

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 11

Nachwort: Geheimnisvoll stark
Autor: Mezger, Martin

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: 14.03.2026

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

Geheimnisvoll stark

Der November erinnert uns an die Endlichkeit des Lebens.

Wie gehen wir damit um?

Wenn es einen Monat im Jahr gibt, der eine besondere Nähe zu Abschied und Tod hat, dann ist es der November. Die Natur verabschiedet sich im Spätherbst definitiv vom Sommer. Am 1. November ist Allerheiligen, der traditionelle katholische Totengedenktag. Und Ende November hat der Toten- und Ewigkeitssonntag der Reformierten seinen Platz im Kalender. Sterben und Tod sind keine beliebten Themen. Wir machen gern einen grossen Bogen um sie. Und begegnen ihnen halt doch ab und zu. Beispielsweise, wenn wir beim Überfliegen der Todesanzeigen in den Zeitungen immer häufiger unserem eigenen Jahrgang begegnen. Dass der Tod zum Leben dazugehört, auch zu meinem Leben: Ich weiss es, Sie wissen es. Und ich denke, dass wir – so ganz grundsätzlich – da auch zustimmen können. Das Problem ist nicht das allgemeine Wissen, dass wir nicht ewig leben. Schwierig wird es, wenn jemand zu ahnen beginnt, dass die Reihe in nicht allzu ferner Zukunft an ihm sein könnte.

Im Nachdenken über Leben und Tod ist mir der grosse Lebensbogen wichtig: Zum Werden gehört das Vergehen. Es dünkt mich, dass diejenigen ihr Schicksal am besten meistern, denen es irgendwie gelingt, die unumstössliche Tatsache der eigenen Vergänglichkeit wirklich anzunehmen und den eigenen Weg ruhig, gelassen und heiter zu gehen. Nun sind wir Menschen aber nicht einfach coole Wesen, die übergeordnete Wahrheiten anerkennen und aus ihnen leben können. Der grosse Lebensbogen bestimmt nicht jederzeit unser Gefühl. Salvatore Quasimodo, der italienische Lyriker und Nobelpreisträger, hat es in einem Gedicht so ausgedrückt: *Oscuramente forte è la vita* – geheimnisvoll stark ist das Leben. So leicht lassen wir das Leben nicht. Da ist eine geheime Stärke und Kraft, die uns belebt, die uns trägt und treibt – und die das Loslassen schwer macht. Und das ist auch gut so! Was wäre das für ein Leben, wenn wir es beiseitelegen könnten wie ein Buch, das wir zu Ende gelesen haben? *Oscuramente forte è la vita* – geheimnisvoll stark ist das Leben. Ist das nicht ein guter Satz? Das Leben ist so zerbrechlich, manchmal schwierig zu verstehen,

manchmal schwierig zu leben, aber da gibt es dieses geheime Feuer, das ausmacht, dass wir auch wirklich leben. Unser Leben kann nicht nur eine Einübung ins Sterben sein: Gegen das Lebenwollen, gegen die Lust am Leben, gegen die Verteidigung des Lebens gegen die Kräfte des Todes ist nichts einzuwenden. Das Leben selbst mit seinen geheimnisvollen Kräften bringt uns dazu. Das aber kann nicht heissen, den Lebensbogen überspannen zu wollen. Wenn es Zeit ist, Abschied zu nehmen, dann sollten wir das Unumgängliche annehmen. So paradox es vielleicht tönt: Gerade wenn wir gern und ganz gelebt haben, gerade wenn wir das geheime Feuer in uns gespürt haben, wenn wir die verborgene Lebensstärke für uns entdeckt haben – gerade dann, so bin ich sicher, so hoffe ich auf jeden Fall, können wir auch loslassen. Nicht resigniert. Nicht, weil uns nur noch das Ende bleibt. Sondern weil wir leben – auch im Abschiednehmen!

Martin Mezger, 58, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

Für Sie gelesen ...

Sich der Trauer stellen: «Liebe ist ein unermesslich grosses Geschenk. Trauer ist der höchste Preis, den sie einfordert.» Diesen Preis hatte Karl Guido Rey beim Tod seiner Frau zu bezahlen. Selber Psychotherapeut, wusste der Autor zwar um den grossen Schmerz, den Grenzsituationen im Leben auslösen können. Trotzdem wurde er von der Trauer völlig überwältigt. Sein Leben geriet aus den Fugen. Er beschloss, sich dem Aufruhr der Gefühle zu stellen: Er weinte, betete und fluchte, erfürte Selbstgespräche mit sich und redete mit der Toten. Er machte bei einem Kollegen eine Therapie und suchte als gläubiger Mensch das Gespräch mit



einem Seelsorger. Er schrieb sich alles von der Seele, was ihm keine Ruhe liess. Das Buch erschien 1998 unter dem Titel «Du fehlst mir so sehr».

Nun liegt eine gekürzte, überarbeitete Neuauflage als Taschenbuch vor. Persönlich, einfach und lebensnah geschrieben, verweben sich darin Erinnerungen an die gemeinsamen Ehejahre mit dem Versuch, den Tod anzunehmen – um schliesslich als gestärkter Mensch aus der Trauer herauszugehen. Die Lektüre ist bewegend und hilfreich für Menschen, die daran glauben, dass Leben und Sterben in ein grösseres Ganzes eingebettet sind. *uvo*

Karl Guido Rey: «Wenn ein Mann trauert. Der Weg der Liebe durch Abschied und Tod», Herder 2006, 190 Seiten, CHF 22.80. Talon Seite 75.