

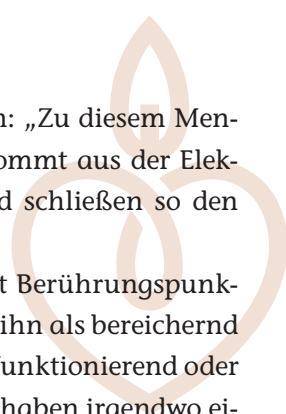


12

## Begegnungen

Jede Begegnung lädt uns ein  
zu uns selbst.

(Anke Maggauer-Kirsche)



Wir alle wissen, was gemeint ist, wenn wir sagen: „Zu diesem Menschen habe ich einen guten Draht.“ Dieses Bild kommt aus der Elektrizitätslehre: Zwei Drähte berühren einander und schließen so den Stromkreis.

Auch ein zwischenmenschlicher Kontakt braucht Berührungspunkte, damit er in unseren Augen funktioniert und wir ihn als bereichernd empfinden. Doch selbst Kontakte, die wir als nicht funktionierend oder sogar als für uns schädlich einordnen, hatten oder haben irgendwo einen Berührungspunkt, zumindest einen sensiblen. Sonst könnten wir den Kontakt nicht als dysfunktional wahrnehmen.

Im Lauf unseres Lebens gibt es unzählige Arten von Begegnungen: berufliche wie private. Da gibt es die Familie und den Freundeskreis, Geschäftskontakte, Kontakte zu Kollegen oder zu den Erziehern und Lehrern unserer Kinder; Kontakte zu den Freunden und Familien unserer Freunde usw. Mittlerweile unterscheiden wir sogar zwischen realen und virtuellen Kontakten, denn durch das Internet hat sich auch unser Kontaktverhalten verändert. Doch ganz gleich, welcher Art die Kontakte in unserem Leben sind – es gibt immer wieder Begegnungen, die uns in besonderem Maße prägen und in Erinnerung bleiben.

Das lateinische Wort *contactus* bedeutet so viel wie Berührung, Fühlung, Verbindung und als Verb neben begegnen auch beeindrucken. Eine Begegnung kann uns beeindrucken. Im Schönen wie im Schlimmen. Sie hinterlässt sozusagen ihren Abdruck in unserer Erinnerung, in unserer Seele. Was wir daraus machen, liegt zu großen Teilen an uns selbst. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es uns nicht zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben möglich ist, eigene bewusste Entscheidungen zu treffen, aber manchmal schon. Und manchmal auch noch Jahre später.

Es kann sehr entscheidend für unsere persönliche Entwicklung sein, welche Kontakte wir in unser Leben hineinlassen und welchen wir besser aus dem Wege gehen. In erster Linie leben wir jedoch mit uns



A series of horizontal dotted lines for writing.

selbst – und das unser Leben lang, 24 Stunden am Tag. Die Beziehung zu uns selbst sollten wir deshalb achtsam pflegen, auch was unser Kontaktverhalten nach außen betrifft. Aus echten Begegnungen mit anderen Menschen können wir viel lernen. Immer wieder. Unser Leben lang. Und wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, können wir an unseren Beziehungen wachsen, und auch mit ihnen – und uns dabei selbst näherkommen. Denn: Jede Begegnung lädt uns ein zu uns selbst.

## Die eigenen Herzenslichter der Begegnungen zum Leuchten bringen

Mit unseren Kontakten können wir vieles tun. Wir können sie knüpfen, pflegen, unterhalten, aufnehmen, abreißen lassen, unterbrechen oder sie auch endgültig abbrechen. Nicht alles davon – aber vieles – obliegt unserer Entscheidung. In der Medizin gilt vor allem die Haut als unser Kontaktorgan Nummer 1. Sie verbindet uns mit unserer Umwelt und grenzt uns gleichermaßen von ihr ab, schützt uns dementsprechend auch vor schädlichen Einflüssen. Wir alle kennen das: Es gibt Berührungen, die sich intuitiv sofort gut für uns anfühlen, und solche, die das Gegenteil in uns auslösen. Meiner Erfahrung nach ist es sehr sinnvoll, gerade in diesen Dingen seinem Körper/seinem Gefühl zu vertrauen.

***Ein achtsamer Umgang mit unseren Begegnungen kann uns ein Licht in unserem Herzen sein.***

Wenn du magst, kannst du die folgenden Seiten dafür nutzen, dir über besonders prägende, berührende Begegnungen in deinem Leben Gedanken zu machen. Vielleicht möchtest du auch Fotos oder andere Erinnerungen an diese Begegnungen in dein Herzenslichterbuch



A series of horizontal dotted lines for writing.

einkleben. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich lade dich dazu ein, dir ein Stück weit über deine ganz besonderen Kontakte und dein Kontaktverhalten bewusster zu werden. Das gilt auch für Wünsche, die du zu Kontakten hast. Die folgenden Fragen können dich dabei unterstützen:

- 1) Welche Personen würdest du in deinem Leben als besonders wichtig bezeichnen und warum?
- 2) Welche Kontakte haben sich mehr oder weniger „überraschenderweise“ als besonders intensiv und wichtig für dich entwickelt? Woran machst du das fest? Was bedeutet besonders „intensiv und wichtig“ für dich in Bezug auf deine Kontakte / Begegnungen?
- 3) Welche Kontakte haben dir deiner Meinung nach eher geschadet und warum?
- 4) Bist du ein Mensch, der schnell Feuer fängt, oder benötigst du mehr Zeit, um dich auf andere Menschen einzulassen?
- 5) Wechselt dein Freundeskreis öfter oder pflegst du eher langfristige Freundschaften?
- 6) Wie würdest du deine Beziehung zu dir selbst beschreiben? Hast du einen guten Draht zu dir? Falls ja, woran machst du das fest? Falls nein, woran, denkst du, könnte das liegen?
- 7) Was würdest du dir in Bezug auf deine Begegnungen / Kontakte für die Zukunft wünschen?









A series of horizontal dotted lines for writing.

## Begegnungen

A series of horizontal dashed lines for writing.