

- ✓ erschrocken stellen wir fest, es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ Die Realitätsprüfung - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus Gefühlen, unsere Emotionen beeinträchtigen unser Dasein, starten einen Angriff auf unsere Vorstellung des Lebensplans, rauben uns die Sinne/den Sinn.
- ✓ Wir gehen einen Schritt weiter, überschreiten eine Barriere. Krise bedeutet auch eine Chance.
- ✓ Frischer Wind
- ✓ In Kontakt mit Schönheit und Liebe
- ✓ SEIN lassen

# VERBINDLICH



verbunden | verbindlich | verlässlich | verlassen

### Gedankensplitter

Hilft es mir, mich verbunden zu fühlen?

Entsteht durch Verbundenheit in mir das Gefühl von Verbindlichkeit?

Welche Gefühle löst diese Verbindlichkeit in mir aus?

### Wortspiele

Ich kann mich verlassen. Ich bin verlässlich. Du kannst Dich auf mich verlassen.



Und dann gibt es diese Tage....



Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben.

Es geht ganz gut, die meiste Zeit.

Viel haben wir an uns gearbeitet.

Verzweiflung, Leere, Traurigkeit, Scham, Schuld und das große Warum:

Wir haben reflektiert, in uns hineingefühlt, Ressourcen gesucht und gefunden, Übungen für schwierige Tage erarbeitet – und immer wieder Hoffnung verspürt.

Die Hoffnung, dass wir es lernen mit dem Kontaktabbruch umzugehen, ohne zu verdrängen, ohne unseren Körper diese Last ausdrücken zu lassen, ohne verrückt zu werden, oder in eine Depression zu verfallen.

Und wir die Hoffnung ertragen lernen, dass alles wieder irgendwie gut wird. Anders vielleicht – aber irgendwie gut.

## **Es ist wie es ist und immer wieder mal sein wird.**

### **Ein fiktiv erlebter Tag:**

Ich habe meine Übungen gemacht.

365 Tage hat das Jahr. An 350 davon geht es schon gut, habe ich festgestellt. Ich habe Freude am Leben, meiner Arbeit, meinen Mitmenschen. Ich kann die Entscheidung des Kontaktabbruchs/der Funkstille respektieren, durchaus reflektiert, verständnisvoll und in Liebe.

Ich fühle mich verbunden.

Ich weiß, das ist in gewisser Weise eine Herzensentscheidung, die mir hilft Verantwortung zu tragen und verlässlich da sein zu können.



Fotos, Graphiken und Inhalt urheberrechtlich geschützt



Ich führe ein



- Ich trage außergewöhnliche Tage ein.
- Ich notiere, was mir Freude gemacht hat.
- Ich notiere, was mir an trübere Tagen geholfen hat im Gleichgewicht zu bleiben, oder es wiederzuerlangen.
- Ich trage ein, wer an diesen Tagen mich begleitet hat, für mich da war, Erlebnisse mit mir geteilt hat.
- Ich sehe schwarz auf weiß, wie die Jahre verlaufen sind und was ich dafür tun konnte/musste.

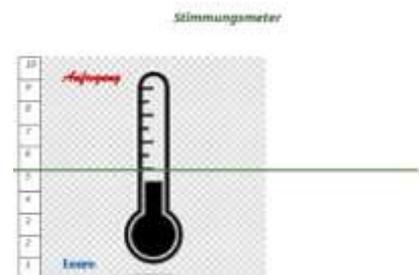
## An Tagen wie diesen

Kündigt das Aufwachen schon eine Krise an. Der Weg in die Küche, zum Kaffee, schmerzt in den Gelenken, ich fühle mich schlapp, schwach, ein Kloß steckt im Hals.

Nichts funktioniert richtig. Das Brot lässt sich nicht schneiden, ich vergesse die Milch zu wärmen, ich finde meine Hausschuhe nicht. Was einfach komisch und nach Zerstretheit klingt ist für mich bereits ein innerer Alarmzustand. Denn ich weiß, ich muss an diesen Tagen gut auf mich achtgeben.

### Meine ganz besonderen Tage im Jahr 2021

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
1												
2												
3												
4												
5												
6				4								
7												
8												
9												
10										1,5		
11												
12									8			
13				9								
14												
15												
16												
17							4					
18												
19												
20												
21												
22	3											
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



Ich habe gelernt mich zu beobachten und ich halte inne im Wissen, dass dieser Tag wohl so weitergehen wird und ich den Zustand, in dem ich mich seelisch und körperlich befinde, annehmen muss, wie er ist, um diesen Zustand möglichst unbeschadet vorübergehen lassen zu können.

Was war los in den letzten Tagen?

Wenn ich ehrlich bin, habe ich es schon vor einer Woche bemerkt. Da war dieses Gespräch über meine Situation. Ich habe mich verleiten lassen zu erzählen, obwohl ich ganz klar eine innere Warnung gespürt habe. Es hat mir durchaus gut getan darüber zu sprechen – doch hatte ich nicht genug Vor- und Nachbereitung. Es haben sich Gefühle aufgebaut, es ist eine Stimmung daraus geworden.

### Was mich bewegt, meine Farben „true Colours“ – Triggertagebuch

Datum: + + + + + + + + + + Uhrzeit:

Dieses Ereignis hat mich getriggert:



Welches Gefühl hat es in mir ausgelöst?

Wo spüre ich dieses Gefühl in meinem Körper?

Was habe ich gedacht, nachdem das Gefühl ausgelöst war?

Wenn ich mir vorstelle ich betrachte die Situation aus einer anderen Perspektive, was hätte ich noch sehen können?

Sehe ich ein Thema hinter diesem Auslöser, was ist es was mich in meinem Innersten bewegt?

Wie habe ich mich verhalten, nachdem ich „getriggert“ wurde?

Was hätte ich sonst noch tun können, andere Verhaltensmöglichkeiten, was fällt mir ein?

<https://www.worship.com/watch?v=1P00CFB80S>

Und heute bin ich einfach nicht da.

Der Computer funktioniert nicht, ich kann mich nicht konzentrieren, vergesse jeden gedachten Satz.



### **Heute bin ich wütend.**

Ich mag nicht mehr. Wie komme ich dazu? Was habe ich verbrochen, dass jemand so mit mir verfährt?

### **Ich tappe in die Schuldfrage.**

Was habe ich falsch gemacht? Ich bin wohl ein unmöglicher, andere verletzender Mensch. Ich habe falsch gehandelt, zu viele Fehler gemacht.

### **Ich schäme mich.**

Ich bin so furchtbar, und wahrscheinlich auch noch respektlos, übergriffig, und dumm, dass man sich mit mir nicht abgeben kann. Ich bin wohl doch psychisch krank.

### **Ich reiße mich zusammen.**

Menschen machen Fehler. Aber alle Menschen machen Fehler. Nicht bloß ich alleine. Ich habe gelernt, dass man auch für die Fehler anderer Menschen einstehen muss/kann!! Ich habe gelernt, dass man über alles sprechen kann, wenn gute Absicht beider Seiten dahinter steht. Ich habe gelernt, dass es einen Weg zueinander gibt, wenn man nur möchte, wenn man sich mag!

### **Ich zweifle.**

An der Liebe, am Vertrauen, am Selbstvertrauen. Wo bleibt die Verantwortung? Kann ich mich auf die Liebe nicht mehr verlassen? Wie kann das sein?

### **Ich werde nochmal wütend.**

Wie ist das möglich? Einfach weil es heutzutage möglich ist? Weil jeder auch ohne den anderen leben kann? Weil Verbindlichkeit und Verantwortung anstrengend sind? Weil die Liebe anstrengend ist? Weil man alleine besser und leichter vorankommt? Weil das Gefühl von Verbindlichkeit eine Last ist?

### **Ich verstehe nicht.**

Was ist bloß passiert? Mit mir, mit uns, mit der Welt, der Gesellschaft? Ich hadere, ich gräme mich, ich muss weinen.

Ich habe geübt in den letzten Jahren. Das Üben dient der sicheren Anwendung des Geübten in einer herausfordernden Situation.



## Ich weiß, dass heute nicht Üben, sondern Tun angesagt ist.

Ich greife auf altbewährtes zurück und ziehe mir die Laufschuhe an.

Ich setze die Kopfhörer auf. Ich fühle mich schwer, aber ich weiß, es wird Erleichterung bewirken. 6 Stunden Verwirrung und Teilnahmslosigkeit musste ich aushalten, um die Entscheidung zu treffen, tatsächlich laufen zu gehen. So lange habe ich gebraucht, um das zu tun, von dem ich schon seit dem Aufstehen des morgens wusste, dass es der notwendige Schritt Richtung Wiedergewinnung von Souveränität und einigermaßen Wohlbefinden sein wird.

Ich verspreche meiner Seele mich danach um sie zu kümmern, jetzt aber muss ich mich meiner Emotionen annehmen und um Klarheit laufen.

### Ressourcenkoffer



Ich habe den Tag überstanden. Er ist vorübergezogen Heute sieht die Welt wieder anders aus. Und

### an Tagen wie diesen

ist es Zeit den Kopf zur Hilfe zu holen und ein inneres Gespräch zu führen. Ich entwirre den Gefühlsknoten mithilfe eines Blatt Papiers.

## **Der innere Monolog**

*Ich fühle mich verbunden, ich gebe alles und nichts kommt zurück. Ich fühle mich an meine Grenzen gebracht, sowohl psychisch als auch körperlich.*

### **Das macht mich wütend, und ich habe allen Grund dazu.**

*Ich habe versucht meine Werte zu vermitteln. Ich bin in einer anderen Zeit aufgewachsen, mit anderen Werten, anderen Voraussetzungen. Ich erkenne an, dass sich Welt, Werte, Gesellschaft geändert haben und ich mit diesen Werten nicht einverstanden bin. Ich muss diese Werte nicht leben. Aber ich darf meine Werte leben. Ich finde sie nach wie vor für mich richtig.*

### **Ich habe keinen Grund mich zu schämen.**

*Ich habe Fehler gemacht, die mir leidtun. Ich weiß, dass Menschen nicht fehlerlos sind, und dass ich manchmal vorschnell, emotional gehandelt oder gesprochen haben. Ich weiß auch, dass Menschen die Fähigkeit haben zu verzeihen, zu kommunizieren, und Konflikte auszusprechen. Was ich tue, tue ich mit bester Absicht und mit klarem Bewusstsein.*

### **Ich habe keinen Grund mich schuldig zu fühlen.**

*Ich achte auf mich, lasse mich nicht gehen. Ich denke nach über Verantwortung und Verbindlichkeit, ich reflektiere meine Werte und Ansichten. Ich bin gerne bereit mir andere Meinungen anzuhören, ich bin gerne bereit zuzuhören, wenn man mit mir sprechen möchte. Ich kann meine Bedürfnisse klar und freundlich kommunizieren und die Bedürfnisse anderer anerkennen und respektieren. Ich werde meine Türe offenhalten.*

### **Ich muss mich nicht zusammenreißen, denn ich stehe gerade.**

*Ich weiß, dass es Menschen gibt, die mich lieben. Ich habe Freunde und Verwandte, die mich schätzen, als die die ich bin. Ich weiß, was ich kann, und was ich nicht kann. Ich vertraue mir selbst, und auch andere Menschen vertrauen mir. Ich liebe.*

### **Es gibt keinen Grund zu verzweifeln.**

*Ich versuche mich in die Rolle des anderen zu versetzen und komme zu dem Schluss: Ich würde so nicht handeln. Ich finde es eines Menschen nicht würdig, ich finde es rücksichtslos und unreif. Ich darf das fühlen. Ich fühle mich verletzt und ungerecht behandelt. Ich darf das fühlen*

### **Ich habe allen Grund nochmal wütend zu sein.**

*Ich fühle mich ausgegrenzt und verstoßen. Allein gelassen. Ich sehne mich. Die Erinnerungen kommen hoch und ich bin wehmütig. Ich bin auch sehr gekränkt.*

### **Ja, ich finde, ich habe allen Grund einfach auch richtig traurig zu sein.**

*Ich habe Verständnis dafür, dass es Verärgerung und Verletzung gibt, weil etwas nicht so ist, wie es hätte sein sollen/können? Ich habe Verständnis dafür, dass es nicht einfach ist sich einem Gespräch, und zuvor noch seinen eigenen Gefühlen und Erwartungen zu stelle. Aber was hat das mit der Liebe zu tun, mit der Verbundenheit, der Verbindlichkeit, der Verantwortung?*

### **Ich erkenne an, dass ich nicht alles verstehen muss.**

*Und ich muss es auch nicht mögen.*



Dieser junge Mann in Uniform war 19 Jahre alt, als er gefallen ist. Er war der Bruder einer Wahl tante. Ich kenne seinen Namen nicht. Doch sein Bild habe ich aufgehoben, als unsere „Teta Mitzi“ vor 30 Jahren gestorben ist.

Sein Foto hat mich als kleines Mädchen schon berührt. Und heute sehe ich es mit ganz anderen Augen.

Die Geschwister waren sich nah, das hat Teta Mitzi oft erzählt. Mit 17 Jahren hat er zu Hause verkündet, in den Krieg ziehen zu wollen. Alle waren bestürzt, sie wollten ihn nicht gehen lassen. Die Eltern haben gebettelt und geweint, die Schwester hat gebettelt und versucht ihn davon zu überzeugen, dazubleiben.

Er ist heimlich gegangen.

Er hat sich nicht verabschiedet.

Er ist nicht zurückgekommen.

Teta Mitzi konnte nicht von ihm sprechen, ohne zu weinen. An manchen Tagen habe ich sie still vor seinem Bild sitzen gesehen. Nicht lange, sie wollte uns ihre Trauer nicht zeigen. Auch nicht ihre Wut, Bestürzung und Verständnislosigkeit.

Ich schau ihn heute an und ich denke mir:

Meine Lieben leben. Sie sind pumperlgesund. Wir haben keinen Krieg erlebt und hoffentlich wird auch ihnen eine solche Zeit erspart bleiben. Sie sind gebildet, haben alle Möglichkeiten der Weiterentwicklung, sind sozial gut eingebettet. Sie wollen keinen Kontakt.

**Ich fühle mich mit Ihnen verbunden. An diesem Gefühl kann niemand jemals etwas ändern.** Ich selbst bin für die Aufrechterhaltung dieses Gefühls in mir verantwortlich. Und ich weiß, was ich dazu brauche.

An Tagen wie dem beschriebenen muss ich mir die Verbundenheit herholen. Dazu brauche ich meine Werte und Überzeugungen, meine Gefühle von Liebe und Vertrauen. Ich sehe sie an und prüfe sie auf ihre Gültigkeit. Es ist eine schwierige Arbeit und sie verlangt mir einiges ab. Sie ist begleitet von Verwirrung, Angst, Zweifel und Leere. Es dauert solange es dauert, lässt sich nicht beschleunigen. So will das die Liebe.

Ist alles wieder an seinem Platz fühle ich mich weniger verlassen.

Ich liebe, und das verbindet mich.

Ich bleibe in meiner Rolle, das ist eine Entscheidung, ich empfinde meine Rolle als Verbindlichkeit.

„Ich verlasse Dich nicht, darauf kannst Du Dich verlassen.“

(Übrigens: der Ton dieses Satzes variiert nach Stimmung)

Auch das ist eine Entscheidung, meine nämlich, auch daran kann niemand etwas ändern.

## **Für meine Entscheidungen trage ich die Verantwortung, und Ich gewinne ein Gefühl von Freiheit.**

Diese Tage sind anstrengend. Doch sind es auch Tage der Riesenschritte.

Auf einer Skala dargestellt wären es jene Tage, an denen es mäßig gut geht. Nicht ausgesprochen gut und fröhlich, aber auch nicht ganz schlecht und leer. Eher ein bisschen unter dem Normalzustand, Tendenz zwar nach unten, aber noch Platz und Ressource für Beobachtung der eigenen Befindlichkeit.

Aus eigener Erfahrung, Beobachtung und Gesprächen mit anderen stellt sich heraus, dass solche Tage immer wieder mal da sein werden.

**Es wird nicht einfach alles gut.  
Und wenn es besser wird,  
so wird es auch anders bleiben.**

Anders als was? Als wir wohl erwartet haben, als wir uns ein Bild von Familie gemacht hatten, anders als die Erfahrungen, die andere Familien machen, anders als wir denken, dass es sein sollte. Darüber sollten wir ruhig traurig sein dürfen.

Es kann hilfreich sein einen anderen Rahmen zu finden, für dein Bild der Familie.

*Ich kenne eine Mutter, deren Tochter zu ihr vorwurfsvoll gemeint hat:*

*„Wir haben keine normale Mutter – Tochter – Beziehung!“*

*Die Antwort der Mutter war:*

*„Dann haben wir die Chance auf eine außergewöhnliche Mutter – Tochter – Beziehung. Lass uns doch rausfinden worin die Außergewöhnlichkeit bestehen könnte.“*

*Die Geschichte hat noch keinen Ausgang. Die Beziehung dauert an, mit Höhen und Tiefen, Funkstille und Kontaktabbruch.*

Verbindung, Verbindlichkeit, Verlässlichkeit haben jedoch ihre spürbare Dynamik.

Es ist vielleicht nicht eine Beziehung, wie wir sie uns wünschen würden. Tatsächlich aber ist da Verbindlichkeit, Verbundenheit, Beziehung.

**Und sie ist gar stark.**