

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 1

Artikel: Trauer - ein neuer Anfang : sich wieder aufs Leben einlassen
Autor: Oelke, Jolanda
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819004>

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: 11.01.2026

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

Sich wieder aufs Leben einlassen

Wer käme auf die Idee, beim Wort «Trauer» zuerst vom Leben zu reden statt vom Tod? Und doch ist die Rede vom Leben wohl der angemessenere und gerechtere Zugang zum Thema Trauer. Denn nur wer lebt und sein Lebendigsein spürt, kann trauern. Nur wer das Leben vermisst, trauert ihm nach.

Jolanda Oelke*

Wer trauert, fällt aus dem normalen Leben heraus. Wer trauert, spürt mit allen Sinnen, mit Herz und Verstand, dass der Tod versucht hat, das Leben zu überwältigen. Trauer und Leben – sie gehören zusammen. Und doch: Trauer und Leben stehen nicht freundlich zueinander. Sie scheinen eher wie feindliche Schwestern zu sein: Sie gehören zusammen, ob sie wollen oder nicht. Sie entstammen ein und derselben Wurzel, ob sie es annehmen oder verleugnen. Leben gibt es nur in Verbindung mit Trauer, und Trauer nur in Verbindung mit dem Leben.

Wo Leben ist, da ist auch Trauer. Wo Trauer ist, war Leben oder hätte da sein können, wenn ... Hinter diesem «wenn» verbergen sich Geschichten von Menschen, die in Trauer sind. Geschichten, die immer wieder erzählt werden, so lange die Trauer noch frisch ist. Geschichten, die verstummen und versteinern lassen, wenn es niemanden gibt, der sie hört, wenn sie in der Einsamkeit geboren werden und dort bleiben; Geschichten, die zum alles ersticken den Gefängnis werden können oder aber zum Samenkorn.

Aufbruch in ein neues Leben

Eine Frau erzählte mir, dass sie nach dem Tod ihres Mannes so traurig war, dass sie nicht mehr unter die Menschen ging. Sie starre düster vor sich hin oder lief durch die Straßen, ohne jemanden anzuschauen. Sie sah weder das Kind nebenan, noch den alten Menschen mit dem freundlichen Gesicht, sie sah immer nur den Tod, der unbarmherzig zugriff. Sie hasste den Tod, sie hasste Gott.

Eines Morgens ging sie wieder wie blind einen Weg entlang, da lag ein Stein im Weg. Sie stolperte über den Stein und fiel fast hin. Einen Augenblick blieb sie stehen, holte tief Luft. Für einen kurzen Moment hob sie die Augen auf, da sah sie einen Sanddorn. Er leuchtete orangefarben.



Foto: Kurt Lampart

ganze Strauch war ein Leuchten, das kam von der Morgensonne. Staunend betrachtete die Frau den Sanddorn. «Wie schön du bist! Für wen bist du so schön?», fragten ihre Augen. Aber der Sanddorn schwieg. Da setzte sich die Frau auf die Erde, und während sie den Sanddorn ansah, schmolz langsam das Eis in ihrem Herzen. Und sie sass da und merkte gar nicht, dass sie weinte. War der Gott, der ihren Mann ster-

ben liess, derselbe Gott, der diesen Sanddorn für sie leuchten liess?

Warum erzähle ich dies? Weil ich auf der Suche nach Trost bin. Weil ich keinen Trost habe und dich doch trösten möchte. Vielleicht bist du noch versteinert und so wund in deinem Schmerz, dass du gar nicht getröstet werden willst. Dann warte, bis dir Gott im Leuchten eines Sanddornes begegnen will, oder in einem anderen Zeichen seiner Liebe. Er selbst wird sich deiner Seele annehmen und dich trösten, so wie eine Mutter tröstet. Und du kannst aufbrechen in einen neuen Tag, in ein neues Leben.

« Dass man den Tod meines Vaters hat kommen sehen, hat mir die Gelegenheit gegeben, gewisse Dinge mit ihm nochmals anzusprechen, zu klären. Als es dann so weit war, war es zwar trotz allem eine Überraschung, aber ich konnte ihn gut gehen lassen. »
E. T. (40)

* Jolanda Oelke ist Supervisorin und Theologin. Sie leitet bei Pro Senectute Kanton Zürich die Fachstelle für Freiwilligenarbeit.