

- ✓ Erschrocken sein



# Die Realitätsprüfung

Wir haben festgestellt es ist.

Um festzustellen was zu tun möglich wäre müssen wir genau hinschauen, eine erste Struktur und ein wenig Ruhe in UNSER inneres Geschehen bringen.

Monatsthema

## Wer - was - wann - wie - wozu

Wann haben wir uns zuletzt gesehen/gehört?

Was macht sie/er beruflich, was studiert sie/er und wo?

Wo wohnt sie/er und mit wem?

**Das darf nicht sein.**

Wer hat Kontakt zu ihr/ihm?

Wozu macht er sie/er das, bzw. für welches Problem könnte dieses Verhalten die Lösung darstellen?

**Es ist nicht.**

Wie geht es ihr/ihm?

Abgesehen von Traurigkeit und Sehnsucht fühlen wir auch noch Sorge.

Wir vermuten eventuell ein Gegenüber, das schwach und angeschlagen ist. Und wir fühlen uns dafür schuldig.

Möglicherweise jedoch ist genau das Gegenteil der Fall – damit jedoch können wir ebenso schlecht umgehen.

Es ist die starke Ambivalenz, die unsere Situation so unübersichtlich werden lässt, uns ein Gefühl der Ohnmacht bringt.

Es ist hilfreich sich mit den Tatsachen genauer auseinanderzusetzen. Der Kontaktabbruch hat viele Gesichter.

Es ist Zeit die eigene Wahrnehmung zu überprüfen.

Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf:

Wann hatten wir den letzten Kontakt und wie?  
Gab es einen Anlass, Streit, eine Unstimmigkeit?  
War jemand dabei?  
Habe ich eine Telefonnummer des Kontaktabbrechers?  
Hebt sie/er ab und an das Telefon ab, wenn ich anrufe?  
Habe ich eine Wohnadresse?  
Habe ich eine Emailadresse?  
Weiß ich, wo sie/er arbeitet, was sie/er studiert?  
Liest sie/er meine WhatsApp Mitteilungen, oder bin ich blockiert?  
Gibt es jemanden mir nahestehenden, der zu ihr/ihm Kontakt hält?  
Hat sie/er Kontakt zu Geschwistern, Tanten, Onkeln, Großeltern?  
Könnte es passieren, dass man sich zufällig auf der Straße begegnet?  
Was weiß ich über ihren/seinen Gesundheitszustand?  
Wenn ich in mich hineinfühle – wie geht es ihr/ihm?  
Wer außer mir leidet noch unter dem Kontaktabbruch?

Wir nehmen uns eine Rosa – Stift und streichen an, was gut ist.

Wir lenken den Blick auf das, **was wir haben**.

Das mag wenig sein auf den ersten Blick.

Doch gibt es Kleinigkeiten, an denen wir unsere Seele aufrichten können. Sie sind der Anker, der es uns ermöglicht unseren ganzen Mut zusammenzunehmen und einfach fürs erste auszuhalten.

Wofür? Für all die anderen, die an unserer Seite sind. Geschwister, eigene Eltern werden von uns oft einfach plötzlich links liegen gelassen.

Der Kontaktabbrecher zieht durch seine Abwesenheit die ganze Aufmerksamkeit auf sich.

VON WEGEN KONTAKABBRUCH KÖNNTE MAN SAGEN!

**„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick)**

Indem jemand den Kontakt abbricht, sagt er mehr, als mit Worten möglich wäre.

Wagen wir darüber nachzudenken, was damit gesagt werden möchte.

FÜR WELCHES PROBLEM KÖNNTE DER KONTAKTABBRUCH DIE LÖSUNG SEIN?

Denn

**unsere** eigene Wahrnehmung,

**unsere** Bedürfnisse,

**unsere** Erfahrungen,

**unsere** Werte und Glaubenssätze,

**unsere** Erwartungen

bestimmen was wir hören.

Tatsächlich könnte es sogar sein, dass der Kontaktabbruch mit uns ganz persönlich viel weniger zu tun hat, als wir annehmen.

Tatsächlich aber tendieren wir dazu es höchst persönlich zu nehmen.

Kommunikation funktioniert auf verbaler (Sprache) und non – verbaler Ebene (Mimik, Gestik, Auftreten, Verhalten)

In unserem Fall findet verbale Kommunikation nicht statt, lediglich durch ein Verhalten will etwas ausgedrückt werden.

Das zwingt uns in die Situation zu interpretieren – das wiederum können wir nur unter Miteinbeziehung unseres Selbst (**unsere** Wahrnehmung, **unsere** Bedürfnisse, **unsere** Erfahrungen, **unsere** Werte und Glaubenssätze, **unsere** Erwartungen)

Man könnte sagen das ist ein Dilemma – denn die Frage nach dem Warum lässt sich auf kommunikativer Ebene nicht klären.

Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen.

Und hier, erst hier, haben wir die Möglichkeit zu handeln. Ein langer, anstrengender, aber auch aufregender, ein mit viel Neugier zu begehender Weg tut sich vor uns auf.

- ✓ Es gilt die Entscheidung eines anderen Menschen zu akzeptieren, zu respektieren.
- ✓ Es gilt das eigene Selbst unter die Lupe zu nehmen, zu hinterfragen, Frieden zu schließen.
- ✓ Es gilt sich selbst als Mensch und das Selbst in seiner Rolle zu respektieren.

Diese Kombination wird Veränderung bewirken. Wir brauchen den Mut diese Veränderung anzunehmen, auch wenn wir nicht wissen, wie sie aussehen wird.

### **Familie:**

Was bedeutet das für mich?

Wie fühle ich selbst mich in meiner Familie?

Als Kind | Erwachsener | in meiner Rolle

Gab es in meiner Familie ähnliches Verhalten?

Wer hatte welche Rolle in meiner Familie?

Was für Zuschreibungen gab es zu den jeweiligen Familienmitgliedern?

Rebell | Querkopf | Schüchterner | Träumer

Wozu das alles?

Für Verständnis.

Aus Liebe.

Für eine Begegnung in  
Freiheit.

•

•

•