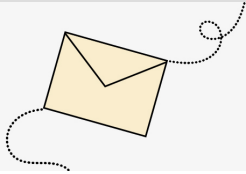


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten



LEBEN

Die Kraft der Rituale

Trauer, Trennung, Karriereende: Rituale erleichtern den Übergang in eine neue Lebensphase. Wieso Bräuche guttun und wie Sie ihr eigenes Ritual finden können.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 07. JAN 2021

Nachdem ihr Mann gestorben war, nahm sich Lisa Maaßen* noch einen Tag und eine Nacht lang Zeit, an seinem Bett zu sitzen und Totenwache zu halten, gemeinsam mit engen Freundinnen und Freunden. Sie berührte ihn, sprach mit ihm, ließ noch einmal die gemeinsamen Jahre Revue passieren. Die Tango-Hochzeitsreise nach Buenos Aires, die Sommer am See, die vielen Stunden, in denen sie leidenschaftlich über Architekturentwürfe diskutiert hatten. Sie erzählte von magischen Momenten und von Situationen, in denen er sie auf die Palme gebracht hatte. Von dem gemeinsamen Büro, in dem sie fortan mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern allein sein würde. Sie klagte: „Du hast dich einfach aus dem Staub gemacht. Wie soll ich denn jetzt weiterleben?“ Mit ihm zu sprechen, als sei er noch da, als könne er sie im Schlaf hören, tat der 50-jährigen Architektin gut. „Es fühlte sich so an, als

sei er in einem Zwischenreich zwischen Leben und Tod. Diese Phase zu durchleben war für mich ganz wichtig.“ Dann wünschte sie ihm eine gute Reise.

Der Bestatter ermunterte sie, Kleider auszusuchen und sie ihm anzuziehen. Sie half mit, ihn in den Sarg zu legen, ließ ihn in der Kapelle noch einmal für einen Nachmittag aufbahnen und lud Freundinnen und Freunde dahin ein. Zum Schluss legte sie ihm den Rucksack, den er überallhin mitgenommen hatte, in den Sarg. Gemeinsam mit dem Bestatter verschlossen sie ihn dann: „Es war ganz wichtig für mich, dass ich auch selbst eine Schraube daran festgezogen habe. Nur so konnte ich begreifen, dass er wirklich tot ist.“ Nach der Beerdigung feierten sie ein Fest mit Musik, Tanz, Geschichten und vielen Fotos. „Ich wollte keinen traurigen Leichenschmaus in einer Gaststätte, bei dem alle betreten vor sich hinschauen. Ich wollte ein Fest, bei dem geweint und gelacht wird.“ Rückblickend glaubt Lisa Maaßen, dass diese Rituale sie gerettet haben. Jedes einzelne war wichtig für sie: die Totenwache, den Sarg zuzuschrauben, ihren Mann gemeinsam mit allen, die ihm nahestanden, zu würdigen, sein Leben zu feiern und ihm posthum eine Liebeserklärung zu schreiben. Als besonders heilsam empfand sie es, nicht nur traditionellen Bräuchen zu folgen, sondern sie abzuwandeln und eigene zu entwickeln.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

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.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

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