

Erschrocken sein



Es wird zur Gewissheit.

Mit jedem Tag wird es eindeutiger.

Sie/er hebt das Telefon nicht ab.

Sie/er antwortet nicht auf SMS und Mail.

Die Telefonnummer ist nicht mehr erreichbar.

Ein Geschenk kommt ungeöffnet zurück.

Man lässt uns ausrichten ein Kontakt ist nicht mehr erwünscht.

Ich kenne die Wohnadresse nicht.



Die Gedanken drehen sich im Kreis. Sie kreisen um immer dasselbe Thema.

In meinen Gedanken, vor meinem inneren Auge sehe ich nur Sie/ihn.

Meine Tochter. Meinen Sohn.

Meine Kinder. Meine Enkelkinder.

Meine Schwester. Meinen Bruder.

Und es ist einfach nicht zu fassen.

Ich versuche den Gedanken wegzudrängen, ich finde keine andere Möglichkeit die Tage und Nächte zu überstehen.

Denn es schnürt mir die Kehle zu, ich glaube an den Tränen zu ersticken. Ich bin sprachlos, wie erstarrt.

Ich weiß nicht! – Wie soll ich das ertragen?!

Ich kann keinen klaren Gedanken fassen.

Ich kann es niemandem erzählen.

Ich kann die entsetzten Blicke der anderen nicht aushalten.

Ich wage nicht mir vorzustellen, was andere denken.

Ich fühle mich

ohnmächtig,

verzweifelt,

allein

Vorerst gibt nur eines zu tun:

Anerkennen

Es ist ein Schock, wenn Dir gewahr wird, was hier geschieht.

Du kannst Dir nicht erklären, was da vor sich geht.

Du bist Dir keiner Schuld bewusst, es gab nicht Streit oder Eskalation, was diese Reaktion rechtfertigen würde.

Du möchtest die Situation aufklären, es miteinander ausreden, so haben wir das doch gelernt.

Im selben Moment wird Dir klar, dass eben das nicht geht.

Es kann Momente – kürzere und längere – geben, in denen Du Dich zu nichts fähig fühlst. Wie gelähmt ist Dein System. Denken, Essen, Tagesstruktur brechen phasenweise zusammen.

Warum ist das so? Diese Situation ist eine typische Krisensituation. Darauf warst Du nicht vorbereitet. Die üblichen Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen greifen nicht. Dein Hirn hat für diese Situation keine erlernte Handlungsmöglichkeit parat.

Auch wenn es Überwindung bedeutet:

- Such Dir einen Dir nahen Menschen, mit dem Du sprechen kannst, wann immer Du das Bedürfnis hast.
- Bitte ihn Dir einfach zuzuhören und nicht zu urteilen.
- Versichere ihm, dass Du keine Ratschläge benötigst (das erleichtert ihn)
- Lass Deinen Emotionen ihren Lauf, weine, wenn Du das Bedürfnis hast.
- Dein Körper will vielleicht Aufmerksamkeit. Achte auf seine Impulse. Vielleicht möchte Dein Körper zittern, schlafen, eine Decke umgehängt bekommen, sich ausgiebig bewegen oder einfach starr und ruhig sitzen.

Es herrscht innerer Aufruhr.

Deine Gedanken, Emotionen, Gefühle befinden sich im Chaos.

Dein gesamtes System versucht alles an Möglichkeiten anzubieten, um mit dieser Situation umzugehen. Du kannst es Dir vorstellen wie bei einer Maschine, bei der bei einem Defekt alle Alarmleuchten auf einmal zu blinken beginnen.

Und wie der Maschinist, versucht Dein System nun automatisch alle Hebel zu betätigen – auf gut Glück, einfach um irgendetwas zu tun, um irgendwie den schrillen Ton, das wilde Blinken zu stoppen.

Vielleicht hilft es Dir, wenn du weißt: Diese Reaktion ist gesund. Dein Hirn und Dein Körper suchen nach Ordnung, Klarheit, nach einer Strategie das System zu beruhigen.

Noch nach dem Motto TRY AND ERROR.

Vergiss nicht, dass Du nicht auf solch eine Situation vorbereitet warst. Du hast noch keine Strategien entwickelt mit Erfahrungen dieser Art umzugehen.

Es ist wichtig zu hören - und ja, es kann sein, dass Dir das jetzt kein Trost ist, und ja, es kann sein, dass Dich das jetzt sogar ärgert zu hören, aber aus Erfahrung sage ich es trotzdem:

Du lernst gerade etwas Neues!

Du versuchst aktiv zu sein, findest aber keinen Boden.

- Sei nicht streng mit Dir. Es ist jetzt nicht Zeit für Urteil, Wertung, Leistung.
- Es ist Zeit für Verständnis, Gefühlsausbrüche, und auch Verwirrung.
- Hab Geduld mit Dir.

Du versuchst Dich und Deine Gefühle zu betäuben. Es soll aufhören!

- Einmal am Tag gönne Dir bewusst eine Mahlzeit.
- Einmal am Tag überprüfe Deine Freundesliste und rufe einen Freund an.
- Einmal am Tag geh raus an die Luft, auch wenn es nur 10 Minuten sind.
- In diesen 10 Minuten versuche etwas Schönes zu finden, das Du betrachten kannst. Vielleicht eine Blume am Straßenrand, eine Schneeflocke, eine Wolke am Himmel. Hol Dich damit ins Hier und Jetzt.

Es wird noch dauern. Doch es wird lichter werden.

Du wirst den Schock überwinden und dann wirst Du einfach

traurig sein.

Lass Dich ein auf Deine Traurigkeit, sie will gesehen werden.

Du hast allen Grund traurig zu sein.

Du vermisst einen Dir sehr nahen Menschen.

Es ist in Ordnung und gesund einfach traurig zu sein.

Die Alarmleuchten blinken nicht mehr alle auf einmal. Eine nach der anderen leuchtet immer wieder mal auf.

Achtung! Bleib aufmerksam, schau nicht weg - denn hier schlummert die Gefahr der Verdrängung.

(Verdrängung kann viele Folgen haben, eine davon ist Depression)

Traurig sein braucht Rituale

Horch gut in Dich hinein – wie möchtest Du gerne traurig sein?

- Vielleicht möchtest Du Dir eine kleine Schatzkiste anlegen, mit Fotos und kleinen Gegenständen, die dich erinnern?
- Vielleicht möchtest Du auch alles, was Dich gerade aufregt an Erinnerungsstücken an einem sicheren Ort wegschließen? Du weißt, wo dieser Ort ist, du weißt, dass dort alles gut aufgehoben ist, aber im Moment ist es zu schmerzhaft, um damit konfrontiert zu sein.
- Vielleicht möchtest Du Dir vornehmen immer Blumen auf Deinem Tisch stehen zu haben, so bunt wie die Möglichkeiten der Seele eines Menschen, der seine Entscheidungen trifft, auch wenn diese Entscheidungen für Dich gerade nicht zu verstehen sind.
- Vielleicht möchtest Du dir einen Talisman in die Hosentasche stecken, der Dich an Deine beständige Liebe erinnert?
- Vielleicht möchtest Du Dir eine hübsche Kerze besorgen, die Du zum Abendessen anzünden kannst, um erinnert werden zu sagen „Du, ich hab´ dich lieb. Das wird sich nicht ändern. Auch wenn Du gerade nicht mit mir sprechen willst. Ich muss auch nicht alles verstehen, um Dich lieb zu haben.“
- Vielleicht kannst Du dir einen Seelensatz zurechtlegen: „Ich bin an Deiner Seite, ich bleibe an Deiner Seite, das kann niemand ändern, auch Du nicht, mein/e liebe/r , denn das ist meine eigenste Entscheidung.“
- Vielleicht hast Du andere Bedürfnisse? – Schau sie Dir an, sie wollen Dir Unterstützung sein und es gibt allen Grund die Bedürfnisse anzunehmen und sie an Deine Möglichkeiten anzupassen.

Mach Dich bereit, auch das ist eine Reise.

Lass Dich begleiten, zu zweit sieht man mehr, erlebt man mehr, mal braucht es auch einen Reiseführer.

Du musst nicht alles allein machen, Du musst nicht alles allein herausfinden.

Es gibt Menschen, die haben einige dieser Erfahrungen schon gemacht, sich damit beschäftigt.

Sie bieten Unterstützung an.

Wenn es Deine Gefühle und Gedanken schon zulassen, schau Dich um.

Denn Du wirst feststellen: **Du bist nicht allein.** Es gibt viele, denen es geht wie Dir.

Im Internet wirst Du unter den Keywords

„Verlassene Eltern“ | „Kontaktabbruch innerhalb der Familie“ |
„Entfremdung“ | „Family Estrangement“ | „Funkstille“ | „ghosting“

Selbsthilfegruppen, (wenige) Studien, Organisationen, Lektüre, Coaches finden.

Ein Tipp: Such Dir professionelle Begleiter, die persönliche Erfahrungen mit dem Thema haben.

Aus Berichten von vielen Betroffenen wissen wir, dass dieses Thema auch dahin gehend speziell ist, als sich Betroffenen oftmals von Menschen ohne diesbezügliche Erfahrung nicht verstanden fühlen.

Von den Kindern

Eure Kinder sind nicht eure Kinder,

sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch.

Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,

denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,

denn die Seelen wohnen im Haus von morgen,

dass ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.

Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit und er spannt euch mit seiner Macht,

damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;

Denn so wie er/sie den Pfeil liebt, der fliegt,

so liebt er/sie auch den Bogen, der fest ist.

(Khalil Gibran)