

✦ WARUM DU DICH MIT MANCHEN MENSCHEN UNWOHL FÜHLST

✦ DIE 4 ARTEN, WIE WIR KONTAKT ERLEBEN:

Wie du lernst, Begegnungen zu lesen und bei dir zu bleiben

Vielleicht kennst du das. Du gehst gerne in die Tiefe. Du erzählst von dir. Du zeigst dich.

Und gleichzeitig erlebst du immer wieder:
Du fühlst dich nach Gesprächen nicht wirklich gesehen. Nicht verstanden.
Oder innerlich erschöpft.

Manchmal bleibt ein Gefühl von:
Da hat etwas gefehlt.

Und vielleicht entsteht dann die Frage:
Was ist hier eigentlich passiert?

Oft suchen wir die Antwort bei uns selbst. Oder beim anderen.

Doch es gibt noch eine andere Perspektive:
Nicht jeder Kontakt ist gleich.

Menschen unterscheiden sich darin, wie viel Raum sie für Tiefe halten können.
Wie sie auf Offenheit reagieren.
Und was im Kontakt zwischen euch entsteht.

Und genau hier kann Orientierung entstehen.

✦ Die 4 Kontaktarten beschreiben unterschiedliche Formen:

- Kontakte, in denen du dich sicher fühlst
- Kontakte, die dich unsicher machen
- Kontakte, die anstrengend werden
- und Kontakte, in denen du dich verlierst

Sie sind keine Bewertung von Menschen.
Sondern eine Einladung, dein eigenes Erleben besser einzuordnen.

✦ KONTAKTART 1 · SICHERHEIT

„Das sind die, mit denen du heil bist - statt zu kämpfen.“

Körpersignal

Dein Körper wird ruhig.
Dein Atem fließt.
Du wirst weiter in dir.

„Ah... so fühlt sich Ruhigsein an.“

Leitsatz

Ich darf hier so sein, wie ich bin.

Was diese Begegnungen kennzeichnet

Sie antworten nicht nur - sie beantworten *dich*.
Sie gehen auf das ein, was du wirklich sagst.
Nicht auf ihre Version davon.

Sie können Gefühl und Inhalt gleichzeitig halten.

Du sagst: „Ich bin gerade unsicher.“

Sie fragen: „Danke, dass du das sagst. Was bräuchtest du jetzt von mir?“

Nicht: „Ach komm, ist doch nicht schlimm.“

Nicht: „Warum bist du denn jetzt wieder unsicher?“

Sie bleiben im Kontakt - auch wenn sie Pause brauchen.

Nicht verschwinden. Nicht abtauchen.

Sondern: „Ich brauche bis morgen Zeit. Dann reden wir weiter.“

Sie spiegeln dich, statt sich zu verteidigen.

„Okay, so kam ich bei dir an. Danke, dass du es sagst.“

Und das Wichtigste:

Dein Nervensystem reguliert sich.

Du musst nichts tun.

Du kommst bei dir an.

✦ KONTAKTART 2 · UNSICHERHEIT

„Das sind die, bei denen du bleibst - und gleichzeitig unsicher wirst.“

Körpersignal

Leichte Anspannung.
Ein inneres Ziehen.
Du wirst wach, aufmerksam.

„Irgendwas passt noch nicht ganz...“

Leitsatz

Vielleicht wird es ja noch...

Was diese Begegnungen kennzeichnet

Sie sind da - aber nicht konstant.
Mal nah. Mal wieder zurückgezogen.

Sie sagen Dinge - und bleiben nicht dabei.
Du sagst: *„Ich wünsche mir mehr Kontakt.“*
Sie sagen: *„Ja, ich auch.“*
Und dann passiert... wenig.

Du beginnst, mehr zu investieren.
Mehr erklären. Mehr Verständnis haben. Mehr warten.
Weil du spürst: *Da ist doch etwas.*

Du bist viel bei ihnen - wenig bei dir.
Du denkst: *Was brauchen sie? Was fehlt ihnen?*
Kaum noch: *Was passiert hier gerade mit mir?*

Und dein Körper bleibt in Spannung.
Nicht Kampf.
Aber auch keine Ruhe.
Ein inneres Dranbleiben.
Ein Hoffen.
Ein Nicht-Loslassen.

✦ KONTAKTART 3 · ANSTRENGUNG

„Das sind die, bei denen du arbeitest - statt einfach zu sein.“

Körpersignal

Dein Kopf ist aktiv.
Dein Körper wird müde.
Es fühlt sich schwer an.

„Ich werde gerade erschöpft.“

Leitsatz

Ich muss es besser erklären.

Was diese Begegnungen kennzeichnet

Es wird viel gesprochen - aber wenig erreicht.
Ihr redet. Erklärt. Analysiert.
Und kommt nicht wirklich zueinander.

Sie hören dich - aber sie fühlen dich nicht.
Du sagst: „*Das hat mich verletzt.*“
Sie sagen: „*So war das doch nicht gemeint...*“

Du bleibst im Kopf.
Du suchst nach den richtigen Worten.
Der richtigen Erklärung.
Kontakt wird gedacht - nicht gefühlt.

Du übernimmst mehr und mehr Verantwortung für das Gespräch.
Klarer erklären. Ruhiger bleiben.
In der Hoffnung, dass es dann endlich ankommt.

Und am Ende:
Dein Körper ist erschöpft.
Leer. Schwer.

✦ KONTAKTART 4 · AKTIVIERUNG

„Das sind die, die dich kämpfen lassen.“

Körpersignal

Dein Körper fährt hoch.
Enge. Druck. Unruhe.

„Was stimmt hier nicht?“

Leitsatz

Ich muss das jetzt klären.

Was diese Begegnungen kennzeichnet

Sie hören dich - aber sie verstehen dich nicht.
Du sagst: „*Das hat mich verletzt.*“
Sie sagen: „*Ich meinte es doch nicht so.*“
„Du bist zu sensibel.“
„Das bildest du dir ein.“

Sie reagieren auf ihre Innenwelt - nicht auf dich.
Du sagst: „*Ich wünsche mir Kontakt.*“
Sie hören: „*Ich werde eingeengt.*“

Es bleibt sachlich. Distanziert.
Ergänzung ist möglich - aber keine echte emotionale Rückkopplung.

Es geht um richtig oder falsch.
Nie um Begegnung.

Und dein Körper bleibt in Aktivierung.
Herzklopfen. Druck. Gedankenschleifen. Selbstzweifel.

Das ist kein Zufall.
Dein Körper erkennt:
Du wirst nicht gesehen.

✦ ABSCHLUSS

Vielleicht wird durch die 4 Kontaktarten etwas klarer.

Nicht jeder Kontakt ist für Tiefe gemacht.
Und nicht jede Begegnung muss dorthin führen.

Manche Menschen sind die, mit denen du lachst.
Mit denen du tanzen gehst.
Mit denen du über den Alltag sprichst - über Arbeit, Rezepte, das, was gerade da ist.
Und das kann sich leicht anfühlen. Stimmig. Gut.

Und gleichzeitig gibt es andere Kontakte.
Menschen, bei denen du langsamer wirst.
Bei denen du dich zeigst.
Bei denen du nicht kämpfen musst, um verstanden zu werden.

Diese Tiefe entsteht nicht überall.
Und sie muss auch nicht überall entstehen.

✦ Vielleicht ist genau das die Veränderung:

Dass du beginnst zu unterscheiden.
Feiner wahrzunehmen.

Dass du dich nicht mehr überall gleich zeigst - sondern dort, wo es sich für dich wirklich stimmig anfühlt.

Diese Menschen gibt es nicht überall.
Aber es lohnt sich, sie zu suchen.
Und sie zu erkennen, wenn sie da sind.

Du hast jetzt eine Orientierung, die dich dabei unterstützen kann.

Damit du dich nicht mehr verlierst.
Sondern Schritt für Schritt dort ankommst, wo du wirklich gemeint bist.

Und vielleicht beginnt genau hier etwas Neues:
Dass du bei dir bleibst - egal, wem du begegnest.

✦ VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Thema neugierig gemacht hat und du tiefer eintauchen möchtest, findest du in meinem Einsteigerkurs

„Nervensystem & Beziehung verstehen“ oder im Kurs „Warum versteht mein Partner mich nicht?“

weitere Impulse, Übungen und auch verständlich erklärte Hintergründe aus der Bindungstheorie und der Arbeit mit dem Nervensystem.

So kannst du dein eigenes Erleben noch besser einordnen – und neue Wege im Umgang damit entwickeln.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei weiterhin ein Stück begleiten darf.