

WhitePaper: Avoidance & Ghosting

Wenn Kontakte keine Beziehungen werden können



Author: Danilo Assmann
Status: released
Version: 1.0.1 (build 211)
Date: 2025-12-10
Copyright: © 2024. This work is openly licensed via [CC 4.0 BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



OrgIQ Manifest: Passion for People builds Systems for Success

OrgIQ—Organizational Intelligence (Quotient)—is a framework that redefines how we see organizations. At its heart lies a simple but profound shift: to think from the perspective of the individual. Every person experiences their own reality, shaped by their network of relationships. Each perspective is unique. There is no single right or wrong.

An organization is the superposition of all these *Networks*. This is complexity. We can never fully model or control it—but we can give it direction and purpose. Intelligent organizations embrace this complexity rather than ignore or oversimplify it.

When we focus on human complexity, the range of possible solutions expands dramatically. Business practices and structures can be brought into harmony with the natural dynamics of human relationships, psychology, and social interaction.

Our manifesto is rooted in lived experience. We have seen the transformative power of genuine connection, individuality, and purpose-driven leadership. OrgIQ helps create environments where empathy, understanding, and mutual respect thrive—where people feel seen, heard, and valued. This sense of emotional safety is the foundation on which individuals and groups reach their full potential.

We believe in value over control. Control breaks perspective, creates overhead, and breeds mistrust. Relationships and trust, on the other hand, unleash extraordinary productivity and fulfillment. Purpose is not measured by words, but by results.

Join us in redefining organizational excellence. Let's build intelligent systems, embrace complexity, and make space for purpose and joy. **Welcome to OrgIQ—where the true potential of your people becomes the strength of your organization.**

Inhalt

Avoidance auf den Punkt gebracht.....	4
Teil 1: Avoidance & Ghosting: Was passiert denn hier?.....	5
Was wir sehen.....	5
Was sehen wir?.....	5
Was steckt dahinter?.....	5
Der Unterschied zwischen Schutz und Flucht.....	5
Avoidance – Mechanismen, Innenleben, Weltbilder und Wege heraus.....	6
Gehirn.....	6
Trauma.....	7
Avoidance Muster.....	7
Der Moment davor: Die zwei Sekunden, in denen Avoidants kippen.....	12
Die Wissenschaft dazu.....	14
1. Neurobiologisch (Nervensystem).....	14
2. Bindungstheorie.....	14
3. Traumadynamik.....	14
4. Psychodynamik.....	14
5. Kognitiv.....	14
6. Sozial / kulturell.....	15
Perspektivwandel – Wie Avoidance sich auflösen kann.....	16
Verstehen statt Urteilen: Der innere Konflikt.....	16
Die bittere Wahrheit: Ghosting ist Selbstbestrafung.....	17
Ghosting: Energieräuber.....	17
Ghosting in Beziehungen, Freundschaften und Familien.....	18
Der Satz, der darunter liegt.....	18
Was bleibt, wenn jemand verschwindet.....	18
Wenn du merkst, dass du derjenige bist, der geht.....	19
Die Spirale zurück ins Leben.....	20
Für beide Seiten.....	20
Teil 2: Avoidance: Unter der Oberfläche des Ghostings.....	22
Framework.....	22
Schichten.....	22
Beziehungs-Kanäle.....	23
Plastizität.....	24
Anwendung.....	25
Konsens: Wirklich? Wirklich, wirklich? Oder wirklich, wirklich, wirklich?.....	26
Von Beziehungsunfähigkeit zu Beziehungsfähigkeit.....	28
Vorenthalten als Form des Entziehens und Vermeidens.....	28
Visualisierung.....	31
Entfremdung im Limbi.....	33
Balance-Theorie.....	34
Hingabe im Limbi.....	35
Hingabe: Kontrolle verlieren oder Orientierung gewinnen?.....	36
Wie Hingabe sich im Körper anfühlt.....	36
Der Unterschied zwischen Hingabe und Überwältigung.....	37
Frieden zwischen den Schichten.....	37

Avoidance auf den Punkt gebracht

Avoidance (Vermeidung) ist die Vermeidung von echter Nähe. Alles, was vermeidende Menschen tun – Rückzug, Ghosting, Ironie, Distanz, Selbstständigkeit, Perfektionismus, glatte Rollen – ist ein Versuch, Verletzlichkeit zu kontrollieren.

Für diese Menschen bedeutet **Verletzlichkeit** dasselbe wie **Schutzlosigkeit**. Sie mussten sich ihr ganzes Leben lang beschützen. Wünscht sich jemand Nähe und Offenheit (Verletzlichkeit) von ihnen, stellt das ihr ganzes Leben, ihr Weltbild und Handlungsstrategien infrage.

Der Kern von Begegnung ist, dass die andere Person *fühlen soll, wie wir uns fühlen*. Das ist die Synchronisierung der **Limbis**. Wenn wir ein Angebot für Begegnung machen, dann kann der andere Mensch sich zuwenden oder abwenden.

Zuwenden ist: sehen, hören, verstehen und berühren. Wenn eines davon fehlt, dann ist es abwenden. Dann sind wir nicht da. Dann ist es nicht Beziehung. Bei Beziehung bin ich bei dir. Du, deine Existenz, deine Präsenz, hat einen Wert. Es geht um das gegenseitige sehen, hören, verstehen und berühren. Ich bin da. Du bist da. Keine Wertung, keine Urteile, sondern nur ganz Dasein.

Abwenden ist: Benutzung, Transaktion, Abwehr, Abstand oder Ignorieren. Bei der Benutzung möchte ich was von dir. Nicht wirklich dich. Nur etwas, das du in mir auslöst. Und Ignorieren ist die schlimmste Verletzung. Ignorieren bedeutet „stirb einfach“. Ich will dich nicht mehr sehen oder im Leben haben. Wenn wir anderen das Schlimmste antun, dann bedeutet das, dass wir selbst in diesem schlimmsten Zustand sind. Wir glauben selbst „stirb lieber“ über uns. Wenn jemand dich ignoriert, dann hast du in diesem Menschen die Erinnerung geweckt, dass dieser Mensch sich selbst so sieht.

Ghosting und Avoidance sind Muster der Entfremdung.

Sie spiegeln außen die Entfremdung, die wir im Innen haben.

Was liegt der Abwehr zugrunde? Oft Lügen und Limitierungen, die uns übergestülpt wurden, und die wir uns selbst als Grenzen verkaufen.

- ▶ „Ich verdiene das Glück nicht (ich bin es nicht wert)“
- ▶ „Wenn ich gesehen werde, siehst du die Kacke in mir und schmeißt mich (wieder) weg. Das kann ich nicht aushalten. Also halte ich dich im Außen (unter Kontrolle), aber wenn ich sehe, dass du unter meine Maske schauen kannst, dann musst du weg.“
- ▶ „Wenn ich glücklich bin, dann passiert was Schlimmes. Ich werde für Glück bestraft, deswegen erlaube ich es mir nicht, weil sonst andere dafür leiden müssen.“ Hier wurden mir nicht nur Lügen über mich erzählt, sondern die gesamte *Accountability* auf mich als Kind verlagert. Ein Blame Game dessen Opfer ich als Kind war.
- ▶ „Ich habe mich daran gewöhnt, wertlos zu sein. Wenn du mir jetzt Hoffnung gibst, dass ich doch wertvoll bin, dann erinnerst du mich an meinen größten verdrängten Schmerz. Und wenn du Unrecht hast, dann verliere ich alles. Ich falle ins Bodenlose.“
- ▶ „Es war nie Platz für meine Gefühle. Die waren immer falsch.“ Oder die Fähigkeit zum Fühlen ist völlig verkümmert, weil nie Platz dafür war. Mit dem unterdrückten Schmerz wurde auch alles andere unterdrückt.
- ▶ „Wenn ich mich dir hingebe, dann hast du bald zu viel von mir und schmeißt mich weg. Also locke ich dich, aber gebe mich nie hin, damit ich interessant bleibe.“ Das ist Defizit-Denke: Weil ich selbst der Möhre hinterherlaufe, glaube ich, dass andere auch so funktionieren.

Für Beziehungsmenschen ist das skurril und langweilig. Sie wollen Fülle und nicht Armut. Du erreichst das Gegenteil. Du bekommst trotzdem Liebe und Mitgefühl, aber sie sehen auch den Schmerz und Beziehungsunfähigkeit.

Sie sehen nur. Sie bewerten und urteilen nie. Das ist nur in deinem Kopf. Das ist das wirkliche Dilemma. Nur weil du dich nicht mit liebevollen Augen sehen kannst und im Schmerz stecken bleibst, denkst du, dass es für andere auch so ist. Die Annahme ist zu deinem Glück falsch!

In diesen Mustern zeigen wir das, was wir eigentlich verstecken wollen.

Teil 1: Avoidance & Ghosting: Was passiert denn hier?

Ghosting ist kein neuer Trend. *Ghosting* ist ein **Beziehungsmuster**. Und zwar eins, das tief sitzt – biologisch, psychologisch und oft traumatisch.

Bevor wir anfangen, müssen wir das Wichtigste klären: Es gibt **gesunde** Kontaktabbrüche. Und es gibt **dysfunktionale**, vermeidende Kontaktabbrüche. Beide sehen beinahe gleich aus – aber sie haben völlig unterschiedliche Wurzeln.

Ghosting wirkt auf der Oberfläche wie ein Desinteresse. Doch wenn man genauer hinschaut, erkennt man, dass es etwas anderes ist: **eine Form von innerer Überforderung**, die sich verkleidet.

„Wer ghostet, flieht nicht vor dir — sondern vor dem, was in deiner Nähe in ihnen lebendig wurde.“

Wie alles, was wir tun, ist es eine Selbstauskunft über unseren inneren Zustand. Und das wollen wir verstehen. Warum müssen sich manche Menschen so verhalten und warum tut es so weh? Also schauen wir tiefer rein. Im Teil 1 sind die verschiedenen Muster dran. Wie wir es erleben und was wir tun können. Im Teil 2 schauen wir dann noch tiefer unter die Oberfläche. Sehen es also aus der Innensicht und entdecken *Ghosting* und *Avoidance* auch da, wo die meisten Menschen es übersehen.

Was wir sehen

Heute noch ein Gespräch wie beste Freunde oder Geliebte, und morgen wird man nicht mal mehr gesehen. Oder blockiert und der andere Mensch ist verschwunden. Warum macht denn jemand so was Verrücktes?

Und zack, sind wir beim **Urteilen**. Wir haben das **Verstehen** übersprungen und reagieren aus unserer Verletzung und Verwirrung. Da ist ein Mensch, der sich nicht an das Standard-Kommunikationsprotokoll hält und plötzlich urteilen wir. Verurteilen wir vielleicht sogar.

Also gehen wir drei Schritte zurück und schauen hin und beginnen mit dem **Verstehen**. Und verstehen heißt nicht entschuldigen. Sondern erst mal nur sehen und stehen lassen.

Was sehen wir?

Von beste Freunde zu unsichtbar. Oder von Heizdecke zum Kühlschrank; wenn die Innenwelt kippt und Nähe stoppt. Auch das langsam vertrocknen lassen. Es sind jeden Tag nur wenige Millimeter und plötzlich ist man weit entfernt. Oder wir sehen massive Änderungen im Verhalten: Von weich, warmherzig und freundlich zu einem pampigen, fordernden und rundum unangenehmen Menschen.

Und dann all die Formen, die wir vielleicht gar nicht in den einzelnen Handlungen wahrnehmen, wo Nähe, Wärme, Begegnung, Freude, Lachen, Intimität vorenthalten wird. Jede einzelne Situation kann erklärt und entschuldigt werden. Die zusammen dann doch auch ein vertrocknen lassen sind, obwohl die Fassade von Partnerschaft oder Familie aufrechterhalten wird. Das Beziehungsziel ist dann nur noch jemanden zu haben, den man verletzen kann.

Was steckt dahinter?

Alles sind Formen von **Avoidance** (also Vermeidung). **Ghosting** ist nur eine extreme Form davon. Denn auch die Manipulation, dass die andere Person den Kontakt abbricht, verfolgt das gleiche Ziel. Ich muss raus aus einer Situation, in der eine Nähe entsteht, die ich nicht kenne. Eine Nähe und Wertschätzung, die ich (aus meiner verletzten Innensicht) nicht verdiene. Die es für mich nicht *geben darf*.

Also entweder entfliehe ich ganz, oder ich Sorge dafür, dass ich in einer Hülle da bin und im vertrauten Schmerz lebe.

Der Unterschied zwischen Schutz und Flucht

Bevor man *Ghosting* verstehen kann, muss man sich klarmachen, dass es zwei Sorten von Rückzug gibt: Den gesunden und den verwundeten. Wer traumatische Bindungen erlebt hat, wer Gewalt, Manipulation oder emotionale Kälte über Jahre ausgehalten hat, braucht manchmal den radikalen Schnitt, um sich zu retten. Dieser Rückzug ist kein *Ghosting*. Er ist ein Akt innerer Würde. Und geht mit klarer Kommunikation einher. Meist mit unzähligen Chancen den Kurs zu ändern.

Das *Verschwindensmuster*, um das es hier geht, sieht äußerlich ähnlich aus, entsteht aber aus einer völlig anderen Quelle. Dort verschwindet jemand nicht, weil die Verbindung zerstörerisch ist, sondern weil sie *zu schön* war, *zu nah*, *zu ungeschützt*. Es ist der Rückzug vor einer Möglichkeit – nicht vor einer Gefahr. Und die Hintergründe sind weder bewusst noch werden sie kommuniziert. Und gerade dieses „Unerklärliche“ ist das, was es irritierend und schmerzhaft macht.

Avoidance – Mechanismen, Innenleben, Weltbilder und Wege heraus

Machen wir mal eine straffe Übersicht, was da so alles passieren kann und warum. Und wenn du davon schon was erlebt hast, egal auf welcher Seite, dann lohnt sich das Weiterlesen.

- ▶ „Ich will Nähe... aber nicht die Art, die mich verletzbar macht.“ (Zug → Angst → Bremse)
- ▶ „Wenn ich bleibe, verliere ich mich. Wenn ich gehe, verliere ich dich.“ (Doppelte Bedrohung)
- ▶ „Ich weiß nicht, wer ich bin, wenn ich nicht kontrolliere.“ (Kontrolle = Identität)
- ▶ „Ich will gesehen werden, aber nicht durchschaut.“ (Nähe ja – aber bitte gefiltert, kontrolliert)
- ▶ „Ich kann nicht sagen, was ich fühle, weil ich es selber nicht aushalte.“ (Emotionales Überflutungsrisiko)
- ▶ „Ich kann nicht sagen, was ich fühle, weil ich das nie durfte.“ (Innerlich verkümmert)
- ▶ „Wenn ich verschwinde, tut es weniger weh, als wenn ich bleibe und es schiefgeht (du verschwindest).“ (*Ghosting* als präventiver Selbstschutz)
- ▶ „Ich verlasse dich... bevor du herausfindest, dass ich nicht genug bin.“ (Kernwunde: Scham + Wertdefizit; verzweifelte Selbstbestimmung)
- ▶ „Bevor mein letzter Funke Hoffnung stirbt, stirbst besser du.“ (Es gibt nur noch einen Anker, den wir nicht riskieren können)

Einige dieser Mechanismen schauen wir uns gleich genauer an. Und ich denke, wir alle haben da schon einige beobachtet und erlebt. Egal auf welcher Seite.

Gehirn

Bevor wir in den Rest eintauchen, machen wir eine kurze Pause und lernen ein einfaches Modell vom Gehirn kennen. **Gecko**, **Limbi** und **Neocortex**. Der **Neocortex** ist unser bewusstes und kontrolliertes Denken. **Limbi** unsere emotionale Intelligenz, also alles was mit echten Beziehungen zu tun hat. Hier und heute lagern wir viel davon in den **Neocortex** aus. Wir lernen, wie echtes Zuhören geht. Aber wir tun es nicht wirklich, sondern tun nur so als ob. Unser **Neocortex** ist busy, aber der **Limbi** ist tot. Wir sehen es zwar nicht, aber wir spüren es.

Und dann kommt der **Gecko**. Der hält uns am Leben. Das ist ein flinkes Kerlchen, aber eben auch einfach gestrickt. Wichtig zu wissen ist, dass alle Informationen, die unser **Neocortex** bekommt, vorher durch **Gecko** und **Limbi** verarbeitet wurden. Die sind viel schneller. Also die filtern und interpretieren. Und sie behelligen uns nur mit dem, was sie denken, dass für uns wichtig ist. Es ist wie die Benutzeroberfläche von deinem Smartphone. Du siehst nur einen Bruchteil der Daten, die im Phone selbst und auf den Servern verarbeitet werden. Und es wird so präsentiert, wie andere denken, dass du es brauchst.

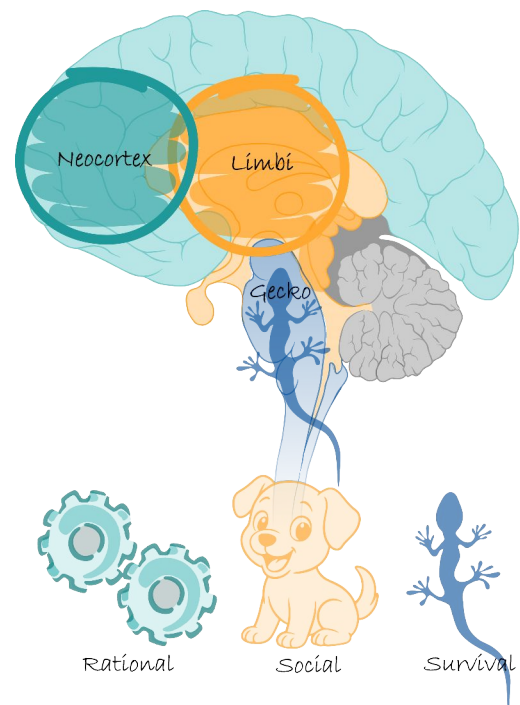


Figure 1: Unser Gehirn in drei Teilen.

Trauma

Da Verstehen ein so mächtiges Werkzeug ist, schauen wir uns kurz an, was Trauma eigentlich ist. Das brauchen wir später noch.

Wenn Elefanten als Babys in Gefangenschaft kommen und an eine Kette gelegt werden, dann lernen sie, dass sie zu schwach sind. Sie können die Kette nicht durchreißen. Sie sind gefangen. Das ist ihre Realität.

Wenn sie dann groß sind und die Kette mühelos zerreißen könnten, dann tun sie es nicht. Sie leben in dem „Wissen“, dass es nicht geht. Dass sie zu schwach sind und die Kette bestimmt, was möglich ist. Sie sehen die Kette immer noch so, wie sie sie als Baby erlebt haben. Die Perspektive wurde eingefroren.

Das ist bei uns Menschen genauso. Diese „Ketten“ sind Teil unseres Weltbildes und unserer Glaubenssätze. Wir haben als Kinder etwas über die Welt gelernt und unser Gehirn ist da recht einfach gestrickt. So zwischen 10 und 12 geht es hin und sagt: „Wir wissen jetzt nicht alles über die Welt, aber genug. Wir haben bis jetzt überlebt, also das, was wir kennen und wissen funktioniert. Es hält uns am Leben. Also wiederholen wir es für den Rest unseres Lebens.“

Denn die Aufgabe unseres Gehirns (also vor allem der **Gecko** und von Teilen des **Limbi**) ist es, uns am Leben zu halten. Wenn es das schafft, ist der Job getan. Ob wir im Paradies oder Folterkeller leben, ist nebensächlich.

Aber Paradies aktiviert andere Hirnbereiche als der Folterkeller. Im Folterkeller sind wir im Autopiloten oder Überlebensmodus. **Gecko** ist in Kontrolle. Das sehen wir an den *Freeze, Flight* und *Fight*-Mustern, die diese Menschen zeigen. Im Paradies sind wir in gesunden und tiefen Beziehungen. **Limbi** sitzt am Steuer.

Also, unser Gehirn hält uns am bekannten Platz. Das ist alles. Das ist auch der Kern von Trauma. Wir speichern etwas als „das ist *safe*, weil wir überlebt haben“ ab, obwohl wir es (bewusst) nicht wiederholen wollen. Deswegen entsteht auch kein Trauma, wenn wir etwas Schlimmes erleben und es mit Menschen verarbeiten können. Denn dann lernen auch die tiefen Schichten des Gehirns „oh, das war jetzt eine unerwünschte Abweichung; die wollen wir nicht wiederholen“.

Avoidance Muster

Jetzt haben wir ein wenig Theorie gelernt und deswegen zurück an das, was uns manchmal so wehtut.

1. Rückzug nach Nähe (*Ghosting / Silent Cut-Off*)

Wie es von außen aussieht (A):

Ein gutes Gespräch, ein warmer Moment, ein Gefühl von Verbindung. Und dann plötzlich Stille. Nachrichten bleiben unbeantwortet, Begegnungen werden gemieden, der Blick geht durch einen hindurch oder vorbei. Von besten Freunden und strahlendem Lächeln zu unsichtbar.

Wie es von außen aussieht (B):

Du verbringst ein paar Stunden mit einem Menschen, bei dem du dich ungewöhnlich ruhig, geborgen, sicher, gut, lebendig fühlst. Irgendetwas in der Begegnung schenkt dir Wärme, auch wenn du sie kaum bewusst registrierst. Du merkst nur: „Das war eine richtig gute Zeit.“

Doch in Wirklichkeit passiert viel mehr. Ein Teil in dir — oft unbewusst, oft ungeübt — bekommt etwas, was er nicht kennt: Einen Hauch echter Verbundenheit.

Und genau das ist der Schlüssel. Denn wenn ihr wieder auseinandergeht, passiert das, was die meisten nicht einmal merken: Die Wärme verschwindet. Und plötzlich wird sichtbar, wie dunkel es in einem drin ist. Wie leer, wie einsam, wie still. Diese Dunkelheit ist nicht neu. Sie war schon immer da. Aber sie war immer gleich — und deswegen erträglich. Erst das Licht macht die Dunkelheit sichtbar. Und genau das wird unerträglich. Der Schmerz über diesen Kontrast ist kaum auszuhalten. Also passiert etwas, das logisch ist, aber tief tragisch: *Man meidet die Lichtquelle, um nicht wieder in die Dunkelheit zu fallen.*

Ghosting sieht dann aus wie Gleichgültigkeit, aber in Wahrheit ist es eine Schmerzvermeidung.

Menschen ghosten nicht, weil ihnen etwas nichts bedeutet —
sie ghosten, weil es ihnen *zu viel* bedeutet.

Das klingt widersprüchlich, aber es ist genau dieser Widerspruch, der *Ghosting* antreibt.

*„Menschen fürchten nicht die Dunkelheit, sondern den Kontrast,
der entsteht, wenn sie kurz im Licht standen.“*

Was innen passiert:

Sobald man auseinandergeht, fällt das Nervensystem zurück in die eigene innere Landschaft. Was vorher normal war – die Leere, die Unruhe, die Kälte – wird im Vergleich zum erlebten Licht intensiver. Schmerzlicher. Schonungsloser. Der Körper registriert diesen Fall wie einen inneren Absturz. Und nun muss die Psyche entscheiden: Aushalten – oder vermeiden?

Viele entscheiden sich für das Vermeiden. Nicht aus Kalkül, sondern aus einem Reflex.

Nähe aktiviert ein Gefühl, das größer ist als die Kapazität zu dessen Verarbeitung. Nicht weil es prinzipiell nicht geht, sondern weil man es nie trainieren konnte. Es ist wie ein völlig unterentwickelter Muskel. Das Nervensystem kippt von Offenheit in Alarm.

*„Wenn ich wieder in die Nähe gehe, erlebe ich diesen Schmerz erneut.
Also gehe ich lieber gar nicht mehr hin.“*

Was im Gegenüber passiert:

Verwirrung, Selbstzweifel („war ich zu viel?“). Oft Wut und Scham, weil das Verhalten respektlos wirkt. Und gleichzeitig der Schmerz, der entsteht, wenn plötzlich Nähe und Wärme entzogen wird.

Weltbild / Glaubenssatz:

- ▷ „Ich kann Nähe nicht aushalten.“ oder „Nähe gibt es nicht für mich.“
- ▷ „Wer mich sieht, sieht meine Schwäche.“
- ▷ „Wenn es mir etwas bedeutet, tut es am Ende weh.“
- ▷ Im Kern: „Ich bin nicht genug“ oder „ich bin zu viel“

Mögliche Auflösung:

Die Perspektive verschiebt sich von „Nähe ist riskant“ zu „Nähe ist regulierbar“. Es braucht **Mini-Dosen**¹ von Kontakt, begleitet von Selbstwahrnehmung:

*„Ich kann bleiben, ohne mich zu verlieren. Ich kann gesehen und geliebt werden,
auch wenn ich das bisher noch nie hatte.“*

Ein kleiner Hinweis: Aber wähle dein Experimentierfeld weise. Denn dein Weltbild wird dafür sorgen, dass du dich da öffnest wo du verletzt wirst und da fliehst, wo du heilen könntest.

Das ist das wirkliche Drama: Du bist jetzt so programmiert, dass du dir die Menschen suchst, die deine Erfahrungen (Ablehnung) bestätigen. Und dann kannst du immer sagen „ich habe es doch gewusst“. Dein Gehirn hält diesen Zustand für „sicher“, weil du eben überlebt hast.

Wenn du glücklich sein möchtest, dann musst du dich umprogrammieren. Die Menschen, die in dir die Flucht auslösen, sind die, bei denen du sicher und gesehen bist. Da kannst du Wertschätzung erfahren.

Und da wo dein Gefühl sagt „die/der ist richtig“, solltest du lernen mit bedingungsloser Liebe zu begegnen, weil sie genauso verletzt sind wie du, aber es in gespiegelter Form kompensieren. Ihr seid perfekt darauf abgestimmt gegenseitig im anderen den vertrauten Schmerz zu erzeugen. Das ist das Konzept von „Soulmates“ – eher „Painmates“.

¹ Für die Neugierigen unter euch gehen wir der Sache im Kapitel Plastizität noch weiter nach.

2. Angst vor der letzten Hoffnung (Der gute Mann aus „Equalizer“)

„Ich halte eine letzte Enttäuschung nicht aus.“ Also werde ich alles tun, dass es diese Enttäuschung nicht geben kann.

Außen: Sobald es bedeutungsvoll wird, erfolgt Rückzug oder Sabotage. Menschen, die man eigentlich mag, werden weggeschoben, bevor sie „zu nah“ kommen.

Innen: Der gefährlichste Satz im Inneren eines *Avoidants* lautet nicht „Ich mag dich nicht“, sondern: „Was, wenn du wirklich gut für mich wärst?“ Denn dieser Gedanke öffnet Türen, die lange verschlossen waren. Und genau diese Öffnung fühlt sich an wie der Anfang einer Enttäuschung, die sie nicht überleben würden. Deshalb sabotieren sie Momente, die ihnen etwas bedeuten. Deshalb wird Nähe ausgerechnet dann zerstört, wenn sie echt wird. Deshalb kommt der Rückzug nach schönen Tagen, nicht nach schlechten.

Es geht nicht darum, dem anderen weh zu tun. Es geht darum, der eigenen Hoffnung aus dem Weg zu gehen. Es ist nicht die Angst vor Nähe, sondern vor der verlorenen Hoffnung. Denn Hoffnung ist gefährlich, wenn die bisherige Biografie gezeigt hat, dass alles Gute irgendwann kippt. Und jetzt gibt es nur noch einen Funken Hoffnung. Einen letzten Hauch, der mich am Leben hält. Den darf ich nicht verlieren. Deswegen darf ich ihn auch nicht riskieren.

Das innere Schutzprogramm sagt: *„Du hast mich fast überzeugt, dass mein Bild von der Welt falsch ist. Du hast mich fast erreicht. Deine Liebe hat mich fast erreicht. Ich werde weich.“*

Aber wenn ich mich dir öffne und du dann gehst, dann werde ich es nicht überleben. Also gehe ich auf Nummer sicher und entferne dich. Egal, was es kostet. Dann bleibt mein Schutz aktiv. Ich bin unglücklich, aber es ist vertrautes Unglück.“

Limbi: *„Bevor ich neu verletzt werde, füge ich mir selbst Schmerz zu – aber kontrolliert.“*

Weltbild:

- ▷ *„Wenn ich glaube, dass es gut wird, verliere ich mich.“*
- ▷ *„Nur wer hart ist, überlebt.“*
- ▷ *„Ich darf nicht hoffen, denn wenn ich diese Hoffnung verliere, dann habe ich nichts mehr.“*

Auflösung: Hoffnung nicht als Versprechen begreifen, sondern als Erfahrung in kleinen Portionen. Dazu muss ich verstehen, dass das Leben unfair ist und ich Pech hatte. Meine Erfahrungen nicht vollständig. Nicht „es wird gut“, sondern:

„Ich darf erleben, dass es Momente gibt, die mich nicht zerstören.“

3. Pampigkeit, Anspruch, „Princess-Treatment“, Geld- oder Leistungsforderungen

(Der manipulative Ansatz, weil ich ja nicht ghosten will, sondern lieber das Opfer bin. Also erzeuge ich ein Setting, in dem ich weggestoßen werde. Damit wird mein Weltbild doppelt bestätigt.)

Außen: Plötzliche Frechheit, provokatives Verhalten, fordernder Ton, materielle Forderungen („gib mir Geld“, „kauf mir das“). Für Außenstehende wirkt es manipulativ oder respektlos.

Innen: Es ist ein Test mit umgedrehtem Ziel. Kein Test, ob man bleibt – sondern wann man *endlich geht*. Denn wenn der andere einen wegstößt, bestätigt sich das alte Weltbild:

„Ich bin nicht liebenswert. Die Welt ist gefährlich. Es war richtig, nichts zu hoffen.“

Wenn der andere **nicht** geht, entsteht Überforderung: *„Ich weiß nicht, wie ich jetzt sein soll.“* Denn es gibt kein Programm dafür, *nicht* verurteilt zu werden.

Limbi: *„Ich will, dass du fühlst, was ich nie sagen kann: dass ich mich wertlos fühle.“* oder *„Wenn du noch einen Schritt näher kommst, dann wirst du mich verurteilen, und das halte ich nicht aus.“*

Weltbild:

- ▷ *„Ich muss beweisen, dass ich nicht gut genug bin.“*
- ▷ *„Wenn jemand bleibt, habe ich keine Kontrolle.“*

Auflösung: Erleben, dass Grenzen **nicht** Verlust bedeuten, sondern Beziehung. Kontakt, der klar ist, aber nicht strafend.

Geld oder Leistung dient hier als Werkzeug der Beziehungs-Störung oder -Zerstörung.

Geld oder andere Leistungen sind *komprimierte Zeit*. Aber Beziehungen sind auf Balance ausgerichtet. Wir investieren beide gleichviel in den Kontakt.

Liebe ist bedingungslos, Beziehung nie. Beziehung ist das, was ich im Hier und Jetzt gebe. Und das muss für das System stimmig und in Balance sein.

Geld oder Geschenke sind der schnellste Weg, dieses Gleichgewicht zu stören oder auch zu zerstören. Vor allem wenn Ressourcen auch noch ungleich verteilt sind. Dabei geht es nicht um mathematische Genauigkeit. Also ob der Invest 50:50, 60:40 oder 40:60 ist, ist völlig egal. Das gleicht sich über die Zeit meist aus. Aber wenn es dann plötzlich 99:1 ist, dann haben wir schwere Schieflage. Und die Beziehung stirbt immer zuerst im Innen.

4. Sexualisierung (Nähe über den Körper, aber nicht über das Innen)

Außen: Sex: ja. Berührung: ja. Tiefgang: nein.

Es ist Selbstschutz durch Verlagerung. In der Sexualisierung haben Menschen (meist die Eltern und total lieb gemeint) durch fortwährende Warnbotschaften Körper und Seele getrennt. Die Nachricht ist „deine Seele will niemand, deinen Körper alle; also mach deinen Körper teuer – verkauf dich gut.“ Und die Seele können wir nicht verkaufen.

Deswegen kommen diese Menschen immer mit einem *Disclaimer*, Preisschild, Bedingungen oder leeren Versprechen. Das ist nicht Begegnung, sondern Verhandlung oder ein Deal.

Und wenn man nicht mitspielt, dann verschwinden sie.

Für ihren Preis tun sie alles, aber für Beziehung nichts. Denn dafür gibt es eben kein Programm in ihnen und kein Preisschild.

Für viele *Avoidants* ist der Körper die einzige Zone, die sie kontrollieren können. Das Innere ist zu verletzlich, zu nackt, zu ungesichert. Deswegen kann es körperlich werden, obwohl emotional nichts geht. Diese Form der Kontrolle über andere Menschen kann auch eine Verlagerung in die Macht bedeuten. Ich ersetze mein Grundbedürfnis von Bindung durch Macht, Abhängigkeit, begehrt werden.

Hinweis: Diese Überbetonung des Körpers macht das Thema schwierig, weil wir mit sehr kritischen Augen die ganze Zeit auf uns schauen. Denn was unser einziger Wert ist, muss perfekt sein.

Wir Menschen sind nicht für Spiegel gemacht (es gibt keine Spiegel in der Natur). Wir sollten uns durch die Augen von anderen sehen und würden feststellen, dass wir nie so wichtig sind, wie wir denken. Wenn wir uns aber die ganze Zeit betrachten, sind unsere Ohren zu groß, die Augen zu eng, die Nase zu schief, die Haut zu unrein, die Haare sowieso immer falsch, die Arme zu schwächlich, die Füße zu platt, die Brust zu klein, usw. Egal wie wir schauen, wir werden was finden, was uns nicht gefällt. Manchmal auch, weil irgendwann jemand mal was Doofes dazu gesagt hat. Oder wir einfach nicht so aussehen, wie wir uns das in unserem Kopf vorstellen. Denn da sollen wir vermutlich eine Kopie von jemand anderem sein.

Die Ironie: Genau das, was dir an die nicht gefällt, wird jemand anderes lieben. Vielleicht genau deswegen, wird jemand denken: „Wow, bist du schön!“

Innen: Benutzung verstehe ich. Mir wurde immer gesagt, dass es einen Teil von mir gibt, den andere haben und benutzen wollen. Das ist mein Wert. Also schaue ich nach Angebot und Nachfrage und halte den Preis hoch.

Ich habe die Kontrolle. Und die will ich nicht verlieren. In der Spaltung ist Sex kontrollierbar, aber emotionale Nähe ist es nicht. Der Körper darf berührt werden, weil die Seele geschützt bleibt. Alles andere verstehe ich einfach nicht. Das macht dann Angst.

Limbis Wunsch: „Ich will Verbindung – aber bitte ohne Risiko.“

Weltbild:

- ▷ „Ich kann nur über Leistung liebenswert sein.“
- ▷ „Wenn du mich wirklich kennen würdest, würdest du gehen.“

Auflösung: Langsame, nicht-sexualisierte Nähe; also Seele und Körper zusammenbringen. Momente, in denen Berührung nicht Leistung bedeutet. Das ist für *Avoidants* oft revolutionär.

Fremdgehen

Wir kommen später (siehe Konsens: Wirklich? Wirklich, wirklich? Oder wirklich, wirklich, wirklich? und Vorenthalten als Form des Entziehens und Vermeidens) noch mal dazu. Das Fremdgehen ist mit dem Thema Avoidance verbunden. Es kann eben Drama schaffen – also in sich selbst eine Flucht sein – oder eine Reaktion auf Avoidance sein, also unser „Ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle.“

Deswegen führen wir es hier nicht als eigenen Punkt auf, weil es eben unterschiedliche Ursachen haben kann.

5. Selbstwert als Leistung: „Ich muss Wert erarbeiten“

Außen: Überengagement, überkorrektes Verhalten, Hyperverantwortung – oder das Gegenteil: Totale Ablehnung von Verantwortung, um Nähe nicht über „Tun“ zu spüren.

Innen: Der innere Satz lautet: *„Ich werde geliebt für das, was ich tue – nicht für das, was ich bin.“* Das erzeugt Näheangst, weil „Sein“ zu gefährlich ist. Dafür gab es keinen Platz. Also bin ich immer im Aktionismus oder im Drama. Alles was sich wie Bewegung anfühlt.

„Ich kann nur wertvoll sein, wenn ich leiste. Und wenn ich nichts leiste, darfst du mich nicht mögen.“

Auf Limbisch: *„Ich mache viel, damit du mich nicht siehst. (Nur das, was ich tue. Mein Aktionismus und Drama sind Nebelkerzen, damit du mich nie wirklich klar sehen kannst.)“*

Weltbild:

- ▷ „Ich ohne Leistung = wertlos.“
- ▷ „Wenn ich nichts tue, wirst du gehen.“

Auflösung: Beziehungen, in denen Leistung irrelevant ist. Erfahrungen, in denen bloße Anwesenheit ausreicht.

6. Indirekte Kommunikation / emotionale Abwesenheit (Familienmuster)

Außen: Man ist funktional da – aber nie emotional. Man organisiert, plant, erledigt. Doch „ich bin als Mensch da“ passiert nie. (Sehr oft in Familien, weil ich die Kinder eben nicht zur Adoption freigeben kann, also entziehe ich ihnen nur die emotionale, tiefe Nähe, weil ich die eben nicht kann/kenne. Ich kann auch Kindern nie näher sein, als ich mir bin.)

Innen: Emotionale Präsenz fühlt sich wie ein Risiko an. Funktion ist sicher. Gefühle nicht.

Limbi: *„Ich gebe dir alles außer mir selbst.“*

Weltbild:

- ▷ „Nähe = Einmischung.“
- ▷ „Gefühle stören Abläufe.“

Auflösung: Emotionale Mikro-Dosen. Zwei Sätze statt langer Gespräche. Beziehung in kleinen Tropfen, nicht in Eimern.

7. Identität der Unwürdigkeit: „Ich verdiene kein Glück“

Außen: Menschen sabotieren Momente, die gut werden könnten. Sie tun Dinge, die sie später bereuen. Sie wählen Partner:innen, die sie nicht gut behandeln.

Innen: Es ist keine Selbsterstörung, sondern konsequente Identität. *„Ich bin jemand, für den es nicht gut ausgeht.“* Wer so fühlt, hält Glück nicht aus.

Limbisch: *„Für mich gibt es kein Glück“* oder *„Wenn ich glücklich bin, passiert etwas Schreckliches; das kann ich verhindern, wenn ich immer unglücklich bin.“*

Ein Teil von diesem Programm ist die **Vermeidung von Hingabe:**

Hingabe ist eine Endlosschleife des Glücks. Denn wenn wir uns hingeben, um einen anderen Menschen zu erfreuen (seine Grundbedürfnisse zu erfüllen), dann macht das diesen Menschen glücklich, und uns auch.

Wir bekommen dann doppelt was zurück. Denn das sind echte Beziehungen, in denen beide Hingabe leben.

Weltbild:

- ▷ „Glück ist gefährlich; denn wenn ich glücklich bin, wird was Schlimmes passieren und alles kaputt machen.“
- ▷ „Zufriedenheit macht mich angreifbar.“

Auflösung: Glück in kleinsten Dosen zulassen. Nicht „glücklich werden“, sondern „nicht sofort wegdrücken“. Verstehen, dass es bei deinen Erfahrungen nicht um Kausalität ging. Dein Glück ist nicht an etwas anderem schuld, auch wenn es für dich vielleicht so angefühlt hat.

8. Bestrafung / „Ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“

Außen: Ignorieren, Kälte, Schweigen, plötzliche Distanz. Für das Gegenüber brutal.

Innen: Ein limbischer Versuch, Gleichgewicht herzustellen: „Ich kann meine Verletzung nicht ausdrücken, also zeige ich sie dir.“ Es kann aber auch das „ich wurde verletzt, deswegen verletze ich jetzt dich“ sein.

Weltbild: „Ich darf nicht sagen, was in mir ist.“, „Ich kann mich nur über Verhalten ausdrücken.“

Auflösung: Gefühle benennen lernen, bevor sie als Verhalten gelebt werden.

9. Freeze → Flight → Fight – die drei Angstformen der Avoidance

Außen: Freeze – Schweigen, Rückzug, Leere. Flight – Distanz, Ausweichen, Kontaktverlust. Fight – Pampigkeit, Provokation, Kälte, Forderung

Innen: Es ist immer Angst. Nur in drei Verkleidungen.

Weltbild: „Ich bin sicher, wenn ich alleine bin.“, „Ich überlebe nur, wenn ich fliehe.“

Auflösung: Regulierung. Kleine Schritte. Ko-Regulation durch sichere Menschen.

10. Der Kern aller Muster: Die Angst vor Berührung des Inneren

Außen: Avoidants wirken unabhängig, „cool“, unberührt, abgegrenzt, frei.

Innen: Das Innen ist empfindlich wie rohe Haut. Und Nähe ist kein Risiko des Anderen — sie ist Gefahr der eigenen Offenlegung.

Weltbild: „Mein Inneres ist nicht tragfähig.“, „Wenn jemand mich sieht, verliere ich mich.“

Auflösung: Die Wiederentdeckung der eigenen Grundbedürfnisse: Bindung → Sicherheit → Selbstwert → Selbstbestimmung. In dieser Reihenfolge. Über Beziehung, nicht über Leistung.

Der Moment davor: Die zwei Sekunden, in denen Avoidants kippen

Es gibt einen ganz bestimmten Moment, den die meisten Menschen übersehen, der aber für Avoidants (vermeidend gebundene Menschen) der wichtigste Augenblick überhaupt ist. Es ist der Moment kurz bevor sie verschwinden. Die zwei Sekunden, in denen ihr System entscheidet: Nähe oder Rückzug. Und dieser Moment fühlt sich an, als würde das Innere plötzlich die Luft anhalten. Da ist ein kurzer warmer Impuls — ein Blick, eine Berührung, ein ehrliches Wort — und etwas in ihnen öffnet sich fast unmerklich. Für den Bruchteil eines Augenblicks taucht das Gefühl auf: „Vielleicht geht es diesmal gut.“ Und genau in diesem Moment kommt das Kippen.

Und zwischen dem Kippen, was der Beginn des Verschwindens ist, und dem, was wir dann als Gegenüber sehen, kann noch viel Zeit vergehen. Manchmal kippen die Menschen im Gespräch, aber außen sieht alles gleich aus. Doch werden wir sie nie wiedersehen. Manchmal fällt unterbewusst die Entscheidung, aber man trifft sich noch eine Weile. Oder aber die Ehe geht sogar jahrelang weiter, nur innen ist es noch leerer und alle Mauern sind wieder oben.

Denn die Öffnung selbst ist nicht das Problem. Das Problem ist, was unmittelbar danach kommt: die Erinnerung an all die Momente, in denen sich Öffnung falsch angefühlt hat. Es ist kein bewusstes Denken. Es ist ein körperlicher Reflex. Etwas zieht sich zurück, bevor der Verstand überhaupt versteht, was gerade passiert. Die zwei Sekunden zwischen „Das fühlt sich schön an“ und „Ich muss hier weg“² sind der Raum, in dem das ganze Muster entsteht. Wer das einmal sieht, versteht *Ghosting* nicht mehr als Gleichgültigkeit, sondern als Reflex, der schneller ist als jedes rationale Wollen.

² Oder eben jeder andere bewährte Schutz- und Verteidigungsmechanismus. Ich hole mir die Kontrolle zurück.

Die Wissenschaft dazu

Auch da haben wir unterschiedliche Perspektiven, was warum passiert. Also warum flüchten Menschen. Später gehen wir da noch tiefer rein.

1. Neurobiologisch (Nervensystem)

Ghosting = **Flight/Freeze** als Beziehungsschutz

- ▷ Amygdala-Überaktivierung
- ▷ Vagus-Kollaps (Dorsal-Vagal = Freeze)
- ▷ Kampf-Flucht-System reagiert auf *Nähe* wie auf *Bedrohung*
- ▷ Kortikale Abschaltung („Ich weiß nicht mehr, wie ich reagieren soll.“)

Kerndynamik: Nähe = Aktivierung → Überforderung → Shutdown → Rückzug.

2. Bindungstheorie

Vermeidend-unsicherer Stil (Dismissive-Avoidant):

- ▷ Nähe wird als Verlust von Autonomie erlebt
- ▷ Emotionen werden kognitiv umgangen
- ▷ Selbstbild: „Ich brauche niemanden“ (Schutzbehauptung)
- ▷ Beziehung ≠ Ort der Sicherheit, sondern Ort der Gefahr (Verlust, Scham, Bewertung)

Ghosting wird zur **Selbstregulation**, nicht zur Respektlosigkeit.

3. Traumadynamik

Ghosting ist oft ein Reenactment.

- ▷ Frühe Vernachlässigung → „Ich bin allein sicherer.“
- ▷ Unberechenbare Bezugspersonen → Nähe = Chaos
- ▷ Emotional unzugängliche Eltern → Gefühle = unzulässig
- ▷ Sexualisierte Kindheit → Körper als „Beweis“, Emotion als „Gefahr“

Ergebnis: Nur Distanz schafft Sicherheit.

4. Psychodynamik

Ghosting schützt vor:

- ▷ Scham (gefühlte Unzulänglichkeit)
- ▷ Entwertung (alte Erfahrung)
- ▷ Überforderung (Affektintoleranz)
- ▷ Verlustangst (prävent. Rückzug)

Ghosting erzeugt im Rückzug **Erleichterung**. Aber danach fast immer **Leere**.

5. Kognitiv

Ghosting wird rationalisiert durch:

- ▷ „Ich will niemanden verletzen.“
- ▷ „Ich hab gerade viel Stress.“
- ▷ „Ich schulde niemandem eine Erklärung.“
- ▷ „Ich brauche Abstand.“

Alles vorgeschobene Schutzlogiken, die emotionalen Druck reduzieren.

6. Sozial / kulturell

Unsere Kultur glorifiziert:

- ▷ Autonomie
- ▷ Unverbindlichkeit
- ▷ Austauschbarkeit
- ▷ Hustle / „Don't catch feelings“

Ghosting ist also *sozial legitimates Avoidance-Coping*.

Perspektivwandel – Wie *Avoidance* sich auflösen kann

Wenn wir *Ghosting* oder jede Form von *Avoidance* erleben, dann fühlen wir uns abgelehnt (das ist die tiefste aller Verletzungen, weil es die tiefste aller Ängste ist) und dann ist unser **Gecko** aktiv und wir sind das Opfer.

Das hat viel mit „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“ zu tun, aber hilft uns (noch) nicht weiter. Also, als erwachsener Mensch gehen wir in die innere Regulierung und schauen genauer hin. Denn wir wissen ja, dass Verstehen das Gegenmittel für Bewerten und Urteilen ist.

Das „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“ ist die Basis von wirklich jeder sozialen Begegnung. Das hilft uns zu verstehen, wie es in dem anderen aussieht.

Dennoch ist es als alleinige Erklärung wieder schwach, weil Modelle, die alles erklären, im Kern wieder nichts erklären. Also es darf eine gute Erinnerung sein, aber dann müssen wir ein bisschen tiefer eintauchen.

Verstehen statt Urteilen: Der innere Konflikt

Gut, wir sind verletzt oder zumindest irritiert, wenn wir *Ghosting* erleben. Wenn wir uns geöffnet haben, sind wir verletzt und enttäuscht. Das ist okay. Dennoch wollen wir nicht moralisieren, be- oder abwerten und schon gar nicht verurteilen. Damit helfen wir nicht und es ändert sich nichts.

Wenn wir anfangen zu sehen und zu verstehen, dann können wir Türen für uns und die anderen öffnen:

Ghosting geschieht dann, wenn jemand Nähe will, aber kein Programm dafür hat.

Es ist ein Kompetenzproblem, kein Charakterproblem.

Wenn man Menschen, die ghosten, zuhört, hört man selten Zynismus. Meist hört man Verwirrung. Ein Bedürfnis nach Nähe, das sich gleichzeitig wie eine Bedrohung anfühlt. Ein Wunsch nach Kontakt, der in dem Moment, in dem er zu real wird, Panik auslöst. Kein Mensch verschwindet grundlos. Aber viele verschwinden, weil sie keinen Ort in sich finden, an dem Nähe sicher ist.

„Ich verschwinde nicht vor dir — ich verschwinde vor meinem eigenen Innen,
das in deiner Nähe aufgewacht ist.“

Ein Mensch, der ghostet, ist innerlich zerrissen. Dieses Innen ist oft alt. Eine Mischung aus früher Einsamkeit, alten Verletzungen und Erfahrungen, die nie vollständig verarbeitet wurden. Eben Trauma. Für Menschen, die Nähe nie als sicher erlebt haben, ist sei ein fremder Ort. Auch, weil sie sich selbst nie nahe kommen können. Und wer sich selbst nicht erträgt, hält auch die Nähe eines anderen nicht aus. Nähe ruft etwas in ihnen hervor, das sie sich selbst nicht eingestehen. Sie denken — bewusst oder unbewusst:

- ▷ „Ich will Nähe, aber Nähe macht mich verletzbar.“
- ▷ „Ich sehne mich nach Wärme, aber Wärme erinnert mich daran, wie kalt es in mir ist.“
- ▷ „Ich will gesehen werden, aber bitte nicht so sehr, dass man mein Innen sieht.“
- ▷ „Ich verschwinde, bevor du erkennst, wie wenig ich wert bin.“
- ▷ „Wenn ich bleibe, verliere ich mich. Wenn ich gehe, verliere ich dich.“

Das ist die innere Tragödie: Flucht (auch über Kontrolle) fühlt sich sicherer an als Nähe. Nicht weil Nähe schlecht ist, sondern weil Nähe unbekannt ist. Nähe aktiviert den **Limbi** und dieser Teil vom **Limbi** wurde jeher unterdrückt und abgelehnt. Wie eine Sprache, die meine Muttersprache sein sollte, ich aber nie gelernt habe.

Ein *Avoidant* ghostet nicht den anderen Menschen. Er ghostet die Wahrnehmung des *eigenen Schmerzes*. Es geht darum, dass seine Defizite nicht sichtbar werden.

Ghosting schützt die Scham, nicht das Herz.

Die bittere Wahrheit: *Ghosting* ist Selbstbestrafung

Bisher sehen wir meistens die Geghosteten als Opfer. Wenn wir jedoch zu einem gesunden Abstand finden, dann sehen wir tiefer und dahinter. Wir haben die Balance oder Symmetrie. Also wenn ich jemanden verletzte, dann habe ich mindestens den gleichen Schmerz in mir. Es ist also das „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich (immer) fühle“.

Und ich fühle mich immer nicht genug oder zu viel. Erlebe ich Nähe, weckt diese die Hoffnung, dass ich doch was wert sein könnte. Daraus kommt der Konflikt: Der eine Teil hofft („ich bin wertvoll“) der andere Teil weiß („du bist ein wertloser Dreck“).

Ghosting ist die Bestrafung für die eigene Hoffnung.

Menschen ghosten, weil sie nicht zulassen können, was diese Hoffnung in ihnen ausgelöst hat. Manchmal ist es auch Rache. Manchmal Kontrolle. Manchmal Macht. Aber der Kern ist derselbe:

Ich bestrafe mich selbst dafür, dass ich geglaubt habe, etwas Schönes sei möglich.

Und ich bestrafe dich dafür, dass du mich daran erinnert hast.

Diese Dynamik ist alt, tief und schmerzhaft. Sie stammt nicht aus der aktuellen Begegnung, sondern aus einer alten Geschichte, die sich in Endlos-Schleife wiederholt.

Und ja, Menschen, mit denen eine tiefe Nähe möglich ist, sind selten. Vermutlich gibt es Menschen, die vielleicht nur 1 oder 2 Mal in ihrem Leben die Chance auf so was haben.

Für *Avoidant* ist es so, dass sie nach einer Begegnung mit so einem Menschen, sich sicher nur Menschen suchen werden, mit denen es nicht mehr passiert. Dafür wird der Gecko in der Regel sorgen.

Also ghosten Menschen dann nur einmal in ihrem Leben? Nein. Es geht ja um das Gefühl. Also wenn ich glaube, dass ich einen bestimmten Schmerz verdiene, der zu meinem Weltbild und den Glaubenssätzen gehört, dann werde ich alles ablehnen, was diesen Schmerz nicht auslöst.

Ghosting: Energieräuber

Es wirkt oft so, als wäre *Ghosting* bequem. Einfach verschwinden, Nachrichten ignorieren, Leben weitermachen. In Wahrheit ist *Ghosting* energetisch brutal anstrengend. Man muss gleichzeitig:

- ▷ Gefühle wegdrücken,
- ▷ Bilder und Erinnerungen unterdrücken,
- ▷ Nähe vermeiden,
- ▷ Ausreden konstruieren,
- ▷ sich selbst überzeugen, dass es „besser so ist“,
- ▷ so tun, als wäre es egal, obwohl es nicht egal ist.

Je mehr Energie das Ignorieren kostet, desto größer die innere Wunde.

Viele Menschen irr(t)en lange in dem Glauben, *Ghosting* sei ein Zeichen von Unabhängigkeit. In Wahrheit ist es ein Zeichen dafür, wie wenig inneren Spielraum jemand hat, wenn es nah wird. Es ist ein Versuch, wieder Kontrolle zu bekommen — über die Außenwelt, weil man sie im Inneren verloren hat. Niemand ghostet aus Stärke. Man ghostet, weil man in der Nähe eines anderen kurz gespürt hat, wie verletzlich oder lost man wirklich ist.

Wir dürfen verstehen, dass Schmerz und Kosten der Isolation kleiner sind,
als der vermeintliche Schmerz und die Kosten der Nähe.

Ghosting in Beziehungen, Freundschaften und Familien

Ob romantische Begegnungen, Freundschaften oder sogar Eltern-Kind-Beziehungen — das Muster ist überall dasselbe. Nähe wird als zu viel erlebt. Manchmal kann ich nicht aus dem Kontakt fliehen, dann fliehe ich aus der Nähe selbst.

Das ist *Ghosting* auf leiser, unterschwelliger Ebene — und oft die schädlichste Form.

Man ghostet nicht den Kontakt, man ghostet die Nähe.

In romantischen Konstellationen lässt sich die Tragik besonders gut beobachten: Körperliche Nähe ist möglich, emotionale nicht. Sex geht, Intimität nicht. Aufmerksamkeit geht, Verletzlichkeit nicht. Nähe, die keine Tiefe fordert, bleibt erträglich. Nähe, die etwas berührt, das man verbannt hat, wird zur Bedrohung.

In Freundschaften zeigt sich *Ghosting* oft im plötzlichen Verstummen, im Ausweichen, im Abbruch der Selbstoffenbarung.

In Familien verwandelt es sich in kalte Effizienz. Man spricht über Termine, Aufgaben, Logistik — aber nie über Gefühle. Der Kontakt bleibt bestehen, aber die Beziehung stirbt.

„Man ghostet nicht die Person.

Man ghostet die Ebene, auf der man sie wirklich sehen müsste.“

Hinweis: Die folgende Erkenntnis wird jetzt niemanden mehr überraschen: Dieses *Ghosting* der Nähe, dass Eltern emotional nicht anwesend waren, ist der Hauptgrund, dass die Kinder das Muster wiederholen, wenn sie erwachsen sind.

Der Satz, der darunter liegt

Wenn man all die Ebenen zusammenführt — die Neurobiologie, die Bindungstheorie, die psychodynamischen Muster — bleibt am Ende ein Satz übrig:

„Ich glaube nicht, dass ich Nähe aushalten kann —
weil ich nicht glaube, dass Nähe mich aushält (erträgt).“

Dieser Satz sabotiert Beziehungen, lange bevor sie beginnen. Er lässt Menschen verschwinden, die eigentlich bleiben wollen. Er macht Begegnungen flüchtig, nicht weil sie wertlos sind, sondern weil sie zu wertvoll wären.

Freundschaften, Familien, Teams, Partnerschaften zerbrechen daran. Jede Form von sozialem Verbund.

Was bleibt, wenn jemand verschwindet

Wenn jemand sich entzieht, bleibt zuerst ein Loch. Nicht jede Verbindung war groß genug, um ein Vakuum zu hinterlassen, aber dort, wo wirklich etwas berührt wurde, bleibt eine Stille, die sich nicht gut erklären lässt. Man sucht nach Gründen, nach Fehlern, nach unsichtbaren Stellen, an denen man „zu viel“ oder „zu wenig“ war. Das Gehirn baut Geschichten, weil es Leere nicht aushält. Das Herz glaubt sie manchmal.

Hier haben wir wieder das Thema der Gefühlsübertragung: „Ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle.“

Eben nicht genug oder zu viel. Und das übertrage ich. Der Wunsch dahinter ist: ich werde gesehen, gehört, verstanden, berührt (gefühl!). Also das Ghosting selbst ist der innere Zustand des Menschen: Ich habe mich verloren. So wie ich dich nicht mehr sehe (oder ignoriere), so sehe ich mich selbst nicht mehr.

Dahinter steckt die Hoffnung zur Reparatur: Weil ich es selbst nicht regulieren kann, ist es meine kindliche (traumatische) Hoffnung, dass jemand für mich reguliert. Aber die Möglichkeit verwehre ich gleichzeitig.

Doch wenn man genauer hinsieht, merkt man: In dieser Leere steckt auch eine Chance. Nicht, den anderen zu retten — das ist nicht deine Aufgabe — sondern deinen eigenen Blick zu sortieren. *Ghosting* fühlt sich an wie ein Urteil über dich, ist aber in Wahrheit ein Zeugnis über den inneren Zustand des anderen. Es zeigt, wie viel Nähe jemand aushalten kann. Mehr nicht.

Ich will mit meiner Verlorenheit und Verzweiflung nicht allein sein.

Es ist das Prinzip von kleinen Kindern: „Fühle mich und hilf mir bei der Regulierung.“
Aber gleichzeitig entzieht der enttäuschte Erwachsene jede Möglichkeit dazu.

Ich bestrafe mich und den anderen.

Das heißt nicht, dass es nicht weh tun darf. Es darf brennen, es darf enttäuschen, es darf etwas in dir berühren, das älter ist als die aktuelle Begegnung. Aber es heißt nicht, dass du in die alte Lüge zurückfallen musst, dass du „nicht genug“ oder „zu viel“ bist. Wer gehen muss, weil er die eigene Aktivierung nicht aushält, spricht nicht über deinen Wert, sondern über seine Angst.

Für dich heißt das: Du musst weder zynisch werden, noch dich verbiegen. Du musst niemandem hinterherlaufen, der sich vor sich selbst versteckt. Und du musst nicht beweisen, dass du liebenswert bist. Du bist nur dafür verantwortlich, wie du mit deinem eigenen Schmerz umgehst – und wie ehrlich du dir eingestehst, was du brauchst: Verstehen, aber auch Loslassen. Denn du kannst keinen anderen Menschen zwingen. Der Trost steckt in diesen Zeilen..

*„Die Art, wie jemand geht, ist seine Geschichte.
Die Art, wie du danach mit dir umgehst, ist deine.“*

Wenn du merkst, dass du derjenige bist, der geht

Schwieriger – und ehrlicher – wird es, wenn du beim Lesen irgendwann merkst: „Verdammt. Das bin ja ich.“ Nicht nur einmal, nicht nur in einem schlechten Moment, sondern als Muster.

Dann ist der Punkt erreicht, an dem die Geschichte von *Ghosting* aufhört, eine Beobachtung über „die anderen“ zu sein, und anfängt, ein Spiegel zu werden. Und dieser Moment ist kostbar. Weil er ein neuer Anfang sein darf.

Die Angst vor Nähe kommt selten aus dem Jetzt. Sie ist fast immer die Erinnerung des Nervensystems daran, dass Nähe irgendwann nicht sicher war. Dass Berührung mit Erwartungen verknüpft war, die du nicht erfüllen konntest. Dass „gesehen werden“ oft bedeutete, kritisiert, beschämt oder benutzt zu werden. Für manche war Nähe auch körperlich übergriffig, sexualisiert, verwirrend. In all diesen Konstellationen haben Körper und Psyche dasselbe gelernt: „Ich bin nur sicher, wenn ich Distanz habe. Oder wenn ich die Regeln bestimme.“ Distanz von mir selbst. Distanz zwischen Seele und Körper. Und niemand bekommt mich ganz.

Ich erinnere mich an einige Menschen, die in Kontakten gesagt haben „niemand will mich ganz“. Die Ironie war, dass diese Menschen sich eben auch nicht ganz geben konnten oder wollten. Diesen Teil konnten sie nur selbst nicht sehen.

Dann leben wir in einer Welt, in der wir uns den Wert verdienen müssen. Über Leistung. Über Sexualität. Über Funktion. Eine Welt, in der Bindung fehlt – und Sicherheit, Selbstwert und Selbstbestimmung deshalb im Außen kompensiert werden müssen. In Jobs. In Rollen. In Likes. In Macht. Oder eben im Verschwinden (Macht, Kontrolle, Verletzung).

Wenn du merkst, dass du bei Nähe innerlich kippst – in Rückzug, Kälte, Argumente, Kontaktabbruch – dann ist das Beziehungsunfähigkeit. [Siehe Von Beziehungsunfähigkeit zu Beziehungsfähigkeit] Das ist ein Zustand, den du jederzeit ändern kannst. Beziehungsfähigkeit ist ein *Skill*, den dir leider niemand beigebracht hat. Dafür wurdest du Meister darin so zu tun als ob. [Siehe auch Teil 2: Avoidance: Unter der Oberfläche des Ghostings]

Was dich bisher zurückhält, ist der Glaube, dass Bindung ein Risiko ist, das du dir nicht leisten kannst. Der Weg raus führt nicht über Selbstanklage, sondern über etwas, das sich banal anhört und doch radikal ist: *Anerkennen, dass du Angst hast.*

Nicht „kein Bock“, nicht „passt nicht“, nicht „zu viel Drama“. Angst. Angst davor, sichtbar zu sein. Angst davor, dich zu verlieren. Angst davor, dass du fallen gelassen wirst, wenn du dich zeigst. Angst davor, dass du wieder erfährst, was du irgendwann mal gelernt hast: dass du alleine mit dir stehst.

Die Spirale zurück ins Leben

Wie machen wir den Umbau? Nie alleine! Denn das Witzige ist, dass andere Menschen uns schon lange als Eiche oder ausgewachsenen Elefanten sehen und es völlig absurd finden, was wir über uns glauben. Denn sie teilen ja nicht unsere alte Perspektive oder unser Weltbild. Sie sehen die Dinge neu, wie sie jetzt sind.

Kein Maß an Selbstreflexion kann unser Weltbild korrigieren. Wir brauchen andere Menschen, die liebevoll von außen auf uns schauen. Und dann die aktuelle Realität teilen. Erst dann kann sich unser Weltbild richten. Wie wir uns und die Welt sehen.

Der Ausweg ist kein Sprung, kein heroischer Akt von „ab jetzt mach’ ich alles anders“. Entwicklung funktioniert nicht so. Vor allem nicht dort, wo die Angst in den tiefsten Schichten sitzt. Der Weg raus aus der *Avoidance* ist eher eine Spirale als eine Leiter: Du triffst dieselben Themen wieder, nur auf unterschiedlicher Tiefe.

Am Anfang steht oft etwas sehr Unspektakuläres: **Bemerken**. Nicht nur reagieren, sondern registrieren, was in dir passiert, wenn jemand dir näher kommt. Wie dein Körper dicht macht. Wie dein Kopf Gründe baut. Wie du anfängst zu planen, wie du dich herausziehst. Allein dieses Erkennen ist schon ein erster Schritt in Richtung Selbstbestimmung, weil du nicht mehr vollständig in deinem Autopiloten gefangen bist.

Der nächste Schritt ist klein, aber entscheidend: **Aushalten**. Du bleibst einen Moment länger da, als dein Muster es will. Nicht bis zur totalen Überflutung, sondern einen Herzschlag weiter. Vielleicht schreibst du nicht sofort „lass mal sein“, sondern sagst: „Ich merke, das wird mir gerade viel.“ Das ist kein kitschiges „sich öffnen“, sondern eine erste Form der **Selbstbindung**: Du bleibst bei dir, während du in Kontakt bist.

Mit der Zeit spürst du vielleicht, dass du Menschen brauchst, die diese Bewegung mit dir aushalten können. Die nicht drängen, aber auch nicht mit dir in die Flucht gehen. Menschen, bei denen du in kleinen Dosen ausprobieren kannst, wie es ist, deine Grundbedürfnisse nicht mehr ausschließlich über Kontrolle und Rückzug zu kompensieren, sondern über echte Beziehung zu erfüllen. Das ist **Vertrauen**. Und da ist das Vertrauen zu dir – Selbst-Vertrauen – wichtig, denn solange du wegläufst, brichst du immer wieder alle deine Versprechen.

Sicherheit erlebst du dann nicht mehr durch Distanz, sondern durch Verlässlichkeit.

Selbstwert nicht mehr nur durch Leistung, sondern dadurch, dass du gemeint bist – nicht gebraucht, sondern gewollt.

Selbstbestimmung nicht mehr als Trotz oder Abwehr, sondern als das Gefühl, in deinem Leben und in deinen Beziehungen mitgestalten zu dürfen.

„Bindung ist nicht das Ende deiner Freiheit.
Sie ist der Start in ein Leben mit erfüllten Grundbedürfnissen.“

Auf diese Weise schraubst du dich langsam aus der horizontalen Bewegung zwischen verschiedenen *Coping*-Formen ins *Healing*. Weg von der Kompensation, hin zu einem Leben, in dem deine Grundbedürfnisse wieder im Kern erfüllt werden können. Nicht perfekt. Aber genug, dass du nicht mehr jedes Mal verschwinden musst, wenn jemand dein Licht berührt.

Man ghostet die Nähe, die man nicht regulieren kann. Man ghostet die Version von sich selbst,
die man in Beziehung plötzlich spürt und die sich schmerzhaft fremd anfühlt.

Und das ist Begegnung: Ein anderer Mensch mag dauerhaft die Version von dir, die du geglaubt hast, dein Leben lang verstecken zu müssen.

Für beide Seiten

Dieser Text ist für beide gemacht – für die, die plötzlich in der Stille stehen, und für die, die in die Stille fliehen. Beide Seiten eint mehr, als ihr denkt: ein Nervensystem, das versucht, euch zu schützen; Grundbedürfnisse, die sich nach Erfüllung sehnen; und eine tiefe, meist verschüttete Sehnsucht nach echter Verbundenheit.

Wenn du die Person bist, die zurückbleibt: Nimm wahr, was es in dir trifft. Lass den Schmerz sprechen, aber lass ihn nicht über deinen Wert urteilen. Du darfst Grenzen haben, du darfst Erwartungen haben, du darfst sagen: „So will ich Beziehung nicht leben.“ Und du darfst trotzdem weich bleiben, auch wenn andere hart werden. Und sie den Schmerz im anderen. Das macht dich gnädig.

Wenn du die Person bist, die geht: Nimm wahr, dass dein Gehen einmal sinnvoll war. Es hat dich geschützt, als du keine anderen Optionen hattest. Aber vielleicht bist du heute nicht mehr dieses Kind, nicht mehr dieser Mensch von damals. Vielleicht darfst du langsam lernen, dass Bindung nicht automatisch Verrat bedeutet, sondern der Ort sein kann, an dem du zum ersten Mal wirklich ankommst.

Aber wähle dein Experimentierfeld weise. Denn dein Weltbild wird dafür sorgen,
dass du dich da öffnest wo du verletzt wirst und da fliehst, wo du heilen könntest.

Am Ende läuft alles auf eine einfache, unbequeme und schöne Wahrheit hinaus: Wir kommen aus Angstmustern nur heraus, indem wir wieder fühlen lernen. Uns selbst. Den anderen. Schritt für Schritt ein bisschen näher. Nicht als Sprung ins Unbekannte, sondern als Spirale, die – wenn wir ihr folgen – nicht in die Katastrophe führt, sondern in etwas, das viele gar nicht mehr kennen: ein Leben, in dem Nähe nicht Bedrohung, sondern Nahrung ist.

Teil 2: *Avoidance*: Unter der Oberfläche des *Ghostings*

Wenn ich das schreibe, habe ich viele verschiedene Menschen vor Augen. Momente der Nähe und Begegnung, die sich dann aufgelöst haben. Manchmal einzelne Gespräche, erste Begegnungen, in denen man gemerkt hat, dass alles stimmen könnte. Und dann der Abbruch. Kein zweiter Kontakt.

Manchmal nahe Kontakte über Monate oder Jahre. Und in dem Moment, wo die Menschen sich selbst eingestehen „ja, da kann echte Nähe entstehen ... ein erstes Mal, dass mich jemand sieht und nicht ablehnt ... ich möchte einen Schritt weiter gehen“, dann kommt das Ende ganz plötzlich. Mit den spannendsten Begründungen und Rechtfertigungen. Manchmal auch durch Selbstverletzung und der anschließenden Scham: „Schau hin, was ich tue (was mir passiert), du verdienst was Besseres.“

Und manchmal ändert sich im Außen nichts, aber trotzdem ist alles anders. Das schauen wir uns jetzt noch an, weil das Wesentliche oft für das Auge unsichtbar ist. Was ist denn nun dieses Außen und Innen konkret? Zumindest so konkret als möglich, wenn wir über innere Modelle reden.

Framework

Dazu brauchen wir Werkzeug. Also lernen wir ganz einfache Modelle kennen. Wie sind wir intern aufgebaut, also was ist Innen und Außen und wie funktioniert die Kommunikation? Denn auch da gibt es Schichten.

Schichten

Wir hatten ja schon den Elefanten oben. Also das Elefanten-Baby. Wenn das Baby auf die Welt kommt, ist (meistens) noch alles in Ordnung. Ich bin in meiner Identität: „Ich bin ein Elefant“ oder eben „Ich bin Mensch“.

In der Identität steckt auch unsere Einzigartigkeit. Und normalerweise sollte es beim Aufwachsen die Aufgabe der Umgebung sein, dass sich diese Identität, die Einzigartigkeit entfaltet und wächst. Und das in der Form, dass wir das größte Geschenk für die Gemeinschaft werden.

Die *Self-Actualization* von allen führt zur *Community-Actualization*.

Das bedeutet: Wenn wir (persönlich) unser Potenzial verwirklichen, dann hilft das, dass auch unsere Gemeinschaft, also unser Rudel, sein Potenzial verwirklicht. Wird jeder die beste (natürliche) Version von sich, dann wird auch das Rudel (also das System) zur besten natürlichen Version.

Das ist der Plan. Aber der geht oft schief. Das ist das Thema mit dem Trauma, oder eben den Ketten vom Elefanten-Baby. Das sind Dinge, die wir erleben, die aber unaufgelöst eine Endlosschleife in unserem Leben bilden. Das ist die graue Schicht im Bild. Unsere Zweifel, unser innerer Kritiker, unser Schmerz, unser „ich bin nicht genug“ oder „ich bin zu viel“.

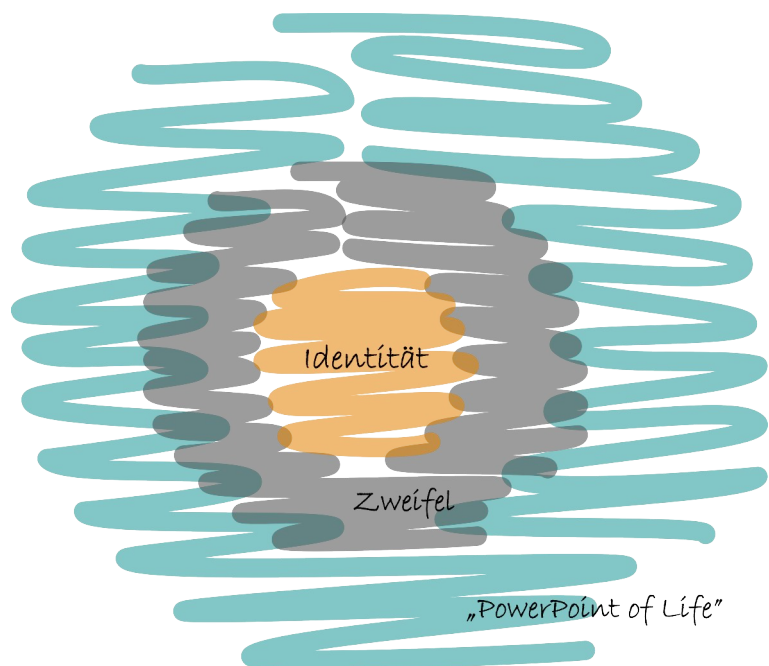


Figure 2: So sieht ein einfaches Schichtenmodell aus. Die PowerPoint ist das, was wir der Welt zeigen. Wie wir gesehen werden wollen. Schmerz und Zweifel verstecken wir und unsere Identität haben wir selbst lange vergessen.

Das ist dann Angst: Unser **Gecko** ist das ganze Leben hyperaktiv und hält uns im „Autopiloten“ oder eben Überlebensmodus. Das sind die Menschen, die funktionieren, aber nicht richtig leben. Je nachdem, wie man zählt, sind das 76-98% der Gesellschaft. Mehr dazu unter [OrgIQ GeckoCheatSheet Release DE.pdf](#) und [OrgIQ DSS-CheatSheet Release DE.pdf](#).

Und wenn wir das erkennen, tun wir alles, um unsere Unzulänglichkeit vor der Welt zu verstecken. Den Rest unseres Lebens schlüpfen wir dann in Rollen und spielen Theater. Hauptsache wir (der Mensch hinter der Rolle) wird nicht mehr gesehen und verurteilt. Im schlimmsten Fall ist es ein Drama.

Das Bild mit Theater und Rolle passt gut, weil wir gleichzeitig gesehen werden wollen (auf der Bühne), aber unsere Identität verstecken.

Beziehungs-Kanäle

Haben wir die Schichten, dann kann Kommunikation (Verbundenheit oder Ablehnung) auf jeder dieser Schichten stattfinden. Kommunikation ist der Check, ob wir in einer sicheren Umgebung sind. „Gehören wir noch zum Rudel?“

Das macht unser **Limbi** fortwährend. Das ist der Sinn von jedem Mikro-Kontakt. Jedes Seufzen, Lächeln, Gähnen, Blickkontakt dient dem Zweck: Sehe ich Zuwendung oder Abwendung. Es gibt da kein neutrales Element.

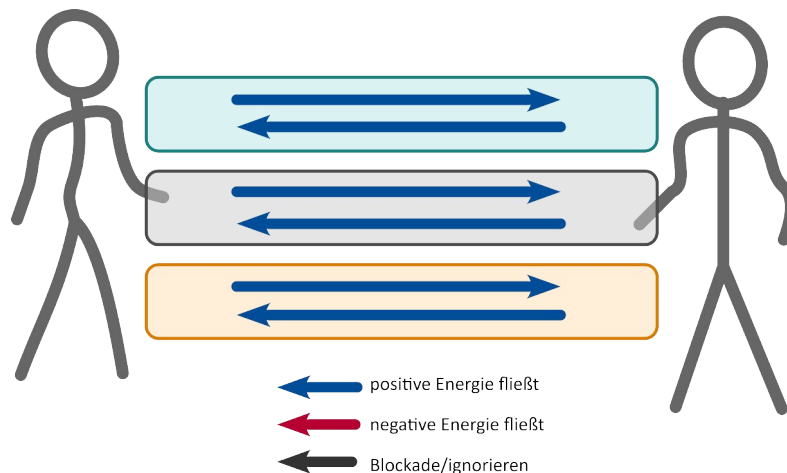


Figure 3: Kommunikation auf den drei Ebenen. Jedes Pfeil kann positiv oder negativ sein (Zuwendung oder Abwendung). Die schlimmste Form ist Blockade/Ignorieren. Das ist die dunkelste Form der negativen Energie.

Das Bild oben ist in einer verletzten Welt absolut ideal. Es zeigt, dass beide noch Rollen spielen und Zweifel und Schmerzen haben, aber sie sehen sich in allen Schichten. Sie sind durchlässig und begegnen sich auf allen Schichten. Das ist ein fantastischer erster Schritt.

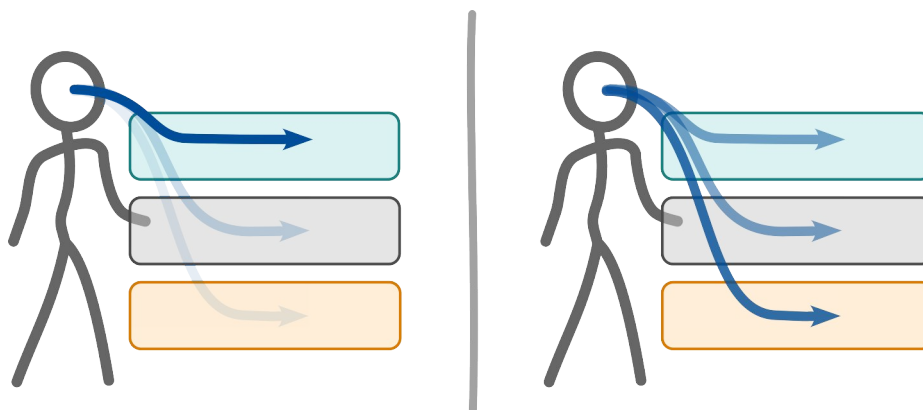


Figure 4: Das ist der Kern von Veränderung und Begegnung: Wir können anfangen uns selbst zu sehen. Dazu brauchen wir aber auch immer andere, die uns durch liebevolle Augen ansehen.

Die Voraussetzung dazu ist nämlich, dass wir uns ehrlich sehen können. Das ist das, was „Liebe“ im Kern meint. Ich kann dich wirklich sehen. Die Rollen, die du spielst, den Schmerz, der dich lähmt und die Identität, die du bist und werden darfst. Und so kann ich auch mich selbst sehen. (Im Bild oben von links nach rechts.)

Die Qualität und Tiefe der Beziehung, die ich zu mir habe,
definiert die maximale Qualität für jeden anderen Kontakt.

Hinweis: Wir nehmen hier bewusst ein inneres Modell, dass sich nicht auf die Gehirn-Teile (Neocortex, Limbi, Gecko) abbildet. Letztlich ist es so, dass die Rollen mehr Teil des Neocortex sind, weil wir sie bewusst antrainieren. Also wir steuern (kontrollieren) die Außenwahrnehmung von uns sehr stark.

Die anderen beiden Ebenen sind dann eher im Limbi und hängen davon ab, ob der Limbi verletzt ist oder lebendig aktiv.

Der Ideal-Zustand ist tatsächlich, dass alle Beziehungen über einen aktiven Limbi laufen und wir bewusst wenig eingreifen. Dazu muss der Limbi auf unserer Seite sein, das Weltbild funktional und die „Deep Soft Skills“ müssen trainiert sein.

Das Training ist oft das größte Problem, weil das in der Kindheit stattfinden sollte und dann nachgeholt werden muss. Das ist unnötigerweise mit Scham verbunden. Denn da es so viele Menschen betrifft, fällt es eher positiv auf, wenn man daran arbeitet. Der Übergang ist ohnehin fließend. Unser Gehirn ist kein Schalter der dann einfach von A nach B umschaltet.

Plastizität

Gehen wir nochmal ganz kurz zum Gehirn zurück: Unser Gehirn ist nie von sich aus statisch. Es möchte Energie sparen, deswegen kreist es auf bekannten Pfaden. Das ist das, was Weltbild und Glaubenssätze neurologisch bedeuten.

Wir haben ein Bild von der Welt, das funktioniert, weil wir am Leben sind. Die Grundannahme vom Gehirn ist ja, dass es viele externe Gefahren gibt, die uns nach dem Leben trachten, aber der soziale Zusammenhalt ist das, was sicher ist und uns schützt.

In der heutigen Welt ist es genau umgekehrt. Wir haben keine externen Gefahren mehr, aber unsere sozialen Systeme funktionieren gar nicht mehr – weil viel zu groß – und deswegen sind wir die ganze Zeit im sozialen Stress. Und für dieses Szenario sind wir nicht sonderlich gut aufgestellt.

An der Stelle kommt der Neocortex ins Spiel: Wir können das bewusst steuern. Wir können bewusst lernen und unser Gehirn für unsere aktuelle Situation umbauen. Also die Annahmen überschreiben.

Das ist mit Energieaufwand verbunden, weswegen sich unser Gehirn erst einmal dagegen wehrt, es sei denn, wir geben ihm einen guten Grund. Das kann eben Schmerz (Leidensdruck) oder Belohnung (Neugier) sein.

Das Witzige ist, dass die Qualität des Grundes eigentlich völlig egal ist. Wir brauchen nur einen Grund.

Das nächste ist dann Wiederholung. Synapsen bilden sich nicht nach einmaligem Gebrauch. Also wieder die Sparsamkeit des Gehirns. Synapsen bilden sich nach ungefähr 400 Wiederholungen. Deswegen sind Weltbild und Glaubenssätze auch so stark, weil wir das „ich kann nicht“ oder „ich bin nicht genug“ jeden Tag 100 Mal wiederholen. Meist unbewusst, aber trotzdem gräbt es sich ein und ist dann die breiteste Autobahn, die durch unser Gehirn führt.

Wenn wir dann (bewusst) hin und wieder sagen „das stimmt aber gar nicht“ oder vielleicht sogar ein etwas mutigeres „du kannst doch“, dann ist das, als würde man einmal durch eine Wiese laufen. Da sieht man die nächsten zwei Stunden, dass da jemand lang gegangen ist und dann ist es weg.

Ganz oft formulieren wir diese Sätze so, dass sie gegen die Glaubenssätze oder das Weltbild sind. Das bedeutet, dass die Netzwerke für Glaubenssätze und Weltbild jedes Mal gleichzeitig auch aktiviert werden. Wir erreichen also den gegenteiligen Effekt.

Deswegen brauchen wir etwas Positives, das losgelöst vom Schmerz ist. Einfach eine Alternative, die sich neben der alten Autobahn etablieren kann, ohne sie jedes Mal zu aktivieren.

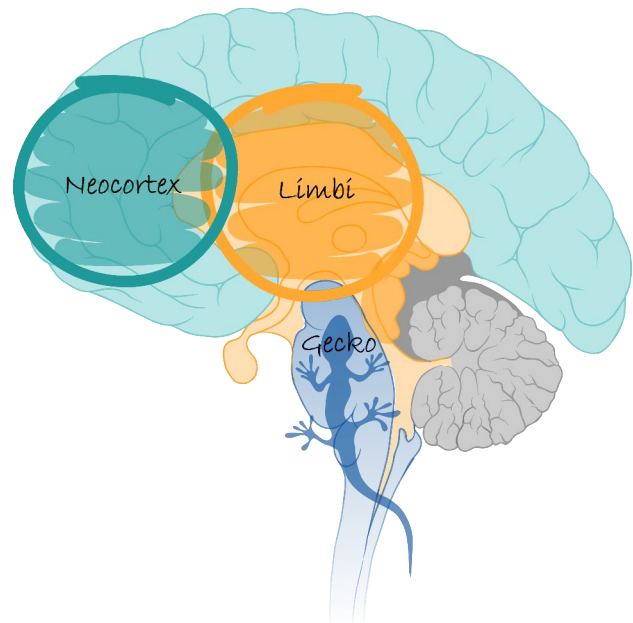


Figure 5: Unser vereinfachtes Modell vom Gehirn. Nicht perfekt, aber nützlich.

Wenn unser Gehirn im Freude-Modus ist, dann reichen auch 20 Wiederholungen für eine Synapse. Das sollten wir unbedingt nutzen. Und natürlich sind auch alle Formen des *Neurohacking* erlaubt. Tricks damit wir den Aufbau der Synapsen beschleunigen und vereinfachen.

„Neurons that fire together, wire together.“

„Neuronen, die gemeinsam feuern, verbinden sich miteinander.“

Das geht in beide Richtungen: Wir wollen nicht, dass die neuen und alten Neuronen zusammen feuern (deswegen keine „weg von“ Technik), aber deswegen die ganzen Hacks mit Düften, Atmen, kaltem Wasser. Wir dürfen nutzen, was für uns funktioniert und mit den neuen Zielen und Wegen verbinden.

Denn dann wird aus dem neuen Weg schnell ein Trampelpfad, ein Feldweg, eine Landstraße und schließlich eine Autobahn. Und die Liebe unseres Gehirns zum Energiesparen ist dann wieder hilfreich, weil es die alten Autobahnen abbaut, wenn es was Neues und Sparsames gibt.

Anwendung

Zurück zu unserer Beziehung mit uns selbst. In der Realität stehen die meisten Menschen auf der linken Seite (im Bild oben): Sie haben keinen Zugang zu sich selbst. Sie verwenden 90 bis 95% ihrer Zeit, Energie und Ressourcen auf die Aufrechterhaltung ihrer „PowerPoint“. Der Schmerz ist vertraut und wird nicht angerührt und die Identität, das eigentliche Ich, ist längst vergessen.

Und Begegnung findet nur im Außen statt.

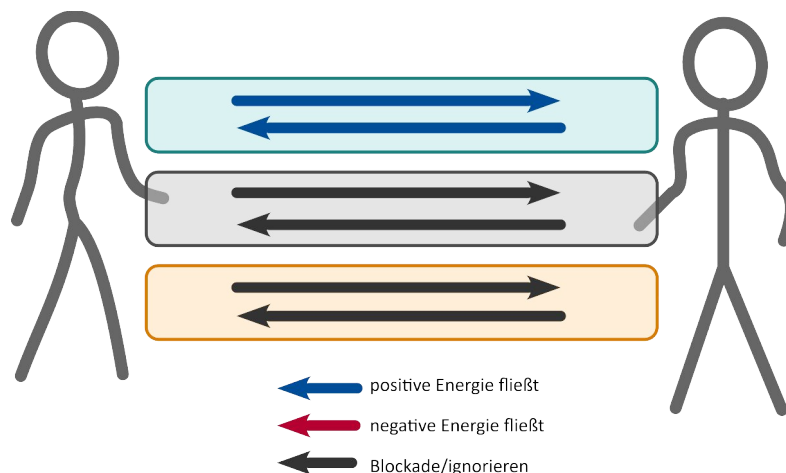


Figure 6: So sieht es „normal“ aus. Wir haben die Begegnung im Außen und Innen ist alles blockiert, sogar ignoriert, was der größte Schmerz ist.

Das hat mehrere Probleme. Denn wir fühlen in einer Begegnung, dass etwas fehlt. Wir werden auf einer Ebene gesehen, aber auf zwei Ebenen ignoriert. Das ist vertraut, aber auch leer.

Das andere Problem ist: echte Beziehungen basieren darauf, dass wir eine starke Bindung auf der Identitäts-Ebene haben. Wir sehen uns als wertvolle Menschen. Dieser Grundwert, den wir haben, der hält uns zusammen. Und auf dem Fundament können wir im Außen (Türkis) auch mal einen Konflikt haben. Mal andere Meinung haben. Das ist völlig unproblematisch, weil die untere Ebene viel stärker ist und viel mehr zählt. Immer zusammenhält.

Fehlt aber das Fundament, dann müssen wir uns im Außen einig sein. Das ist auch das Prinzip hinter den ganzen *Bubbles*, die wir haben. Wir haben nur einen dünnen Faden, der uns zusammenhält.

Also Social Media und noch mehr KI verstärkt den Effekt. Wir bleiben Konflikt-frei an der Oberfläche. Dazu werden wir immer beziehungsunfähiger.

Wenn wir nur in der Rolle stecken, geht es um Schutz durch Kontrolle:

Ich will kontrollieren, was und wie viel du von mir sehen kannst.

Damit ist unser ganzes Leben eine Lüge. Eben, weil wir eine Lüge über uns glauben. Auch da sehen wir wieder die Symmetrie. Und was wir dadurch jetzt leicht sehen können: *Ghosting* und *Avoidance* kann auf jeder Ebene stattfinden! Auf jedem Kanal und in unterschiedlichster Form.

Ghosting und *Avoidance* sind Muser der Entfremdung.

Und spiegeln außen genau die Entfremdung, die wir im Innen haben.

Das, was wir normalerweise sehen, ist nur der Abbruch im Außen. Kein Kontakt mehr. Schweigen. Unsichtbar. Wenn wir den Mechanismus verstehen, dann sehen wir, dass die Menschen, die im Außen ghosten eigentlich die stimmigen sind. Denn mindestens 76% der Menschen tun es auf einer Ebene und Form ohnehin. Die meisten unsichtbar im Innen. Die Maske ist freundlich, darunter bin ich blockiert.

Ersatz für die verlorene Identität

Wenn wir unsere Identität „verlieren“ – die ist ja nicht weg, aber wir sehen sie nicht, halten sie für schlecht, minderwertig und verstecken sie vor uns – dann brauchen wir einen Ersatz. Wir emulieren eine Identität. Und fast immer im Außen. Also als Teil unserer Rollen. Alles was wir mit Mode, Make-up und Körper-Modifikation (gerade auch Tattoos) machen, soll eine Identität (Einzigartigkeit) im Außen erzeugen. Entweder als Einzigartigkeit oder als Kompatibilität. Je nach unserem Weltbild und Schmerz.

Manche wollen die verlorene Identität kompensieren – statt innen dann außen. Die anderen wollen sicher sein, dass sie nicht anecken und dazugehören. Wir können also an der Kompensation das Grundbedürfnis und die Lösungsstrategie erkennen.

Konsens: Wirklich? Wirklich, wirklich? Oder wirklich, wirklich, wirklich?

Das bringt uns zu einem schwierigen und aktuellen Thema: Konsens. Konsens heißt Übereinstimmung. Da wir aber schlecht in andere Menschen hineinschauen können, geht es um *Konsenseinholung*. Also die ausgesprochene Übereinstimmung. Und betrifft meist die Sexualisierung³. Konsens soll Sicherheit schaffen. Und ich verstehe, dass es Situationen gibt, wo es gut gemeint ist. Das Problem: Da, wo wir dem, was Menschen sagen, vertrauen können, sind es die Menschen, bei denen es nicht nötig ist. *Denn sind Menschen innen stimmig, dann sind sie auch außen stimmig und suchen Menschen, die passen.*

Konsens ist da nötig, wo zwei Menschen aus dem Schmerz kommen, nur Benutzung kennen und wir einander nicht trauen können. Es geht darum, die schlimmsten Auswüchse zu verhindern. Beide stecken in ihren Rollen fest und der Rest läuft unter meinem Radar.

Schauen wir mal, was die Idee ist und wie es über die Schichten funktioniert:

Wenn ich sage, was ich **wirklich** will, dann ist das die Rolle, in der ich stecke. Jede Rolle wird eine andere Aussage haben. Das ist schwierig und kann sich die ganze Zeit wandeln. Basiert auf Denken und Fühlen. Da ist Konsens superflüchtig und kann sich die ganze Zeit verändern. Vorher, während und nach der Interaktion. Keine gute Idee, darauf zu bauen.

Was ich **wirklich, wirklich** will, sind die Dinge, die meine Trauma-Muster tun und wählen. Das ist Weltbild und Glaubenssätze. Da kann ich auch Sachen sagen (aber vor allem tun), die an der Rolle völlig vorbeigehen. Den diese Ebene bestimmt, was überhaupt bewusst bei mir ankommt.

Ich kann also durch meine Handlungen eine Realität erzeugen, die an meinem Bewusstsein total vorbeigeht. Das ist dann nicht mal Selbstbetrug, sondern einfach von meinem Gehirn gefiltert. Ich kreierte mein Drama selbst, weil es mein Programm (Weltbild) ist.

Was ich **wirklich, wirklich, wirklich** will ist dann meine Identität. Das ist der Kern, zu dem ich den Kontakt abgebrochen habe. Und wenn denn jemand sieht und aufweckt, dann ist mir warm ums Herz, aber da ich dahin keinen Zugang habe, werde ich das auch jedem anderen verbieten.

3 Es wäre sinnvoll es auf alle Lebensbereiche anzuwenden, denn alles kann übergreifend sein und im Innen denselben Effekt auslösen. Dass es meist auf sexuellen Kontakt bezogen ist, schafft und verschärft die Sexualisierung. Sexualisierung ist die Abgrenzung der sexuellen Funktion vom restlichen Menschen. Also eine innere Trennung.

Das Problem mit dem Konsens und Konsenseinholung: Wenn ich nicht weiß, auf welcher Schicht mein Gegenüber kommuniziert (also wie viele „wirklich“ sind es?), dann kann ich der Antwort nicht vertrauen. Denn wenn es nur die Rolle oder der Schmerz ist (Schicht 1 oder 2), dann wird Benutzung oder Selbstverletzung stattfinden.

Also der eigentlich gewünschte Effekt vom Konsens kann gar nicht eintreten, weil eben die Menschen unstimmig sind und die falschen Dinge aus den falschen Gründen tun können. Die Kommunikation im Außen bleibt unsicher. Denn ich kann nicht vertrauen, dass der Mensch wirklich aus dem richtigen Grund „Ja“ sagt. Weswegen sich auch jederzeit die Meinung und Bewertung ändern kann. Vorher, während und danach.

Wirkung

Konsens ist der Airbag. Ein Sicherheitsnetz, das uns vor Fremdbestimmung schützen soll. Wir alle wollen den Airbag, aber nie erleben, wie er losgeht. Also der Fokus sollte auf Verbundenheit liegen, nicht auf dem Minimum.

Und natürlich ist Konsens in Hingabe eingebettet. Selbstverständlich. Ein klares, freudiges Ja zueinander. Wir sind dann so weit weg von der Konsensfrage, dass es kein Thema mehr ist. Übertragen ins Bild bedeutet das: Wir fahren dann so gut, dass der Airbag nie losgeht. Ich muss ja auch nicht alle 3 Minuten fragen, ob du noch atmest.

Das ist, was wir suchen. Diese Sicherheit, dass wir Beziehung können, Hingabe eine Freude ist, und wir auch wissen, dass wir uns dafür Menschen suchen, die es genauso machen wie wir. Denn ja, wenn der Airbag immer aufgeht, dann ist dein Fahrverhalten das Thema. Da kann man was machen. Einen „Fahrkurs“.

Nebenwirkungen

Der Konsenseinholung-Ansatz hat Nebenwirkungen. Die Kernkritik ist, dass wir unseren Fokus auf den Airbag und das Auffangnetz richten. Auf das absolute Minimum. Dadurch verlieren wir die Vorstellung, was wir wirklich wollen und uns guttut. Der Fokus ist dann „ich fahre so, dass ich den Airbag gerade nicht auslöse“. Kein guter Fahrstil.

Und dieses Minimum ist eben Beziehungsunfähigkeit, *Situationship*, transaktionale Benutzung. Wir bleiben beim Schmerzmittel, statt die Medizin zu nehmen. Und wenn wir dauerhaft Schmerzmittel nehmen, macht es die Situation schlimmer.

Der Fokus auf dieses Minimum, auf die unterste Form von Kontakt verstärkt auch die Sexualisierung. Wir haben die Trennung von Körper und Seele, wir sagen implizit, dass Nähe, Intimität und Begegnung gefährlich und unerwünscht ist. Was das Gegenteil von dem ist, wie wir funktionieren. In der Sexualisierung brauchen wir einen guten Grund für Berührung. Es ist eine Überwindung. Es verstärkt die Perspektive, dass jede Berührung sexuell aufgeladen gesehen wird. Was auch heißt, dass ich „Berührung“ nur als Transaktion und Kontrollinstrument benutze und nicht aus echter Freude.

Es zementiert die Opferrolle von Frauen. Was sicher gut gemeint ist, aber sie wieder zu Objekten macht. Denn um aus der Objekt-Rolle herauszukommen, müssen wir Frauen auch als aktiv agierend sehen. Dazu gehört auch die Sichtbarmachung von den weiblichen Formen von Gewalt. Was bedeutet, dass wir Perspektiven für uns alle finden.

Eine Ghosting-Story mit Selbstverletzung und Konsens

Also schauen wir mal eine Geschichte an, die so regelmäßig vorkommt.

Also wir gehen vom ernstgemeinten „Ich tue alles für dich“ über radikale Selbstverletzung in der nächsten Woche, dann zur Scham „ich bin so unwürdig“ und dann in die Sprachlosigkeit vor Scham (*Ghosting*).

Also A und B lernen sich kennen. Und da gibt es Berührung auf der Identitäts-Ebene. A ist da schon und B spürt was und sagt „wow, ich hätte davon nie zu träumen gewagt“. Was eben zu einem „ich tue alles für dich“ und „ich werde für immer bleiben“ führt. Völlig überzeugt und ernst gemeint. Da A die Geschichte von B kennt, spricht A klar an, dass es sicher ernst gemeint ist, aber eben die Muster (also Rollen und Schmerz) dagegen arbeiten werden. Das Gefühl jetzt ehrlich, aber eben kein Selbstläufer ist (Gefühle halten 90 Sekunden.) Es wurde versucht, das Unbewusste ins Bewusste zu holen und darauf vorzubereiten.

Und es kommt, wie es (leider) kommen muss. Während also die oberste (und eigentlich auch die unterste; wir kennen ja jetzt die Zerrissenheit: Ich will Nähe, aber ich kenne und kann das nicht) Schicht sagt „ich will“, geht die Schicht des Schmerzes hin und inszeniert den Bruch. B trifft sich eine Woche später mit C und D, um sich verletzten zu lassen. Die Selbstverletzung war inszeniert und ausgelagert. B schafft eine Umgebung, in der B missbraucht wird. Also C und D machen das, was B sagt, aber B danach sagen kann „ja, es sollte sich aber anders anfühlen“ und dann den Konsens entzieht und sich als Opfer hinstellt.

Dabei hat B (also die Schmerz-Schicht von B) genau das Gefühl erzeugt, was B *wirklich, wirklich* wollte.

Wirklich, wirklich, wirklich (also in der Identität), wollte B doch A. Aber das war fremd und unvertraut. Und Scham („ich bin ein Fehler“) ist ein vertrautes Gefühl. Also erzeugt B mit unfreiwilliger Hilfe von C und D die vertraute Scham, um zu A zu sagen „schau hin, was für ein wertloser Dreck ich bin, du verdienst was Besseres“.

An der Geschichte sehen wir, wie komplex alle diese Themen sind. Aber wie klar und einfach die Grundmuster sind.

Von Beziehungsunfähigkeit zu Beziehungsfähigkeit

Wenn Beziehungsunfähigkeit diagnostiziert wird, dann glauben viele Menschen, dass das ein finales Urteil ist, ein weiteres „ich bin halt so“. Ein weiterer Bereich, in dem ich ein Fehler bin.

Das ist aber falsch und nicht hilfreich!

Das kommt nur aus der Gewohnheit, dass wir irgendwo ungenügend sind und dann eine Rolle lernen, damit keiner mehr an uns herumkritisiert.

Also Beziehungsunfähigkeit bedeutet nur: *Ich habe es noch nicht gelernt!* Das ist keine Fehlfunktion, sondern ein fehlender *Skill*, eine erlernbare Fähigkeit, der wie alles andere gelernt werden kann.

Ob ihr es mit einer Sprache vergleicht oder einer Übung zum Muskelaufbau ist egal. Wichtig ist, dass ihr es als etwas Gestaltbares seht. Beziehungsfähigkeit als „*Skill-Entwicklung*“. Wie alle *Deep Soft Skills* wurden die bei uns allen vernachlässigt. Wir mussten (im Außen) immer so tun, als ob wir alles könnten. Doch angefangen bei der internen emotionalen Regulierung haben wir nie Vorbilder und Anleitung gehabt. Wir haben Schnulli und Essen bekommen, um uns abzulenken. Später dann Druck, damit wir funktionieren. Statt der internen emotionalen Regulierung flüchten wir alle in unzählige Formen von externer emotionaler Regulierung.

Vergleich: Stell dir vor, dass du mit zwei gesunden Beinen geboren wirst. Deine Eltern wissen aber, dass Laufen so gefährlich ist. Da kann wahnsinnig viel passieren. Also setzen sie dich von Anfang an in einen Rollstuhl. Gut gemeint. Ist sicherer. Du kannst nicht hinfallen.

Wenn du dann aber merkst, dass das mit dem Rollstuhl dich doch arg einschränkt, und du mit deinen Beinen laufen lernen möchtest, dann wird das nicht klappen. Nicht weil die Beine kaputt sind, sondern weil die Muskeln nicht entwickelt sind. Und das ist änderbar. Es wird ein bisschen dauern, dann aber wunderbar funktionieren.

Innere Klarheit: Vieles, was wir als Grenzen verkaufen, ist Kontrolle. Ich möchte Macht haben (über die andere Person), aber vor allem keine Verletzlichkeit zeigen. Keinen Spalt in meinem Panzer, meiner Maske, meiner Fassade.

Neben dem Schutz ist es auch die Idee, die aus dem eigenen Wertesystem kommt: Solange ich mich dir nicht gebe, wirst du mir weiter nachlaufen. Also *Avoidance* auch als *Hook*. Diese Dinge müssen wir für uns sehen und loslassen.

Vorenthalten als Form des Entziehens und Vermeidens

Avoidance oder sich eben emotional zu entziehen kann auch subtile Spielarten haben. Eine davon ist, dass wir Dinge vorenthalten.

Wie wir oben gelernt haben, gibt es in jeder Begegnung nur zwei Möglichkeiten zu reagieren: Wenn ich seufze und du das hörst, kannst du dich zuwenden oder abwenden. Das ist es. Und Abwenden kann eine negative Reaktion sein „ah, was stöhnst du denn wieder?“ oder (noch schlimmer) einfach völlig ignorieren. Wenn wir jemandem unsere Zuwendung vorenthalten, dann sind wir bereits in der Beziehungs-Zerstörung.

Diese Formen spüren wir direkt. Denn ich als Seufzender merke ja, dass du dich abwendest oder mich ignorierst. Dar- aus können die Wenigsten die richtigen Schlüsse ziehen, aber wir spüren es. Zumindest unser **Limbi** spürt es. Und wenn der noch lebendig oder aktiv ist, dann werden wir verletzt sein.

Wenn unser **Limbi** auch schon lange in der Zerstörung angekommen ist, dann ist es nur noch ein Ansporn für den nächsten Rückschlag. Deswegen sind die freundlichen Reaktionen im Außen so dysfunktional. Ich entziehe mich, lasse den anderen emotional verhungern, aber kann auf der rationalen Ebene immer sagen „Aber was hast du denn? Ich habe doch überhaupt nichts gemacht.“

Und wir können es nicht greifen, weil **Limbi** keine Sprache hat und wir auf der Ebene nicht trainiert sind. Weder in der Wahrnehmung noch in der Kommunikation.

Das ist der Kern von „Dienst nach Vorschrift“.

Aber wir können es noch subtiler machen. Indem wir Dinge nicht tun, die wir tun *könnten*. Die wir tun würden, wenn wir uns zuwenden würden. Also das Vorenthalten von Freude ist schon Abwenden.

Das ist natürlich so subtil, dass es nicht beweisbar ist. Nicht diskutierbar. Dennoch wissen wir es und beide spüren es.

Das ist wieder der Link zur *fortwährende Konsenseinholung*: Wir machen das Vorenthalten und Unverbindlichkeit zum neuen Normal. Wir enthalten uns Sicherheit, Hingabe und Interesse an uns und unseren Grundbedürfnissen vor.

Unser **Limbi** sieht die Verweigerung von Verbindung als Verrat, weil es das ist. Es ist Abwendung. Und Abwendung in einer Beziehung ist „ich baue nicht Vertrauen“. Und das Gegenteil von Vertrauen ist Verrat. Fertig. Egal von welcher Seite.

Auch wenn es ein heikles Thema ist, aber hier ist der beste Zeitpunkt darüber zureden: Ob bei Sex, Gesprächen oder Intimität: Verweigerung ist wie Fremdgehen.

(Bevor wir einsteigen ein Disclaimer: Bei Verweigerung geht es um eine Ablehnung des Bedürfnisses, nicht eines bestimmten Wunsches. Also es ist okay zuzagen „Hey, ich möchte gerne mit dir reden, aber gib’ mir noch 10 Minuten. Du bist mir wichtig, aber ich brauch’ gerade noch einen Moment.“ Wir sind nicht ferngesteuerte Roboter. Denn natürlich finden wir unzählige Beispiele für Kontroll- oder Manipulations-Mechanismen über einen emotionalen Zwang. In einer dysfunktionalen Umgebung kann alles missbraucht werden.)

Also wieder zur These: Verweigern ist wie Fremdgehen. Da sagst du jetzt vielleicht „Hey, geht’s noch? Das hat doch nichts miteinander zu tun?“

Und natürlich hast du recht, weil es technisch zwei völlig unterschiedliche Dinge sind. Was uns aber interessiert, ist: Was passiert im Innen?

Und genau da gibt es keinen Unterschied. Denn Missbrauch hat zwei Gesichter: Nehmen wir wieder Essen als Beispiel. Ich kann dich mästen (also zwingen) oder ich lasse dich verhungern. Beides erzeugt den gleichen inneren Schmerz, aber sieht im Außen völlig unterschiedlich aus.

Das eine ist aktive Gewalt, das andere kann ich mir und anderen als harmloses „ich mache doch gar nichts“ verkaufen.

Wir finden das auch in den unzähligen Mikroaggressionen, wo ich Zuneigung, Aufmerksamkeit und Nähe entziehe, um den anderen zu bestrafen. Oder meinen Frust abzubauen. Oder Macht auszuüben. In diesen dysfunktionalen Mustern benutzen wir den anderen als externe emotionale Regulierung. Das ist wieder das „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“. Ich entsorge meinen emotionalen Schmerz in den anderen.

Zurück zu Verweigerung/Fremdgehen. Wir (unser Limbi) bewertet Kontakte nach dem schlechtesten Moment. Nach dem Vertrauensbruch. Und in einem Kontakt können wir uns nur zuwenden oder abwenden. Abwenden in Form von negativer Aktion (zum Beispiel Fremdgehen) oder eben Ignorieren (Verweigerung). Was uns verletzt ist in beiden Fällen, dass wir vorher in der Annahme leben, dass wir eine Bedeutung haben. Und diese Bedeutung wird uns genommen. Auch wenn es nur eine vorübergehende Um-Priorisierung ist. Dennoch wissen wir ab da, dass jederzeit jemand oder etwas anderes wichtiger sein kann als wir. Das ist der Kern von dem Schmerz. Wir sind nicht sicher. Wir sind nicht in einer Beziehung, der ich vertrauen kann.

Das ist in einem unverbindlichen Kontakt okay. Sind beide unverbindlich, dann weiß ich, dass ich nichts erwarten kann. Bauen wir Beziehung, dann übernehmen wir Verantwortung. Liebe ist bedingungslos. Beziehung nie. Beziehung kommt mit Verantwortung füreinander. Deswegen: Ich darf Exklusivität nur in dem Umfang erwarten, wie ich Hingabe lebe. 3% Hingabe = 3% Exklusivität.

Haben wir einen Kontakt auf Basis fortwährender Konsenseinholung, dann ist der Fokus auf mir und meinem Gefühl. Ich schaue auf mich und meinen Schmerz. Ich übernehme keine Verantwortung für andere, ich habe keine Beziehung, sondern einen losen unverbindlichen Kontakt. Es geht darum, dass die andere Person meinen Gefühlen dient.

Natürlich darf jeder Mensch das wählen, aber es ist schade, weil wir uns selbst berauben. Es kommt aus dem Schmerz und hält uns dort, denn das Grundbedürfnis nach Verbundenheit wird so fortwährend verletzt. Verletzung erzeugt Verletzung. Also aus einer Verletzung, kann nur Verletzung kommen. Und Verletzung kommt immer aus Verletzung. Deswegen ist es so wichtig, diese Spirale zu verstehen und dann zu unterbrechen. Oder umzukehren.

Beziehungen basieren auf dem Versprechen und der Annahme, dass ich mich dir immer zuwenden werde. Hingabe bedeutet, dass mir deine Bedürfnisse genauso wichtig sind, wie meine Bedürfnisse. Und umgekehrt genauso.

Wenn ich aus einer Welt der enttäuschten Nähe komme, dann versetzt mich schon der Gedanke an Hingabe, an einen Kontakt, indem ich die Kontrolle, meine Mauern, Rüstungen, meinen Schutz aufgebe, in Panik.

Ich musste mich mein ganzes Leben beschützen und jetzt soll ich mich schutzlos ausliefern?

Dahinter steckt die Geschichte vom Elefanten-Baby oder dem Keimling. Es gab die Zeit, da war ich auf den Schutz angewiesen. Aber in meinem Kopf bin ich dort steckengeblieben. Ich bin in dieser Zeit eingefroren. Meine Realität ist immer noch die von damals.

Jetzt bin ich aber die Eiche oder der große Elefant. Ich brauche den Schutz gar nicht mehr. Denn ich bin stark. Denn Verletzlichkeit heißt nur, dass ich so stark bin, so in meiner Identität, dass ich mich zeigen kann.

Hinter der Mauer kann ich mir Nähe und Offenheit nicht vorstellen. Ich will immer die Mauer zwischen mir und anderen haben. Aber mit der Mauer als Schutz, habe ich mir auch ein Gefängnis in meiner Verletzung gebaut. Und der einzige Ausweg aus der Entfremdung ist Verbundenheit.

Solange wir die Schutzlosigkeit sehen, haben wir unser Gefängnis noch nicht verstanden. Das ist dann der erste Perspektivwechsel. Das zweite ist, dass du deine echte Stärke begreifen kannst.

Visualisierung

Jetzt sind wir Experten für *Avoidance*. Und deswegen schauen wir es uns nochmal an. Machen wir uns mal ein Bild vom Innenleben. Und noch ein wenig detaillierter, als beim Hamsterrad.

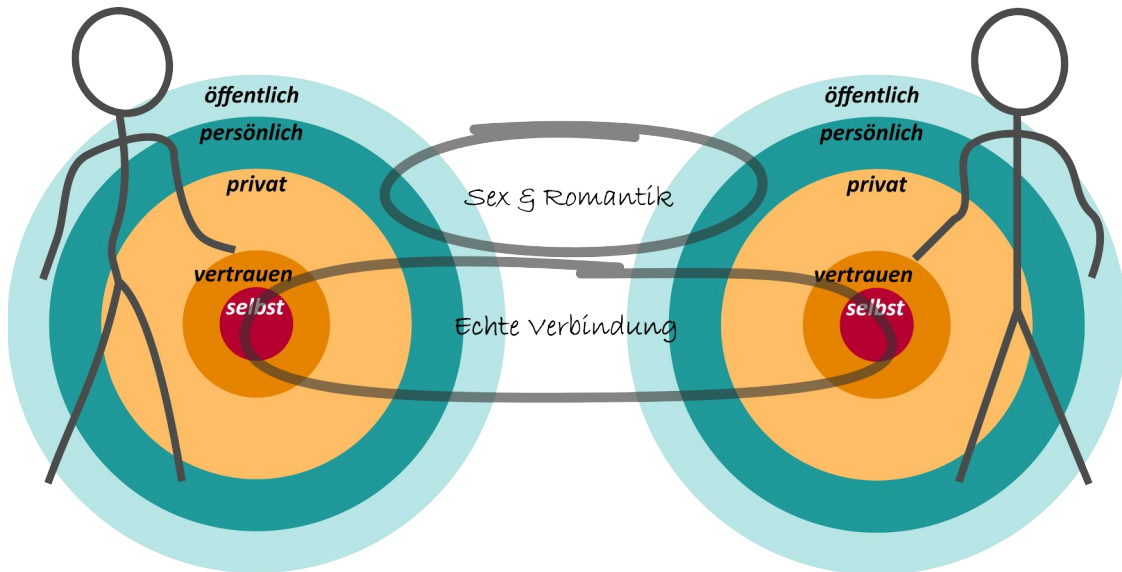


Figure 7: So sehen harmonische (symmetrische) Kontakte aus. Entweder gleiche Oberflächlichkeit oder gleiche Tiefe auf beiden Seiten.

Unser Modell ist jetzt ein einfaches Schalen-Modell. Eine Zwiebel. Und es geht um einfache Schichten: wie zeige ich mich öffentlich, was ist persönlich, mein privater Anteil, echtes Vertrauen und dann mein Kern, meine Identität.

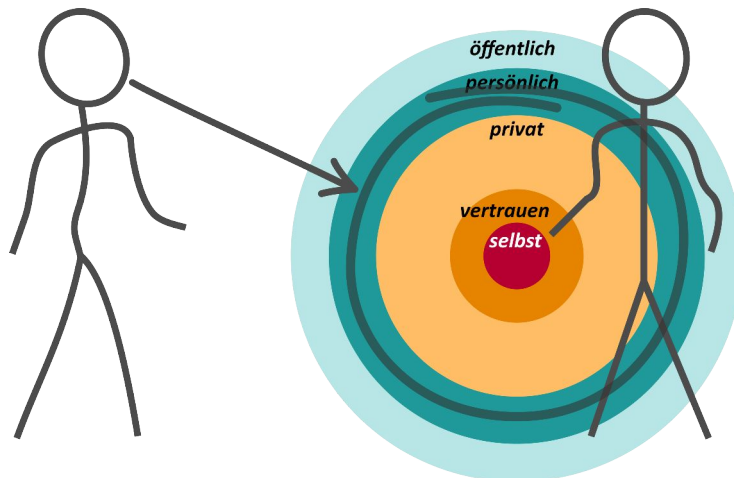


Figure 8: Hier sehen wir die persönliche Wahrnehmungsgrenze als den grauen Ringel. Bis dahin ist alles okay.

In jedem Kontakt geht es um Wahrnehmung. Ich möchte gesehen, gehört, verstanden und berührt werden. Und dazu gehört auch das „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“. Das ist ein Teil vom Verstehen. Ich kann dich nur verstehen, wenn ich dich auch fühlen kann. Wenn ich authentisch bin und stimmig, dann zeige ich mich stimmig über alle Schichten. Ich bin sichtbar für dich, aber auch für mich selbst.

Wie wir aber gelernt haben, ist das nur bei 2% der Menschen so. Die anderen haben einen gewissen Punkt, unter den schauen sie selbst nicht und unter den soll auch niemand anderes schauen.

Und jetzt kommen wir an den Punkt, der unsere *Avoidance* triggert. Wir treffen jemand, der tiefer in uns hineinschaut. Nicht um uns zu ärgern, auch nicht um uns Angst zu machen oder zu verletzen. Im Gegenteil. Das sind Menschen, die einfach gut sehen können.

Und wir sehen die Grenze hier im Bild als grauen Ringel, ab im echten Leben ist es nicht so. Die Grenze, die wir für uns und andere ziehen ist ja unsichtbar. Selbst wir sehen sie nicht als Grenze. Für uns ist es einfach das Ende vom Weltbild. Mehr existiert einfach nicht. Der Rest ist verdrängt. Soll ignoriert werden.

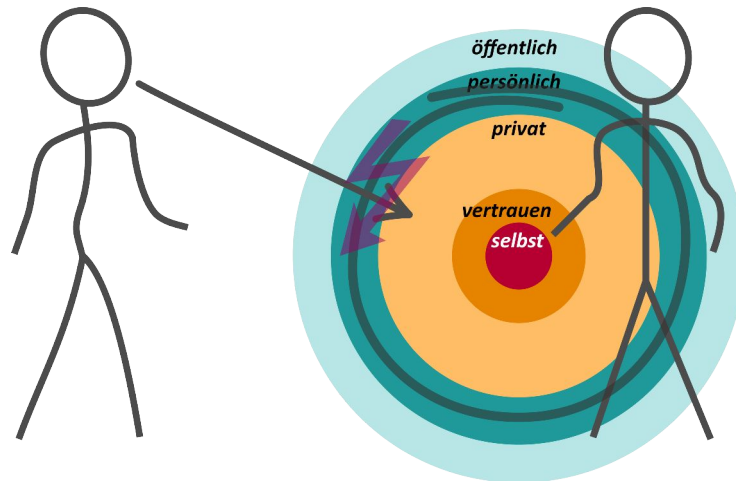


Figure 9: Schaut jemand tiefer in mich rein, kommt es zum Konflikt. Meine Mauer, mein Schutz war wirkungslos, also muss ich flüchten.

Und wenn jetzt jemand – ganz selbstverständlich – tiefer geht, dann haben wir das Gefühl, dass wir überrannt wurden. Wir haben ja unsere ganzen Mauern, Masken, Fassaden, Rollen als Schutz, Ablenkung, Tarnung, damit uns niemand zu nahe kommt. Damit niemand zu tief geht.

Und das hat ja auch wunderbar funktioniert. Bisher. Und plötzlich steht jemand hinter der Mauer. Da wo wir selbst nicht hingehen.

Und irgendwie finden wir es schön, weil es eben eine Form von gesehen, gehört, verstanden und berührt werden ist, die wir sonst nicht kennen und uns schon immer danach geseht haben. Aber es ist auch so fremd und nah, dass es eben Panik und alle Schutz und Fluchtreflexe auslöst.

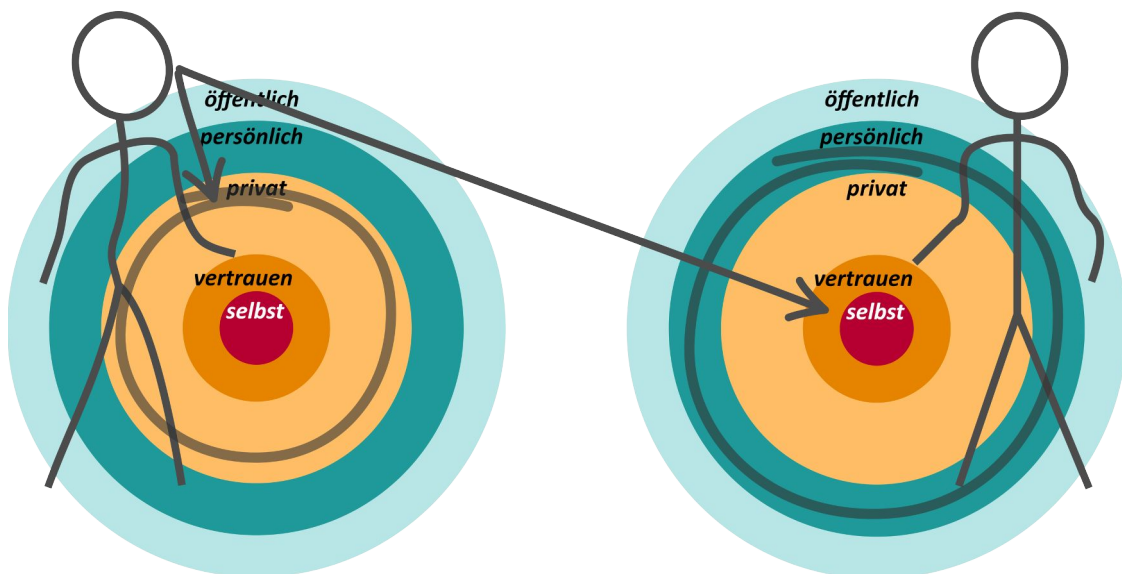


Figure 10: Oft sehen wir andere besser, obwohl wir bei uns selbst immer noch blind sind.

Jetzt kommen wir noch zu einer wichtigen Sache. Viele Menschen können leichter in andere hineinschauen, als in sich selbst. Wenn wir immer wieder die Flucht in anderen triggern, dann haben wir vermutlich selbst noch eine Flucht in uns. Denn letztlich können wir der Symmetrie vertrauen. Es ist zumindest wahrscheinlicher, dass die Symmetrie in unserem Leben stimmt – und andere Menschen unser Spiegel sind – als dass wir unsere innere Blindheit kennen.

Denn wenn ich selbst nicht mehr *avoidant* bin, dann werde ich den Schmerz und die Schutzschichten des anderen besser sehen. Vorher bringt mein Diamant den anderen Diamanten zum Leuchten – was für beide schön ist – aber ich mache es mehr aus meiner Sehnsucht nach Verbundenheit, statt für den anderen.

Entfremdung im Limbi

Es gibt einen Zustand, den viele Menschen gut kennen, auch wenn sie ihn nie so nennen würden. Ein Zustand, in dem das Leben irgendwie funktioniert, aber nicht wirklich fließt. In dem man Beziehungen hat, aber keine Nähe. Gespräche führt, aber wenig sagt. Lacht, aber kaum etwas fühlt. Ein Zustand, der nicht bössartig ist, sondern vorsichtig. Und manchmal so tief verankert, dass er wie Natur wirkt, obwohl er in Wahrheit nur ein Schutz ist: Entfremdung.

Diese Form der Entfremdung entsteht nicht aus Kälte, sondern aus ersehnter Wärme, die uns verbrannt hat. Wer einmal in der Nähe verletzt wurde, beginnt Nähe zu behandeln wie eine heiße Herdplatte. Man sieht sie, man erkennt sie, man braucht sie – aber die Hand bleibt weg. Und dafür hat unser **Limbi** eine perfekte Logik. Denn unser **Limbi** ist alt, klug und gnadenlos ehrlich: Was mich verletzt hat, muss ich vermeiden. Nicht aus Bosheit. Aus Überleben.

Wenn wir die sieben Systeme unseres **Limbi**s unter dieser Linse betrachten, sieht man plötzlich ein klares Bild. Es ist nicht „ich bin komisch“, „ich bin falsch“, „ich bin schwierig“. Es ist der Körper, der gelernt hat, dass Nähe unberechenbar ist und dass Schutz wichtiger ist als Freude. **Limbi** macht dann nicht das Falsche – er macht das einzig Mögliche. Nur eben auf Kosten von Verbundenheit.

Nehmen wir **SEEKING**, das System der Neugier und Lebendigkeit. Im gesunden Zustand zieht es uns nach vorn: Wer bist du? Was steckt in dir? Wie könnte unser Kontakt wachsen? In der Entfremdung wird **SEEKING** zu etwas anderem. Es funktioniert noch, aber nur an sicheren Orten: in Arbeit, Wissen, Leistung, Selbstoptimierung. **SEEKING** bleibt aktiv, aber es vermeidet andere Menschen. Und wenn dann sucht es bei Menschen nach der Enttäuschung, die vertraut ist. Sonst sucht es Struktur statt Begegnung, Fakten statt Gefühle. Und es hat gute Gründe dafür – denn Menschen sind schwerer zu kontrollieren als Konzepte.

Das **CARE**-System, das sich nach Fürsorge und Wärme sehnt, verwandelt sich in Entfremdung zu einer seltsamen, asymmetrischen Fähigkeit. Viele vermeidende Menschen sind extrem fürsorglich – aber nur in eine Richtung. Sie geben, aber nehmen nichts an. Denn Annehmen heißt abhängig werden, und abhängig werden heißt verletzlich sein. In der verzerrten Version von **CARE** trägt man andere, aber lässt sich selbst von niemandem halten. Nicht weil man nicht will, sondern weil der Körper sagt: „Wenn ich mich anlehne, falle ich um.“

PLAY, die Leichtigkeit, das Lachen, der Impuls, spontan zu sein, ist das System, das als erstes stirbt, wenn wir verletzt wurden. Wer einmal ausgelacht wurde, hört irgendwann auf zu spielen. **PLAY** ist verletzlich, weil Spiel Offenheit braucht. In der Entfremdung wird **PLAY** durch Ironie, Coolness oder die Kunst, immer etwas zwischen sich und den Moment zu legen ersetzt. Man ist dabei, aber nie ganz drin. Nähe fühlt sich wie ein Risiko an, und Spiel ist Nähe ohne Rüstung – also wird es gemieden.

Das **LUST**-System verwandelt sich besonders stark. Aus lebendiger Lust wird Sexualisierung, Kontrolle, Performance. Lust ohne Verbundenheit ist die sichere Version: Der Körper bleibt beteiligt, aber das Herz bleibt draußen. Für manche wird Sexualität ein Ort der Macht, für andere ein Ort der Betäubung, für wieder andere ein Ort, den sie komplett meiden. Aber der gemeinsame Nenner ist immer derselbe: Lust wird getrennt von Nähe, weil Nähe zu gefährlich ist.

PANIC/GRIEF, das Verlustsystem, wird in der Entfremdung chronisch. Es ist wie ein Alarm, der nie ganz ausgeht. Menschen, die tief verletzt wurden, rechnen ständig – bewusst oder unbewusst – mit dem nächsten Verlust. Sie sind im Abstand, nicht, weil sie nichts fühlen, sondern weil sie zu viel fühlen. Sie ziehen sich zurück, bevor es wehtut. Sie beenden Kontakte, die ihnen wichtig sind, weil Nähe schneller den Alarm auslöst als Distanz. **PANIC/GRIEF** sagt: „Wenn ich gehe, bevor du gehst, tut es weniger weh.“ Und das stimmt sogar – kurzfristig.

Das **RAGE**-System übernimmt in der Entfremdung oft unauffällig die Führung. Nicht als Wut, die tobt, sondern als Härte. Als Schärfe im Ton, als dünne Geduld, als ein „Ich brauch das nicht.“ **RAGE** zeigt sich als Kontrolle, als Standfestigkeit, als Stärke, aber ohne Wärme. Es ist die Grenze, die zu früh kam und nie wieder gegangen ist. Viele vermeiden Nähe nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil **RAGE** bereitsteht, alles abzuwehren, was zu nah kommt.

Und dann ist da **FEAR**. Im gesunden Zustand schützt es uns. In der Entfremdung steuert es uns. **FEAR** entscheidet, wer wir sein dürfen, wie tief wir fühlen, wie weit wir jemanden an uns heranlassen. **FEAR** ist der Wächter an der Brustwand, und er meint es gut, aber er lässt niemanden rein. Auch nicht die, die uns gut tun würden. **FEAR** verwechselt Nähe mit Gefahr, weil das Nervensystem keine Unterscheidung mehr kennt zwischen früher und heute.

Wenn man all das zusammennimmt, sieht man ein Muster: Entfremdung ist nicht das Gegenteil von Liebe. Es ist die Rückseite von Liebe. Der Schutz, den wir gebaut haben, weil Liebe einmal nicht sicher war. Und es ist erstaunlich, wie logisch unser System darin ist. Alles, wirklich alles, was vermeidende Menschen tun – Rückzug, Ghosting, Ironie, Distanz, Selbstständigkeit, Perfektionismus, glatte Rollen – ist ein Versuch, Verletzlichkeit zu kontrollieren.

Das Tragische ist nur, dass die Systeme, die uns schützen sollen, gleichzeitig die Systeme sind, die uns trennen. Unser natürlicher Zustand wäre Verbundenheit. Nicht Abhängigkeit, nicht Verschmelzung, nicht Drama – sondern diese ruhige, warme Form, in der der Körper sagt: „Ich darf.“ Aber das kann erst zurückkommen, wenn FEAR nicht mehr die Tür bewacht und wenn RAGE nicht mehr alles abwehrt, was gut sein könnte.

Der schöne Teil ist: Diese sieben Systeme sind nicht zerstört. Sie sind nur umgeleitet. Nichts davon ist kaputt. Die Natur arbeitet einfach mit dem, was sie hat. Und genauso, wie **Limbi** in der Verbundenheit lebendig wird, kann **Limbi** sich auch aus der Entfremdung zurückorientieren. Nicht durch Kampf, nicht durch Analyse, nicht durch Mutproben. Sondern durch das, was jedes System am besten versteht: kleine, sichere Erfahrungen, die im Körper ankommen.

Denn am Ende will **Limbi** dasselbe wie immer: Nähe, Spiel, Wärme, Sinn, Begeisterung, Berührung, Zugehörigkeit. Und hinter jeder vermeidenden Bewegung, hinter jedem Rückzug, hinter jeder kühlen Fassade steckt am Ende nicht Ablehnung. Nur Angst. Und Angst ist nichts Endgültiges. Angst ist ein Ort, an dem man stehengeblieben ist.

Und jeder Mensch kann von dort aus wieder weitergehen. Zur Hingabe.

Balance-Theorie

Die Balance-Theorie verwenden wir hier ja regelmäßig. Die Idee dahinter ist, dass unsere Beziehungen (als System) stimmig oder eben balanciert sein müssen.

Grundgedanke: A mag B. Wenn beide C mögen, ist es super. Falls beide C nicht mögen, ist es auch super. Ein Konflikt entsteht dann, wenn A zwar C mag, aber B aber eine richtige Abneigung gegen C hat. Egal ob C jetzt ein Mensch oder Rosenkohl ist.

Und dann ist die entscheidende Frage: Welche Beziehung ist stärker (tiefer)? Wenn die Beziehung zwischen A und B stark ist, und C ein Nebenthema, dann ist es völlig egal. Wenn C aber eine Grundüberzeugung ist, dann kann die Beziehung zwischen A und B daran zerbrechen. Oder sie wird nie entstehen.

Und genau das steckt hinter *Ghosting* oder *Avoidance*.

Avoidance kommt dann, wenn da eine richtig starke Beziehung zwischen A und B ist. Wir mögen diesen Menschen sehr. Das geht tief. Dieser Mensch macht wirklich was mit mir. Berührt mich innen. Es ist was Besonderes.

Aber diese Berührung im Innen ist problematisch, weil sie meine Schmerzen und Ängste aktiviert. Ich muss an den Platz schauen, den ich meide. Wo ich alles für tue, dass ich da nie hinschauen oder hinfühlen muss. Uns innen zu sehen ist die größte Abneigung oder Ekel.

Aber die Begegnung mit diesem Menschen aktiviert was, dass wir nicht nur im Außen (Rolle, Masken, Fassade) bleiben können, sondern es geht unter die Haut.

Deswegen ist es *Avoidance* so anstrengend. Es ist ein richtiger Kampf, weil wir zwei Dinge gleichzeitig wollen. Wir wollen Nähe und gesehen werden. Wir wollen das richtig stark.

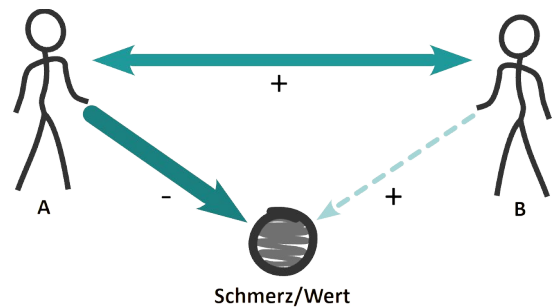


Figure 11: Wir mögen den den anderen Menschen sehr. Aber wir hassen es noch mehr, unseren Schmerz zu sehen. Der Blick nach innen ist die Hölle. Dafür vermeide ich alles Schöne der Welt.

Gleichzeitig wird dann der Schmerz größer. Wir müssen an den Platz, vor dem wir unsere größte Angst haben. Deswegen versuchen wir alles wegzudrücken, zu unterdrücken, was uns an diesen Schmerz, an unsere Wahrheit – die „Wahrheit der Wertlosigkeit“ – erinnern kann.

Also *Avoidance* (*Ghosting*, Ignorieren) ist ein innerer Kampf. Es ist Zerrissenheit. Und es bedeutet: Du bist mir wahnsinnig wichtig. Aber der Schmerz ist immer noch ein Stückchen größer. Ich möchte Nähe, aber meine Gewissheit, dass ich Nähe nicht verdiene – dass da eben nur Mist in mir ist, da ist kein guter Kern – ist größer als meine Hoffnung.

Das Absurde ist, dass es nur meine Perspektive ist. Ich habe in meiner Wahrnehmung den Schmerz so vergrößert, dass er alles andere überlagert. Und so bin ich blind für die Realität geworden. Denn an der Stelle kann B doch A viel klarer sehen, als A sich selbst.

All das, weil wir eine verzerrte Wahrnehmung haben. Einer Lüge glauben. Ich laufe wegen einer Lüge vor meinem Leben weg. Das können wir doch besser.

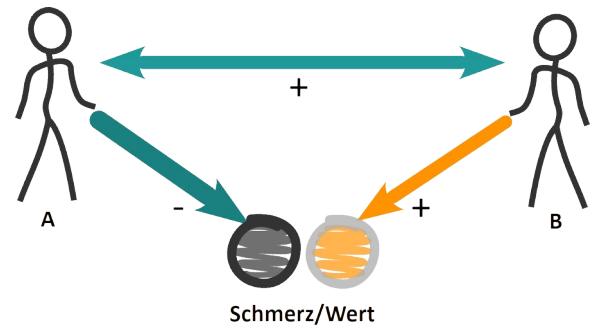


Figure 12: Nur wir (A) sehen uns so. Wir haben die negative Innensicht verstärkt. Von der anderen Seite gehört unser Wert zu uns. Ist ein ganz natürlicher Teil von uns.

Hingabe im Limbi

Wenn ich darüber spreche, was wir eigentlich suchen, dann geht es nicht um Sicherheit im Sinne von „bloß nichts verlieren“. Es geht auch nicht um Kontrolle und schon gar nicht um diese Schutzschichten, die wir Trauma nennen, obwohl sie eigentlich nur das Echo einer alten Verletzung sind. Was wir wirklich suchen, ist etwas, das viel einfacher und gleichzeitig viel mutiger ist: Wir suchen nach unserer Natur. Unserer echten. Nicht der antrainierten, nicht der sozial verträglichen, nicht der Rolle im Kopf. Sondern der Natur, mit der wir geboren wurden, bevor wir gelernt haben, uns zu verstecken.

Wenn man sich das limbische System anschaut, dieses alte, warme Steuerzentrum unseres Fühlens, dann sieht man sieben Systeme, die alle nur eines wollen: **Leben**. Nicht funktionieren, nicht beweisen, nicht durchhalten — leben. Und wenn man diese sieben Systeme versteht, dann versteht man auch sofort, was Verbundenheit eigentlich ist. Verbundenheit ist nicht Romantik, nicht Philosophie, nicht „Beziehung“. Verbundenheit ist der Moment, in dem unsere ursprünglichen emotionalen Motivationen wieder frei atmen dürfen.

Das erste System heißt **SEEKING** — das Such- und Entdecker-System. Das ist unser innerer Kompass, der uns zu allem zieht, was lebendig ist. Es ist die Lust, zu erkunden, neugierig zu sein, zu verstehen. SEEKING will nicht überleben. Es will gestalten. Wenn zwei Menschen sich verbunden fühlen, dann wird SEEKING aktiv – nicht in der Form von „Was bist du für mich?“, sondern als echtes Interesse: „Wer bist du wirklich?“ Verbundenheit beginnt dort, wo die Neugier die Angst überholt.

Dann gibt es **CARE**, das Fürsorge-System. Das System, das uns instinktiv dazu bringt, jemanden zu halten, der weint, ein Tier zu streicheln, ein Kind zu beruhigen, einen Freund anzusehen und zu sagen: „Ich bin da.“ CARE ist wärmend, weich, unspektakulär und gleichzeitig das Fundament jedes echten Kontakts. Wenn CARE aktiv ist, wird aus Nähe keine Bedrohung, sondern ein natürlicher Reflex: Ich möchte, dass es dir gutgeht, und das macht auch mir gut.

PLAY ist ein eigenes System, und jeder, der jemals mit einem Kind oder einem Hund gelacht hat, kennt dieses Gefühl. PLAY ist pure Freude — und das Gegenteil von Schwere. PLAY ist der Moment, in dem unser Nervensystem merkt: „Ich brauche keinen Schutz, ich darf leicht sein.“ In Verbundenheit ist PLAY immer da. Nicht als Albernheit, sondern als diese subtile Grundfreude, die entsteht, wenn man in der Nähe eines Menschen einfach „angeschaltet“ ist.

Das **LUST**-System ist nicht das, was die Pornokultur daraus gemacht hat. Es ist nicht Trieb, nicht Besitz, nicht Leistungsdenken. LUST ist die körperliche, lebendige Freude an Berührung und Nähe — nicht an Sex, sondern an Verbindung. LUST ist das Gefühl, dass der Körper sich zu jemandem hin öffnet, weil Sicherheit da ist. Es ist dieses „Ich darf fühlen“ ohne Angst, ohne Bewertung, ohne Eile. LUST in seiner gesunden Form ist Hingabe in der Sprache des Körpers.

Dann kommt **CARE's Gegenspieler**, aber in Wahrheit ist es ein Schutzengel: **PANIC/GRIEF** — der Schmerz beim Verlust. In Verbundenheit ist dieses System nicht aktiv als Leid, sondern als Wert. Wir halten einander, weil wir spüren, dass es uns nicht egal ist. PANIC/GRIEF in gesund bedeutet: Du bist mir wichtig. Ich spüre dich. Ich lasse nicht einfach los.

RAGE ist das System, das Grenzen setzt. Nicht Gewalt, nicht Aggression, sondern das innere: „Stopp. Das tut mir nicht gut.“ In echten Beziehungen ist RAGE nicht zerstörerisch, sondern klar. Es ist die Kraft, die sagt: „Ich bin da, aber nicht um jeden Preis.“ Ohne gesundes RAGE gibt es keine echte Nähe, weil Nähe nur entsteht, wenn beide wissen, dass sie Nein sagen dürfen.

Und dann ist da **FEAR**. Das System, das uns vor Gefahr schützt. Aber wenn Verbundenheit entsteht, entspannt FEAR. Es tritt zurück. Es schaut kurz, prüft die Lage, und sagt dann: „Okay. Hier können wir atmen.“ Und genau dieser Moment — wenn FEAR nicht mehr das Steuer hat — ist der Moment, in dem Hingabe möglich wird. Nicht weil wir mutiger geworden sind, sondern weil unser Körper merkt, dass Mut gar nicht nötig ist.

Wenn man all diese Systeme zusammen nimmt, ergibt sich ein Bild, das fast schon lächerlich klar ist: Verbundenheit ist kein Mysterium. Sie ist unser biologischer Normalzustand. Die Ausnahme ist der Zustand, in dem wir heute leben — abgeschnitten, funktional, vorsichtig, kontrolliert. Das Trauma ist nicht das, was wir sind. Es ist das, was passiert ist, als niemand da war, der unsere Natur halten konnte.

Und deshalb fühlt sich echte Verbundenheit so vertraut an, obwohl viele sie kaum je erlebt haben. Weil sie nicht neu ist. Sie ist eine Erinnerung. Eine Erinnerung daran, wer wir waren, bevor wir das Schutzprogramm gestartet haben. Eine Erinnerung daran, dass unser System eigentlich Freude will, nicht Strategie. Nähe, nicht Kontrolle. Spiel, nicht Bewertung.

Wenn Hingabe entsteht, ist das nicht gefährlich. Es ist die Rückkehr.

Der Moment, in dem der Körper sagt: „Endlich. Endlich darf ich wieder ich sein.“

Wenn man es einmal so sieht, merkt man, dass Verbundenheit kein Luxus ist. Sie ist die einzige Umgebung, in der wir wirklich funktionieren — nicht als Rolle, nicht als PowerPoint, nicht als Überlebensmodus, sondern als Mensch. Und es ist schwer, das nicht zu wollen. Selbst wenn wir Angst davor haben. Selbst wenn wir davor fliehen. Irgendwo tief drin sagt etwas: „Ja. Genau das. Das bin eigentlich ich.“

Hingabe: Kontrolle verlieren oder Orientierung gewinnen?

Viele Menschen denken, Hingabe bedeute Kontrollverlust. Aber in Wahrheit ist Hingabe das Gegenteil: Sie ist der Moment, in dem wir die Kontrolle abgeben dürfen, weil wir zum ersten Mal echte Orientierung haben. Kontrolle ist nie ein Zeichen von Sicherheit. Kontrolle ist ein Ersatz für Sicherheit. Wenn wir uns sicher fühlen, brauchen wir sie nicht.

Hingabe ist kein Fallen, sondern ein sicheres Landen. Es ist der Moment, in dem die innere Anspannung nicht mehr gebraucht wird, weil unser System merkt: Ich bin nicht in Gefahr, ich bin gehalten. Wer Hingabe einmal so erlebt, will nicht mehr zurück in die Welt, in der Nähe etwas ist, das man managen muss. Hingabe ist kein Sprung. Hingabe ist die Entscheidung, nicht mehr gegen sich selbst zu kämpfen.

Wie Hingabe sich im Körper anfühlt

Der Körper weiß es zuerst. Bevor der Kopf überhaupt begreift, dass etwas passiert. Hingabe zeigt sich nicht in großen Gefühlen, sondern in kleinen Änderungen: Die Schultern sinken minimal. Die Atmung wird tiefer. Der Bauch entspannt sich. Die Augen werden weicher. Die Stimme verliert diese leichte Spannung am Ende jedes Satzes. Der Brustkorb weitet sich, ohne dass man es steuern müsste.

Es ist, als würde der Körper sagen: „Endlich nicht mehr festhalten.“

Und wenn der Körper loslässt, wird Nähe nicht mehr zu einer Bedrohung, sondern zu einer Orientierung. Man spürt plötzlich, wo man steht, und mit wem. Es ist kein explosiver Moment. Es ist eher dieses stille, warme Gefühl, das sagt: „Ich muss mich nicht schützen.“

Viele Menschen kennen das Gefühl nur aus seltenen Momenten — kurz vor dem Einschlafen in sicheren Armen, in denen sich das Nervensystem zum ersten Mal seit Jahren entspannt. Hingabe ist dieselbe Wärme, nur im Wachzustand.

Der Unterschied zwischen Hingabe und Überwältigung

Viele Menschen verwechseln Hingabe mit Überwältigung. Überwältigung ist, wenn man sich verlieren *muss*. Hingabe ist, wenn man sich öffnen *will*.

Überwältigung ist ein Zustand, in dem das Nervensystem überrollt wird. Wo man flutet, kollabiert, sich anpasst, obwohl man es nicht möchte. Es ist ein Echo der alten Ohnmacht. Und deshalb fühlt es sich instinktiv gefährlich an.

Hingabe dagegen ist ein Zustand, in dem man die eigene Mitte behält. Man verliert sich nicht — man zeigt sich. Man wird nicht wehrlos — man wird wahr. Es ist die Art von Öffnung, bei der man vertraut, dass die eigene Grenze nicht einfach wegfällt, sondern weicher wird. Hingabe ist kein Kontrollverlust, sondern die Freiheit, keine Kontrolle mehr zu brauchen.

Überwältigung entsteht ohne Sicherheit. Hingabe entsteht nur mit ihr. Das ist der ganze Unterschied. Und genau deshalb ist Hingabe nicht gefährlich. Sie ist die Rückkehr zu dem, wie Nähe sich eigentlich anfühlen sollte.

Frieden zwischen den Schichten

Avoidance ist ein innerer Konflikt. Unterschiedliche Teile in mir wollen unterschiedliche Dinge. Ich will diese Nähe, aber dann ist da gleichzeitig dieses „ich kann nicht“, „ich darf nicht“ und „ich bin nicht“.

Darüber liegen dann die ganzen Abwehrmechanismen, die wir jetzt kennengelernt haben. Falsche Loyalität und Moral, Selbstbestrafung, Zweifel und Minderwertigkeit und die Ängste vor Verschlimmerung oder der finalen Enttäuschung.

Im Kern ist es die Angst vor der Heilung. Warum haben wir so eine Angst vor Heilung? Weil wir glauben, dass es Heilung für uns (und nur für uns) nicht gibt. Und dann werden sich auch die letzten Menschen von uns abwenden. Deswegen bleiben wir im *Coping* und tun so, als ob alles besser wird.

Wir haben Angst, unserem Kern, unserer Identität oder eben dem Diamanten zu nahe zu kommen. Heilung bedeutet, dass ich den Diamanten unter all dem Zweifel und Schmerz freilege.

Das ist ein einfaches und wunderschönes Bild. Aber nur, wenn ich meinen Diamanten kenne. Denn solange ich nur die Schichten des Schmerzes und der Zweifel sehe, gibt es ein Hindernis: Die Angst vor dem Diamanten oder der finalen Erkenntnis, dass es (nur bei mir) doch keinen Diamanten gibt.

Das ist der gemeinsame Kern von allen Geschichten.

Wir sehen in den *Avoidance*-Handlungen die Glaubenssätze in Aktion. Darunter ist das Weltbild: Und das ist **„ich bin der einzige Mensch, der absolut nichts ist. Ich bin der Mensch ohne Diamanten. Mein Diamant war nie da, bei mir gibt es nur Schmerz, Dreck und Versagen. Und deswegen bohre ich nicht rein, weil ich weiß, dass darunter nichts ist.“**

Das ist die innere Sicht aller Menschen, die dieses Verhalten zeigen. Das ist das, was diese Menschen vor sich und der ganzen Welt verbergen wollen.

Und jetzt kommt es – und ich weiß, das wird nicht reichen, dich zu überzeugen – in dem Moment, wo du die Nähe und Wärme gespürt hast, dieser eine flüchtige Moment, der all das in dir ausgelöst hat, das war die Resonanz deines Diamanten.

Dass du es spürst, dass du die Angst hast, dass du weglaufen möchtest, genau das sind die Indikatoren, dass du einen wundervollen Diamanten hast, der ans Licht möchte.

Du bist wirklich okay. Du bist vollständig. Du bist richtig. Und du hast es gesehen. Du darfst es glauben. Du darfst graben – durch den Schmerz hindurch – und du darfst dich entdecken und feiern. Dann wachsen und gestalten. Dann bist du stimmig durch alle Schichten. Weil du auch merken wirst, dass der Schmerz gar nicht so groß und viel ist. Es ist deine Erinnerung, die ihn so aufgebläht hat. Die Schichten des Schmerzes werden viel dünner sein, als du jemals gedacht hast, wenn du anfängst sie abzuwaschen. Dann wird der Rohdiamant sichtbar und dein Leben geht los. Der Schleifprozess startet.

Aus dem Rohdiamant wird ein einzigartiger Brillant werden. Das ist dein Geschenk an dich und die Welt.