

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 6

Artikel: Plötzlich allein ... was dann?
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724555>

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: 10.04.2026

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



Plötzlich allein ... was dann?

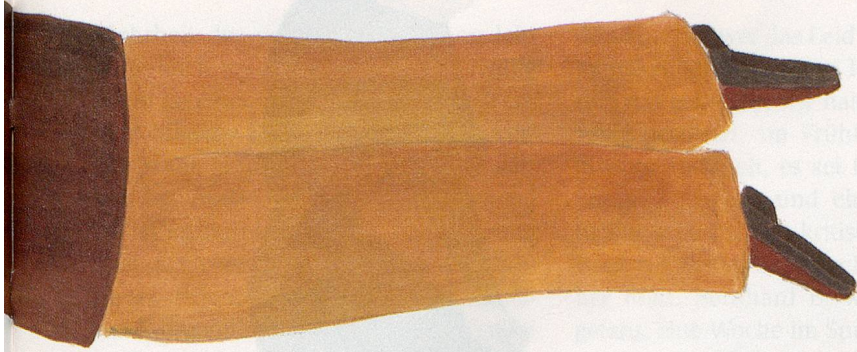
Ob vorzusehen oder ganz unerwartet: Der Tod des Ehemannes, der Verlust der Lebensgefährtin trifft viele ältere Menschen schwer. Wie gelingt es ihnen, nach der ersten Zeit der intensiven Trauer und trotz dem grossen Schmerz nach und nach wieder Kraft und Lebensfreude zu finden?

**VON ERICA SCHMID
MIT ILLUSTRATIONEN VON IRENE MEIER**

Nicht das Älterwerden ist schlimm, sondern dass man eines Tages allein dasteht», schrieb einmal eine Zeitlupe-Leserin. Dass die liebsten Mitmenschen wegsterben, ist für viele ältere Menschen traurige Realität. Der Tod des Partners, der Partnerin ist ein ein-

schneidendes Ereignis, besonders in einer Lebensphase, in der für manche der Partner die wichtigste Bezugsperson ist. Ledige Personen oder ewige Singles haben gelernt, auf sich gestellt ihr Leben zu meistern und manche Herausforderung allein zu bewältigen. Für jene aber, die erst im Alter durch eine Verwitwung plötzlich allein sind, bedeutet es eine grosse Umstellung.

Dabei muss die grosse Mehrheit der verheirateten älteren Frauen damit rechnen, eines Tages Witwe zu werden. Partnerverlust durch Verwitwung gilt als typisches Frauenschicksal der heute älteren Generationen. Frauen der Altersgruppe zwischen 75 und 84 Jahren sind rund dreimal häufiger von Verwitwung betroffen als gleichaltrige Männer. Dies aufgrund der durchschnittlich um rund



sechs Jahre geringeren Lebenserwartung von Männern und weil Männer meist einige Jahre älter sind als ihre Partnerin.

Seit 1996 verwitwet ist Maria C. (74). Sie hat drei Söhne und einen Enkel, lebt in einer kleineren Schweizer Stadt. Ihr Mann Andreas starb 84-jährig, doch überraschend. Er war Bahnangestellter und zwanzig Jahre älter als sie. Sie hatte keinerlei Bedenken wegen des Altersunterschiedes. «Er wirkte lange sehr jung, war belesen, hat richtig etwas gewusst. Wir hatten eine sehr harmonische Ehe, es hat einfach gestimmt.» Am meisten Mühe hat Maria C. am Morgen – «noch heute, wenn ich Heimweh habe nach ihm».

Die unheimliche Leere danach

Mit achtzig machten sich bei ihm Altersbeschwerden zunehmend bemerkbar. «Im Unterbewusstsein habe ich mich wohl auf die Veränderungen im Alter vorbereitet. Aber auf seinen plötzlichen Tod war ich überhaupt nicht gefasst.» Im Januar 1996 bekam Andreas C. eine Grippe, hatte Fieber, der Arzt befürchtete eine Lungenentzündung. Im Spital sagte man ihr, dass es nicht gut aussehe. Drei Tage später war er tot. «Das war wie ein Schock, ich hatte keine Tränen, konnte es nicht glauben, war fürs Erste wie erstarrt. Ich konnte dann noch mit meinem Mann allein sein, habe mit ihm geredet, ihn gehalten, begleitet bis zum Lift.»

«Nach 42 gemeinsamen Jahren wieder allein zu sein, war hart – diese unheimliche Leere... Es gibt Frauen, die können oder wollen dann nicht mehr im Ehebett schlafen. Ich sagte mir, da muss ich durch.» Sie fing an zu lesen im Bett, konnte sich zwar kaum konzentrieren, fühlte sich ja auch so übermüdet. «Wir hatten zusammen eigentlich nie übers Sterben geredet. Zwei Jahre vor seinem Tod wollte Andreas plötzlich, dass ich die



Harmonische Ehe: Maria und Andreas C. hatten 42 gemeinsame Jahre.

Einzahlungen mache. Mit der Begründung: Er habe sich beim letzten Mal um einen Franken verrechnet – und beiläufig sagte er, ich würde das eines Tages sowie-so alleine machen müssen. Ich stutzte. Wir sprachen aber nicht weiter darüber.»

Über ein Jahr lang empfand Maria C. es als sehr schwierig. Wenn das Loch drohte, ging sie bewusst immer hinaus,

in die Natur, oder fuhr mit dem Zug irgendwohin. Zum Ablenken: nur nicht in der Wohnung bleiben. Von Anfang an sagte sie sich: «Ich muss selber durch den Schmerz hindurch – nur nicht jammern.» Jeweils am Mittag kocht sie für sich und lieber noch für Gäste. Abends fing sie an, vor dem Fernsehapparat zu essen – bis heute ist das so. «Von den Söhnen bekam ich viel Unterstützung, sie rufen oft an, kommen zu Besuch, oder ich fahre hin. Ich merke, dass sie auch an mir hängen.»

Am meisten fehlen ihr die schönen Gespräche mit ihrem Mann. «Das vermisse ich heute noch, wirklich...» Im Schlafzimmer, in der Stube, in der Küche, überall erinnern Fotos an ihn. Eine neue Partnerschaft einzugehen, kann sie sich nicht vorstellen. «Unter Witwen sagen wir oft: «Wir haben unseren Mann gehabt».»

Nur zwei Monate nach Maria C. ist eine Bekannte von ihr ebenfalls Witwe geworden. Seither unternehmen die beiden viel zusammen, besonders auch an Sonntagen. Maria C. ist aktiv, geht turnen, schwimmen, besorgt den Garten, die Bienen. Seit dem Tod ihres Mannes macht sie regelmässig Alters- und Krankenbesuche in Heimen. Sie hütet Kinder stunden- und tageweise. «Die kleinen Kinder haben mir sehr viel gegeben. Sie



haben eine lustige Art, einen abzulenken, und halten einen auf Trab. Überhaupt, die kleinen Liebedienste für andere tun mir mindestens so gut wie den andern.»

Jede Woche geht sie aufs Grab. Täglich noch fühlt sie sich mit ihrem Mann in Gedanken und schönen Erinnerungen sehr verbunden. «Als ob ich es Andreas im Unterbewusstsein versprochen hätte, mache ich noch heute alles gerne in seinem Sinn, nichts, was ihm nicht recht gewesen wäre. Ich lasse es zu – würde ich mich zu fest dagegen wehren, ginge es mir sicherlich schlechter.»

Verschiedene Arten der Trauer

Der plötzliche Partnerverlust ist für viele eine der grössten Stresssituationen im Leben, der Tod eigener Kinder belastet nach Meinung vieler noch mehr. «Selbst im Alter, wo ein Partnerverlust zu erwarten ist, erschwert der plötzliche Verlust die Bewältigungsmöglichkeiten», erläutert Hedwig E. Haske Pelsoecy, klinische Psychologin im Gerontopsychiatrischen Zentrum Hegibach in Zürich. Dabei gilt: Jeder Mensch trauert anders, je nach Persönlichkeit und früheren Lebenserfahrungen, je nach Todesumständen und Art der Beziehung, die zwischen dem Paar bestand – ob sehr nahe mit vielen Gemeinsamkeiten, eher locker und unabhängig oder verstrickt und belastet.

Als mögliche Trauerphasen mit typischen Reaktionen bezeichnet die Forschung: Schock und mögliche Erstarrung – nicht wahrhaben wollen – akzeptieren lernen – Versuch der Anpassung an die neue Situation. Wenn der Trauerprozess gelingt, ermöglicht das eine Neuorientierung. Der Weg durch Krise und Schmerz führt für die meisten nach einer gewissen Zeit zu neuer Lebensenergie. «Man ver-

söhnt sich mit der Situation, lernt, die Dinge, die einem wichtig sind, ohne Partner zu machen, und findet neue Befriedigung und Freude», sagt Psychotherapeutin und Gerontologin Hedwig E. Haske Pelsoecy. «Wenn die trauernde Person plötzlich wieder allein im Leben steht, ergeben sich viele Chancen für neue Erfahrungen und Entwicklung.»

«Achtung aber», warnt die Expertin, «Verwitwung kann auch zu enttäuschenden Erfahrungen führen. Witwen stehen häufig vor der Situation, dass sie sich fast einen neuen Freundeskreis aufbauen müssen.» Kommt es doch vor, dass gerade seitens der engsten Freunde nach dem

Tod des Partners die Kontakte ausbleiben. Aus Angst vor Kummer und Leid, aus Unbeholfenheit, nicht selten aus Eifersucht.

Für ältere Frauen, die nach der Verwitwung oder Scheidung bereit sind, wieder eine neue Beziehung einzugehen, erweist sich die Partnersuche als relativ schwierig. Die Zahl der ungebundenen älteren Männer ist rar. Männer im Alter sind ohnehin in der Minderheit, dabei aber bedeutend häufiger auch im hohen Lebensalter noch verheiratet: Selbst bei den 85- bis 89-jährigen Männern sind laut Volkszählungsdaten 56 Prozent verheiratet, verglichen mit nur knapp 13 Prozent der gleichaltrigen Frauen. Die



WOHIN MIT MEINER TRAUER?

- Für sich eine Schachtel mit Materialien bereitstellen (lassen) mit vielen Utensilien, die die Vielfalt der eigenen, auch widersprüchlichen Gefühle zum Ausdruck bringen helfen: Farben, Papier und Stifte, Plastilin oder Ton, ein Notiz- oder Tagebuch, Musikkassetten oder CDs, die gut tun, einfache «Rhythmusinstrumente», um eigene Trauergesänge zu begleiten.
- Trauerrituale für sich gestalten – daheim oder am Grab –, die trösten und den Schmerz lindern. Dann und wann der

verstorbenen Person alles (laut) sagen, was einen bewegt (wichtige Dinge wie Zärtlichkeiten, Dankbarkeit, auch Versäumltes, Schuldgefühle, Wut, Ängste). Oder einen Abschiedsbrief schreiben und (vielleicht verbrennen und die Asche oder den Zettel) in einem hübschen Gefäss aufs Grab geben.

- Für Trauernde wichtig: trotz Schmerz und Gefühlschaos Geduld mit sich haben und darauf vertrauen, dass es wieder besser wird, dass man es schaffen wird.

- Mit der Zeit sich wieder öffnen, um neue Kontakte zu knüpfen (gerade auf dem Friedhof wäre dies möglich).
- Nach intensiver Trauerarbeit sich erlauben, wieder glücklich im Leben zu sein, neue Möglichkeiten und Aufgaben für sich zu entdecken und manches im Leben neu zu gestalten.
- Trauernden, die nicht aus der Krise kommen, wird empfohlen, sich an Fachleute zu wenden und professionelle Beratung und Betreuung in Anspruch zu nehmen.

Mehrheit der verwitweten Frauen lebt denn auch mehr oder weniger freiwillig allein im Alter. Aus verschiedenen Gründen: Manche Frauen bleiben ihrem verstorbenen Partner aus Überzeugung verbunden. Andere schätzen ihr weitgehend selbstbestimmtes Leben. Nicht selten aber auch wegen der Kinder, die einer neuen Partnerschaft der Mutter ablehnend gegenüberstehen. «Kinder gönnen es ihrem Vater oft mehr und finden es eher selbstverständlich, wenn er relativ schnell wieder eine neue Beziehung eingeht», sagt Expertin Hedwig E. Haske Pelsoeczy. Die Mutter hingegen brauche ja niemanden für die Aufgabenbewältigung im Alltag. Nur wenige Männer jener Generationen jedoch sind imstande, selbstständig einen Haushalt zu führen.

Verwitwung im Alter ist zwar ein Frauenschicksal, mit steigendem Alter sind jedoch auch Männer zunehmend davon betroffen. Gemäss Volkszählungsdaten waren 1998 rund 47 Prozent der 75- bis 79-jährigen Frauen in der Schweiz verwitwet, verglichen mit 14 Prozent bei den gleichaltrigen Männern. In der Altersgruppe der 80- bis 84-Jährigen waren rund 61 Prozent der Frauen verwitwet, gegenüber 23 Prozent bei den Männern. Ganz anders ist die Situation bei den über 90-Jährigen: Da sind 52 Prozent der Männer und 76 Prozent der Frauen verwitwet.

Trennung ohne Abschied

Noch nicht lange verwitwet ist Bernhard B. (74). Er hat drei Söhne, drei Töchter, sieben Enkel, lebt in einem Bergdorf. Im August 2003 starb seine Frau Maria 75-jährig, völlig unerwartet nach 51 Ehejahren. Er war kurz weg, bei seinen Bienen im Nachbardorf. Sie war dabei, den Kompostbehälter im Garten zu leeren, als sie zusammenbrach, dann starb, wegen einer geplatzten Arterie im Bauchbereich. «Sie hatte zwar einige gesundheitliche Beschwerden, doch man hätte es nie erwartet», erinnert sich Bernhard B. «Ich war nicht gefasst, kann nicht beschreiben, wie es für mich war, einfach furchtbar. Wo wir noch so viel zusammen hätten machen wollen.» Er denkt viel an sie, vermisst sie – «wir hatten einander so viel zu geben.»

Dankbar ist er für die grosse Anteilnahme bei Marias Tod. «550 Karten und Briefe haben wir bekommen, darunter viele schöne, mit Liebe gestaltete Schreiben. Das braucht man in dem Moment,

da siehst du, wer das Leid mitträgt. Auch meine Jungen mit ihren Partnern haben mir viel geholfen, wir haben uns gegenseitig getröstet. Im Frühling 2004 aber glaubte auch ich, es sei fertig mit mir.» Lungenembolien und eine Thrombose brachten ihn in eine kritische Situation – rund ein halbes Jahr nach dem Tod seiner Frau. Bernhard B. war in Lebensgefahr, eine Woche im Spital. Er hat sich wieder gut erholt, schluckt aber immer noch Mittel zur Blutverdünnung.

«Auch unser Hund Argo litt unter Marias Tod. Als wir im Oktober 2004 in die kleinere Wohnung im Erdgeschoss zogen und unsere Familienwohnung dem Enkel und seiner Frau überliessen, fühlten wir beide uns sofort viel freier. Da schmerzen mich nicht mehr auf Schritt und Tritt Marias Spuren – die Lücken.» Jeweils morgens gegen acht begrüsst ihn Argo mit einem Schleck. Und spätestens um zwei signalisiere er mit einem Stups: «So jetzt sollten wir raus.» Dann sind sie mindestens zwei Stunden im Freien unterwegs.

«Ich musste viel weinen; doch ich versuchte, meine Trauer in Würde zu bewältigen. Das Leben musste weitergehen, und es geht mir schon wieder viel besser.» Er empfindet es als seine Aufgabe, auch Freude zu haben. «Es braucht für alles einen festen Willen: Wenn ich

einmal nicht recht mag und denke, der Abwasch kann warten, scheint mir Argo zu sagen: So können wir nicht aus dem Haus.» So raffe er sich auf, schaue immer, dass die Wohnung in Ordnung sei. Er putzt und wäscht selber und hatte früher schon manchmal ein wenig gekocht.

«Sobald die Sonne kommt, ist mir sofort wohler, früh am Morgen und auch im Winter drückt es mich etwas.» Doch wenn er im Tief ist, holt er die Fotoalben heraus. «Da ist nur das Schöne drin, das tröstet mich.» Inzwischen sei er so weit, dass ihn die Trauer nicht immer überkomme. «Man hat schon lange daran. Ich habe meine Frau sehr geliebt, wir hatten auch Schweres miteinander zu tragen, das hat unsere Beziehung gekittet.»

Häufig ist Bernhard B. für den Spitex-Mahlzeitendienst zuständig und bringt alten Menschen im Dorf ihr Essen. Er habe sonst keine grossen Verpflichtungen und mache es gern. «So komme ich mit Leuten in Berührung, sie freuen sich, und der Tagesablauf ist schön geregelt.» Gegen Abend trifft man ihn regelmässig am Stammtisch, manchmal bei einem Jass. «Die Abende vergehen schnell, ich sage mir dann: So, jetzt ist Feierabend, ich setze mich hin und schaue fern, möglichst viel Sport, gerne auch Quizsendungen – etwas zum Mitmachen, und im Nu





ist es Mitternacht.» Jeden Abend schlafe er dann lesend ein.

«Ich glaube, ich habe es schon richtig gemacht, ich bin durch diese Schule gegangen und habe dabei viel gelernt. Eine wichtige Stütze war mir Argo. Es empfiehlt sich vielleicht, wenn man plötzlich allein ist, ein gutes Tier zu haben, das dir über so vieles hinweghilft, für das du sorgen musst, das dir einen Halt gibt», sagt Bernhard B. Und wichtig sei es, den Humor nicht zu verlieren – trotz allem.

Konkrete Aufgaben können helfen

«Im ersten Moment nach dem Tod eines nahen Menschen sind viele wie in Trance», erklärt Psychotherapeutin Hedwig E. Haske Pelsoeczy. Entsprechend sei es meist fruchtbar, wenn es konkrete Aufgaben wie Dankeschreiben zu erledigen gebe – um wieder in Bewegung zu kommen. Dann erfolge eine Zeit des Rückzugs, und nach vielleicht vier bis sechs Monaten sei es wieder möglich, sich ein Stück weit nach aussen zu richten, aktiv zu werden und zu spüren, was einen interessiert. «Der Glaube, die Natur, Dinge, die einem viel bedeuten, können einem in der Trauer helfen und Halt geben.»

Auch gebraucht werden, tätig sein, sich bewegen hilft vielen, um wieder Fuss zu fassen nach der Zeit des grössten Schmerzes. Manche schätzen es auch, sich neuen Dingen zu widmen, die nicht mit Erinnerungen an den Partner verbunden sind – etwa einer Gymnastikgruppe beitreten, den Hund der berufstätigen Nachbarin spazieren führen, sehbehinderten Menschen im Heim vorlesen, einen Mittagstisch im Kinderhort betreuen.

Wenn Paare sehr aufeinander bezogen waren und wenige Aussenbeziehun-

WIE KANN MAN TRAUERENDE UNTERSTÜTZEN?

- Nicht aus Unbeholfenheit trauernde Personen meiden. Lieber sagen, man habe Mühe, die richtigen Worte zu finden, oder befürchte, sich falsch zu verhalten.
- Für die trauernde Person da sein, ihr ruhig und liebevoll beistehen. Aufmerksam zuhören, ohne zu urteilen, zu beschwichtigen oder gute Ratschläge zu erteilen.
- Trauernde über den unfassbaren Verlust sprechen lassen, immer wieder.
- Die Betroffenen sollten offen und vertrauensvoll sprechen, auch weinen und klagen können.
- Nicht mit vergleichenden Kommentaren oder eigenen Erfahrungen trösten wollen. Sich einfühlsam und ganz der einzigartigen Trauersituation des Gegenübers widmen.
- Die trauernde Person regelmässig anrufen und fragen, wie es ihr gehe, ob etwas gebraucht werde, ihr Hilfe im Alltag anbieten, sie zum Spazieren oder Essen einladen. Unaufdringlich sich melden, telefonieren, eine Karte schicken; das gibt Halt, selbst wenn die trauernde Person Ruhe und Distanz wünscht.
- Die verlassene Person ermutigen, Hilfe anzunehmen, und ihr sagen, dass sie jederzeit anrufen könne.
- Sich gemeinsam erinnern, zusammen kochen, essen, weinen.
- In die Natur gehen, zusammen spazieren, durch die Gegend ziehen, Gartenarbeiten machen.
- Daran denken, dass Trauernde sich häufig erst nach einigen Monaten besonders einsam fühlen, weil die meisten ihrer Bekannten sich dann wieder ganz mit ihren eigenen Dingen beschäftigen.



Sehr geliebt: Maria und Bernhard B. waren 51 Jahre lang zusammen.

gen gepflegt wurden, fühlt sich die trauernde Person möglicherweise sehr einsam. Je ausgeprägter die Rollenaufteilung zwischen Mann und Frau war, umso mehr fehlt nachher die Person, die dies oder das im Beziehungsalltag getan hatte. Gerade bei den älteren Generationen gibt es Frauen, die stark über den Partner definiert leben und ihre Bedürfnisse häufig zurückstellen. Partnerverlust kann dann bei der zurückbleibenden Person auch zu einem Identitätsverlust führen und die Trauerarbeit erschweren.

Als recht häufige Form von Bewältigung bezeichnet Psychologin Hedwig E. Haske Pelsoeczy es, wenn der Kontakt zum verstorbenen Partner imaginär, also in der Vorstellung, weiter besteht. «Imaginäre Beziehungen sind in Ordnung, wenn das Leben sonst gut gestaltet wird.» Es könne bestätigend wirken, wenn man spüre: Mein Mann hätte das auch so gemacht. «Man kann im persönlichen Gespräch mit dem Partner bleiben und trotzdem die Verlustsituation bewältigen.»

Anders sei es, wenn die Ablösung nicht gelinge, bei ungesundem Nicht-lassen-Können, etwa im Fall von Schuldgefühlen. Weil man nicht anwesend war, als die geliebte Person starb. Weil man sich nicht gut verabschieden konnte, vielleicht gar im Streit auseinander gegangen ist. «Dann fällt das Loslassen besonders schwer.» Dies gilt auch bei Selbstvorwürfen, etwa weil man glaubt, sich nicht genügend gekümmert zu haben – selbst wenn das nicht wirklich zutrifft.

Es gebe auch Personen, besonders Frauen, die es einfach nicht verkraften, verlassen worden zu sein. «In der Praxis zeigt sich dabei vor allem der plötzliche Tod im Bett neben dem Partner als besonders schwierig», sagt die Expertin. «Diese Erfahrung des Verlassenwerdens am ganz intimen Ort trifft die Zurückbleiben-

den ungemein und erschwert die Trauerarbeit. Nicht selten äussern Betroffene dann auch Aggressionen.»

Ein vorbereiteter Tod nach einer besonders schweren Erkrankung, wenn es wirklich eine Erlösung war für den Verstorbenen, hilft beim Trauern: «Je mehr man sich vorbereiten konnte und das Gefühl hat, das Richtige getan zu haben, umso besser ist das für die Gefühle. Besonders wenn es gelang, ganz bewusst und reif voneinander Abschied zu nehmen», sagt die Psychologin. Bleiben Sterben und Tod zwischen den Partnern aber tabu, kann dies die Trauerarbeit intensivieren.

Vorher sich aussprechen ist wichtig

Jede Trauersituation ist einzigartig, und es gibt grosse Unterschiede in der Art und Dauer der Verarbeitung. Wer im Trauerprozess aber stecken bleibt, riskiert, ernsthaft krank zu werden, etwa in eine tiefe Depression zu geraten. Psychotherapeutin Hedwig E. Haske Pelsoeczy gibt zu bedenken: «Sind ein bis zwei Jahre vergangen, ohne dass kleinste Schritte zu einer Veränderung hin feststellbar sind, wäre eine Betreuung durch Fachleute sicherlich empfehlenswert.» Dies etwa, wenn Leute sich sehr lange zurückziehen, keine Neuorientierung bemerkbar ist, sie immer wieder sagen, wie schwer alles falle.

Gibt es eine Art Prävention, die einem in der Krise hilft? «Wenn der Tod plötzlich kommt, ist es ein Schock. Der Tod ist nicht vorwegnehmbar», sagt die Expertin. Fachleute gehen allgemein aber davon aus, dass Menschen, die gewisse Schicksale zuvor im Leben erlebt und früher schon bewältigt haben, bessere Voraussetzungen haben, um mit späteren kritischen Ereignissen umzugehen.

«Man kann einiges zum Voraus besprechen und regeln», betont die Psychologin: Es tut gut zu wissen, wie ein geliebter Mensch sterben oder beerdigt werden möchte. Sich fragen: Was ist, wenn der eine von uns stirbt? Besprechen, in welcher Form man alleine leben möchte. Herausfinden, wie der Partner sich zu einer neuen Beziehung stellt. Es ist sehr entlastend, wenn man weiss: Es wäre schon in Ordnung, wenn ich jemand andern kennen lerne, und kein Verrat am Partner. «Je älter man wird, desto mehr sind solche offenen Gespräche sinnvoll, sie geben Sicherheit und tragen viel zur Bewältigung eines Partnerverlustes bei.» ■

BÜCHER, INFOS, KONTAKTE

► Dieses Büchlein hilft beim Trauern. Der Autor – seit Jahren bekannt durch Trauerseminare – berücksichtigt alle Arten von Verlust und macht den Unterschied zwischen «lebensfördernder» und «lebenshemmender» Trauer klar. Jorgos Canacakis: Ich begleite dich durch deine Trauer. Kreuz Verlag 2003, 99 Seiten, CHF 18.50.

► Sterben und Tod, Bestattung, Trauer – in Zeiten starker Belastung gibt dieser Ratgeber umfassend Auskunft über praktische, rechtliche und administrative Fragen. Persönliche Texte von Betroffenen laden zum Nachdenken ein.

Monika Fischer: Todesfall. Ein Ratgeber für Hinterbliebene. Haupt Verlag 2001, 160 Seiten, CHF 32.–.

► Neun Frauen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Herkunft sprechen über die Zeit nach dem Verlust des Partners. Das Buch wendet sich an Menschen in ähnlicher Lage und solche, die Betroffene unterstützen möchten. Marlene Lohner: Plötzlich allein. Frauen nach dem Tod des Partners. Fischer Taschenbuch Verlag 2003, CHF 14.60. **Bestellatalon auf Seite 70.**

► Bildungshäuser und kirchliche Einrichtungen bieten Trauerseminare an. Zudem gibt es Fachpersonen, die Trauerbegleitung anbieten: Stiftung Begleitung in Leid und Trauer, Winterthur, 052 269 02 12, www.leidundtrauer.ch; Peter W. Ochsner-Bolt, Praxis Dakri, Knönau ZH, Telefon 044 767 03 44, www.trauerseminare.ch. Auch bei allen Kantonalen Pro-Senectute-Beratungsstellen (Adressen vorne in diesem Heft) erhalten Sie Sozialberatung und Unterstützung.

► Das Gerontopsychiatrische Zentrum Hegibach in Zürich ist eine therapeutische Anlaufstelle in Krisen- und Trauersituationen: Telefon 044 389 14 51.

► Die Dargebotene Hand, Nummer 143, ist für Ratsuchende rund um die Uhr telefonisch erreichbar.