

A dramatic photograph of a large, curling ocean wave in shades of blue and white, crashing over a sandy beach. The wave forms a perfect barrel shape, with sunlight reflecting off the water's surface and the spray of the breaking crest. The sky is a clear, pale blue.

**Bist du das Kind,
das den Kontakt abgebrochen hat?**

Ein Wegweiser zurück zu dir.

Die Erfüllungswelle

Susanne Ahlers

Manchmal treffen wir Entscheidungen, die uns niemand erklärt hat.

Die uns schützen sollten. Die uns frei machen sollten.

Doch der Schmerz dahinter bleibt oft stumm.

Dieses Dokument ist eine Einladung deine Geschichte nicht länger gegen dich zu richten sondern für dich.

Es ist kein Urteil und keine Analyse.

Es ist eine Rückkehr zu dir.

Ein Anfang.

Warum dieser Weg so schwer ist

Der Kontaktabbruch passiert selten plötzlich.

Er wächst aus vielen Momenten in denen etwas in dir verletzt wurde und niemand es sah.

Oder niemand es sehen wollte.

Vielleicht hast du Jahre versucht zu erklären.

Vielleicht hast du geschwiegen weil Reden nichts änderte.

Vielleicht war Abstand dein letzter Versuch dich selbst nicht zu verlieren.

Was viele nicht verstehen

Ein Kontaktabbruch ist keine Strafe.

Es ist ein Schutzmechanismus.

Ein inneres Stoppschild das sagt

„So nicht mehr.“

Diese Erkenntnis ist oft der erste Schritt zurück zu dir selbst.

Der Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung

Viele verwechseln diese beiden Worte
doch sie könnten nicht unterschiedlicher sein.

Schuld schaut zurück.

Sie sucht einen Täter.

Sie bleibt im Gestern stecken.

Verantwortung schaut nach innen.

Sie fragt

„Was brauche ich jetzt um heil zu werden?“

Sie öffnet eine Tür die vorher verschlossen war.

Ein Kontaktabbruch heißt nicht
dass jemand „schuld“ ist.

Es heißt

dass du Verantwortung übernimmst für dein inneres Wohl deine Grenzen deinen Frieden.

Und manchmal bedeutet Verantwortung
Abstand.

Nicht aus Trotz sondern aus Notwendigkeit.

Warum Abstand manchmal der einzige Weg ist

Manche Beziehungen heilen nicht durch Nähe sondern durch Raum.

Abstand ist keine Strafe und kein Angriff.

Abstand ist eine Entscheidung, die eigene Gesundheit zu schützen

- ⇒ wenn Worte nicht mehr ankommen
- ⇒ wenn Muster sich wiederholen
- ⇒ wenn das eigene Herz zu schwer wird.

Abstand schenkt dir drei Dinge:

Klarheit

Du erkennst was wirklich dein Anteil ist und was nie deins war.

Regeneration

Dein Nervensystem bekommt die Chance endlich zu atmen.

Würde

Du erlaubst dir selbst Grenzen, die früher niemand für dich geschützt hat.

Abstand heißt nicht dass du nicht liebst.

Es heißt

dass du dich selbst nicht mehr verlierst.

Die Wunden die zum Schweigen führen

Schweigen entsteht selten aus Gleichgültigkeit
meist aus Überforderung.

Als Kind hast du gelernt

- ⇒ dich anzupassen
- ⇒ zu funktionieren
- ⇒ stark zu sein
- ⇒ und niemanden zu belasten.

Diese alten Muster tauchen später wieder auf

- ⇒ in Beziehungen
- ⇒ in Konflikten
- ⇒ in der Verbindung zur Mutter.

Viele brechen den Kontakt nicht ab, weil sie nicht mehr lieben, sondern weil sie nie gelernt haben, sich selbst auszuhalten

- ⇒ ohne Schuld
- ⇒ ohne Angst
- ⇒ ohne das Gefühl falsch zu sein.

Dieses Schweigen ist kein Ende, es ist ein ungesagtes

„Ich kann gerade nicht.“

Und genau hier beginnt der Raum für Heilung.

Wenn du als Kind nie gesehen wurdest

Es gibt Verletzungen, die keine blauen Flecken hinterlassen, sondern innere Schatten.

Als Kind hast du vielleicht gespürt, dass

- ⇒ deine Bedürfnisse zu laut waren
- ⇒ deine Gefühle zu viel
- ⇒ dein Schmerz unerwünscht.

Du hast gelernt

- ⇒ dich klein zu machen
 - ⇒ still zu werden
 - ⇒ funktionieren zu müssen
- damit es nicht noch schwerer wird.

Heute trägst du die Spuren davon
in Beziehungen
in deinem Selbstwert
in der Art wie du Nähe suchst
und gleichzeitig fürchtest.

Der Abstand zur Mutter ist oft nicht der Auslöser, sondern das Ergebnis eines Lebens, in dem du dich selbst zu lange zurückgestellt hast.

Jetzt lernst du dich wieder zu sehen
und das ist kein Verrat.
Es ist Rückkehr.

Die 7 Fragen

die dir helfen können klarer zu sehen

Diese Fragen sind kein Test und keine Prüfung.

Sie sind eine Einladung, dich selbst wieder zu hören.

1. Welche Grenze habe ich damals gesetzt um atmen zu können

Nicht ob sie richtig war, nur was sie geschützt hat.

2. Was fühle ich hinter meiner Wut wirklich

Wut ist laut, doch darunter liegt meist etwas Leises, das gesehen werden möchte.

3. Welche Erwartungen trage ich noch in mir

Erwartungen binden , Wahrheit befreit.

4. Wo wünsche ich mir Nähe kenne aber nur Distanz

Hier liegt oft die Wunde
die nie Worte bekam.

5. Was ist meine Verantwortung und was ist nicht meine

Du musst nicht tragen, was nicht dir gehört.

6. Welche Geschichte erzähle ich mir über mich als Tochter

Die Schwierige
die Starke
die Unsichtbare
oder ein Mensch der geliebt werden wollte.

7. Was brauche ich heute, um heil weiterzugehen

Nicht was früher gefehlt hat, sondern was dich jetzt stärkt.

Wenn Klarheit leise wird

Die Antworten auf deine Fragen kommen nicht immer sofort.

Manchmal kommen sie als Gefühl
manchmal als Bauchziehen
manchmal als leises „Ja“
oder ein unerwartetes „Nein“.

Klarheit entsteht selten in Worten
sondern in innerer Ruhe.

Und wenn du an dem Punkt bist
an dem du nicht mehr suchst
sondern fühlst
beginnt ein anderer Teil der Heilung.

Der Teil
in dem du nicht mehr versuchst
alles zu verstehen
sondern dir selbst zum ersten Mal wirklich zuhörst.

Hier wird der Weg leichter.
Nicht weil die Vergangenheit anders wird
sondern weil du es wirst.

Und genau dafür sind die nächsten Sätze.

7 Sätze die dich entlasten

Manchmal braucht die Seele nicht mehr Fragen sondern Worte die halten.

1. Du musst nichts erzwingen.

Nicht Nähe

nicht Klärung

nicht den richtigen Moment.

2. Du darfst fühlen was du fühlst.

Auch wenn es niemand versteht.

3. Du bist nicht verantwortlich für das, was sie nicht tragen konnte.

4. Du darfst Grenzen setzen ohne Schuld zu spüren.

5. Du musst nicht zurückgehen, um heil zu werden. Manche Wege heilen im Abstand.

6. Deine Wut macht dich nicht lieblos. Sie zeigt nur wo es weh tat.

7. Du bist nicht die Geschichte deiner Familie. Du darfst eine neue schreiben.



**Danke
das Du Teil der Erfüllungswelle bist**

Die Erfüllungswelle

Susanne Ahlers

www.susanneahlers.de