

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Trauer hat viele Gesichter  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087356>

### **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:** 19.04.2026

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





# *Trauer*

## hat viele Gesichter

Jahre-, oft jahrzehntelang dauert das gemeinsame Leben – und irgendwann ist man allein:

In der Schweiz leben über 400 000 verwitwete Personen. Vier Fünftel von ihnen sind Frauen. Ein neues Buch geht ihrem Weg durch Schmerz, Trauer und Aufbruch nach.

TEXT: USCH VOLLENWYDER, ILLUSTRATIONEN: STEPHAN SCHMITZ

**W**erner ist immer noch mein Du. Er ist der Mensch, mit dem ich mein Leben teilte.» Helene Gräasers Mann starb vor fünf Jahren. Die Jahrzehnte, die sie zusammen verbracht hatten, vergleicht die 78-Jährige mit einer Wanderung hinauf zu einem Berggipfel: «Man geht zusammen durch Wälder und über Felder, über Felsen und Geröll, hilft sich durch unwirtliches Gelände und geniesst miteinander die Aussicht.» Doch irgendwann sei der Weg zu Ende, einer müsse sich verabschieden. Helene Gräser wusste um die fortschreitende Krankheit ihres Mannes. Der Schmerz traf sie dennoch mit einer Wucht, die sie sich nicht hatte vorstellen können.

Helene und Werner Gräser hatten sich im Oberseminar kennengelernt. Sie waren aus Leidenschaft Lehrer geworden, hatten eine Familie gegründet und miteinander den Alltag geteilt. Die Liebe zu Theater und Musik verband sie. Während vieler Jahre luden sie in der Kirche ihrer Heimatgemeinde zu «Wort und Musik» ein: Helene Gräser spielte Orgel, Werner Gräser sang und las Texte. Ihr letztes Programm stand unter dem Titel «Zauberhaftes Finale». Werner sang «Come again, sweet love – Komm wieder, süsse Liebe».

Zwei Wochen später sei die Kirche wiederum bis auf den letzten Platz gefüllt gewesen – diesmal für die Abdankung. Schon länger hatte Werner Gräser an Herz- und Lungenproblemen gelitten und war zusehends schwächer geworden. In Zukunft wollte er sich mehr schonen. «Zauberhaftes Finale» hatte das Ende ihrer gemeinsamen Auftritte vor Publikum markieren sollen. «Ich gebe alles», habe ihr Mann noch gesagt. Und er habe alles gegeben. Kurz darauf sei er zusammengebrochen und kam ins Spital. Dass er dort wenige Tage später sterben würde, hatte sie nicht erwartet. Damit hatten auch seine Ärzte nicht gerechnet.

Helene Gräser weiss noch genau, wo sie stand und was sie tat, als am frühen Morgen des 1. Dezember 2014 der Telefonanruf mit der Todesnach-

richt kam. Und wie sie im selben Augenblick wusste: «Mein Leben wird nie mehr so sein, wie es einmal war.» Am Abend vorher hatte sie ihrem Mann vom Truthahn-Essen bei ihrer Schwester nichtsahnend Handy-Fotos geschickt, während dieser ihr noch zwei Nachrichten auf dem Telefonbeantworter hinterlassen hatte. «Ich mache mir immer wieder Vorwürfe, dass ich am Vorabend des Todes nicht bei meinem Mann geblieben bin.»

#### **Witwen im Schatten**

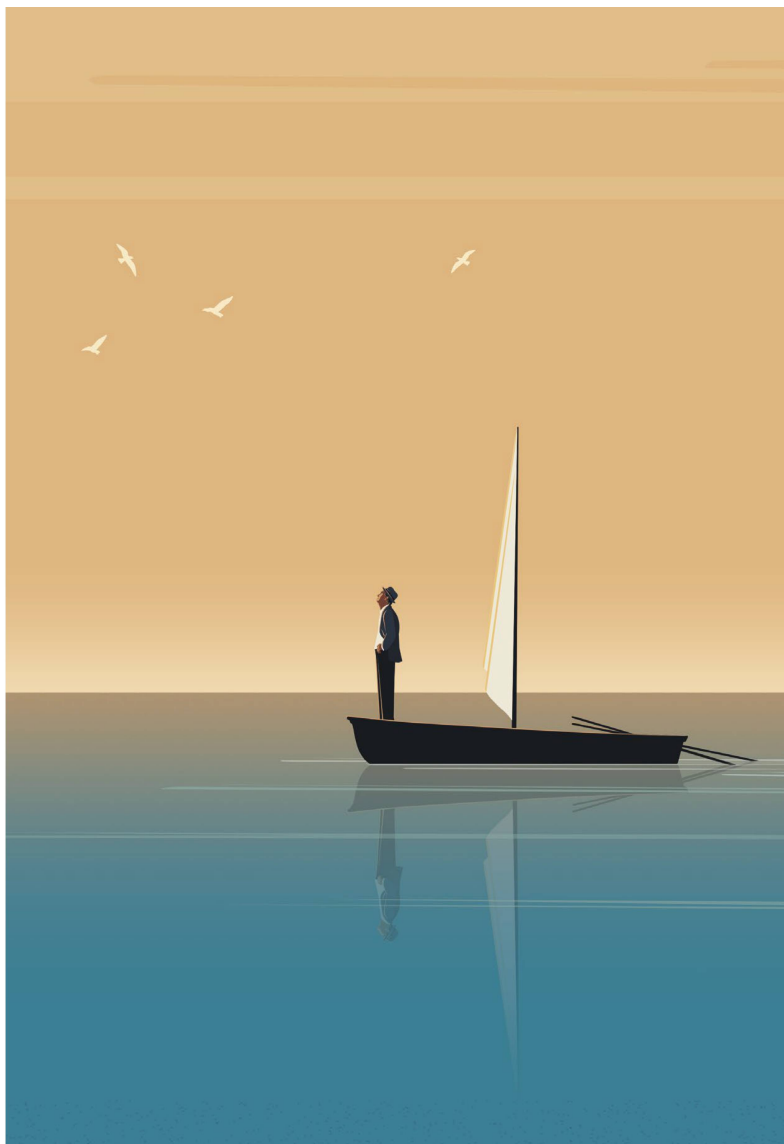
«Ein unerwarteter Tod ist viel schwieriger zu fassen als ein absehbares Sterben», sagt Cornelia Kazis, Buchautorin, Journalistin und selber Witwe (siehe Interview S. 15). «Es hilft Betroffenen, das Unbegreifliche zu begreifen, wenn sie ihren liebsten Menschen schwach, krank und sterbend sehen und ihm bis zuletzt nahe sein können.» Bei einem plötzlichen Tod hingegen würden selbst kleine Versäumnisse oft schwer lasten und die Trauer erschweren. Auch die emeritierte Psychologieprofessorin und Generationenforscherin Pasqualina Perrig-Chiello zeigt in ihrer Studie «Verwitwung im Alter», dass ein unerwarteter Verlust deutlich negativer erlebt wird als der Tod nach einer langen Krankheit, bei dem das Gefühl von Erlösung oft überwiegt.

Cornelia Kazis' Mann starb 2018 an Krebs. Plötzlich gehörte sie zum grossen Kreis der rund 320 000 Witwen, die in der Schweiz leben. Das Risiko, nach Jahren der Zweisamkeit allein dazustehen, ist für Frauen besonders gross: Sie werden durchschnittlich fünf Jahre älter als Männer; zudem sind sie in der Regel mit älteren Partnern verheiratet. Zahlen zeigen, dass die meisten Frauen zum Zeitpunkt ihrer Verwitwung gegen achtzig Jahre alt sind: Verwitwung ist ein Schicksal, das vor allem Frauen im höheren Alter trifft.

Cornelia Kazis suchte ein Buch, das ihr in dieser schwierigen Zeit Informationen geben und als Kraftquelle dienen würde. Sie fand keines – und schrieb es schliesslich selber. In «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisendes für

*„Das Risiko, nach Jahren der Zweisamkeit allein dazustehen, ist für Frauen besonders gross: Sie werden durchschnittlich fünf Jahre älter als Männer..“*





Witwen» beantworten Expertinnen rechtliche, psychologische, historische und soziologische Fragen zum Thema Verwitwung. Ein solches Wissen würde helfen, das eigene Erleben zu verorten, schreibt Cornelia Kazis im Vorwort. Zudem erzählen sieben Witwen von ihrem Verlust und wie sie damit umgehen – und den Weg zurück ins Leben finden. Cornelia Kazis realisierte: «Trauer ist individuell. Trauer hat viele Gesichter.»

Schritt für Schritt, Tag um Tag verlor Verena Gerber\* (81) ein Stück mehr von ihrem Mann. Vor einem Jahr erlitt Christian Gerber einen Hirnschlag. Hochstehende Medizin und ein übereifriger Arzt verhinderten – trotz Patientenverfügung – seinen friedlichen Tod. Schwer pflegebedürftig verbrachte Christian Gerber die letzten Monate seines Lebens in einem Heim. Seine Frau besuchte ihn jeden Tag, manchmal mehrmals. Diese Zeit sei hart und traurig gewesen, sagt sie: «Aber ich konnte ihm noch so vieles zuliebe tun.» Christian sei ihre grosse Liebe gewesen: «Er war grosszügig, gütig, liebenswürdig, gescheit, wunderbar.» Ein Leben ohne ihn konnte sie sich kaum vorstellen.

Die grosse Leere kam nach der Beerdigung. Bis dahin hatte Verena Gerber zu tun, sie musste

funktionieren und organisieren. Doch dann ... dieses schwarze Loch ... «Fast sechzig Jahre waren wir glücklich verheiratet und machten alles – Reisen, Ferien, Wandern – gemeinsam.» Nun war sie allein. Wirklich allein. Am schlimmsten waren die Sonntage und die Abende. Der Schmerz sei manchmal kaum auszuhalten gewesen. Sie fühlte sich getragen von ihrer Familie und von ihrem grossen Verwandten- und Freundeskreis. Es half, dass sie zum Essen eingeladen wurde: «immer wieder, viele Male». Tröstlich war für sie auch die Teilnahme an kirchlichen Anlässen. Die Lücke an ihrer Seite aber konnte niemand füllen: «Mein Mann fehlte mir so sehr.»

#### **Aufbruch ins Neuland**

Die Studie von Pasqualina Perrig-Chiello zeigt, dass rund die Hälfte aller Verwitweten den Verlust ihres Partners alleine oder mit Hilfe der Familie zu bewältigen versuchen. Knapp zwei Fünftel erhoffen sich Unterstützung und Trost von Freunden und Verwandten; nur ein kleiner Teil sucht kirchliche Seelsorge oder professionelle Hilfe auf. Rund die Hälfte der Befragten gaben einen Zeitraum von einem bis vier Jahren an, welchen sie brauchten, um den Tod ihres Partners oder ihrer Partnerin zu bewältigen. Ein Viertel meinte, dass sie wohl nie ganz darüber hinwegkommen würden. «Verwitwung ist ein äusserst einschneidendes Lebensereignis», schreibt Pasqualina Perrig-Chiello.

Helene Gräser gab sich Zeit. Eigentlich hatte sie mit ihrem Mann zusammen in eine altersgerechte Wohnung umziehen wollen. Nach seinem Tod beschloss sie, noch einmal alle vier Jahreszeiten im Haus zu durchleben, das sie so viele Jahre mit ihrem Gefährten geteilt hatte. Noch immer überfällt sie manchmal ein tiefer Schmerz, und die beiden Wörtchen «nie mehr» tun weh bis ins Innerste. Ihre Kraftquelle ist die Musik. Sie besucht klassische Konzerte und spielt weiterhin Orgel. Kochen war für sie immer lustvoll und kreativ – jetzt kocht sie für Freundin und Familie. Sie liest und geht ins Theater. Manchmal träumt sie von ihrem Mann: «Das ist tröstlich und mir kostbar.»

*„Tröstlich kann das Wissen sein, dass nach dem ersten Schmerz und der grossen Trauer der grosse Teil der verwitweten Frauen ihren Weg gestärkt weitergehen.“*

Verena Gerber ist selbstständiger geworden. Sie arbeitet gern im Garten, leistet viel Freiwilligenarbeit und ist in der Kirchgemeinde engagiert. Ihr Mann wird ihr für immer nah bleiben: «Er ist da, ich ahne ihn.» Als ein paar Monate nach dem Tod ihres Mannes eine nahe Freundin starb, fand sie in deren Partner ein neues Gegenüber: «Der gemeinsame Verlust verbindet uns.» Aber auch gleiche Interessen, gute Gespräche, Wandern in der Natur. Sie glaubt, dass sie die schwierigste Zeit hinter sich hat – auch dank dieser Freundschaft. Ihre Söhne bestärken sie darin und sie weiss: «Mein Mann hätte nur das Beste für mich gewollt.» Dafür ist Verena Gerber dankbar.

Tröstlich kann das Wissen sein, dass nach dem ersten Schmerz und der grossen Trauer der grosse Teil der verwitweten Frauen ihren Weg gestärkt weitergehen. Sie haben an innerer Kraft gewonnen und erkunden die neuen Möglichkeiten, die sich ihnen bieten. «Man hat so viel verloren, man hat nichts mehr zu verlieren», sagt Cornelia Kazis. Dieses Gefühl gebe den Blick frei für Prioritäten; man halte sich nicht mehr mit Nebensächlichkeiten auf. Gerade für Frauen, die sich ausschliesslich auf ihren Mann und die Familie ausgerichtet haben, tut sich oft eine neue Welt auf: «Ihr Lebensradius wird grösser. Sie gewinnen an Autonomie und finden sich im Neuland gut zurecht.»

#### **Und die Männer?**

Da Männer im Durchschnitt weniger alt werden als Frauen und zudem meist mit jüngeren Partnerinnen verheiratet sind, trifft sie das Witwenschicksal viel seltener. Im Vergleich zu den 320 000 Witwen gibt es nur etwa 80 000 Witwer. Untersuchungen zeigen, dass der Schmerz über den Verlust der Partnerin auch von Männern als tiefer Einschnitt in ihr bisheriges Leben empfunden wird. Unterschiede zeigen sich jedoch im Erleben der Trauer: Frauen haben eher mit depressiven Gefühlen zu kämpfen, während Männer oft unter Hilflosigkeit und Einsamkeit leiden.

Vor allem die Generation von Witwern, die in ihrer Ehe eine traditionelle Männerrolle lebte, hat nach dem Tod ihrer Lebensgefährtin manchmal

kaum eigene soziale Kontakte. Sie ist nicht gewohnt, mit anderen Menschen über ihre inneren Nöte zu reden und sich entsprechend Hilfe zu holen. Oft haben diese Männer, die nie in den Haushalt eingebunden waren, auch mit der Bewältigung des ganz normalen Alltags grosse Mühe. So sind in den ersten sechs Monaten nach einem Verlust das Suizidrisiko ebenso wie das Suchtrisiko bei Männern stark erhöht. Ein weiterer grosser Unterschied zwischen den Geschlechtern zeigt sich auch, wenn die erste schwierige Zeit überwunden ist: Männer bleiben nicht lang allein. Sie haben oft bis ins hohe Alter eine Partnerin, während Frauen nach der Lebensmitte zunehmend alleinstehend sind.

#### **Trauer zulassen**

«Natürlich habe ich mir die Frage gestellt, ob ich mich nach dem Tod meiner Frau nochmals auf eine Beziehung einlassen soll», erzählt Peter Pedrolini\* (77). Er habe sich dagegen entschieden und pflege heute Freundschaften – mit Männern und mit Frauen. Fünfzehn Jahre lang litt seine Frau an einer Lungenkrankheit. Schon während ihrer Krankheit hatte er gelernt, sich freie Zeiten zuzugestehen – zum Beispiel zum Reisen mit Freunden. Seine Frau gewährte sie ihm gerne. Ihre Betreuung hatte ihn nach seiner Pensionierung immer stärker gefordert. Trotz des langsamen Abschiednehmens habe ihn ihr Tod hart getroffen: «Auf einmal ist es Realität – fertig. Darauf kann man sich nicht einstellen.»

Das Leben von Peter Pedrolini veränderte sich von einem Tag auf den anderen. «Plötzlich ist man allein. Allein in einem grossen Haus.» Als seine Frau starb, empfand er den Tod als Erlöser – für sie. Seine Kinder und das grosse Beziehungsnetz, das er schon vorher gepflegt hatte, gaben ihm Halt. Er spricht von drei Phasen, die er durchlebt habe. Zuerst eine grosse Trauer: «Ich habe sie zugelassen.» Danach überwog die Dankbarkeit für alles, was er mit seiner Frau hatte teilen dürfen. «Und schliesslich folgt eines Tages eine Zeit der Freiheit. Heute kann ich diese Freiheit geniessen, ohne dass dabei die Erinnerung an das gemeinsame Leben mit meiner Frau geschmälert wird.» \*

\*Namen von der Redaktion geändert