



Foto: Vanessa Spaleck PR

Gibt es Liebe nach dem Tod?

Zwischen Schuldgefühl und Neubeginn

Wenn der Partner stirbt, stirbt oft auch das gemeinsame „Wir“.

Doch darf man nach so einem Verlust jemals wieder lieben?

Vanessa Spaleck arbeitet als Medium und hat ein Buch geschrieben:

„Ganz normal medial“ und erklärt dort, wie man mit der geistigen Welt kommunizieren kann.

Von Louisa Noack (In)

Der Verlust eines geliebten Partners ist für viele ein Einschnitt. „Der Verlust eines Partners hat eine besondere Tiefe, weil er etwas Endgültiges hat. Mit dem Menschen stirbt auch die gemeinsame Zukunft: die Pläne, die Bilder vom Älterwerden, das Leben, das man sich miteinander ausgemalt hat“, sagt Medium Vanessa Spaleck im Gespräch mit EXPRESS.

„Ich weiß gar nicht mehr, wer ich jetzt bin“

In ihrer Arbeit begegnet Spaleck immer wieder Menschen, die nicht nur trauern, sondern auch ihre Identität verlieren. „Viele Menschen sagen: ;Ich weiß gar nicht mehr, wer ich jetzt bin.' Mit dem Partner sterbe oft der gemeinsame Entwurf, Lebensplan. Reisen, Rituale, das gemeinsame Älterwerden – plötzlich fällt dieser innere Fahrplan weg“.

Liebe darf bleiben – und Schmerz auch

Kann Liebe über den Tod hinaus bestehen? Spaleck sagt klar: „Aus meiner Erfahrung endet Liebe nicht mit dem physischen Tod. Was endet, ist die körperliche Präsenz. Aber Bindung und Liebe sind etwas Tieferes.“ Viele Trauernde würden weiterhin mit ihrem verstorbenen Partner sprechen, Geburtstage feiern oder ihn innerlich in Entscheidungen einbeziehen. „Das ist kein krankhaftes Festhalten; das ist gelebte Verbundenheit. Die Beziehung verändert ihre Form, aber sie verschwindet nicht.“ Gleichzeitig betont sie: „Diese Verbundenheit darf die Trauer nicht umgehen.“ Der Mensch sei nicht mehr greifbar, man könne ihn nicht mehr umarmen. „Liebe darf bleiben – und Schmerz auch. Beides darf nebeneinander existieren.“

Neue Liebe ist kein Verrat

Besonders quälend sind für viele Hinterbliebene Schuldgefühle, wenn sie sich neu verlieben. Spaleck nimmt diese Angst ernst – widerspricht ihr aber deutlich. „Ja, absolut. Liebe ist kein begrenztes Gut.“ Einen neuen Menschen zu lieben bedeute nicht, die frühere Liebe auszulöschen. „Der verstorbene Partner bleibt Teil der eigenen Lebensgeschichte. Er darf einen Platz im Herzen behalten. Man muss niemanden ausradieren, um neu lieben zu können.“

Viele fühlen sich schuldig, wenn sie wieder lachen oder neue Gefühle zulassen. „Diese Schuldgefühle entstehen meist aus tiefer Loyalität und großer Liebe. Doch Liebe bedeutet nicht, ‚stehen zu bleiben oder auf Glück zu verzichten.‘ Das Herz sei groß genug, „Erinnerung und Neubeginn gleichzeitig zu tragen“.

„Ein gebrochenes Herz schützt sich“

Und was ist mit der Angst, nie wieder lieben zu können? „Diese Angst ist vollkommen verständlich. Ein gebrochenes Herz schützt sich“, sagt Spaleck. Nach einem solchen Verlust fühle sich das Herz oft verschlossen an, „nicht, weil es nicht mehr lieben kann, sondern weil es Angst vor erneutem Schmerz hat“.

Liebe entstehe nicht auf Knopfdruck. „Heilung braucht Zeit. Und Trauer hat keinen festen Zeitplan.“ Sie habe viele Menschen begleitet, die überzeugt waren, ihr Herz werde für immer verschlossen bleiben – „und die irgendwann erfahren haben, dass es sich wieder öffnen kann“.

Trauer hat keinen Zeitplan

Kritisch sieht Spaleck den gesellschaftlichen Druck, schnell „fertig“ zu sein mit der Trauer. „Oft wird schon nach wenigen Wochen erwartet, dass ausgeräumt wird, dass Erinnerungen verschwinden und der Alltag wieder funktioniert.“

Doch: „Trauer hat keinen Zeitplan. Es ist nicht gesund, einen Menschen innerlich aus dem Leben zu streichen. Erinnerungsstücke dürfen bleiben. Rituale dürfen bleiben.“ Der verstorbene Mensch dürfe weiterhin Teil der eigenen Geschichte sein. „Trauer ist kein Problem, das man löst. Sie ist ein Prozess, den man durchlebt – und jeder Mensch hat dafür sein eigenes Tempo.“

Und eines ist ihr besonders wichtig: „Niemand muss alleine durch Trauer gehen.“ Ob therapeutische Unterstützung, Trauerbegleitung oder spirituelle Begleitung – entscheidend sei ein geschützter Raum für Schmerz, Fragen und Zweifel. Denn auch wenn sie persönlich überzeugt sei, „dass niemand wirklich verloren geht, bleibt hier auf der Erde ein realer Abschied. Und dieser Abschied braucht Zeit, Verständnis und achtsame Begleitung.“

Die wichtigsten Fragen an Vanessa und ihre Antworten

1. Kann man nach dem Tod des Partners wieder lieben, ohne ihn zu verraten?

„Ja, absolut. Liebe ist kein begrenztes Gut.“ Einen neuen Menschen zu lieben bedeute nicht, die frühere Liebe auszulöschen. „Der verstorbene Partner bleibt Teil der eigenen Lebensgeschichte. Er darf einen Platz im Herzen behalten. Man muss niemanden ausradieren, um neu lieben zu können.“

2. Warum fühlen sich viele schuldig, wenn sie sich neu verlieben?

„Diese Schuldgefühle entstehen meist aus tiefer Loyalität und großer Liebe.“ Doch Liebe bedeute nicht, „stehen zu bleiben oder auf Glück zu verzichten.“ Das Herz sei groß genug, „Erinnerung und Neubeginn gleichzeitig zu tragen“.

3. Ist es normal, weiterhin mit dem verstorbenen Partner zu sprechen?

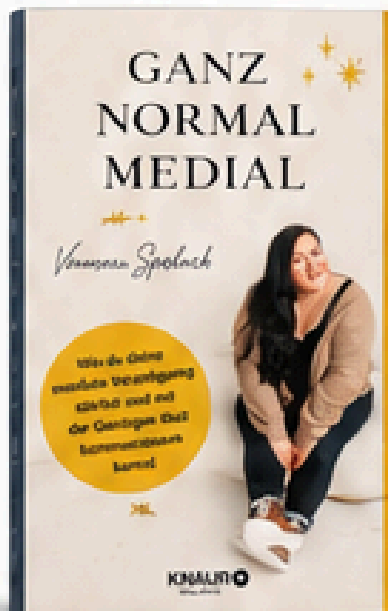
„Das ist kein krankhaftes Festhalten – das ist gelebte Verbundenheit. Die Beziehung verändert ihre Form, aber sie verschwindet nicht.“

4. Wie lange darf Trauer dauern?

„Trauer hat keinen Zeitplan.“ Sie sei „kein Problem, das man löst“, sondern ein Prozess, den jeder Mensch in seinem eigenen Tempo durchlebt.

5. Was sagt sie Menschen, die glauben, nie wieder lieben zu können?

„Diese Angst ist vollkommen verständlich. Ein gebrochenes Herz schützt sich.“ Heilung brauche Zeit – doch viele hätten erfahren, „dass es sich wieder öffnen kann“.



Ihr Buch: „Ganz normal medial“

In diesem Buch zeigt Vanessa Spaleck auf einfühlsame und verständliche Weise, wie wir Kontakt zur geistigen Welt aufnehmen können – und wie Kommunikation mit Verstorbenen im Alltag möglich ist.

**Mehr Verständnis.
Mehr Verbundenheit.
Mehr Vertrauen.**

Ganz normal.

Niemand muss alleine durch Trauer gehen

Ob therapeutische Unterstützung, Trauerbegleitung oder spirituelle Begleitung – entscheidend ist ein geschützter Raum für Schmerz, Fragen und Zweifel.

„Auch wenn ich überzeugt bin, dass niemand wirklich verloren geht, bleibt hier auf der Erde ein realer Abschied. Und dieser Abschied braucht Zeit, Verständnis und achtsame Begleitung.“



Das vollständige Interview
finden Sie auf **express.de**

