

## Einsamkeit

# «Plötzlich war es ganz still»: Aargauerin hat sich nach dem Tod ihres Mannes ins Leben zurückgekämpft

22.12.2025 Raphael Willen

Die Aargauerin Ilona Sperdin verlor ihren Mann 2024 an Leukämie. Auch eineinhalb Jahre später fühlt sich die 61-Jährige manchmal einsam. Sie hat aber gelernt, damit umzugehen – und das Alleinsein für sich entdeckt.

Die Winterhilfe Aargau organisiert jährlich an Heiligabend ein Essen für Alleinstehende. Teilnehmende geniessen ein Dreigangmenü und feiern in Gemeinschaft Weihnachten. Die Kosten übernimmt die Winterhilfe.

Ilona Sperdin hat sich dieses Jahr zum ersten Mal für das Weihnachtsessen angemeldet. Seit dem Tod ihres Mannes ist die 61-Jährige alleinstehend. Aber der Reihe nach.

Sperdin kommt 1963 in der DDR zur Welt. Sie wächst in Dresden auf – einer jener Städte, die kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs durch Luftangriffe der Alliierten fast komplett zerstört wurden.

In ihrer Heimat arbeitet sie in der Pflege, heiratet, wird Mutter. 2001 tritt sie in Basel eine Stelle als Pflegefachfrau an. «Ich wollte unbedingt mal im Ausland leben und arbeiten», sagt Sperdin rückblickend.

### «Ich fiel in ein Loch»

Ihre Familie bleibt in Deutschland, die Ehe zerbricht. «Kampfscheidung», sagt Sperdin. Alleine in der Schweiz erlebt sie zum ersten Mal, was es heisst, einsam zu sein. Ihre Schweizer Arbeitskolleginnen und -kollegen nimmt sie als verschlossen wahr. «Es war schwierig, Kontakte zu knüpfen. Ich fiel in ein Loch.»

Später zieht Sperdin nach Zürich, wo sie rasch Anschluss findet. Sie richtet sich ein, lebt in einer 3-Zimmer-Wohnung in Zürich-Witikon. Ihre Kinder kommen sie besuchen oder sie fährt zu ihnen nach Dresden. Während mehrerer Jahre ist sie Single. «Ich genoss die Zeit, hatte viele Freiheiten», erinnert sich Sperdin. «Aber es wäre auch schön gewesen, das Leben mit jemandem zu teilen.»

An einer Ü40-Party lernt Sperdin einen Mann kennen. Sie verlieben sich. Sperdin zieht zu ihm in den Aargau und sucht sich in der Region einen Job. 2009 heiraten sie, ein Jahr später kaufen sie ein Haus. Er ist selbstständig, arbeitet viel. «Für mich passte es so, wir hatten eine schöne Zeit», sagt Sperdin.

### «Wir weinten oft zusammen»

2020 erhält Sperdins Mann die Diagnose akute myeloische Leukämie (AML) – Blutkrebs. Er unterzieht sich mehreren Chemotherapien und einer Stammzellentransplantation. «Aus dem Nichts änderte sich alles. Wir weinten in dieser Zeit unbeschreiblich oft zusammen.»

Die Behandlung schlägt an, 2021 gilt Sperdins Mann als geheilt. Ende 2023 unternimmt das Paar eine Reise nach Spanien. «Es war unglaublich warm, wir konnten barfuss ins Meer gehen. Mein Mann war zum ersten Mal seit Langem wieder richtig frei, das war schön.»

Zurück in der Schweiz kämpft Sperdins Mann mit zunehmender Übelkeit, sein Bauch bläht sich immer mehr auf. Noch am selben Tag wird er ins Spital eingewiesen. Der Krebs ist zurück. An seinem Geburtstag, dem 1. April 2024, stirbt er.

Ihre engsten Freundinnen und Bekannten begleiten Sperdin nach Hause, dort trinken sie noch etwas. Nachdem sich alle von ihr verabschiedet haben, sitzt sie alleine in ihrem Haus. «Plötzlich war es ganz still. Es war nichts mehr da, nur ein grosses Loch.» Sie spürt, wie eine Last von ihr abfällt – gleichzeitig hinterlässt der Tod ihres Mannes eine Leere.

### **Panikstörungen wegen Administration**

Sperdin will sich aus ihrem Selbstmitleid herausholen und besucht eine Gesprächstherapie. Was Sperdin in dieser Zeit am meisten überfordert, ist die administrative Abwicklung des Todesfalles. «Ich entwickelte Panikstörungen, weil ich Angst hatte, zum Briefkasten zu gehen.»

Freundinnen und vor allem der Trauertreff geben ihr in dieser Zeit Halt. «Ich merkte, ich bin nicht alleine.» Sperdin spürt die Einsamkeit, kann diese aber annehmen. Sie unternimmt Dinge, die ihr gut tun, geht oft in den Wald.

Nach einer Erschöpfungsdepression Ende 2024 rappelt sich Sperdin einmal mehr auf. Mittlerweile arbeitet sie wieder. Die Struktur helfe ihr, den Alltag zu bestreiten. Sie trifft sich mit Freundinnen, schreibt und telefoniert viel. «Ich bin aber auch gerne alleine und ziehe mich zurück.»

Sperdin hat Strategien gefunden, um mit der Einsamkeit umzugehen. Fühlt sie sich einsam, hört sie Musik, singt oder tanzt. Ausserdem hält sie sich gerne draussen in der Natur auf. «Das hilft mir immer.»

Und trotzdem ist die Einsamkeit ab und zu noch da. «Manchmal fehlt mir mein Mann. Die Trauer kommt in Wellen, ich kann aus dem Nichts anfangen zu heulen», sagt Sperdin. Sie betont aber: «Ich weiss inzwischen, dass Trauer und Einsamkeit zum Prozess dazugehören.»

### **«Ich bin privilegiert»**

Ihre Dankbarkeit hat Sperdin nicht verloren. «Ich bin privilegiert. Ich habe einen sehr guten Job, kann ins Kino oder zu Konzerten gehen. Das können andere nicht.» Sie sei dankbar, dass es in der Schweiz Organisationen wie die Winterhilfe gibt und man sich an diversen Orten jederzeit Hilfe holen könne.

Es sei wichtig, sich selbst zu lieben und anzunehmen, sagt Sperdin. Das könne man lernen. «Ich konnte das früher auch nicht. In der DDR wurde mir beigebracht, dass man als Frau ohne Mann nichts wert ist.»

Was Sperdin gelegentlich fehlt, sind Berührungen und Umarmungen. Sie ist überzeugt, dass dies nicht nur ihr so geht. «Vielen Leuten tut es gut, wenn sie umarmt werden. Allein ein Gespräch mit einer fremden Person anzufangen, kann etwas bewirken», sagt die 61-Jährige. «Fangen wir damit an. Es kommt gut, sowieso.»



In der Natur, wie hier an der Aare, kommt Ilona Sperdin zur Ruhe. Bild: Fabio Baranzini



«Ich weiss inzwischen, dass Trauer und Einsamkeit zum Prozess dazugehören», sagt Ilona Sperdin. Bild: Fabio Baranzini