Wohlkapitel

Wieder mehr Menschen in meinem Leben

Freundschaften pflegen und neue Kontakte knüpfen



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Menschen in der Lebensmitte

1 | WELCHE BEGEGNUNG WÜNSCHE ICH MIR?

Allein sein und Kontakt wünschen

Ein freier Abend allein kann genau das sein, was du möchtest. Ein anderer Abend fühlt sich vielleicht leer an, obwohl der Kalender derselben Woche gut gefüllt ist. Alleinsein beschreibt zunächst eine Situation. Ob dir darin etwas fehlt, kannst du nicht allein an der Anzahl anwesender Menschen ablesen.

Auch viele Bekanntschaften beantworten nicht jede Kontaktfrage. Vielleicht gibt es Menschen für organisatorische Dinge, aber kaum Raum für ein persönliches Gespräch. Vielleicht fehlt dir eine gemeinsame Tätigkeit, während du über Vertrauliches ausreichend sprechen kannst. Diese Unterschiede helfen dir, den Wunsch genauer zu fassen.

Du musst deine gewählte Ruhe nicht aufgeben, um neue Begegnungen zuzulassen. Eine kurze Verabredung kann neben einem Abend ohne Termine stehen. Umgekehrt musst du Alleinzeit nicht positiv finden, wenn du sie gerade unfreiwillig erlebst. Das Buch schreibt dir kein Gefühl zu deiner Situation vor.

Frage für einen konkreten Moment: Möchte ich gerade Ruhe, eine bestimmte Person, gemeinsames Tun oder einfach Gesellschaft? Vielleicht kannst du das noch nicht unterscheiden. Dann darf die erste Aufgabe darin bestehen, eine Situation zu beschreiben, in der du etwas vermisst hast. Daraus wird später eine genauer passende Möglichkeit.

Ein Kontaktwunsch ist auch keine Erklärung für jedes Unbehagen. Arbeit, Verlust, Konflikte oder andere Belastungen brauchen mitunter eigene Aufmerksamkeit. Ein Treffen muss nicht all das lösen. Du darfst dir Begegnung wünschen, ohne sie mit dem Auftrag zu belasten, dein ganzes Leben zu verändern.

> Die passende Frage lautet nicht nur «Wie viele Kontakte habe ich?», sondern «Welche Begegnung möchte ich?».

Zum Ausprobieren: Beschreibe einen konkreten Moment und die Art von Austausch, die du dir darin gewünscht hast.

1 | WELCHE BEGEGNUNG WÜNSCHE ICH MIR?

Aus einem Wunsch wird eine prüfbare Frage

«Ich möchte wieder mehr Austausch» kann vieles meinen. Übersetze den Satz in eine Frage, die du selbst bearbeiten kannst. Etwa: «Wen würde ich gern zu einem kurzen Gespräch einladen?» Oder: «Welche offene Gruppe zu meinem Interesse könnte ich einmal kennenlernen?» Die Frage entscheidet noch nicht über den Ausgang.

Wähle zunächst eine Richtung. Bestehende Kontakte und neue Begegnungsorte können beide interessant sein, brauchen aber andere Schritte. Bei einer bekannten Person prüfst du, ob du wieder anknüpfen möchtest und einen passenden Kanal kennst. Bei einem neuen Angebot klärst du zuerst, ob es überhaupt zugänglich und geeignet ist.

Halte fest, was du schon weisst. Vielleicht gibt es eine alte, noch verwendbare Kontaktmöglichkeit. Vielleicht kennst du nur den Namen eines örtlichen Angebots. Daraus folgen unterschiedliche Aufgaben. Eine fehlende Information muss nicht durch eine grosse Vermutung ersetzt werden.

Begrenze den ersten Schritt so, dass er zu dir passt. Du könntest einen Entwurf schreiben, eine Teilnahmebedingung nachlesen oder nach einem offenen Besuch fragen. Noch nichts davon verpflichtet dich zu einem Treffen. Eine Anfrage darf auch ergeben, dass die Möglichkeit derzeit nicht passt.

Wenn du zwischen mehreren Wünschen schwankst, musst du keinen zum wichtigsten deines Lebens erklären. Entscheide nur, welche Frage du mit diesem Durchgang des Buchs ansehen möchtest. Andere Ideen kannst du knapp am Rand festhalten. Die folgenden Kapitel helfen dir, aus der gewählten Richtung einen konkreten und freiwilligen Versuch zu machen.

> Eine bearbeitbare Frage lässt offen, was erst eine andere Person oder eine wirkliche Erfahrung zeigen kann.

Zum Ausprobieren: Formuliere deinen Wunsch als eine Frage, für die du einen eigenen nächsten Schritt kennst.