zu werden. Am Anfang kann die schlimmste, akute Trauer mit Aktivität verdrängt werden. Sie wühlte wie wild im Garten. Sie hingegen sass am Fluss, stundenlang, sah, wie das Wasser einfach weiter floss, die Natur ihren Wandel vollzieht wie immer, keine Notiz nimmt vom Tod des Partners. Für sie hatte sich das Leben brutal und ungewollt geändert, doch die Natur ist im Fluss, es geht immer weiter; irgendwie. Das hat sie getrostet.

## DIE TRAUER

Ja, trauern durften sie, beide. Witwen haben ein Recht darauf, traurig zu sein, es wird ihnen von der Gesellschaft anerkannt. Auch Mütter dürfen um ihre gestorbenen Kinder trauern. Frauen hingegen, die sich scheiden lassen, haben nicht zu trauern. Und lesbische Frauen, schwule Männer, die ihre Partnerin, ihren Partner verlieren? «Es ist zynisch», sagt sie «doch es gibt eine Rangliste von Trauer. Witwen und Mütter stehen ganz oben. Wir müssen aufpassen, dass wir die Trauer anderer Menschen genau so ernst nehmen wie unsere.»

Irgendwann beginnt die Anteilnahme der anderen abzubrücken, dann kommen die Freundinnen, Kolleginnen, Verwandten, Ratgeberinnen, Besserwisserinnen und finden, jetzt habe die Trauer langsam ein Ende zu nehmen, auch bei einer Witwe. Die Gesellschaft urteilt und bestimmt genauso streng wie widersprüchlich. Von einer jungen Witwe wird verlangt, nach einer Anstands-Trauerzeit wieder eine neue Ehe einzugehen, andererseits darf sie aber den Toten nicht allzu deutlich zur Seite schieben, darf auf keinen Fall sein heiliges Andenken vernachlässigen. Als habe die Frau eines verstorbenen Mannes keine eigene, autonome Persönlichkeit, kein eigenes Leben, als sei sie für immer eine Art Stellvertreterin des Toten auf Erden. «Musst Du wirklich die Bücher Deines Mannes weggeben?» wurde sie vorwurfsvoll gefragt. Sie hatte den Ehering umarbeiten lassen, das Haus neu eingerichtet und dafür spitze Kommentare geerntet: Das sei aber schnell gegangen. Der Bekanntenkreis ändert sich. Seit der Mann nicht mehr da ist, ist sie nicht mehr überall gleich willkommen.

## DAS WEITERGEHEN

Eineinhalb Jahre nach dem Tod war sie plötzlich müde geworden und merkte, jetzt kommt's. Jetzt ist es fertig mit dem Verdrängen. Zwei Jahre lang war sie dann müde. Bisher hatte sie vor allem an die anderen gedacht, an den Mann, den sie im langen Sterben begleitet hatte, an die Kinder. Nun mahnte sie ihr Körper, an sich selbst zu denken, egoistisch zu werden, die Energien in erster Linie auf sich selbst zu richten.

Beide begannen eine Therapie, in den ersten Stunden heulte sie sich aus, beide machten bei einem Trauerseminar mit, engagierten sich heute noch im Verein T.A.B.U. (Trauer, Abschied, Begleitung, Unterstützung), der das Trauern wieder gesellschaftsfähig machen will. «Ich möchte anderen mit meinen Erfahrungen helfen, damit sie nicht so sprachlos bleiben, wie ich es lange Zeit war», sagt sie. Beide wollen ihre Trauer und Gefühle endlich nicht mehr unterdrücken, das Wahre zulassen, oft ein Chaos an Emotionen. Das ist leicht gesagt und schwierig zu vollziehen. Es bedeutet eben auch: nicht immer wie ein Rädchen in der Maschine funktionieren, sich der Unwissheit aussetzen. Zwei Frauen, die sich im Laufe ihrer Lebensgeschichte getroffen haben. Kürzlich leisteten sie sich unabhängig voneinander einen schönen, neuen, bequemen Sessel. Sie erzählten es, gegen Ende des Gespräches, und lachen über den Zufall. Dieser Kauf war für beide ein ganz wichtiger Akt. Er bedeutet: wir leisten uns etwas Grosses, Schönes, etwas, das nur für uns alleine ist, denn wir sind uns das wert.

\* Brigitte Hürlimann arbeitet als freie Journalistin in Zürich