

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

Artikel: Der Tod hält sich an keine Reihenfolge
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726010>

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: 21.01.2026

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

Der Tod hält sich an keine Reihenfolge

Je älter wir werden, desto näher rückt in unseren Gedanken der Tod.

Stirbt ein erwachsenes Kind früher als seine Eltern, wird das Bild einer «natürlichen» Reihenfolge erschüttert. Doch aus der Trauer kann auch neue Lebenskraft wachsen.

Von Esther Kippe, mit Illustrationen von Irene Meier

«Warum sind wir Alten noch da?» Fast jeden Morgen, wenn Rita und Heinz Kihl (Namen geändert), beide Anfang sechzig, vor dem neuen Tag stehen, überfällt sie diese Frage. «Wir leben, und unser Sohn musste sterben. Das ist sinnlos und ungerecht.» Dann muss Heinz Kihl zur Arbeit. Das sei gut so, meint er, das gebe ihm Halt. Mit zur Arbeit nimmt er die Angst, in einem ungeeigneten Moment am Arbeitsplatz von der Trauer übermannt zu werden. Auf Rita Kihl warten die Aufgaben in Haus und Garten. An einem Tag in der Woche hütet sie ihre eineinhalbjährige Enkelin, das Kind ihrer Tochter. Nur eine Woche nach dem tragischen Ereignis hatte die Kleine ein Brüderchen bekommen.

Als an jenem Donnerstagabend im Juni 2008 zwei Polizisten vor der Haustür standen, konnte Heinz Kihl ihnen die Botschaft aus dem Mund nehmen: «Roman ist tot.» Der junge Mann hatte sich in den letzten Jahren zu einem leidenschaftlichen Berggänger entwickelt. Oft war er alleine unterwegs gewesen, aber jedes Mal unversehrt zu seiner Freundin zurückgekehrt. Er unternehme nichts Lebensgefährliches, hatte der 28-Jährige stets versichert. Der Vater zweifelte manchmal daran.

In einem Kletterkurs im Berner Oberland geschieht das Unberechenbare: Roman rutscht auf einem Felsabsatz aus, das Fixseil hält ihn. Dann löst sich eine Steinplatte und durchschneidet das gespannte Seil. Roman stürzt ab.

Schock und Schmerz

«Warum trifft es wieder uns?», fragt Rita Kihl in einem Brief an Verwandte und Freunde, den sie der Todesanzeige beilegt. Sie denkt an durchgestandene schwere Krankheiten, an Beziehungs Krisen – und jetzt dieser Verlust! «Der Tod hält sich an keine Reihenfolge», klagt sie.

Sie hadert, spürt eine grosse Kluft zwischen ihrer Familie und anderen, den Menschen, die glücklich sind. Zur gleichen Zeit, in den ersten Wochen nach der Katastrophe, macht ihr Mann einen tief greifenden Wandel durch. «Meine Frau hat sich immer gewünscht, dass ich einfühlsamer und verständnisvoller wäre», erzählt Heinz Kihl, doch was sie damit meinte, habe er erst jetzt schlagartig begriffen. Oft habe er sie früher emotional «im Regen stehen lassen», den Beruf vorgeschoben, wenn sie seine Nähe gebraucht hätte. Aus Angst, in der Arbeitswelt nicht bestehen zu können.

Durch den Schmerz, durch die Tränen ist jahrealtes Packeis geschmolzen. «Ich habe Roman verloren», sagt Heinz Kihl, «und Rita gewonnen.» Gemeinsam, und jeder für sich, stellt sich das Elternpaar seiner Trauer. Rita Kihl schreibt ihre Erinnerungen an den Sohn in ein Trauerbuch, das mit Fragen zum Nachdenken und Finden von Worten anregt. Ihr Mann schreibt Tagebuch, zum ersten Mal in seinem Leben. Und er liest die Lebensgeschichte eines Vaters, der bei einem Autounfall seine Mutter, seine Frau und ein Kind verloren hat.

Verzweiflung und Versöhnung

Immer wieder aber sprechen Rita und Heinz Kihl über Roman, über seine Lebensfreude, über die Liebe, die sie bei jedem seiner Besuche gespürt hatten, und über seine Zukunftspläne. In ihre Verzweiflung mischt sich dann die Freude darüber, einen so wunderbaren Sohn gehabt zu haben, und über die intensiven Gefühle, die ihnen durch seinen Tod möglich geworden sind. Doch bald darauf scheint ihnen das «Phänomen Tod» wieder unbegreiflich. Ihren Sohn nicht erreichen, nicht mit ihm reden und ihn nicht umarmen zu können, nie mehr, das ist nicht auszuhalten. Ein wenig Trost gibt ihnen das Wissen, dass Roman in seinen letzten Stunden glücklich war.



Das hat ihnen der Bergführer versichert. Auf einer Bergwanderung hat sich Rita Kihl vorgestellt, dass Engel beim Sturz Romans Seele davongetragen haben.

Von der Altersgruppe der 15- bis 64-Jährigen sterben in der Schweiz jährlich rund 6400 Personen. Haupttodesursachen sind bösartige Tumore (rund 2200), Kreislauferkrankungen (rund 1300), Unfälle und Gewalteinwirkungen, darunter auch Suizid (rund 1200). Über die Zahl vom Verlust betroffener Mütter und Väter dieser Personen wissen wir nichts.

War der Mann oder die Frau verheiratet, stehen die Namen der Eltern an zweiter oder dritter Stelle der Trauernden in der Todesanzeige. Das Mitgefühl gilt in unserer Gesellschaft in diesem Fall vor allem dem Lebenspartner oder der Lebenspartnerin und den Kindern der Verstorbenen. «Manche Leute denken, dass der Schmerz um den Tod eines erwachsenen Kindes nicht so gross sein könne, da es ja ohnehin bereits seinen eigenen Weg ging und vielleicht auch schon gar nicht mehr im Elternhaus lebte. So fühlen sich Eltern nach dem Tod eines erwachsenen Kindes besonders einsam und unverstanden, da ihr Kummer gar nicht gesehen und anerkannt wird», heisst es in einem Internetartikel des Bundesverbandes Verwaister Eltern in Deutschland.

Man muss trauern dürfen

War der Sohn oder die Tochter nicht verheiratet, sehen sich manche Eltern mit der Rolle des Sachwalters und Erben konfrontiert. Obwohl ihr Kind schon seit langer Zeit nicht mehr bei ihnen wohnte, müssen sie vielleicht seinen Haushalt auflösen, die Gänge zu Ältern und Banken auf sich nehmen und sich mit sehr persönlichen Angelegenheiten des Sohnes oder der Tochter auseinandersetzen.

«Das war etwas vom Schlimmsten», sagen Rita und Heinz Kihl. Seit sieben Jahren hatte ihr Sohn mit seiner Freundin zusammengelebt, 2009 wollten die beiden heiraten. Der wiederkehrende Vermerk «Roman Kihl selig» auf den Bankpapieren traf mitten in eine offene Wunde der Eltern. Und nicht nur die Bank, auch Freunde und Bekannte hätten bald einmal erwartet, dass sie wieder funktionierten wie vorher, und hätten keine Rücksicht mehr auf sie genommen.

Rita und Heinz Kihl wissen, dass ihr Weg durch das Chaos der Gefühle noch nicht zu Ende ist. Jederzeit und irgendwo kann der Schmerz aufbrechen. Wenn Leute in einer Gesellschaft von ihren Söhnen erzählen oder jemand von jener Gegend schwärmt, in der Roman abgestürzt ist. Dann verlässt das Paar

den Kreis und sucht einen Ort, wo es ungestört weinen kann.

«Angesichts des Todes stellt sich die Sinnfrage radikal», schreibt die Psychotherapeutin und Autorin Verena Kast in ihrem Buch «Zeit der Trauer». «Ich habe bei Trauernden festgestellt, dass die Sinnerfahrung wieder gemacht werden konnte, wenn wirklich ein neues Selbst- und Welterleben erwachsen war und wenn ihnen bewusst wurde, dass der Tod des betrauerten Menschen ihnen nicht nur sehr viel genommen, sondern auch viel gebracht hatte.» Und: «Das ereignet sich in einer sehr späten Phase einer gelungenen Trauer und soll nicht über den Schmerz hinwegtäuschen, über die Verzweiflung, die Abspannung, die Zerrissenheit, die Entbehrungen der körperlichen Nähe, die der Tod eines geliebten Menschen mit sich bringt.»

Abschied nehmen

Auch sieben Jahre nach dem Tod ihrer damals 23-jährigen Tochter Katrin geht Heidi Walker noch gelegentlich zu den Treffen einer Selbsthilfegruppe verwaister Eltern in Zürich. «Das Verständnis der anderen Eltern, immer wieder über den Verlust reden und ungehemmt weinen zu dürfen, das hat mir sehr geholfen.» Katrin, das jüngste ihrer drei Kinder, war mit einem Herzfehler zur Welt gekommen, der zwei Jahre nach der Geburt erfolgreich operiert wurde. Im Erwachsenenalter machte der jungen Frau das Herz plötzlich wieder zu schaffen; mit zwanzig entschied sie sich auf Rat der Ärzte für einen Herzschrittmacher. «Wäre sie als Säugling gestorben, hätte ich das nicht überlebt», sagt Heidi Walker, «ich hätte das hilflose Wesen nicht allein lassen können.»

Die erwachsene Katrin verlässt die Welt unbemerkt zu Hause, als Heidi und Ruedi Walker in den Ferien sind. In der Nacht vor der Rückreise hat der damals 54-jährige Vater einen Traum, den er nie vergessen wird: Einer horizontalen Windsäule entsteigt seine Tochter Katrin und geht zu einer Frauengestalt, die aussieht wie Mona Lisa auf dem Gemälde von Leonardo da Vinci. Die Gestalt legt Katrin den Arm um die Schultern; gemeinsam gehen sie weg. «Ich wusste, dass ich eine allumfassende Wahrheit erfahren hatte», umschreibt Ruedi Walker sein Gefühl danach. Seine Frau weint, als er ihr davon erzählt. Wieder zu Hause, werden sie nicht von Katrin empfangen, sondern von der älteren Tochter. Katrin ist zwei Nächte vorher im Schlaf gestorben.

Ruedi Walker kann verhindern, dass seine Tochter noch am selben Tag vom Bestattungsamt abgeholt wird. Er stamme aus den Urner

Trauerseminare und Selbsthilfegruppen

→ DAKRI, Begleitung in Trauer, Schmerz und Neuanfang,

Peter W. Ochsner-Bolt,

Büelstr. 10, 8545 Rickenbach, Telefon 052 337 06 77, Mail

Peter.Ochsner@trauerseminare.ch,

www.trauerseminare.ch

→ JCI, Jorgos Canakkas Institut, Postfach, 8053 Zürich, Telefon 043 819 37 34,

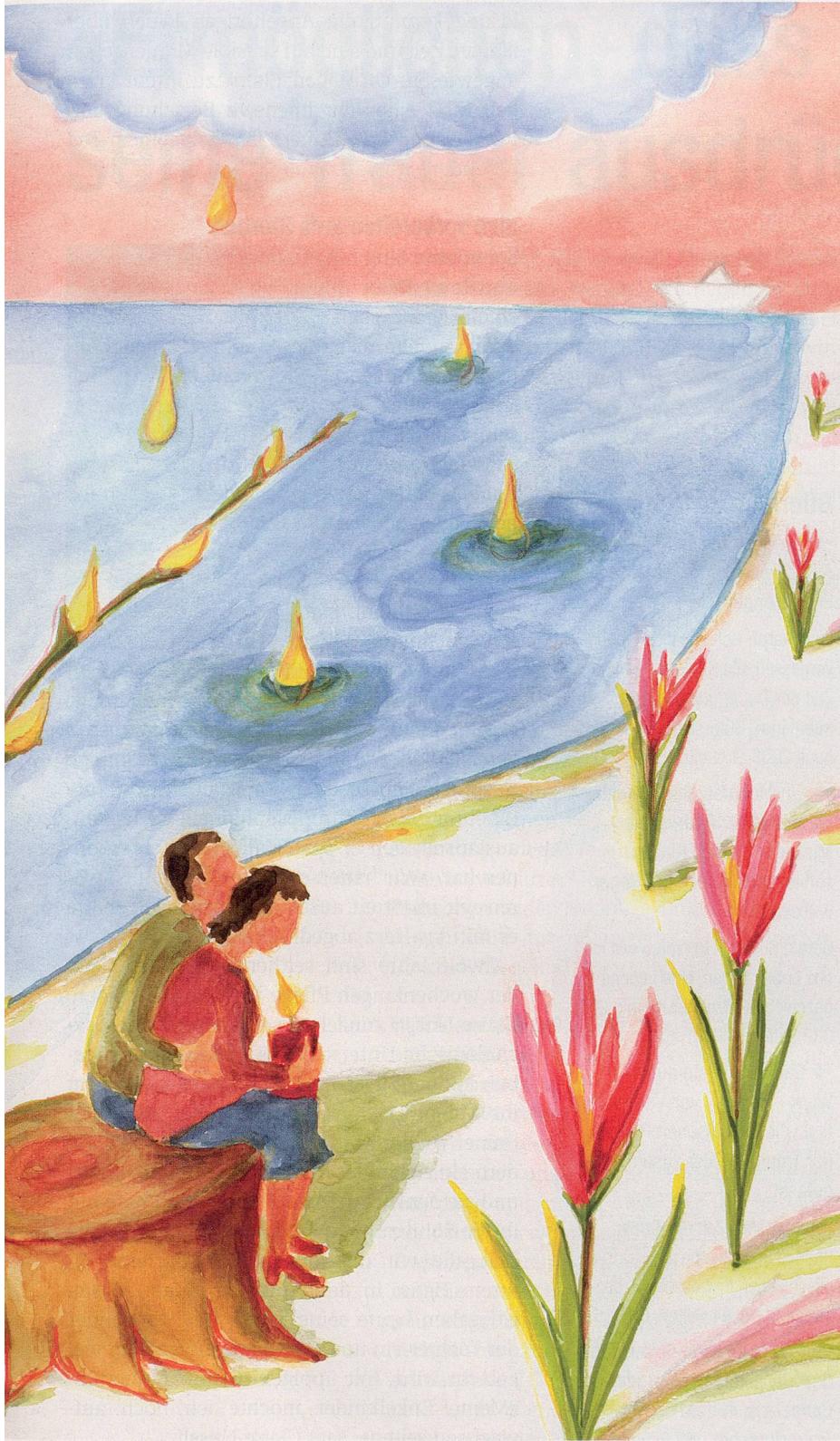
www.jci-zuerich.ch (Ausbildungen, Workshops und Vorträge zum Thema «Trauerbegleitung»)

→ Verein Regenbogen Schweiz, Selbsthilfereinigung «Leben mit dem Tod eines Kindes», Kontakt und Sekretariat:

Ursula Feldmann, Südstrasse 2, 2558 Aegerten, Telefon 032 372 79 49, Mail

info@verein-regenbogen.ch,

www.verein-regenbogen.ch



Bergen, er wisse, wie man mit Toten umgehe, sagt er den Beamten. Die Familie will Abschied nehmen; Freunde und Nachbarn sollen Katrin noch einmal sehen können. Sie kommen in grosser Zahl. Und sie weinen mit den Eltern. «Irgendwann kam der Moment, da spürten wir deutlich, dass Katrin wirklich fort war und nur noch ihre Hülle dalag. Da waren wir froh, dass

sie abgeholt wurde», erinnert sich Heidi Walker. Und ihr Mann reflektiert: «In unserer städtischen Gesellschaft ist der Tod aus dem Leben verbannt worden, viele Menschen sehen ihr Leben lang nie einen Verstorbenen.» Dafür seien die Abdankungsfeiern in der Kirche umso schwerer und düsterer. Katrins Todesanzeige lassen die Eltern auf Papier mit leuchtendem Blumenmuster drucken.

Zwei Jahre danach ziehen Heidi und Ruedi Walker in eine neue Wohnung, nach einem weiteren Jahr absolviert die damals 55-jährige Mutter nochmals eine Ausbildung und macht sich beruflich selbstständig. Einmal habe sie nachts einen Traum gehabt: Katrin stand zwischen zwei jungen Frauen, «ich sah, dass sie gut aufgehoben war und sich verändert hatte. Sie wirkte viel erfahrener und reifer als ich, sie war jetzt die Ältere und ich die, die noch viel zu lernen hat.» Das habe ihr einen richtigen Energieschub gegeben. Alles, was sie durch Katrins Tod erfahren hätten, habe sie beide stärker gemacht und ihrem Leben eine neue Richtung gegeben, sind Heidi und Ruedi Walker überzeugt. «Wir waren auch noch in einem guten Alter.» Für Katrins alten Grossvater, Heidi Walkers Vater, sei die Situation schlimm gewesen. Fast verzweifelt sei er an der Frage, warum seine Enkelin sterben musste und nicht er.

Die neue Dimension

Sie könne sich vorstellen, sagt Myrtha Linder (Name geändert), dass sich einsame oder kranke alte Menschen nach dem Verlust eines erwachsenen Kindes nichts sehnlicher wünschten, als selber bald zu sterben. Auch sie habe sich nach dem Tod ihres Sohnes vor der Resignation gefürchtet, hatte sie doch bereits den Tod ihres Mannes verkraften müssen. Der Zusammenhalt in der Familie und ein starkes Beziehungsnetz haben ihr aber geholfen, diese Gefahr zu überwinden. Die 78-jährige dreifache Grossmutter legt zwei dicke, selbst gedruckte A4-Bände auf den Tisch. Bücher, in denen sie das Leben ihres Sohnes Sandro festgehalten hat; aus Angst vor dem Vergessen. Diese Arbeit habe sie durch die schwerste Zeit der Trauer getragen. Aufgeschriebene Erinnerungen, die Geburtsurkunde, die Liste mit den ersten Wörtern, die ihr Sohn gesprochen hatte, Fotos, Familiendokumente zeugen von einem reichen, nicht immer einfachen Lebensweg.

Eine eigene Familie hatte Sandro Linder nicht. Zuletzt sei er in einer Managerfunktion tätig gewesen; was eigentlich nicht zu dem sozial und künstlerisch begabten Mann gepasst habe. Im Kreis seiner Mutter und Geschwister erleidet er am Osterfeiertag vor drei Jahren im

Alter von 48 einen Herzinfarkt. Monate davor hatte ihm seine Mutter in einem Brief geschrieben, sie wünschte sich, dass alle ihre Kinder sie überlebten. Jetzt müssen die Angehörigen im Spital entscheiden, dass die lebenserhaltenden Maschinen ausgeschaltet werden sollen. Später finden sie eine Patientenverfügung. «Wir hatten alles im Sinne meines Sohnes gemacht», sagt Myrtha Linder. Sie spricht gerne über sein Leben und über die Zeit danach. Nur, die Gelegenheiten dazu seien rar. Vor allem vermisst sie Gesprächspartner im Alter ihres Sohnes, die mitten im Leben stehen.

Ob sie glaubt, ihren Sohn einmal wiederzusehen? Myrtha Linder findet keine direkte Antwort. «Wenn ich Glauben in Worten ausdrücken soll, dann bin ich skeptisch, nüchtern», aber über Emotionales wie etwa die Musik von Johann Sebastian Bach werde das für sie anders. «Wenn man die Passionsgeschichte als Musik hören und mitsingen kann, wird sie verständlich und wahr.» Spirituelle Kraft holt sich Myrtha Linder auch zweimal im Jahr in einem christlichen Bildungshaus, wo sie an Kursen teilnimmt. Ein besonderer Trost ist ihr ein Altarbild des Malers Max Hunziker geworden: Jesus hält einen kleinen nackten Menschen in seinen Armen. Das bedeute für sie die Gewissheit des Geborgenseins nach dem Tod. «Ich habe die Endlichkeit erlebt. Das hat mit dem Alter zu tun, man kommt in andere Dimensionen.»

Zurückfinden ins Leben

Das Wort «Trauer» wird in unserer Kultur nicht gerne gehört. Bei vielen Menschen löst es Angst und düstere Ahnungen aus. In Wirklichkeit ist Trauer eine dem Menschen angebotene Fähigkeit, mit Verlusterlebnissen fertig zu werden und dem Leben neu zu begegnen.

Vor über dreissig Jahren entwickelte der Psychotherapeut und Trauerforscher Jorgos Canacakis eine Methode, um diese natürliche Fähigkeit in Menschen unserer Kultur wieder zum Fliessen zu bringen. Trotz des Erfolgs seiner Methode, die er bis heute in Seminaren und Ausbildungen an unzählige Menschen weitergegeben hat, trotz einer wachsenden Zahl an Trauerbüchern, ist die Trauerangst weitverbreitet. Ungelebte, unausgedrückte Trauer kann jedoch zu Depressionen und Krankheiten führen, und sie macht hilflos und wortarm gegenüber den Verlusterfahrungen anderer. Viele Trauernde berichten von Nachbarn, die die Strassenseite wechseln, wenn sie ihnen begegnen, oder von Tröstungsversuchen wie: «Sei froh, dass sie nicht mehr leiden muss.» Doch ob der Tod plötzlich oder nach langer Krankheit als Er-

lösung kommt, die Angehörigen leiden über längere Zeit und sind auf sensible Mitmenschen angewiesen. Oft haben Eltern zu ihrem kranken Kind eine sehr intensive Beziehung entwickelt, und ihr Schmerz ist nach seinem Tod besonders gross.

Sich vorbereiten aufs Sterben

Zwei Jahre lang hatten Claire und Peter Nüssli um ihren Sohn Andreas gebangt, der gegen einen gefährlichen Hautkrebs kämpfte. Doch dann breitete sich die Krankheit überall im Körper des jungen Familienvaters aus. In den letzten sieben Wochen vor seinem Tod half seine Mutter ganztägig bei der Pflege mit; ihre Schwiegertochter hatte kurz zuvor ein zweites Kind geboren. Zuletzt stand Andreas auch noch seine Schwester bei.

Er habe überall grosse Schmerzen gehabt, berichten die Eltern, jedoch stärkere Medikamente abgelehnt. Sein Leiden war für sie nur schwer mitanzusehen. «Er wusste, dass er durch den Tod muss. Er las die Bibel, und ich sah, dass er sich auf das Sterben vorbereitete», erzählt Claire Nüssli, das habe sie getröstet. Peter Nüssli erinnert sich an viele tiefsinngespräche mit seinem Sohn über Gott, die Bibel und die Anthroposophie, ein Gedanken-austausch, den er später allein weitergesponnen hat. «Wir hatten ein gutes Verhältnis; wären wir im Streit auseinandergegangen, hätte es mir das Herz abgedrückt.»

Zwölf Jahre sind seither vergangen. Nach der wochenlangen Pflege ihres Sohnes suchte Claire Nüssli zunächst medizinische und psychologische Unterstützung. «Man muss zugeben können, dass man nicht mehr mag», sagt ihr Mann. Doch von irgendwoher sei ihnen immer wieder Kraft zugewachsen. Heute wandern sie viel in der Natur, auch das gebe Kraft; und sie denken an viele schöne Erlebnisse mit ihrem Sohn zurück. «Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihm erleben durften.» In ihrem Haus, in dem Andreas aufgewachsen ist, gehen heute seine Söhne und die Kinder der Tochter ein und aus. Ein Haus, in dem viel gelacht wird, mit üppigem Grün rundherum. «Meine Enkelkinder möchte ich noch aufwachsen sehen», sagt Claire Nüssli.

Nach dem Tod eines erwachsenen Kindes ändert sich das Leben älterer Menschen grundlegend; die frühere «Tagesordnung» existiert nicht mehr. Und die Eltern haben jetzt auch nicht einfach ein Kind weniger. Sie sind jetzt Eltern eines verstorbenen Kindes, mit dem sie eine lange Geschichte verbindet. Auch wenn sie den Verlust längst akzeptiert und verarbeitet haben.

Bücher zum Thema

→ Ein Buch mit viel Platz zum Aufschreiben von Gefühlen und Erinnerungen.

Jo Eckardt: «Ich will dich nicht vergessen, ein Begleiter durch die Zeit der Trauer und des Abschiednehmens», Gütersloher Verlagshaus 2008, 90 Seiten, CHF 26.90.

→ Ein Mann erzählt, wie der Verlust seiner Frau, seiner Mutter und eines Kindes schliesslich zu seinem Segen wurde.

Gerald Sittser: «Trotzdem will ich das Leben lieben, eine Lebensgeschichte», Brunnen-Verlag 2006, 232 Seiten, CHF 31.60.

→ Das Wichtigste aus dem Werk «Trauern» von Verena Kast über die psychischen Phasen der Trauer ist hier zusammengefasst.

Verena Kast: «Zeit der Trauer, Phasen und Chance des psychischen Prozesses», Kreuz-Verlag 2006, 94 Seiten, CHF 15.–.

→ Neu überarbeitete Ausgabe des Klassikers von Jorgos Canacakis, in dem der Trauerforscher und Psychotherapeut sein Lebens- und Trauerumwandlungsmodell darstellt.

Jorgos Canacakis: «Ich sehe deine Tränen, Lebendigkeit in der Trauer», Kreuz-Verlag 2006, 312 Seiten, CHF 36.–.

Bestelltalor Seite 77.