

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

**Artikel:** "Selbstfürsorge lautet das Gebot"  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Kazis, Cornelia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087357>

### **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:** 20.01.2026

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

# „Selbstfürsorge lautet das Gebot,,

Von der Wissenschaft vergessen, von der feministischen Bewegung übersehen: Trotz ihrer grossen Zahl führen Witwen in unserer Gesellschaft ein Schattendasein. Cornelia Kazis holt sie ans Licht.

## Kann man sich auf das Leben als Witwe überhaupt vorbereiten?

Auf diesen unglaublichen seelischen Schmerz kann man sich nicht vorbereiten. Man kann sich aber rechtzeitig um eine gesicherte Zukunft kümmern, damit zur grossen Trauer nicht auch noch finanzielle Sorgen kommen. Es lohnt sich, die Frage zu stellen: «Könnte ich das Leben, so wie wir es jetzt zu zweit führen, auch allein weiterleben?» Sonst kann zum Verlust des Lieblingsmenschen noch der Verlust der Wohnung und damit der gewohnten Umgebung kommen. Konkubinatspaaren empfehle ich einen Vorsorgeauftrag und eine testamentarische Verfügung, Frauen ökonomische Unabhängigkeit. Ich weiss, niemand denkt gerne an eine solche Situation ...

## Wenn sie dann doch eintrifft: Welche Persönlichkeitsmerkmale helfen, sie durchzustehen?

Die Forschung redet von resilienten Persönlichkeiten, von Menschen mit einer inneren Widerstandskraft. Das sind in der Regel extrovertierte und kontaktfreudige Männer und Frauen, die vertrauensvoll in der Welt stehen und sie auch in schwierigen Zeiten nicht als Feindin erleben. Sie können über ihre Gefühle sprechen und sich in der Not Hilfe holen. Auch die Familie kann in dieser Zeit eine wichtige Kraftquelle sein: Es ist tröstlich, wenn man das Leben in seinen Kindern und Enkeln weitergehen sieht.

## Wie kann man Isolation und Einsamkeit vorbeugen?

Indem man schon längst vorher nachbarschaftliche und freundschaftliche Kontakte pflegt. Und indem man ein Eigenleben hat. Es hilft beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt,



### ● Cornelia Kazis (67),

ist Journalistin, Autorin und langjährige Radioredaktorin für Gesellschaftsfragen. Seit 2018 ist sie verwitwet und schrieb das Sachbuch «Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisen des für Witwen.» Xanthippe Verlag, Zürich 2019, 298 S., CHF 31.90. Die Autorin wohnt in Basel; sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter und Grossmutter von zwei Enkeln.

Internet: [corneliakazis.ch](http://corneliakazis.ch)

wenn man bereits während der Ehe nicht alle Freundschaften und Hobbys miteinander geteilt hat: Man kann sie einfach weiterziehen; wenigstens an ihnen ändert sich nichts. Wer in einer symbiotischen Partnerschaft gelebt und nur aus einem «Wir» bestanden hat, hat es viel schwieriger, den Weg allein weiterzugehen.

## Wie beeinflusst die Todesart das Abschiednehmen?

Seinen Liebsten nach langer Krankheit zu verlieren, erleichtert die Trauer. Ein plötzlicher Verlust hingegen ist viel schwerer zu ertragen. Ebenfalls eine Erschwernis ist der Tod nach einer fortschreitenden Krankheit wie Alzheimer: Im Laufe der Jahre wird die Betreuung intensiver, die Frauen selber werden älter, sie haben

keine Zeit und Kraft mehr für sich selber und ihre sozialen Kontakte. Mit dem Tod ihres kranken Partners schliesslich verlieren sie ihren Lebensinhalt; sie sind sozial nicht mehr eingebettet und meist extrem erschöpft. Das sind schwierige Voraussetzungen für einen Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt.

## Welche Rolle spielen Religion oder Spiritualität?

Der Gedanke an irgendeine Form des Weiterlebens hilft. Jedenfalls führen alle Witwen, die ich für mein Buch interviewt habe, die Beziehung zu ihrem Mann weiter. Sie reden mit ihm, sie erzählen ihm von ihrem Tag und glauben, dass er von irgendwoher zu ihnen herabschaut. Selbsternannte Psychologen geben häufig den Rat: «Du musst halt loslassen.» Dabei ist es tröstlich, mit seinem geliebten Partner auch nach Jahren innerlich noch verbunden zu sein. Und es hilft, wenn andere Menschen sich ebenfalls an den Lebensgefährten erinnern, liebevoll von ihm reden und damit zeigen, dass er auch ihnen wichtig war. Denn der Schmerz ist nie vorbei, nur seine Schwere mildert sich.

## Wie kann man in dieser traurigen Zeit gut für sich selber sorgen?

In einer guten Beziehung sorgt man sich umeinander. Und plötzlich sorgt sich niemand mehr um einen. Dann lautet das Gebot der Stunde «Selbstfürsorge». Das fängt mit banalen Sachen an: Dass man lernt, für sich selber zu kochen. Dass man sich schön anzieht, für sich allein ein gemütliches Frühstück zubereitet, dass man gut riecht, dass man sich etwas Schönes kauft. Es braucht in dieser Zeit viel Geduld und Nachsicht sich selber gegenüber. \*