

# Liebe Leserinnen und Leser

„Ich habe gelernt, mit dem Tod als Begleiter zu rechnen“, sagt Ralf T. Vogel. Er ist jungschler Analytiker und Verhaltenstherapeut und zu seinen Schwerpunkten zählt das Arbeiten in Hospizen und Palliativstationen. Aber ich spreche mit Ralf T. Vogel nicht über den Tod der anderen, sondern den eigenen.

Carl Gustav Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, war überzeugt, dass wir etwas verlieren, wenn wir uns kein Bild machen von einem Leben nach dem Tod. Was genau verlieren wir denn? „In diesem Zitat stecken viele Aspekte“, sagt Vogel. „Wenn man sich kein Bild macht, verliert man eine Zielvorstellung. Dahinter steht die Annahme, dass wir als Menschen eben nicht nur Gewordene sind – also erklärbar durch unsere Vergangenheit –, sondern auch Werdende, die nach vorne streben. Das Bild vom Tod erlaubt es uns, dass wir uns als Ziel darauf ausrichten und keine Scheu haben.“ Eine Vorstellung vom Tod zu entwickeln kann aber auch bedeuten, dass wir erfahren, was uns transzendiert, also was über uns selbst hinausgeht, so Vogel. „Das muss nicht im religiösen Sinne sein. Es können auch Fragen sein wie: Was ist nach meinem Tod noch im Hier und Jetzt? Was lebt von mir weiter? Habe ich ein Vermächtnis?“

Und schließlich ist wichtig, dass wir uns ein *Bild* machen. „Es geht also nicht um objektives Wissen über den Tod, sondern um ein inneres Bild.“ Dazu finden sich in allen Kulturen Zeichnungen, Erzählungen, Skulpturen, die auf ähnliche seelische Grundmotive – Jung nannte sie Archetypen – verweisen: der Tod als Überfahrt, als Reise, begleitet von einem Seelenführer, der Tod als Wandlung, als Rückschau, als Gericht. Aber sehr viele Menschen sagen doch auch: Nach dem Tod kommt nichts. „Ja, aber das Nichts ist de facto nicht vorstellbar. Daher ist auch in diesem Nichts oft ein Bild versteckt“, so Vogel. Dunkle Nacht zum Beispiel, Schlaf oder Bewusstlosigkeit.

In seinem Buch *Der Tod ist groß, wir sind die Seinen* erzählt der Psychotherapeut, wie wir den Tod in unser Leben holen können: Das kann auf ganz praktische Weise geschehen, indem wir überlegen, welcher Spruch in unserer Todesanzeige stehen soll. Aber auch dadurch, dass wir uns mit Bildern des Todes befassen, sei es in einer Kunstaussstellung oder sei es mit jenen Motiven, die in unseren Träumen auftauchen. Schließlich gibt es auch geleitete Imaginationen, also Übungen, in denen die Erfahrungen von Sterben und Tod vorstellbar werden. „Aus all dem erwächst eine andere Haltung dem Leben gegenüber“, sagt Vogel. „Man schaut mehr, dass man einen zufriedenstellenden Lebenssinn für sich findet. Und man lernt, anders mit Verlusten und Abschieden umzugehen.“

Denn auch wenn wir den Tod nicht bewusst in unser Leben holen, platzt er irgendwann schmerzhaft herein: wenn ein geliebter Mensch stirbt. Heute, wo ich diese Zeilen schreibe, meldet das Robert-Koch-Institut 556 Menschen, die an Covid-19 gestorben sind. 556 Menschen, die von Angehörigen und Freunden bestattet, beweint und für immer vermisst werden. In diesem *Psychologie Heute compact*-Heft haben wir Ihnen zusammengestellt, was wir über das Trauern wissen. Und was uns tröstet. Eine gute Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin



## WAS WIR VERLIEREN

- 8 Getrennte Verbindung**  
Woran Freundschaften zerbrechen
- 14 Aus und vorbei nach all der Zeit**  
Pasqualina Perrig-Chiello über das Scheitern langjähriger Beziehungen
- 16 Der letzte Abschied**  
Was Sterbende sich wünschen
- 18 Das Leben vom Tod her verstehen**  
Warum wir schon früh an unser Ende denken sollten
- 25 Authentisch bis zuletzt?**  
Nina Streeck über selbstbestimmtes Sterben
- 28 Vom Ende der guten Hoffnung**  
Anette Kersting zum Tabuthema Fehlgeburt
- 34 Der Streit ums Erbe**  
Worum es beim Geschwisterstreit wirklich geht

## WIE WIR TRAUERN

- 40 Wenn der Schmerz nicht enden will**  
Urs Münch zur Aufnahme der „anhaltenden Trauerstörung“ in die ICD-11
- 44 Plötzlich allein**  
Über die unterschiedlichen Erfahrungen von Witwen und Witwern
- 52 „Du weißt weder Tag noch Stunde“**  
Der Psychoanalytiker Ralf T. Vogel über kollektive Trauer
- 56 Grüne Begräbnisse**  
Warum Beerdigungen in der Natur boomen
- 60 Warum hat er das getan?**  
Das Leid der Hinterbliebenen nach einem Suizid
- 64 Unser digitaler Nachlass**  
Medienforscher Jed Brubaker über Facebook und den Tod

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



# WAS UNS TRÖSTET

- 70 Heilung finden**  
Der Philosoph Wilhelm Schmid zum Thema Trost
- 76 Neu verliebt**  
Das zweite Glück nach dem Tod der Partnerin oder des Partners
- 82 Beschützerinstinkt hilft nicht**  
Kinder in der Trauer unterstützen
- 84 „Geh mit deiner Angst Tee trinken“**  
Der Psychotherapeut Jürgen Grieser über die Chancen der Vergänglichkeit

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

Best.-Nr.: 47264  
ISBN 978-3-407-47264-9



**REDAKTION**

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

**HERAUSGEBER UND VERLAG**

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

**CHEFREDAKTEURIN**

Dorothea Siegle

**VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN**

Anke Bruder

**MITARBEIT** Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**REDAKTIONSASSISTENZ** Nicole Coombe, Kerstin Panter

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Eva Fischer, Gisela Jetter,  
Johannes Kranz

**ANZEIGEN**

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
Fax: 06201/6007-9331

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-  
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

**BILDQUELLEN**

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 34:  
checka/photocase.de. S. 4 rechts, 31, 46, 47: altanaka/photo-  
case.de. S. 5, 70, 71, 73: plainpicture/Elise Ortiou Campion. S.  
6: plainpicture/Bastian Fischer. S. 8, 9: plainpicture/Jasmin San-  
der. S. 11: plainpicture/Franziska Klose. S. 14: Justin Paget/  
Getty Images. S. 15: Stiftung Mercator Schweiz. S. 16, 17:  
plainpicture/Yana Grancher. S. 19, 21, 22, 23: Andrew George.  
S. 27: privat. S. 29: derpaschi/photocase.de. S. 32: privat. S. 35:  
Sushaa/photocase.de. S. 36: Z2sam/photocase.de. S. 38: plain-  
picture/Jude Mooney. S. 40: Jeannine Jirak/photocase.de. S. 43:  
privat. S. 44: DEEPOL by plainpicture/Albrecht Weisser. S. 52:  
picture alliance/dpa Themendienst/Markus Hibbele. S. 53, 55  
oben: picture alliance/dpa/Christian Charisius. S. 54: picture  
alliance/SZ Photo/Alessandra Schellnegger. S. 55 unten: privat.  
S. 56: picture alliance/dpa/dpaweb/Uwe Zucchi. S. 57: picture  
alliance/dpa/Bernd Settnik. S. 58: picture alliance/dpa/Martin  
Schutt. S. 59: picture alliance/dpa/Jens Büttner. S. 60: plainpic-  
ture/neuebildanstalt/Jennifer Rumbach. S. 64: DariaNK/Getty  
Images. S. 67: privat. S. 68: Martin Koos/photocase.de. S. 76,  
77, 79: plainpicture/Astrid Doerenbruch. S. 82: plainpicture/  
Hollandse Hoogte/Stijn Rademaker. S. 84, 87: Vectorios2016/  
Getty Images. S. 89: privat. S. 90: plainpicture/Millennium/Boris  
Austin. S. 91 links unten: jameslee1/Getty Images. S. 91 oben:  
Barbara Nascimbeni. S. 92: Die Fotografen von www.lebenlas-  
sen.org. S. 94: shnipestar/photocase.de. S. 95: Holga Rosen