

Notfall-Set



HERZGEFÜHL & KONTOSTAND

Bevor du ihm
wieder schreibst...

Bevor du auf „Senden“ drückst ...

Du wolltest ihm eigentlich nicht schreiben. Vielleicht hast du dir sogar fest vorgenommen, es diesmal zu lassen. Und dann ist da plötzlich dieser Gedanke. Ich könnte ja nur kurz fragen, wie es ihm geht.

Oder:

Vielleicht sollte ich ihm das noch erklären.

Diese eine Sache muss er einfach wissen.

Es wäre doch albern, jetzt absichtlich nicht zu schreiben.

Vielleicht wartet er sogar darauf, dass ich mich melde.

Und innerhalb weniger Minuten hat dein Kopf aus einer Nachricht, die du eigentlich nicht schreiben wolltest, eine verdammt vernünftige Idee gemacht. Vermutlich sitzt du genau deshalb gerade hier. Mit deinem Handy in der Nähe. Mit einem Text im Kopf. Eventuell sogar schon fertig getippt.

Und einem Teil von dir, der hofft:

Vielleicht wird es diesmal anders.

Ich werde dir auf den nächsten Seiten nicht sagen, dass du ihm nicht schreiben darfst. Ich werde dir auch nicht erklären, dass du ihn endlich loslassen musst. Denn vielleicht geht es gerade um etwas viel Interessanteres als die Frage:

„Soll ich ihm schreiben – ja oder nein?“

Es geht um die Frage:

Was soll seine Antwort gerade für dich tun?

Soll sie dich beruhigen?

Dir Hoffnung geben?

Dir zeigen, dass du ihm noch etwas bedeutest?

Die Ungewissheit endlich beenden?

Dir für einen Moment das Gefühl geben, ihm wieder nah zu sein?

Oder möchtest du einfach nur, dass dieses verdammte Vermissen für einen Augenblick aufhört?

Denn zwischen

„Ich möchte ihm schreiben.“

und

„Ich möchte etwas fühlen, von dem ich hoffe, dass seine Antwort es mir gibt.“

liegt ein Unterschied. Und genau den schauen wir uns jetzt an.

Du musst dafür nichts analysieren. Du musst keine endgültige Entscheidung treffen. Und du musst dein Handy auch nicht feierlich in irgendeine Schublade sperren.

Nur eine Sache:

Schreib ihm noch nicht.

Gib mir ein paar Minuten. Danach darfst du immer noch entscheiden.

Warte noch kurz...

Was erhoffst du dir von seiner Antwort?

Stell dir für einen Moment vor:
Du schreibst ihm.

Und er antwortet genau so, wie du es dir
insgeheim wünschst.

Was würde dir seine Antwort geben?
Vielleicht ...

Nähe.
Hoffnung.
Erleichterung.
Bestätigung.
Sicherheit.
Das Gefühl, ihm noch etwas zu bedeuten.
Oder etwas ganz anderes.

Schreib nicht auf, was er antworten soll.
**Schreib auf, was du durch seine Antwort
fühlen möchtest.**

Notizen

Gedanke:

Vielleicht möchtest du gerade nicht nur Kontakt
zu ihm.

Vielleicht möchtest du ein Gefühl zurück,
das du mit ihm verbindest.

Und was bedeutet das?

Vermutlich merkst du gerade, dass es gar nicht nur
um diese eine Nachricht geht.

Du möchtest nicht einfach ein paar Worte auf
deinem Display sehen. Du hoffst darauf, dass diese
Worte etwas in dir verändern.

Dass die Unruhe nachlässt.
Dass du wieder Hoffnung bekommst.
Dass du dich weniger abgelehnt fühlst.
Dass du endlich weißt, woran du bist.
Oder dass für einen kurzen Moment wieder dieses
Gefühl von Nähe da ist.

Das ist wichtig zu verstehen.

Denn in dem Moment, in dem du ihm schreibst,
gibst du ihm nicht nur eine Nachricht.

Du gibst seiner Reaktion möglicherweise auch die
Macht darüber, wie es dir in den nächsten
Minuten oder Stunden gehen wird.

Antwortet er liebevoll, bist du erleichtert.
Antwortet er kühl, beginnt das Gedankenkarussell.
Antwortet er gar nicht, schaust du vielleicht alle
paar Minuten aufs Handy und versuchst
herauszufinden, was sein Schweigen bedeutet.

Und plötzlich hängt sehr viel davon ab, was er als
Nächstes tut. Dabei war dein eigentliches
Bedürfnis vielleicht die ganze Zeit ein anderes:
Du wolltest, dass es dir besser geht.

Genau deshalb schauen wir uns auf der nächsten
Seite nicht an, ob du ihm schreiben darfst.
Sondern was diese Nachricht dich möglicherweise
kostet, wenn seine Antwort nicht die ist, auf die du
gerade hoffst.

Und wenn die Antwort anders ausfällt?

Dein Kopf beschäftigt sich gerade wahrscheinlich vor allem mit der Antwort, die du dir wünschst.

Aber bevor du ihm schreibst, lohnt sich noch eine zweite Frage:

Was passiert mit dir, wenn genau diese Antwort nicht kommt?

Vielleicht antwortet er nur knapp.
Vielleicht klingt er distanziert.
Vielleicht liest du etwas zwischen den Zeilen, das du nicht einordnen kannst.
Vielleicht antwortet er erst Stunden später.
Vielleicht gar nicht.

Oder vielleicht ist seine Antwort sogar liebevoll – aber danach weißt du trotzdem nicht mehr als vorher.

Denn auch eine schöne Nachricht kann dich wieder in dieses Dazwischen ziehen:

Was bedeutet das jetzt?
Vermisst er mich doch?
Soll ich noch etwas schreiben?
Warum hat er dieses Wort benutzt?
Vielleicht gibt es doch noch eine Chance.

Und aus den zehn Sekunden Erleichterung werden plötzlich wieder Stunden voller Gedanken.

Frag dich deshalb:

Wenn seine Antwort mir nicht das gibt, was ich mir gerade von ihr erhoffe – wie wird es mir danach wahrscheinlich gehen?

Notizen

Und noch wichtiger:
Bin ich bereit, auch mit dieser Möglichkeit umzugehen?

Gedanke:

Die Frage ist nicht nur, ob du ihm schreiben möchtest. Sondern auch, ob du den Preis tragen möchtest, den seine Reaktion möglicherweise hat.

Du musst dir die schlimmstmögliche Reaktion nicht ausmalen.

Es reicht, wenn du deine Entscheidung nicht nur mit der erhofften, sondern auch mit der möglichen Realität triffst.

Denn vielleicht stellst du dabei fest:
Ich will ihm gerade wirklich schreiben.

Dann ist das eine Antwort.

Eventuell stellst du aber auch fest:

Eigentlich will ich nicht schreiben. Ich will nur gerade dieses Gefühl nicht mehr aushalten.
Und das ist eine völlig andere Ausgangslage.
Genau um dieses Gefühl kümmern wir uns jetzt.

Du musst dieses Gefühl nicht sofort loswerden.
Vielleicht musst du ihm auch nicht gehorchen.

Manchmal reicht es, ein wenig Zeit zwischen den Impuls und die Handlung zu bringen. Nicht für immer. Nur lange genug, um herauszufinden, ob du wirklich Kontakt möchtest – oder gerade nur Erleichterung.

Und genau dafür machen wir jetzt 30 Minuten Pause.

Vermutlich meldet sich dabei sofort eine andere Stimme: Aber was, wenn jetzt genau der richtige Moment wäre? Was, wenn ich etwas verpasse, wenn ich nicht schreibe?

Auch diese Gedanken dürfen da sein. 30 Minuten entscheiden nicht über eure Geschichte. Aber sie können einen Unterschied darin machen, ob du aus einem akuten Impuls handelst – oder aus einer Entscheidung, die du auch eine halbe Stunde später noch treffen möchtest.

Gib dir 30 Minuten

Du musst jetzt nicht entscheiden, ob du ihm nie wieder schreibst.

Du musst nicht loslassen.

Du musst nicht stark sein.

Und du musst auch nicht versuchen, ihn für die nächsten 30 Minuten aus deinem Kopf zu bekommen.

Mach nur einen kleinen Deal mit dir:

„Ich schreibe ihm jetzt noch nicht. In 30 Minuten darf ich neu entscheiden.“

Stell dir einen Timer.

Und dann versuche nicht, dich möglichst erfolgreich abzulenken. Es geht nicht darum, das Vermissen wegzubekommen. Es geht darum, herauszufinden, was darunter liegt.

Wenn du magst, vervollständige diese Sätze:

Gerade wünsche ich mir von ihm:

Wenn ich das bekommen würde, könnte ich endlich ...

Am schwersten auszuhalten ist gerade ...

Und dann kommt die vielleicht wichtigste Frage:

Was davon kann ich mir in den nächsten 30 Minuten selbst geben – wenigstens ein kleines bisschen? Nicht alles. Du musst dir Nähe, Liebe oder Sicherheit nicht mal eben selbst „herstellen“. Aber vielleicht kannst du etwas tun, das dich nicht noch weiter von dir entfernt.

Jemanden anrufen. Weinen. Unter die Dusche gehen. Deine Gedanken aufschreiben. Das Handy in einen anderen Raum legen. Dich ins Bett verkriechen und für eine halbe Stunde überhaupt nichts lösen. Oder einfach dasitzen und zugeben: Ich vermisse ihn gerade verdammt doll.

**Du musst den Impuls nicht besiegen.
Du musst ihm nur nicht sofort folgen.**

Nach den 30 Minuten darfst du dein Handy wieder nehmen.
Und dann stellst du dir eine letzte Frage, bevor du entscheidest.

Und jetzt entscheide nochmal

Die 30 Minuten sind vorbei.
Vielleicht möchtest du ihm immer noch schreiben.
Vielleicht ist der Drang schwächer geworden.
Vielleicht sogar stärker.

Nichts davon entscheidet darüber, was du jetzt tun solltest.
Bevor du dein Handy nimmst, stell dir deshalb noch eine letzte Frage:

Würde ich ihm diese Nachricht auch schicken, wenn ich vorher wüsste, dass seine Antwort nichts an meinem heutigen Abend verändert?

Wenn du nicht damit rechnen könntest, dass sie dich beruhigt.
Wenn sie dir keine Sicherheit gibt.
Keine neue Hoffnung.
Keine Bestätigung.
Und vielleicht nicht einmal eine Antwort.

Möchtest du ihm trotzdem genau das sagen, was du ihm schreiben wolltest?
Dann schau dir deine Nachricht noch einmal an.
Nicht aus seiner Perspektive.
Aus deiner.

Kann ich zu dieser Nachricht stehen, unabhängig davon,
was danach von ihm kommt?

**Eine Nachricht kann Kontakt herstellen.
Sie sollte nicht darüber entscheiden müssen, ob es dir heute gut genug geht.**

Vielleicht schreibst du ihm jetzt.
Vielleicht löschst du die Nachricht.
Vielleicht speicherst du sie und entscheidest morgen noch einmal.

Es gibt hier keinen Preis für die „richtige“ Entscheidung. Der eigentliche Unterschied ist ein anderer:

Vor einer halben Stunde sollte seine Reaktion möglicherweise etwas in dir lösen.
Jetzt kannst du entscheiden, ob du wirklich Kontakt möchtest – und ob du bereit bist, seine Reaktion bei ihm zu lassen.

Und falls du ihm heute nicht schreibst, bedeutet das nicht, dass du ihn nicht mehr liebst, vermisst oder dass dir alles plötzlich egal sein muss.

Es bedeutet nur:
Du hast einen Impuls gespürt, ohne ihn sofort zu deiner Entscheidung zu machen.
Vielleicht ist das für heute schon ziemlich viel.

Und wenn du ihm nicht schreibst...

Vielleicht sind die 30 Minuten vorbei.
Vielleicht hast du dich entschieden, ihm nicht zu schreiben.
Und vielleicht geht es dir jetzt kein bisschen besser.

Du vermisst ihn immer noch.
Du möchtest immer noch wissen, was er denkt.
Ob er dich vermisst.
Ob er sich noch melden wird.
Ob es endgültig vorbei ist.

Vielleicht weinst du.
Vielleicht schaust du trotzdem ständig auf dein Handy.
Vielleicht fühlt sich Nichtschreiben gerade überhaupt nicht nach Stärke an.
Sondern einfach nur beschissen.

Dann hast du nichts falsch gemacht.
Diese 30 Minuten waren kein Trick, damit dein Schmerz verschwindet.
Und Nichtschreiben ist kein Knopf, auf den du drückst und plötzlich geht es dir besser.
Vielleicht wolltest du ihm ja gerade deshalb schreiben, weil diese Ungewissheit kaum auszuhalten ist.

Eine Antwort könnte etwas beenden.
Wenigstens für einen Moment.
Sie könnte dir Hoffnung geben.
Oder Gewissheit.
Nähe.
Vielleicht sogar eine schmerzhafteste Klarheit.

Irgendetwas wäre leichter auszuhalten als dieses Dazwischen.
Und wenn du nicht schreibst, bleibt dieses Dazwischen erst einmal da.

**Nicht jeder Schmerz verschwindet, nur weil du ihm nicht mehr sofort ausweichst.
Manchmal spürst du ihn dann erst richtig.**

Das ist der schwierige Teil.
Du kannst alles auf diesen Seiten verstanden haben.
Du kannst wissen, warum du ihm schreiben möchtest.
Du kannst den Impuls aushalten.
Du kannst dein Handy weglegen.

Und trotzdem heulen.
Trotzdem hoffen.
Trotzdem Angst haben.
Trotzdem wünschen, dass er einfach anruft und diese verdammte Ungewissheit beendet.

Vielleicht besteht der nächste Schritt deshalb gar nicht darin, dass es dir jetzt besser gehen muss.
Er besteht eher darin, dich in diesem Moment nicht zusätzlich zu verlassen.
Nicht gegen dich zu schimpfen, weil du ihn immer noch vermisst.
Nicht aus deinen Tränen schließen, dass du schwach bist.
Und auch nicht glauben, dass dein Schmerz beweist, dass du ihm schreiben solltest.



*Loslassen heißt, ich kann mit
dem Ergebnis umgehen.
Egal, wie es ausgeht.*

Du darfst gerade keine Antwort haben.
Du darfst ihn vermissen.
Du darfst dir wünschen, dass er sich meldet.

Und du darfst gleichzeitig entscheiden, heute nicht selbst dafür
zu sorgen.

Vermutlich kannst du die Ungewissheit gerade nicht auflösen.
Dann musst du sie für heute auch nicht lösen.

Erstmal musst du nur durch diesen einen Moment kommen.
Nicht durch die nächsten Wochen.
Nicht durch ein Leben ohne ihn.
Nur durch heute.
Und morgen darfst du wieder neu schauen.

**Manchmal ist Loslassen noch gar nicht
Loslassen. Manchmal ist es zuerst nur:
nicht mehr jedem Schmerz hinterherzulaufen,
um ihn sofort zu beenden.**

Und hin und wieder trifft man die Entscheidung, die man für
sich gerade treffen möchte, und sie tut trotzdem weh.

deine Groune



*Heb dir diese Seiten auf.
Vielleicht brauchst du sie nicht nur dieses eine Mal.
Und vielleicht merkst du irgendwann, dass zwischen dem
Moment „Ich muss ihm jetzt schreiben“ und deiner
Entscheidung immer ein bisschen mehr Platz entsteht.
Genau dieser Platz gehört dir.*

Regelmäßig neue Artikel rund um innere Leere, emotionale Erschöpfung,
Liebeskummer und Loslassen findest du auf meiner Webseite

herzgefuehl.yvoneschrader.com

