

ZWISCHEN REAKTION UND WAHRHEIT LIEGT EIN GANZES LEBEN

Die Mechanik hinter Nähe, Distanz und Konflikt



NESRIN DEMIRCAN

ZWISCHEN REAKTION UND WAHRHEIT LIEGT EIN GANZES LEBEN

Die Mechanik hinter Nähe, Distanz und Konflikt



Impressum

Autorin:

Nesrin Demircan

E-Mail:

softgroundtherapy@gmail.com

Titel:

Zwischen Reaktion und Wahrheit liegt ein ganzes Leben

© 2026 Nesrin Demircan

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis zur Nutzung Künstlicher Intelligenz:

Bei der Erstellung dieses Werkes wurden teilweise Technologien der Künstlichen Intelligenz eingesetzt. Zur Unterstützung bei der Texterstellung sowie bei der Erstellung visueller Inhalte wurde unter anderem OpenAI (ChatGPT sowie DALL·E) verwendet.

Die inhaltliche Verantwortung, Auswahl, Bearbeitung und finale Gestaltung liegen vollständig bei der Autorin.

Hinweis zu Inhalten und Darstellung:

Die in diesem Werk dargestellten Inhalte, Personen und Situationen dienen der Veranschaulichung psychologischer Zusammenhänge. Sie sind teilweise fiktionalisiert oder allgemein gehalten und stellen keine Darstellung realer Personen dar. Etwaige Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig.

Einstieg

Du sitzt einem Menschen gegenüber. Und denkst, du reagierst auf ihn.

Auf das, was er sagt. Auf das, was er tut. Auf das, was gerade passiert.

Aber irgendetwas fühlt sich immer wieder gleich an.

Die gleichen Spannungen. Die gleichen Missverständnisse. Die gleichen Momente, in denen etwas kippt.

Nicht laut. Nicht offensichtlich.

Aber spürbar.

Du versuchst, es zu klären. Anders zu reagieren. Ruhiger zu bleiben. Mehr zu verstehen.

Und trotzdem landet ihr immer wieder an ähnlichen Punkten.

Als würde sich etwas wiederholen, ohne dass du genau greifen kannst, was es ist.

Dieses Buch zeigt dir, was dazwischen liegt.

Zwischen dem, was passiert. Und dem, was daraus wird.

1. Zwischen Reaktion und Wahrheit

Zwischen Reaktion und Wahrheit liegt ein ganzes Leben.

Und genau dort entstehen die meisten Missverständnisse.

Du glaubst, du reagierst auf den anderen. Auf das, was er sagt. Auf das, was er tut. Auf das, was gerade passiert.

Aber das stimmt nicht.

Du reagierst auf das, was du darin siehst.

Und das, was du darin siehst, hat selten etwas mit dem Moment selbst zu tun.

Es hat mit dir zu tun. Mit dem, was du erlebt hast. Mit dem, was du gelernt hast zu fühlen. Mit dem, was für dich Bedeutung bekommen hat – lange bevor dieser Mensch überhaupt in dein Leben kam.

Zwei Menschen stehen sich gegenüber. Gleiche Situation. Gleiche Worte.

Und trotzdem erleben sie etwas völlig Unterschiedliches.

Nicht, weil einer falsch liegt. Sondern weil beide aus einer anderen inneren Realität heraus reagieren.

Das ist der Punkt, an dem Beziehungen beginnen, sich zu verformen.

Nicht im Streit. Nicht im Verhalten. Sondern davor.

In dem Moment, in dem aus einem neutralen Ereignis eine persönliche Bedeutung wird.

2. Du kennst diese Momente - aber du verstehst sie nicht

Du kennst diese Momente.

Nicht die großen Dramen. Nicht die Szenen, über die man später sagt: „Da ist alles kaputtgegangen.“

Sondern die kleinen Augenblicke davor.

Ein Blick, der anders war als sonst. Eine Nachricht, die zu spät kam. Ein Satz, der eigentlich harmlos klang. Ein Schweigen, das plötzlich mehr sagte als jedes Wort.

Du sitzt auf dem Sofa. Das Handy liegt neben dir. Du schaust nicht direkt hin, aber du merkst jede Vibration, jedes Aufleuchten, jedes Ausbleiben.

Vor einer Stunde war noch alles normal. Vielleicht sogar schön.

Ein kurzer Austausch. Ein vertrauter Ton. Vielleicht ein kleines Herz. Vielleicht ein Satz, der sich nach Nähe angefühlt hat.

Und dann: nichts.

Keine Antwort.

Er ist online. Oder war online. Oder du glaubst zumindest, dass er online war.

Und sofort beginnt etwas in dir zu arbeiten.

Nicht laut. Nicht sichtbar. Aber es ist da.

Er hat es gelesen. Warum antwortet er nicht? Hat sich etwas verändert? War ich zu viel? War meine Nachricht falsch? Hat er keine Lust mehr? Bin ich ihm gerade egal?

Und während außen eigentlich nichts passiert, passiert innen alles.

Du wartest nicht nur auf eine Antwort. Du wartest auf Beruhigung.

Auf ein Zeichen. Auf den Beweis, dass alles noch stimmt.

Und je länger dieses Zeichen ausbleibt, desto größer wird das, was du hineinlegst.

Aus einer nicht beantworteten Nachricht wird ein Gefühl. Aus einem Gefühl wird eine Geschichte. Und aus dieser Geschichte wird plötzlich Wahrheit.

Nicht, weil du übertreiben willst. Nicht, weil du Drama suchst. Sondern weil dein Inneres längst begonnen hat, die Lücke zu füllen.

Mit dem, was es kennt.

Vielleicht kennst du auch die andere Seite.

Du kommst nach Hause. Der Tag war lang. Dein Kopf ist voll. Du willst eigentlich nur kurz durchatmen.

Nicht reden. Nicht erklären. Nicht analysieren.

Nur ankommen.

Aber der andere merkt deine Stille.

Und diese Stille bleibt nicht einfach Stille.

Sie wird gelesen.

Als Kälte. Als Desinteresse. Als Rückzug. Als Ablehnung.

Du sagst: „Ich bin nur müde.“

Aber es kommt nicht so an.

Denn der andere hört nicht nur deinen Satz. Er hört, was dieser Satz in ihm berührt.

Vielleicht klingt „Ich bin müde“ für ihn wie: „Du bist mir gerade zu viel.“

Vielleicht fühlt sich dein kurzer Blick aufs Handy an wie: „Alles andere ist wichtiger als ich.“

Vielleicht wird dein Schweigen zu einer Wand, obwohl du selbst nur nach Luft suchst.

Und plötzlich steht ihr nicht mehr im selben Moment.

Du bist müde. Der andere fühlt sich abgewiesen.

Du willst Ruhe. Der andere sucht Nähe.

Du denkst, du hast nichts getan. Der andere fühlt sich verletzt.

Und genau dort beginnt das Missverständnis.

Nicht dort, wo einer böse ist. Nicht dort, wo einer absichtlich verletzt. Sondern dort, wo zwei Menschen

denselben Moment völlig unterschiedlich erleben.

Vielleicht kennst du auch diese Gespräche, die ganz ruhig anfangen.

Ein Satz fällt.

„Du meldest dich in letzter Zeit weniger.“

Eigentlich könnte das ein einfacher Satz sein.

Aber er bleibt nicht einfach.

Der andere hört vielleicht: „Du machst wieder alles falsch.“

Und schon verändert sich der Ton.

„Jetzt fängst du schon wieder an.“

Dann kommt der nächste Satz.

„Ich fange nicht an, ich sage nur, wie es mir geht.“

Und trotzdem ist etwas gekippt.

Nicht wegen des ursprünglichen Satzes. Sondern wegen dem, was jeder darin gehört hat.

Der eine wollte Nähe. Der andere hörte Vorwurf.

Der eine wollte verstanden werden. Der andere fühlte sich angegriffen.

Der eine wollte sagen: „Ich vermisse dich.“

Der andere verstand: „Du genügst nicht.“

Und plötzlich streiten zwei Menschen nicht mehr über das, was gesagt wurde.

Sie streiten über das, was es in ihnen ausgelöst hat.

Das passiert jeden Tag.

In Küchen. In Schlafzimmern. In Autos. Auf dem Weg zur Arbeit. Zwischen zwei Sprachnachrichten. Zwischen einem „Okay“ und einem „Was meinst du mit okay?“

Es passiert, wenn einer Nähe sucht und der andere sich bedrängt fühlt.

Es passiert, wenn einer schweigt und der andere darin Ablehnung liest.

Es passiert, wenn einer frei sein will und der andere Angst bekommt.

Es passiert, wenn einer eine Grenze setzt und der andere sich verlassen fühlt.

Es passiert, wenn einer fragt: „Was ist los?“

Und der andere hört: „Mit dir stimmt etwas nicht.“

So entstehen viele Konflikte nicht aus dem Moment selbst.

Sondern aus dem, was der Moment in uns öffnet.

Ein altes Gefühl. Eine alte Unsicherheit. Eine alte Erfahrung. Eine bekannte Angst.

Und dann steht da plötzlich nicht mehr nur dieser Mensch vor uns.

Sondern alles, was wir bis dahin gelernt haben.

Wie Liebe sich anfühlt. Wie Nähe sich anfühlt. Wie gefährlich Distanz sein kann. Wie schnell jemand gehen kann. Wie wenig Worte manchmal bedeuten. Oder wie sehr Schweigen weh tun kann.

Dann reagieren wir nicht mehr nur auf den Partner.

Wir reagieren auf ein ganzes inneres Archiv.

Auf Erinnerungen, die nicht immer klare Bilder haben. Auf Sätze, die vielleicht nie ausgesprochen wurden. Auf Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind. Auf Bedeutungen, die sich irgendwann festgesetzt haben.

Und genau deshalb kann etwas Kleines so groß werden.

Eine verspätete Antwort. Ein müder Blick. Ein anderer Tonfall. Ein abgesagtes Treffen. Ein kurzes Schweigen.

Von außen sieht es manchmal harmlos aus.

Von innen fühlt es sich nicht harmlos an.

Von außen ist es nur ein Moment. Von innen ist es vielleicht ein Beweis.

Ein Beweis dafür, dass man nicht wichtig ist. Dass man wieder zu viel ist. Dass man wieder kämpfen muss. Dass man sich besser schützt. Dass Nähe gefährlich wird. Dass man sich nicht fallen lassen darf.

Und weil sich das so echt anfühlt, reagieren wir auch so, als wäre es wahr.

Wir werden lauter. Oder kälter.

Wir klammern. Oder verschwinden.

Wir erklären uns zu viel. Oder sagen gar nichts mehr.

Wir stellen Fragen, die eigentlich keine Fragen sind.

„Ist alles gut?“ „Bist du komisch?“ „Habe ich irgendwas gemacht?“ „Warum bist du so?“ „Warum kannst du nicht einmal normal reden?“

Und meistens geht es dabei um etwas ganz anderes.

Sag mir, dass ich noch sicher bin.

Sag mir, dass du mich siehst.

Sag mir, dass du nicht gehst.

Sag mir, dass ich nicht zu viel bin.

Sag mir, dass ich mich nicht wieder täusche.

Aber genau das sagen wir selten so.

Stattdessen kommen Vorwürfe. Rückzug. Ironie. Kontrolle. Kälte. Druck. Schweigen.

Und dann reagiert der andere nicht auf unsere Sehnsucht.

Sondern auf unsere Form.

Nicht auf das, was wir eigentlich brauchen. Sondern auf das, wie es bei ihm ankommt.

Er hört nicht: „Ich habe Angst, dich zu verlieren.“

Er hört: „Du machst alles falsch.“

Sie hört nicht: „Ich brauche einen Moment für mich.“

Sie hört: „Ich will dich gerade nicht.“

Und so beginnt der Kreislauf.

Nicht, weil keine Gefühle da sind.

Sondern weil Gefühle falsch übersetzt werden.

Weil Nähe wie Kontrolle wirken kann. Weil Rückzug wie Ablehnung wirken kann. Weil Schutz wie Kälte wirken kann. Weil Angst wie Angriff wirken kann.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Nicht darum, Männer gegen Frauen zu stellen. Nicht darum, Schuld zu verteilen. Nicht darum, wer mehr fühlt, wer mehr versteht oder wer mehr falsch macht.

Sondern darum, sichtbar zu machen, was zwischen zwei Menschen passiert, bevor sie überhaupt begreifen, dass sie längst nicht mehr auf denselben Moment reagieren.

Denn zwischen dem, was passiert, und dem, was wir daraus machen, liegt oft ein ganzes Leben.