



# KONTAKTABBRUCH ENTFREMUNG FUNKSTILLE

„Warum!?“

Fragen zur Selbsthilfe durch Selbstreflexion

Wer hat zu wem den Kontakt abgebrochen?

Woran genau stellst Du fest, dass der Kontakt abgebrochen wurde?

Seit wann besteht der Kontaktabbruch?

Kannst Du ein (ungefähres) Datum nennen?

Wann und wie gab es die letzte Begegnung?  
(Das letzte Treffen, das letzte SMS, das letzte Telefongespräch, ..)

„Man kann nicht nicht kommunizieren“  
(Paul Watzlawick)



M

**Das darf  
nicht sein.**

**Es ist  
nicht.**

Sind andere Familienmitglieder/Freunde  
der Familie ebenfalls vom Kontaktabbruch  
betroffen?

Gibt es das subjektive Gefühl einer  
Steuerung oder Manipulation im  
Hintergrund? (Partner, Expartner,  
Verwandte, Freunde, neue  
Familienmitglieder, ..)

Was / wer wird verantwortlich gemacht?

Wer, denkst Du, fühlt sich eventuell noch  
verantwortlich?

Wie ist Deine Meinung/Beziehung  
dazu/zu diesem Menschen?



Wer hat am heftigsten darauf reagiert | wer hat kaum oder wenig reagiert?

Wer außer Dir leidet noch am meisten unter der Situation?

Wer in der Familie hat zum Kontaktabbrecher/zu Dir ein immer noch vertrauensvolles Verhältnis?

Wie würdest du Deine Beziehung zu diesem Menschen beschreiben?

Gibt es Vermittler, oder Informanten, die dir zutragen, wie es dem Kontaktabbrecher/dem Familienmitglied geht – jemanden, der Dich am Laufenden hält?

Hilft es Dir diese Informationen zu bekommen?

Was fühlst Du, wenn dir jemand berichtet?

Versuche alle deine Gefühle zu benennen.

Was weißt Du über die derzeitige Situation des Kontaktabbrechers/der Familienmitglieder?

Kannst Du Dich in ihre/seine Lage versetzen?

Hast Du Sorge um sie/ihn?

Was ist das Thema der Sorge? – Lebensumstände, Gesundheit, Partnerschaft, Belastungen, Beruf, Wohlbefinden....

Gibt es berechtigte Gründe für diese Sorge?

Welche Anzeichen kannst du festmachen für diese Gründe?



Wann tut der Kontaktabbruch am meisten weh? (bei Anlässen, in Gesellschaft, in Gesprächen, allein in Gedanken, ..)

Welche Gefühle kommen da hoch, versuche sie bitte ganz genau zu beschreiben.  
(Emotionenrad)

Welche Strategien hast Du mit dem Schmerz umzugehen? (Weinen, Aussprache, Austausch, Natur, Gesellschaft, Sport...)

**Überschwemmt werden | Ambivalenz | **echt jetzt?** | ich bin wütend | Schuld  
Scham | darf ich das fühlen? | mit mir nicht! | Angst | Resignation | Sehnsucht**

Welche Anzeichen waren für den Kontaktabbruch wahrnehmbar? (gab es ein Ereignis, Streit, ...?)

Gab es zuvor schon ähnlich dramatische Phasen (z.B.: Pubertät)?

Wie hast Du diese bewältigt?

Ist ähnliches in der Familiengeschichte schon vorgekommen?

Gab es den Versuch die Situation (bezogen auf die Familiengeschichte) zu klären? Damals | heute

Wer hat es versucht?

Was ist gelungen/woran ist es gescheitert?

Wer gibt aus welcher Position darüber Auskunft?





Welche Menschen in Deiner nahen Umgebung,  
sind dir eine emotionale Stütze?

Mit wie vielen Personen sprichst du darüber?

Wie viele davon zählen  
zu Vertrauenspersonen?

In welchem Verhältnis stehst du zu diesen  
Personen?

Wem erzählst du deine Geschichte auf welche  
Weise?

Was macht den Unterschied in der Erzählweise?

Was tut dir gut im Gespräch, was nicht, was möchtest du gar nicht hören?

Was wünschst du dir von deiner/deinem Gesprächspartner\*in?

Kannst du deine Wünsche deinem gegenüber im Gespräch kommunizieren, bzw. kannst du STOPP sagen, wenn du dich nicht mehr wohl fühlst?

Woran merkst du bei dir, dass das Gespräch gutgetan hat? (Gefühle, Körperwahrnehmungen, Aktivität)

Wie oft ist ein Gespräch notwendig/hilfreich?

Unterliegt das Bedürfnis nach einem Gespräch einer Veränderung im Laufe der Zeit, oder ist es abhängig von Befindlichkeiten, Körperlicher Schwäche, Belastungen, Ereignissen, Jahreszeiten, Erlebnissen, sonstigem?



Was könnte der Kontaktabbruch bezwecken sollen, wofür stellt der Kontaktabbruch eine mögliche Lösung dar?

Wer oder was soll durch den Kontaktabbruch geschützt werden?

Welche veränderte Familiensituation entsteht durch den Kontaktabbruch? (Verstärkte Bindung, Ausgrenzung, Loyalitäten)

Was könnte ein verursachendes Gefühl für den Kontaktabbruch sein? (Rache, Hass, Kränkung, Gefühl für Freiheit, Selbständigkeit, Erleichterung, Ungebundenheit, einfach nur Selbstverantwortung, Unbeschwertheit, sich selbst spüren wollen, unbeobachtet sein, ...)

Was glaubst du, wäre notwendig, um diese Situation wieder auszugleichen? (zur „Begegnung in Freiheit“)





Hast Du selbst schon mal den Kontakt zu jemandem bewusst oder unbewusst abgebrochen?

Was könntest du dir unter einem unbewussten Kontaktabbruch vorstellen?

An wem könnte sie/er, könntest DU gelernt haben, dass Kontaktabbruch eine Lösung darstellen könnte?

Wäre ein anderer Begriff statt Kontaktabbruch für Dich vorstellbar? (Abstand, Pause, Unterbrechung, Abschied, Rückzug, Me – Time, ...

)

Wie fühlt sich dieser Begriff für dich an?

Macht es einen Unterschied für dich?

Wie würdest du den Erziehungsstil beschreiben, nach dem du als Kind erzogen wurdest? (autoritär, autoritativ, demokratisch, antiautoritär, Laizzes – faire)

Könnte das für die Situation eine Rolle spielen?

Was hast du anders gemacht/machst du anders?

Wie hättest du dir deine Eltern/dein Kind/die Person gewünscht?

Welche Rolle im Familiensystem hatte die/der Kontaktabbrecher:in/hast DU inne?

Welche Verantwortung für die/den Kontaktabbrecher:in/für Dich hat sich daraus ergeben?



Würdest du heute etwas anders machen, wenn du die die Zeit zurückdrehen könntest?

Gibt es etwas, das du bereust getan zu haben/nicht getan zu haben?

Was denkst du würde die/der Kontaktabbrecher:in von dir erwarten?

Was wünschst/erwartest du dir von der Person, die den Kontakt abgebrochen hat/zu der du den Kontakt abgebrochen hast?

Gibt es eine Erwartung/einen Wunsch anderer Personen an dich diesbezüglich?

In welchem Verhältnis stehen diese Personen zu dir?



Hast du den Eindruck, dass die Häufigkeit von Kontaktabbrüchen zunimmt?

Hast du eine Idee, woran das liegen könnte?

Hast du das Gefühl, dass es das früher auch schon gegeben hat, oder ist es ein Phänomen unserer Zeit?

Wir der Kontaktabbruch heute anders thematisiert als früher?

Welche Erklärungen hast Du dafür?

Welche Erklärungen haben andere?



A photograph of a stone archway over a waterfall. The arch is made of dark, rounded stones and is set against a backdrop of a stone wall. The waterfall is small and cascades over several rocks. The surrounding area is lush with green moss and small plants. The lighting is soft, suggesting a misty or overcast day.

Welche Literatur, Entwicklungsromane, Mythen,  
Märchen kennst du, die sich direkt/indirekt diesem  
Thema widmen?

Womit davon gehst du in Resonanz?

Was löst das in dir aus? (eine Antwort, eine Erklärung,  
eine Inspiration, Trost, ...)

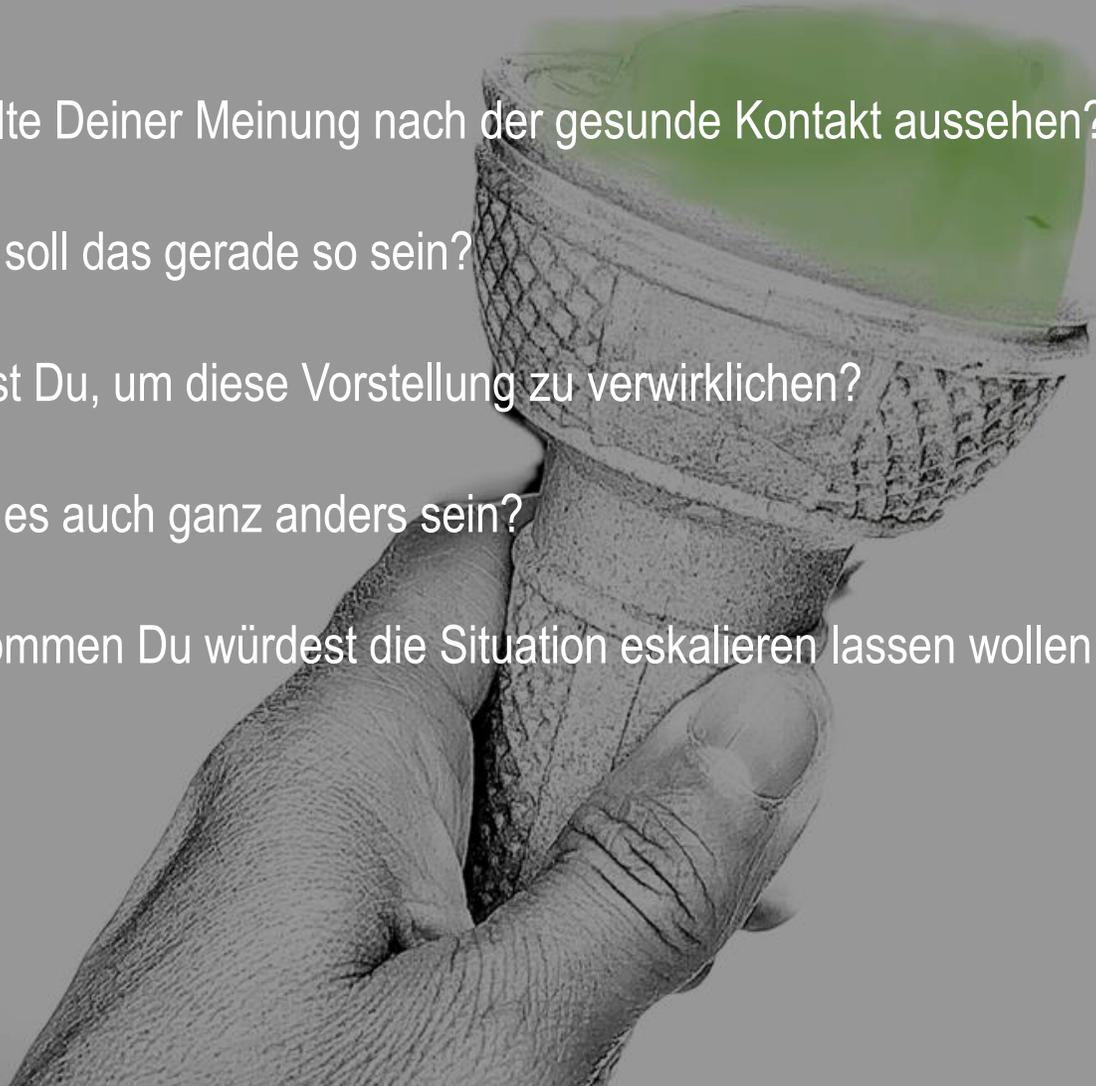
A crocheted doll with a green body, pink and red limbs, and a white face, lying on a stone surface. The doll has a purple and pink braided cord around its neck. The background is a rough, grey stone wall.

**Stell Dir vor Du bist nun in ihrer/seiner Situation. Was würdest Du tun? Heute |damals**

**Wenn jemand den Kontaktabbrecher/Dich fragen würde, warum er den Kontakt verweigert, was denkst Du könnte er/sie/DU antworten?**

**Gibt es Verständnis deinerseits für sein/ihr Verhalten?**

**Gibt es Verständnis von anderen für Dein Verhalten?**

A grayscale illustration of a hand holding a waffle cone with a single green scoop of ice cream. The background is a light gray gradient.

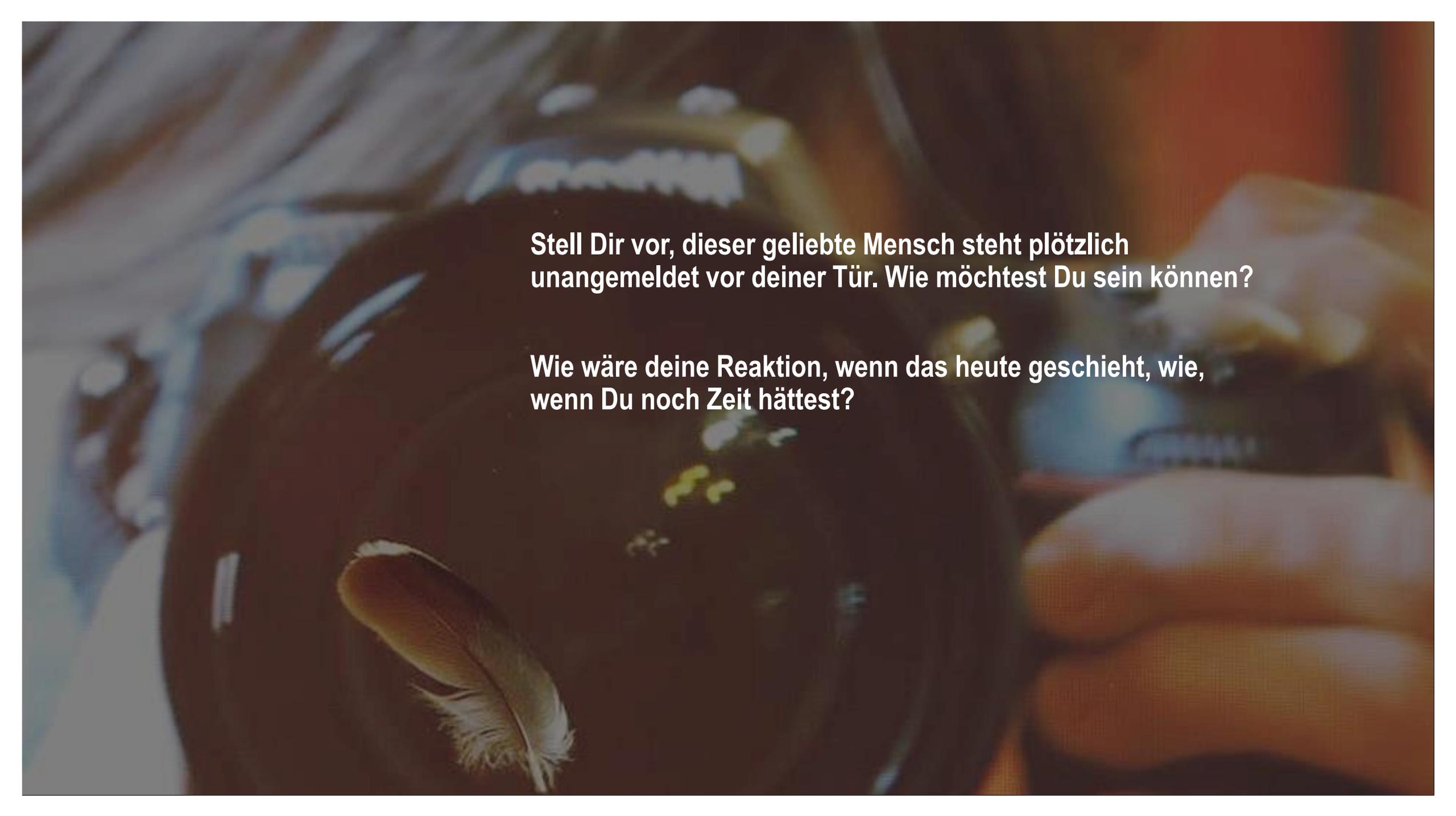
Wie sollte Deiner Meinung nach der gesunde Kontakt aussehen? (Häufigkeit, Zeitpunkt, Inhalte)

Warum soll das gerade so sein?

Was tust Du, um diese Vorstellung zu verwirklichen?

Könnte es auch ganz anders sein?

Angenommen Du würdest die Situation eskalieren lassen wollen | verschlimmern – was müsstest Du tun?

A dark, reflective surface, possibly a mirror or a polished metal, is the central focus. A single feather with a light brown shaft and a white, downy base is positioned in the lower-left quadrant. In the lower-right, a hand with fingers slightly curled is visible, appearing to be in contact with or near the surface. The background is blurred, showing hints of a person's face and some indistinct shapes. The overall lighting is dim and moody, with a color palette dominated by dark browns, blacks, and muted oranges.

**Stell Dir vor, dieser geliebte Mensch steht plötzlich unangemeldet vor deiner Tür. Wie möchtest Du sein können?**

**Wie wäre deine Reaktion, wenn das heute geschieht, wie, wenn Du noch Zeit hättest?**



Birgt die Situation auch eine Chance?

Dieser Broschüre wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ entwickelt . Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.



[www.gisikurath.com](http://www.gisikurath.com)

+43 664 2531996



[www.dashausvonmorgen.at](http://www.dashausvonmorgen.at)

Texte und Grafiken sind geistiges Eigentum der Verfasserin und urheberrechtlich geschützt