

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 11

Artikel: "Irgendwann fand ich meine eigene Lebendigkeit wieder"
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725556>

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: 14.01.2026

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

Es gibt keine erledigte Trauer, aber über das Akzeptieren des Traurigen kann man auch die Lebensfreude wieder finden.



«Irgendwann fand ich meine eigene Lebendigkeit wieder»

Rita Schmid Göldi findet an einem Oktobermorgen ihren kleinen Flurin, erst sechseinhalb Monate alt, tot in seinem Bettchen. Todesursache: plötzlicher Kindstod. Für die Zeitlupe schildert sie ihren Trauerprozess.

AUFGEZEICHNET VON ERICA SCHMID

Ich erstarre, alles blieb stehen. Die vier Tage bis zur Beerdigung stand ich unter Schock. Den wirklichen Schmerz spürte ich noch gar nicht. Viele Leute kamen ins Haus, das tat gut, sie brachten aber auch ihren Schmerz, ihre eigene Trauer mit. Erst nach der Beerdigung, als keine Verwandten und Freunde mehr da waren, musste ich begreifen: Unser Kind ist tot.

Da konnte ich mir vorstellen, auch zu sterben, doch ich hatte keine Erlaubnis, der Zeitpunkt war noch nicht da. Ich

musste weiterleben. Die grosse Frage aber war, wie kommt man aus diesem unendlichen Schmerz wieder einigermassen heil heraus?

Stefan, unser dreieinhalbjähriger Sohn, war da. Er brauchte uns, das zwang uns, uns dem Leben, dem Lebendigen zuzuwenden. Seine Trauer um den Verlust schmerzte zusätzlich. Gemeinsames Trauern mit meinem Mann war nur begrenzt möglich, jeder hat andere Formen, für beide ging es ums eigene psychische Überleben.

Ganz stark war es für mich auch ein körperliches Abschiednehmen. Flurin

war noch nicht abgestillt. Es war wie eine riesige Wunde in meinem Körper. Ich fühlte mich zeitweise «teflonisiert», als ob sich eine Schutzschicht über meine Gefühle gelegt hätte.

Dann, als der Verlust für die anderen im Verwandten- und Freundeskreis schon weiter weg war, begann mein Trauerprozess. Ich merkte, dass in unserer Gesellschaft dafür eigentlich kein Platz war. Der Prozess ist sehr individuell und in jedem Umfeld wieder anders. Es gibt kein fertiges Rezept, wie der Trauerweg aussehen soll. Es ist aber wichtig, sich Zeit und Raum für die Trauergefüh-

le zu nehmen, die ein wie auch immer gearteter Verlust auslöst. Todesfälle, und geschehen sie auch nicht in nächster Umgebung wie jetzt bei den Ereignissen in Zug, berühren oft Trauergefühle in anderen Menschen, die bereits in ihnen drin sind. Mir geht das oft so, dass ich mittraure und spüre: Es geht auch um meine eigenen Verluste.

Schuldgefühle

Wenn ein Kind stirbt, tut das besonders weh, weil es eine Unnatürlichkeit im

Zeitablauf darstellt. Man trauert um all die Begabungen, die sich nicht haben entwickeln können, um den Menschen, der nicht erwachsen werden durfte. Flurins Tod war wie eine Ohrfeige für mich, löste sofort auch Schuldgefühle in mir aus, ist man doch als Mutter speziell verantwortlich für das Gedeihen eines kleinen Kindes. Dann die Frage: Warum nur? Irgendwo muss es doch einen Grund geben. Dieses Suchen nach einer Antwort leitete bei mir über in eine religiöse Dimension. Das Erkennen, dass Geburt

und Tod nicht in Menschenhand liegen, befreit auch von Schuldgefühlen.

Weil mir klar war, dass Gefühl und Intellekt immer zusammen gehen, suchte ich eine Form, um dem Ausdruck zu geben. Ich besuchte drei Monate später ein erstes dreitägiges Trauerseminar. Das war wie eine erste Erleichterung. Und ein halbes Jahr nach Flurins Tod nahm ich an einem zweiwöchigen Trauerseminar von Jorgos Canakacis in Griechenland teil. Zu jenem Zeitpunkt waren das für mich ideale Hilfen für meinen Trauerprozess.

Beim Trauern gibt es verschiedene Phasen, Trauer umfasst die unterschiedlichsten Gefühle. Ein Trauerseminar fördert Gefühle und hilft sie zu ordnen. Es half mir, in der Gemeinschaft zu sehen, dass Gefühle in all ihren Facetten normal sind. Dass Erstarrung oder auch Wut und Schuldgefühle wie auch das Beklagen des Geschehenen dazugehören. Dass Trauergefühle auch mit Krankheit, Scheidung oder Arbeitslosigkeit verbunden sind.

Aussöhnung

Wenn man diese Gefühle bewusst zulässt und durchlebt, hilft das, die dem Leben zugewandten Energien wieder zu wecken. Es war wie eine Aussöhnung für mich, es half mir, eine innere Fähigkeit zu finden, um akzeptieren zu lernen. Lange hatte ich das Gefühl, ich würde wie unter einer Käseglocke leben. Es kam gar nicht mehr alles – ob positiv oder negativ – an mich heran. Irgendwann fand ich meine eigene Lebendigkeit wieder: Ich nahm die Musik wieder als Musik wahr, das Lachen als Lachen, die Gerüche in ihrer Vielfalt.

Es ist wichtig, für sich die passende Form zu finden, die genügend Raum und Zeit auch für einen lang angelegten Trauerprozess gibt.

Ich glaube nicht, dass man eines Tages sagen kann, die Trauer sei jetzt erledigt. Es gibt keine erledigte Trauer, doch über das Akzeptieren des Traurigen kann man auch die Lebensfreude wieder finden. Flurin wäre jetzt dreizehn. Heute noch denke ich eigentlich jeden Tag an ihn, und sei es nur im Bruchteil einer Sekunde, in irgendeiner Form, nicht unbedingt aus einem Trauergefühl heraus. Wenn aber jemand stirbt, dann weiß ich, was das bedeutet, und kann mit den Angehörigen mitfühlen.»

INFORMATIONEN UND KONTAKTE

Todesfall – Ein Ratgeber für Hinterbliebene

Der Tod ist ein einschneidendes Ereignis in unserem Dasein. Er kommt, wann und wie er will. Manche Menschen begleitet er sanft am Ende eines erfüllten Lebens, andere trifft er unvermittelt in jungen Jahren. Immer ist er mit vielfältigen Emotionen verbunden und stellt Angehörige und Freunde vor schwierige Fragen. Wie stirbt ein Mensch? Wie kann man ihn begleiten und unterstützen? Welche Formalitäten sind zu erledigen? Welche Rechte und Pflichten haben die Hinterbliebenen? Wie gehen wir mit Trauer und Erinnerung um?

Der neue Ratgeber von Monika Fischer bietet Hilfe und gibt Auskunft in dieser psychischen und praktischen Grenzsituation. Sachlich und zurückhaltend nimmt sich die Autorin auch besonders schwieriger Themen an wie des plötzlichen

Kindstods, des Tods durch Gewalt, Unfall oder Suizid. Hintergrundinformationen, nützliche Hinweise und wichtige Adressen behandeln das Tabuthema Sterben und Tod umfassend.

Erfahrungsberichte von Betroffenen und Menschen, die beruflich mit dem Tod zu tun haben, zeigen, wie einzigartig jedes Sterben ist – einzigartig wie das Leben. Monika Fischers Buch kann uns die Trauer um einen geliebten Menschen nicht abnehmen, aber es hilft, sich allen praktischen und seelischen Fragen zu stellen.

Monika Fischer, **Todesfall – Ein Ratgeber für Hinterbliebene**

Verlag Paul Haupt, Bern, 160 S., Fr. 32.–

Den Bestelltonal finden Sie auf Seite 68.



Hier eine Auswahl von **Kontaktmöglichkeiten für Hinterbliebene** (eine Übersichtsliste gibt es nicht):

Verein Arbeitskreis TABU in Zürich, Telefon 079 400 43 82,

www.tabutrauerbegleitung.ch

Stiftung Begleitung in Leid und Trauer in Winterthur, Telefon 052 269 02 12

Jorgos Canakacis, Trauerseminare. Auskunft: Telefon 071 278 61 81

Verein Aurora, Kontakt- und Informationsstelle für Verwitwete mit Kindern, Verschiedene Regionalgruppen. Telefon 062 724 14 48. www.verein-aurora.ch

Regenbogen Schweiz, Selbsthilfvereinigung trauernder Eltern, Tel. 055 241 15 05

CareLink, Verein zur Hilfe bei Katastrophen und Grossereignissen, www.carelink.ch

Verschiedene Tagungszentren bieten ebenfalls Trauerseminare an.

Sozialberatung beim Verlust eines Partners ist auch ein fester Bestandteil aller kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Ein Faltblatt mit den Telefonnummern der Beratungsstellen liegt jeder Ausgabe der Zeitlupe bei.