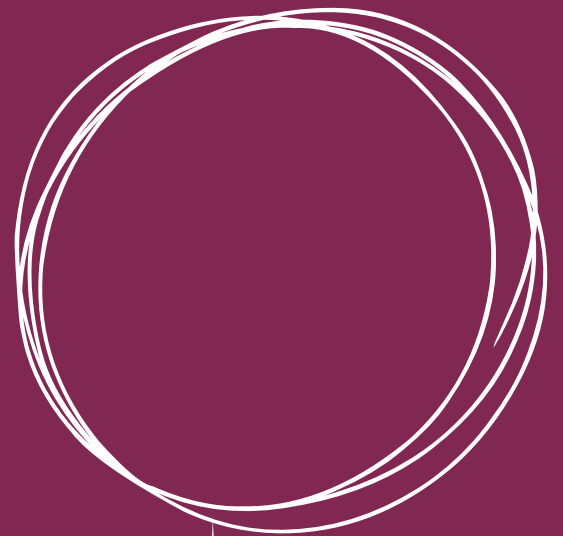


Bonus:

Wenn *Distanz*

Dich zweifeln lässt



Kristin Agness

Wenn der Lärm im Kopf durch Distanz ausgelöst wird

Vielleicht spürst Du es: Manchmal ist es nicht einfach der Stress oder zu viel Input, der Deinen Kopf laut macht. Sondern jemand.

Und dessen Rückzug. Die kurzen Antworten. Das Schweigen.
Und mit einem Mal wird jede Pause zu einer Lücke voller Zweifel.

Du fragst Dich, ob Du zu viel warst.
Zu nah. Zu bedürftig.
Oder ob Du besser nichts mehr schreiben solltest –
weil Du ja „nicht klammern willst“.
Weil Du nicht “needy” wirken willst.

Und während Du versuchst, vernünftig zu bleiben,
bist Du innerlich schon mitten im Sturm.

Dein Kopf dreht sich im Kreis.
Und das, was Du eigentlich brauchst, ist viel leiser: Nähe. Sicherheit. Rückhalt.

Für genau diese Situationen findest Du auf der folgenden Seite einen kleinen Bonus-Teil: „Wenn Nähe fehlt – 3 Impulse bei emotionaler Distanz“

Ein paar ehrliche, beruhigende Gedanken für Dich – zum Durchatmen, Klarwerden und Spüren, was Du brauchst.

Denn: Es geht nicht darum, jemanden zu halten, der gerade nicht da ist.
Sondern darum, Dich selbst zu halten –
wenn alles in Dir schreit, jemand möge bleiben.



W E N N N Ä H E F E H L T

3 Impulse bei emotionaler Distanz

*Manchmal trifft uns Distanz wie ein Rückzug von Nähe.
Doch was sich zuerst wie „mit Dir stimmt etwas nicht“ anfühlt,
ist oft nur ein leiser Ruf Deines Herzens an Dich selbst: „Bleib. Bei. Dir.“*

*Diese drei Impulse wollen keine Lösung sein. Sondern eine Erinnerung.
Eine kleine Rückkehr zu Dir selbst – wenn alles in Dir nach jemand anderem
sucht. Lies langsam. Und nur so viel, wie sich richtig anfühlt.*

Impuls 1: Du darfst Dich erinnern

Was sich anfühlt wie Liebeskummer, ist oft der Schmerz, sich selbst zu verlieren.
Wenn Nähe sich wie ein Kampf anfühlt – darfst Du still werden.
Nicht, um stark zu sein.
Sondern, um Dich zu erinnern:
Du bist nicht weniger wertvoll, nur weil jemand geht.
Du darfst traurig sein – und trotzdem bei Dir bleiben.

Impuls 2: Popcorn & Perspektive

Stell Dir vor: Du sitzt im Kino.
Auf der Leinwand – Du. Mit Deinen Gedanken. Mit Deinen Gefühlen.
Du beobachtest.
Du greifst nicht ein.
Du bleibst bei Dir.
Dieser kleine Abstand verändert alles:
Du musst nicht sofort reagieren –
nur erst mal spüren, dass Du da bist.

Impuls 3: Nicht was er tut – sondern was in Dir passiert

Wenn jemand sich entfernt, verlierst Du leicht Dich selbst.
Doch Deine wichtigste Frage ist nicht: Was ist mit ihm?
Sondern: Was löst das in mir aus?
Deine Sehnsucht darf ein Weckruf sein –
nicht, um ihn zu erreichen.
Sondern, um Dich zurückzuholen.



”

Manchmal ist ein Tag nicht
genug, um zurückzufinden.
Du darfst

wiederkommen.

Wieder und wieder. Und
Dich jedes Mal ein Stück
mehr *erinnern.*

Kristin Agness