

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BEZIEHUNG

## Was sehen Sie hier, Julia Koschitz?

Angelehnt an den projektiven Test TAT zeigen wir prominenten Menschen jeden Monat ein Bild und bitten sie, die Szene zu deuten.

VON JULIA KOSCHITZ



05. NOV 2021

„Ein Mann hat seinen besten Freund verloren. Einen seiner wichtigsten Wegbegleiter, der ihn auf eine Weise kannte wie kein anderer, nicht einmal seine Frau. Der Freund war schwer krank, schon eine Weile, und hat gekämpft, fast bis zum Schluss. In der letzten Woche hat er frühmorgens beschlossen, nicht mehr aufzustehen, nicht mehr zu essen, nicht mehr zu trinken. Er wollte nicht mehr oder wusste, dass es zu Ende geht. Der Mann war Zeuge dieses Todeskampfes. Zum ersten Mal erlebte er etwas, das nicht mehr abwendbar war, das kompromisslos und unveränderbar vor ihm stand. Jeden Tag aufs Neue.

Das Ableben seines Freundes war dann eine Erlösung, die Erschöpfung nach all dem Ringen und Hoffen auch, aber der Verlust ist unbeschreiblich. Unbeschreiblich, weil eine Tatsache im Raum steht, in aller Klarheit, der man sich nur langsam annähern kann. Selbst seine Frau

kann nicht helfen, ihm die Last nicht abnehmen, kein einziges Wort scheint richtig bei dem Anblick dieser neuen Leerstelle. Es fällt ihr schwer, ihren Mann so zu sehen. Das Einzige, was sie tun kann, ist da zu sein, für ihn und mit ihm. Obwohl sie beide nicht dasselbe Schicksal teilen, sind sie sich in aller Sprachlosigkeit und Hingabe dabei ganz nah.“

### **Was könnte Ihre Bildbeschreibung mit Ihnen persönlich zu tun haben?**

„Ich selbst habe diese Situation nicht erlebt, nicht in dieser Form, aber ich weiß, wie schwierig es sein kann, einen Menschen, den man liebt, durch eine schwierige Zeit zu begleiten. Vor allem wenn man seine oder ihre Situation nicht wirklich verbessern kann, wenn man all seiner Gestaltungsmöglichkeiten beraubt ist. Ich kenne es natürlich auch andersherum, wenn man mit einem Problem konfrontiert ist, für das es keine schnelle oder vielleicht gar keine Lösung gibt. Ich schätze mich sehr glücklich, dass ich ein paar Menschen um mich herum habe, die mich in diesen Situationen aushalten und wirklich da sind für mich.“

**Julia Koschitz** hat als Schauspielerin in fast 70 Kino- und Fernsehproduktionen mitgewirkt, vom Drama bis zur Komödie. Demnächst wird sie in der ARD in der Miniserie *Ein Hauch von Amerika* zu sehen sein, die in der Pfalz der Nachkriegszeit spielt

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

# Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **2** LEBEN

### **Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

## **3** LEBEN

## **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.