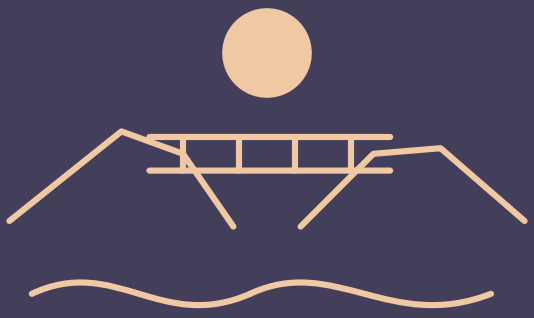
ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 31

Verbindung im Außen

Beziehungen bewusst und lebendig gestalten



Steffen Scherer

Verbindung im Außen

Verbindung im Außen

Beziehungen bewusst und lebendig gestalten

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 31

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 4

Vorwort 5

Einleitung 6

Die Sehnsucht, die hinter unseren Nachrichten wartet 7

Anwesend sein: Das erste Geschenk einer Begegnung 9

Dich zeigen, damit Nähe dich erreichen kann 11

Ein Unterschied kann eine Beziehung vertiefen 13

Nähe wächst durch kleine Wiederholungen 15

Grenzen geben Verbundenheit eine verlässliche Form 17

Die spirituelle Tiefe einer gewöhnlichen Begegnung 19

Eine Beziehung bewusst weiterführen 21

Dein Weg in die Praxis 23

Deine Beziehungslandschaft wahrnehmen 24

Ein Gespräch mit wirklicher Aufmerksamkeit führen 25

Einen Wunsch als verständliche Bitte aussprechen 26

Eine schwierige Stelle gemeinsam klären 27

Eine kleine Form von Nähe wiederholen 28

Nach einer Begegnung freundlich lernen 29

Nachwort 30

Danksagung 30

Über den Autor 31

Kontakt und Websites 32

Impressum und Copyright

Verbindung im Außen
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

In manchen Gesprächen wird erst durch eine zweite Frage hörbar, was den anderen wirklich bewegt. Genauso wichtig ist, dass auch von dir etwas Eigenes zur Sprache kommt. Dieser Band begleitet dich vom aufmerksamen Zuhören zur konkreten Bitte, zur Verlässlichkeit und zum erneuten Gespräch nach einem Missverständnis.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

Vielleicht gibt es in deinem Leben Menschen, mit denen du viel besprichst und denen du trotzdem wenig von dir erzählst. Ihr organisiert Termine, antwortet auf Nachrichten, fragt nach dem Wochenende. Die Verbindung funktioniert, und doch fehlt manchmal etwas: das Gefühl, wirklich gemeint zu sein. Vielleicht sehnst du dich auch nach neuen Begegnungen und weißt nicht recht, wie aus einem freundlichen Kontakt eine Beziehung werden kann, in der du dich zu Hause fühlst.

Dieses Buch begleitet dich vom ersten aufrichtigen Interesse bis zu der Frage, wie Nähe im gewöhnlichen Alltag lebendig bleibt. Du wirst erkunden, was du selbst in eine Begegnung mitbringst, wie du anderen Raum gibst und wie auch ein Unterschied zwischen euch ausgesprochen werden kann. Dabei darf Verbindung leicht beginnen. Ein gemeinsamer Weg, ein verständlicher Satz, ein ehrliches Nachfragen können mehr eröffnen als der Versuch, sofort ein tiefes Gespräch herzustellen.

Ich möchte dich einladen, beim Lesen an einen konkreten Menschen zu denken. Vielleicht ist es jemand, dem du näherkommen möchtest. Vielleicht jemand, den du neu verstehen willst. An dieser Beziehung kannst du entdecken, wie Verbundenheit Gestalt annimmt: als Aufmerksamkeit, als Mut zur eigenen Stimme und als Bereitschaft, auch die andere Stimme wirklich zu hören.

Die Sehnsucht, die hinter unseren Nachrichten wartet

Ein Telefon kann voller Kontakte sein, während der Abend sich einsam anfühlt. Diese Erfahrung sagt wenig über die Zahl deiner Bekanntschaften aus. Sie berührt die Qualität dessen, was zwischen dir und anderen möglich wird. Kannst du erzählen, worüber du dich wirklich freust? Darfst du unsicher sein, ohne dich sofort erklären zu müssen? Gibt es jemanden, der dich nach einem Gespräch ein wenig genauer kennt als vorher? Verbindung wird dort spürbar, wo dein inneres Leben einen Platz im gemeinsamen Raum bekommt.

Viele Menschen haben gelernt, angenehm, hilfreich oder interessant zu sein. Sie hören zu, übernehmen Aufgaben und halten Gespräche in Gang. Das kann eine schöne Gabe sein. Wenn jedoch fast nur diese Seite sichtbar wird, bleiben andere Bedürfnisse verborgen. Du wirst möglicherweise für deine Verlässlichkeit geschätzt und fühlst dich dennoch mit deiner Müdigkeit allein. Dann braucht es nicht unbedingt einen neuen Bekanntenkreis. Vielleicht braucht eine bestehende Beziehung erstmals einen Satz, den du bisher zurückgehalten hast: „Heute würde es mir guttun, wenn du einfach ein bisschen bei mir bleibst.“

Der Wunsch nach Nähe wird oft erst dann deutlich, wenn du ihn genauer benennst. Suchst du gemeinsames Tun, geistigen Austausch, Wärme, Humor oder Verlässlichkeit in einer schwierigen Woche? Unterschiedliche Beziehungen können unterschiedliche Qualitäten tragen. Mit einem Freund lachst du auf eine besondere Weise. Mit einer anderen Person kannst du still sein. In einer Gruppe fühlst du dich durch ein gemeinsames Interesse verbunden. Wenn du diese Vielfalt erkennst, muss kein einzelner Mensch mehr deine ganze Sehnsucht beantworten.

Es lohnt sich, die eigene Sehnsucht freundlich zu betrachten. Sie zeigt, dass dir Begegnung wichtig ist. Du darfst ihr folgen und dabei entdecken, welche Form wirklich zu dir passt. Vielleicht brauchst du weniger große Runden und mehr Zeit zu zweit. Vielleicht möchtest du gerade mit anderen etwas gestalten, statt nur über dich zu sprechen. Je genauer du

deine Sehnsucht verstehst, desto natürlicher kannst du eine passende Einladung aussprechen.

Anwesend sein: Das erste Geschenk einer Begegnung

Aufmerksamkeit lässt sich an kleinen Dingen erkennen. Du legst etwas aus der Hand. Du wartest einen Satz länger. Du fragst nach einem Detail, das nur verstehen kann, wer tatsächlich zugehört hat. Solche Gesten sagen dem anderen: Für diesen Augenblick musst du nicht gegen meine nächste Aufgabe ansprechen. Dein Erleben darf hier vorkommen. Präsenz entsteht durch diese konkrete Hinwendung und wird häufig früher empfunden, als sie in Worte gefasst wird.

Stell dir vor, eine Freundin erzählt von ihrem ersten Arbeitstag. Du könntest sofort von deinem eigenen Stellenwechsel berichten. Vielleicht entsteht daraus später ein schöner Austausch. Zunächst kannst du aber bei ihr bleiben: „Wann hast du heute zum ersten Mal gedacht, dass du dort ankommen könntest?“ Diese Frage öffnet eine andere Ebene als die Frage nach dem Arbeitsweg. Sie berührt die Bedeutung des Tages. Vielleicht erzählt deine Freundin von einem Kollegen, der sie beim Namen angesprochen und selbstverständlich zum Mittagessen mitgenommen hat. Nun verstehst du etwas von dem, was ihr Sicherheit gab.

Zuhören bedeutet dabei nicht, innerlich leer zu werden. Du darfst bewegt, überrascht oder anderer Meinung sein. Entscheidend ist, ob deine Reaktion der Begegnung dient. „Das berührt mich, weil ich dieses Gefühl, irgendwo neu zu sein, gut kenne“ lässt deine Erfahrung sichtbar werden und bleibt beim gemeinsamen Thema. Eine lange eigene Geschichte kann dagegen den Raum so vollständig besetzen, dass die ursprüngliche Erzählung verloren geht. Du kannst das bemerken und einfach zurückkehren: „Ich bin gerade bei mir gelandet. Wie ging es für dich weiter?“

Auch die Zeitgrenze einer Begegnung darf ehrlich sein. Wenn du nur zehn Minuten hast, kann das offen ausgesprochen werden. Zehn aufmerksame Minuten können sehr nah sein. Unklare Verfügbarkeit macht es schwerer: Der andere erzählt, du schaust zur Tür, und beide müssen erraten, was gerade geschieht. Eine klare zeitliche Form ermöglicht Hingabe innerhalb dieser Form. So wird Aufmerksamkeit

verlässlich, statt vom Zufall des nächsten freien Augenblicks abzuhängen.

Dich zeigen, damit Nähe dich erreichen kann

Wer dich kennenlernen soll, braucht etwas, woran er dir begegnen kann. Wenn du auf jede Frage mit „Alles gut“ antwortest, kann ein wohlmeinender Mensch kaum erkennen, wo er nachfragen darf. Dich zu zeigen muss nicht bedeuten, sofort deine persönlichsten Erfahrungen offenzulegen. Es kann mit einem einfachen Unterschied beginnen: „Ich freue mich auf die Veränderung und merke zugleich, dass sie mich mehr beschäftigt, als ich gedacht hätte.“ Dieser Satz lässt mehrere Seiten deines Erlebens sichtbar werden.

Offenheit wird tragfähig, wenn sie zu dir, zum Gegenüber und zur Situation passt. Du kannst zunächst etwas Kleines teilen und erleben, wie damit umgegangen wird. Wird nachgefragt? Bleibt das Gespräch bei dir? Darf deine Aussage stehen, ohne gleich beurteilt oder weitergetragen zu werden? Aus solchen Erfahrungen wächst Vertrauen. Nähe braucht keine Mutprobe. Du kannst sie in einem Tempo entstehen lassen, in dem du dich selbst mitnehmen kannst.

Eine Bitte macht dein Bedürfnis verständlicher als eine verdeckte Prüfung. Vielleicht wünschst du dir, dass ein Freund von selbst merkt, wie wichtig dir ein Besuch wäre. Bleibt der Besuch aus, deutest du das als Desinteresse. Dein Freund kennt jedoch womöglich nur deine Aussage, dass du gerade viel zu tun hast. „Hättest du am Sonntag Lust auf einen Spaziergang? Mir fehlt unser Austausch“ gibt ihm eine wirkliche Möglichkeit zu antworten. Der Wunsch wird sichtbar, ohne dass er erraten werden muss.

Auch ein freundliches Nein kann die Beziehung klarer machen. Wenn dein Freund an diesem Sonntag keine Zeit hat, ist zunächst genau dieser Termin nicht möglich. Du kannst wahrnehmen, ob er eine andere Idee hat, ob ihr später anknüpft oder ob du dir mehr Gegenseitigkeit wünschst, als momentan vorhanden ist. Dein Wert hängt nicht an dieser einen Antwort. Du erfährst etwas über euren Kontakt. Aus dieser Klarheit kannst du entscheiden, wie viel Raum du ihm geben möchtest.

Je weniger du dich hinter einer passenden Rolle verstecken musst, desto größer wird die Chance, für das erkannt zu werden, was dich wirklich ausmacht. Manchmal ist das überraschend unspektakulär: dein trockener

Humor, deine Begeisterung für einen Garten, die Art, wie du über eine Frage nachdenkst. Menschen verbinden sich oft gerade an den Stellen, an denen jemand aufhört, einen besonderen Eindruck herstellen zu wollen.

Ein Unterschied kann eine Beziehung vertiefen

Zwei Menschen können sich nahe sein und denselben Abend unterschiedlich erleben. Für die eine Person war er entspannt, für die andere blieb ein verletzender Satz im Raum. Wenn Nähe mit ständiger Übereinstimmung verwechselt wird, muss eine dieser Erfahrungen verschwinden. Lebendige Verbindung kann mehr tragen. Sie erlaubt, dass ihr ein gemeinsames Ereignis aus zwei Blickwinkeln betrachtet und dadurch beide etwas erfahrt, das euch vorher gefehlt hat.

Stell dir zwei Geschwister vor, die einen Besuch bei ihren Eltern organisieren. Eine Schwester sagt regelmäßig kurzfristig ab. Ihr Bruder ärgert sich, übernimmt die Fahrt und wird im Kontakt immer kühler. In seinem Kopf steht längst fest, dass ihr alles andere wichtiger ist. Als er schließlich sagt: „Bei den letzten beiden Besuchen habe ich erst am Morgen erfahren, dass du nicht mitkommst. Ich möchte vorher wissen, womit ich rechnen kann“, wird etwas besprechbar. Er beschreibt eine Erfahrung und macht seinen Wunsch nach Verlässlichkeit kenntlich.

Die Schwester erklärt vielleicht, dass sie die Besuche emotional belasten und sie ihre Unsicherheit zu lange für sich behält. Das macht die späten Absagen nicht automatisch passend. Es verändert jedoch das Verständnis. Nun können beide über etwas Konkretes sprechen: Sie sagt künftig früher, ob sie mitfahren möchte. Er plant seine Fahrt unabhängig davon. Vielleicht besprechen sie auch, welcher Kontakt zu den Eltern für sie gerade möglich ist. Aus einem Urteil über den Charakter wird eine Vereinbarung über Verhalten.

Solche Gespräche verlangen manchmal eine Unterbrechung. Du merkst, dass du nur noch verteidigst oder dass der andere kaum noch zuhören kann. Eine Pause mit einem vereinbarten Zeitpunkt zur Fortsetzung hält die Verbindung offen: „Das ist mir wichtig. Ich brauche etwas Zeit, um wieder ruhig zuzuhören. Können wir nach dem Essen weitersprechen?“ Du verlässt damit nicht das Thema. Du schaffst einen Rahmen, in dem es bearbeitet werden kann.

Verständigung zeigt sich schließlich daran, was ihr miteinander genauer wisst und wie ihr weiterhandelt. Vielleicht bleibt ein Unterschied

bestehen. Dann könnt ihr ihn benennen, Zuständigkeiten klären oder verschiedene Wege wählen. Auch das kann eine reife Form von Beziehung sein: einander ernst nehmen, ohne die eigene Wahrnehmung dafür aufzugeben.

Nähe wächst durch kleine Wiederholungen

Eine intensive Begegnung kann viel öffnen. Vertrauen entwickelt sich darüber hinaus aus der Erfahrung, dass etwas wiederkehrt. Jemand meldet sich, hält eine Verabredung ein, erinnert sich an eine Frage. Du erlebst: Unser Kontakt hat einen Platz im Alltag. Dafür braucht es keinen starren Rhythmus. Es braucht eine Form, die von beiden getragen werden kann. Ein monatlicher Spaziergang kann beständiger verbinden als viele begeistert angekündigte Treffen, die nie stattfinden.

Stell dir vor, du lernst in einem Kurs jemanden kennen, mit dem du gern sprichst. Nach einigen Wochen endet der gemeinsame Anlass. Wenn keiner den Übergang gestaltet, verschwindet der Kontakt womöglich, obwohl Sympathie vorhanden war. Eine konkrete Einladung baut eine Brücke: „Wir haben öfter über unsere Wanderungen gesprochen. Ich gehe nächsten Samstag diese Strecke. Möchtest du mitkommen?“ Nun kann aus einem geteilten Interesse eine gemeinsame Erfahrung werden. Ihr bekommt Zeit, einander außerhalb der bisherigen Rollen kennenzulernen.

Gegenseitigkeit zeigt sich nicht immer in gleichen Mengen. Eine Person schreibt häufiger, die andere organisiert Treffen. Jemand erinnert sich an Geburtstage, jemand anderes ist in schweren Momenten zuverlässig erreichbar. Du kannst auf die tatsächliche Qualität eures Gebens achten, statt innerlich jede Nachricht zu zählen. Gleichzeitig darfst du bemerken, wenn über lange Zeit fast nur du den Kontakt trägst. Dann hilft eine ehrliche Frage eher als ein stiller Rückzug, der als Test gemeint ist.

Beziehungen verändern ihre Form, wenn Lebensumstände sich verändern. Ein Umzug, eine neue Aufgabe oder die Pflege eines Angehörigen kann Verfügbarkeit verschieben. Verbindung bleibt leichter lebendig, wenn ihr eure Form mitverändert. Vielleicht wird aus einem langen Abend vorübergehend ein kurzer Anruf auf dem Heimweg. Vielleicht vereinbart ihr eine bewusste Pause. Die Frage lautet: Was ist jetzt möglich und für uns beide stimmig? Sie lässt mehr Raum als die Forderung, dass alles so bleiben müsse, wie es einmal war.

Wenn ein Kontakt eingeschlafen ist, darf ein neuer Anfang einfach sein. Du musst nicht erst eine perfekte Erklärung finden. „Ich habe heute an

unseren gemeinsamen Ausflug gedacht und würde gern wissen, wie es dir geht“ reicht als ehrlicher Anfang. Manchmal knüpft etwas wieder an. Manchmal zeigt sich freundlich, dass eure Wege weiter auseinanderliegen. Beides bringt dich in Kontakt mit der wirklichen Beziehung, statt mit einer Vorstellung, die du allein aufrechterhältst.

Grenzen geben Verbundenheit eine verlässliche Form

Eine Grenze kann ausdrücken, unter welchen Bedingungen du einer Beziehung aufrichtig zur Verfügung stehst. Vielleicht möchtest du gern zuhören, aber spätabends fehlt dir die Kraft. Wenn du trotzdem jedes Gespräch annimmst und anschließend gereizt bist, bleibt diese Bedingung unsichtbar. „Ich möchte dir in Ruhe zuhören. Heute bin ich dafür zu müde; morgen nachmittags habe ich Zeit“ zeigt sowohl deine Zugewandtheit als auch deinen tatsächlichen Spielraum.

Besonders nahen Menschen fällt es manchmal schwer, veränderte Grenzen sofort zu verstehen. Sie kennen dich in einer bestimmten Rolle. Vielleicht warst du immer spontan verfügbar oder hast ungefragt alles organisiert. Eine Veränderung darf erklärt werden, ohne dass du sie endlos rechtfertigst. Du kannst sagen, was du weiter anbieten möchtest und was du anders handhabst. So wird die neue Form konkret. Der andere muss nicht aus deiner Erschöpfung oder deinem Schweigen erschließen, was sich verändert hat.

Auch du begegnest den Grenzen anderer. Ein Mensch möchte über ein Thema gerade nicht sprechen. Jemand braucht mehr Zeit für eine Antwort. Eine Einladung passt nicht. Hier zeigt sich, ob du die Freiheit, die du für dich möchtest, auch in der Beziehung anerkennen kannst. Du darfst enttäuscht sein und trotzdem die Grenze respektieren. Deine Enttäuschung gibt dir Auskunft über einen Wunsch. Sie verpflichtet den anderen nicht dazu, diesen Wunsch zu erfüllen.

Manchmal bedeutet Verbundenheit, Hilfe auf mehrere Schultern zu verteilen. Eine Freundschaft kann viel tragen, aber sie muss nicht jede Aufgabe allein übernehmen. Wenn du zusätzliche Unterstützung organisierst, schützt du zugleich den Raum, in dem ihr auch Freude, Interessen und gewöhnliche Erlebnisse teilen könnt. Du wirst dadurch nicht weniger wichtig füreinander. Die Beziehung bekommt wieder mehr als eine einzige Funktion.

In dieser Klarheit liegt etwas Befreiendes. Du musst Nähe nicht mehr dadurch sichern, dass du dich ständig übergehst. Ein anderer Mensch kann dir in deiner wirklichen Form begegnen. Und du kannst seine Form

kennenlernen. Wo beides Platz findet, wird Verbundenheit weniger anstrengend und zugleich ehrlicher. Sie darf auf einem Ja ruhen, das von innen mitgetragen wird.

Die spirituelle Tiefe einer gewöhnlichen Begegnung

Manche Augenblicke von Verbindung wirken größer als ihr Anlass. Du sitzt mit einem Menschen am Tisch, hörst einen ehrlichen Satz und spürst plötzlich, wie wenig Abstand zwischen euren grundlegenden Wünschen liegt. Beide möchtet ihr gesehen werden, lieben, etwas beitragen und einen Platz im Leben haben. Eure Geschichten unterscheiden sich, doch etwas Menschliches wird unmittelbar erkennbar. Solche Momente können die Vorstellung lockern, dass du allein durch eine fremde Welt gehen musst.

Für mich berührt Spiritualität auch diese Fähigkeit, im anderen mehr als seine Rolle zu sehen. Der Mensch an der Kasse ist dann nicht nur die Person, die deinen Einkauf abwickelt. Die Kollegin ist mehr als ihre Meinung im letzten Gespräch. Dein Partner bleibt ein eigenständiges Wesen mit einer inneren Welt, die du nie vollständig besitzen kannst. Diese Sicht schafft eine Form von Achtung. Du begegnest jemandem, dessen Erleben ebenso wirklich ist wie dein eigenes.

Du kannst dieses Bewusstsein in einem gewöhnlichen Moment üben. Bevor du eine Antwort gibst, nimm wahr: Hier versucht ein anderer Mensch, etwas auszudrücken. Was könnte ihm wichtig sein? Die Frage muss nicht zu einer richtigen Vermutung führen. Sie macht dich neugierig genug, nachzufragen. Aus der inneren Bereitschaft kann ein anderer Ton entstehen, aus dem Ton eine offenere Antwort und aus der Antwort ein Verständnis, das vorher nicht möglich war. So bekommt ein spiritueller Gedanke eine sichtbare Wirkung im Miteinander.

Verbundenheit bedeutet dabei auch, dass du selbst zum gemeinsamen Leben gehörst. Deine Bedürfnisse, deine Freude und deine Grenzen sind darin enthalten. Du musst dich nicht aus der Beziehung herausrechnen, um großzügig zu sein. Gerade wenn du dich selbst als Teil des Ganzen verstehst, kannst du freundlich für dich sprechen und zugleich die Wirkung deiner Handlung auf andere beachten.

Vielleicht ist das eine der schönsten Möglichkeiten einer Begegnung: Du kommst als du selbst und gehst nicht als jemand anderes, aber mit einem weiteren Blick. Ein fremder Gedanke hat Platz gefunden. Ein eigener

Wunsch ist deutlicher geworden. Etwas in dir fühlt sich weniger allein. Diese kleinen Erweiterungen können eine Lebenshaltung nähren, in der Menschen nicht nur nebeneinander funktionieren, sondern einander beim Menschsein begleiten.

Eine Beziehung bewusst weiterführen

Nach einem guten Gespräch entsteht oft der Wunsch, vieles zugleich zu verändern. Vielleicht möchtest du dich bei mehreren Menschen melden, offene Themen klären und neue Kontakte finden. Gib diesem Wunsch eine Form, die in dein Leben passt. Eine Beziehung, der du regelmäßig echte Aufmerksamkeit schenkst, kann dir mehr über Verbindung zeigen als eine lange Liste guter Vorsätze. Du darfst klein beginnen und aufmerksam werden für die Wirkung.

Wähle zunächst eine Qualität. Möchtest du besser zuhören, dich deutlicher zeigen, eine Verabredung verlässlicher gestalten oder einen Unterschied ansprechen? Dadurch wird aus dem großen Wort Verbindung eine beobachtbare Handlung. Du kannst hinterher fragen, ob du diese Handlung tatsächlich vollzogen hast und was sich in der Begegnung gezeigt hat. Vielleicht war die Antwort warm. Vielleicht war sie zögerlich. In beiden Fällen hast du etwas gelernt, das dir beim nächsten Schritt hilft.

Eine Beziehung entwickelt sich aus Beiträgen mehrerer Menschen. Deshalb darf deine Aufmerksamkeit auch der Frage gelten, ob die Form für beide passt. Du kannst die andere Person einbeziehen: „Ich habe unsere letzten Spaziergänge sehr genossen. Wie fühlt sich dieser Rhythmus für dich an?“ Damit wird Pflege zu etwas Gemeinsamem. Du musst nicht allein überlegen, wie ihr euch näherkommen solltet. Ihr könnt miteinander entdecken, was euch Freude macht und was ihr verändern möchtet.

Auch die Rückschau kann freundlich sein. Wenn ein Gespräch unbeholfen war, kannst du erkennen, an welcher Stelle du dich gezeigt oder wirklich zugehört hast. Wenn du zu schnell geurteilt hast, kannst du zurückkehren und nachfragen. Ein ehrliches „Ich glaube, ich habe dich gestern zu schnell verstanden“ kann mehr Vertrauen schaffen als der Versuch, nie einen Fehler zu machen. Die Beziehung erlebt dann, dass du lernbereit bleibst.

Verbindung wird auf diese Weise zu einer gelebten Bewegung. Du öffnest dich, nimmst wahr, gibst eine Antwort und schaust, was zwischen euch entsteht. Es gibt Tage mit großer Nähe und Tage mit wenig Zeit.

Durch all diese Unterschiede kann eine einfache Orientierung tragen: Ich möchte dir aufrichtig begegnen, und ich möchte dabei auch selbst anwesend bleiben. Aus dieser Haltung lassen sich viele verschiedene, lebendige Beziehungen gestalten.

Dein Weg in die Praxis

Die folgenden Übungen führen dich in wirkliche Begegnungen. Suche dir jeweils einen überschaubaren Anlass aus. Du brauchst die Schritte nicht an einer einzigen Beziehung abzuarbeiten. Vielleicht möchtest du mit einem Freund das Zuhören vertiefen, in der Familie eine Bitte aussprechen und mit einer neuen Bekanntschaft eine erste Verabredung gestalten. Entscheidend ist, dass du aus einer Erfahrung etwas Genaues mitnimmst. Halte dazu fest, was du selbst getan hast, wie die andere Person tatsächlich geantwortet hat und welche Fortsetzung sich daraus ergibt.

Deine Beziehungslandschaft wahrnehmen

Nimm ein Blatt und schreibe die Namen von Menschen auf, die momentan zu deinem Leben gehören. Denke an nahe Beziehungen, gelegentliche Kontakte und Begegnungen, die dir gutgetan haben. Ergänze zu jedem Namen einen konkreten Moment. Vielleicht habt ihr gemeinsam gelacht, etwas Schwieriges besprochen oder still nebeneinander gearbeitet. Dadurch schaust du auf gelebte Erfahrung und nicht nur auf die Vorstellung, wie eine gute Beziehung aussehen müsste.

Betrachte anschließend, welche Qualitäten in diesen Momenten vorkommen: Leichtigkeit, Verlässlichkeit, gemeinsames Interesse, körperliche Nähe, geistiger Austausch oder gegenseitige Hilfe. Markiere eine Qualität, die du gern häufiger erleben möchtest. Frage dich, welcher bestehende Kontakt dafür Raum bieten könnte und welchen eigenen Beitrag du dazu leisten willst. Aus „Ich möchte mehr Verbindung“ kann beispielsweise werden: „Ich möchte mit meiner Schwester wieder etwas unternehmen, bei dem wir beide Freude haben.“

Wähle dafür eine kleine Handlung, die du in den nächsten Tagen wirklich anbieten kannst. Schreibe eine persönliche Nachricht oder sprich eine konkrete Einladung aus. Danach betrachte die Antwort als Information über euren gegenwärtigen Kontakt. Notiere, was möglich geworden ist, was offenbleibt und ob du eine andere Form versuchen möchtest. Die Landschaft ist eine Orientierung, keine Bewertung der Menschen, die darin vorkommen.

Ein Gespräch mit wirklicher Aufmerksamkeit führen

Wähle eine Begegnung, in der du gewöhnlich schnell nebenbei zuhörst. Schaffe für einige Minuten einen klaren Rahmen. Lege dein Telefon beiseite und sage gegebenenfalls, wie viel Zeit du gerade hast. Stelle eine Frage, auf deren Antwort du wirklich neugierig bist. Das kann etwas Einfaches sein: „Was hat dich heute besonders beschäftigt?“ oder „Worauf freust du dich an dieser Veränderung?“

Höre zunächst zu, ohne die Erzählung zu übernehmen. Wenn dir ein eigener Gedanke kommt, musst du ihn nicht bekämpfen. Kehre zur Person zurück. Greife anschließend einen konkreten Punkt auf und gib mit deinen Worten wieder, was du verstanden hast. Lass dich korrigieren. Gerade eine Korrektur ist wertvoll: Du erfährst, wo deine erste Vorstellung von der tatsächlichen Erfahrung abwich.

Teile danach etwas von deiner eigenen Resonanz. Vielleicht hat dich die Freude des anderen angesteckt oder eine Aussage zum Nachdenken gebracht. Bleibe dabei kurz genug, dass ein Austausch entstehen kann. Halte nach der Begegnung fest, was du Neues über diesen Menschen weißt und was dir beim Zuhören leicht oder schwerfiel. Beobachte beim nächsten Gespräch, ob du an einem dieser Punkte bewusster handeln kannst.

Einen Wunsch als verständliche Bitte aussprechen

Denke an eine Situation, in der du gehofft hast, jemand würde von selbst bemerken, was du brauchst. Schreibe zunächst auf, was du dir gewünscht hast. Mache daraus anschließend eine Bitte, die eine andere Person tatsächlich verstehen und beantworten kann. „Sei aufmerksamer“ bleibt weit. „Kannst du mir heute nach dem Essen zehn Minuten zuhören, bevor wir über die Organisation der Woche sprechen?“ ist eine konkrete Einladung.

Sprich die Bitte zu einem passenden Zeitpunkt aus. Erkläre in einem Satz, weshalb sie dir wichtig ist, und lass dann Raum für die Antwort. Vielleicht passt dein Vorschlag sofort. Vielleicht bietet die andere Person eine andere Zeit an. Vielleicht zeigt sich, dass ihr unterschiedliche Vorstellungen habt. Frage nach, bevor du die Antwort deutest. So gewinnt die Begegnung an Genauigkeit.

Schau später auf beide Seiten: War deine Bitte klar? Hast du eine Antwort ermöglicht, die frei gegeben werden konnte? Was weißt du jetzt über deine Wünsche und über die Möglichkeiten des anderen? Wenn keine passende Vereinbarung entstand, wähle einen eigenen nächsten Schritt. Du kannst die Bitte verändern, eine andere Unterstützung suchen oder das Thema zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen. Deine Klarheit bleibt dabei ein wertvoller Beitrag.

Eine schwierige Stelle gemeinsam klären

Wähle ein überschaubares Thema, das zwischen dir und einer vertrauten Person offensteht. Beschreibe zunächst schriftlich ein konkretes Ereignis: Was wurde gesagt oder getan? Ergänze getrennt, welche Wirkung es auf dich hatte und welche Bedeutung du ihm gegeben hast. Diese Unterscheidung hilft dir, deine Erfahrung vollständig auszudrücken und zugleich für die Sicht des anderen offen zu bleiben.

Beginne das Gespräch mit dem Anlass und deinem Anliegen. Du könntest sagen: „Als der Termin gestern ohne Nachricht verschoben wurde, war ich verunsichert. Ich möchte mit dir klären, wie wir solche Änderungen künftig absprechen.“ Höre anschließend, wie die andere Person die Situation erlebt hat. Frage nach fehlenden Informationen. Wenn du merkst, dass du innerlich eine Gegenrede vorbereitest, kehre zu einem Punkt zurück, den du noch nicht verstanden hast.

Beendet das Gespräch mit dem, was jetzt klarer ist. Vielleicht vereinbart ihr eine Nachricht bei Änderungen. Vielleicht bleibt eine unterschiedliche Sicht bestehen, während ihr euch über das weitere Vorgehen einigt. Sprecht aus, wer was übernimmt und wann ihr darauf zurückschaut. Ein Gespräch gewinnt seinen Wert auch durch die Verlässlichkeit, mit der ihr das Vereinbarte anschließend lebt.

Eine kleine Form von Nähe wiederholen

Erinnere dich an eine Begegnung, die dir gutgetan hat. Was war ihr konkreter Rahmen? Vielleicht ein Weg nach der Arbeit, ein gemeinsames Frühstück oder ein Gespräch während einer Tätigkeit. Überlege, ob sich etwas davon in einer einfachen Form wiederholen ließe. Frage die andere Person, ob sie daran ebenfalls Freude hätte. Gestaltet den Vorschlag so, dass er in euer tatsächliches Leben passt.

Probiert diese Form einige Male aus. Achtet dabei nicht nur darauf, ob der Termin stattfindet. Beobachtet, was darin lebendig wird. Ist genug Zeit, um anzukommen? Fühlt sich die gemeinsame Tätigkeit stimmig an? Gibt es Raum für beide? Ihr könnt nach einer Begegnung kurz fragen, was ihr beibehalten und was ihr verändern möchtet. So entsteht ein gemeinsamer Rhythmus statt einer einseitig geplanten Verpflichtung.

Wenn eine Verabredung ausfällt, schaut auf die konkrete Ursache und findet gegebenenfalls eine neue Form. Der Sinn der Wiederholung liegt darin, Begegnung verlässlich möglich zu machen. Manchmal hilft ein kürzeres Zeitfenster, manchmal ein anderer Ort. Vielleicht entdeckt ihr auch, dass weniger häufige, dafür bewusst geschützte Treffen besser zu euch passen.

Nach einer Begegnung freundlich lernen

Nimm dir nach einem wichtigen Gespräch einige ruhige Minuten. Frage dich zuerst, wo du wirklich anwesend warst. Vielleicht hast du eine Frage gestellt, die du sonst vermieden hättest, oder eine Antwort zu Ende gehört. Würdige diese konkrete Handlung. Dadurch erkennst du Fähigkeiten, auf die du beim nächsten Mal zurückgreifen kannst.

Betrachte danach eine Stelle, die du anders gestalten möchtest. Beschreibe sie möglichst genau. Aus „Ich kann keine schwierigen Gespräche“ wird beispielsweise: „Als die andere Person widersprochen hat, habe ich sehr schnell gesprochen und meine Frage vergessen.“ Nun kannst du etwas Praktisches vorbereiten: beim nächsten Widerspruch kurz innehalten und eine Rückfrage stellen. Eine genaue Beobachtung eröffnet einen lernbaren Schritt.

Wenn du etwas offenlassen oder berichtigen möchtest, kannst du dich erneut melden. Ein Satz wie „Mir ist aufgefallen, dass ich deine Antwort gestern unterbrochen habe. Was wolltest du noch sagen?“ kann die Begegnung weiterführen. Verbindung braucht keine makellosen Menschen. Sie wächst auch durch die Erfahrung, dass jemand zurückkommt, Verantwortung übernimmt und weiter zuhören möchte.

Nachwort

Vielleicht hat dich beim Lesen eine bestimmte Person begleitet. Vielleicht ist dir auch deutlicher geworden, welche Art von Begegnung du selbst vermisst. Nimm diesen Hinweis ernst und gib ihm eine kleine, wirkliche Form. Eine Nachricht, eine Einladung oder ein offener Satz können der Anfang sein. Du musst daraus kein großes Vorhaben machen. Du darfst einfach einen Menschen etwas näher an dein Leben heranlassen und schauen, was sich zwischen euch entwickelt.

Ich wünsche dir Beziehungen, in denen du Freude teilen, Unterschiede aussprechen und mit deiner wirklichen Stimme anwesend sein kannst. Und ich wünsche dir den Mut, selbst zu einer solchen Begegnung beizutragen. Die Fähigkeit dazu entsteht in den Augenblicken, in denen du aufmerksam wirst, dich zeigst und eine Antwort aufnimmst.

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, findest du auf erfolgreichfreisein.de weitere Bücher und Impulse für ein bewusst gestaltetes Leben. Dort kannst du auch mit mir in Kontakt treten. Vielleicht möchtest du erzählen, welcher Gedanke dich erreicht hat oder welche Frage aus deiner eigenen Erfahrung entstanden ist. Ich freue mich, wenn aus dem Lesen eine lebendige Verbindung zu deinem Alltag wird.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Verbindung im Außen

Beziehungen bewusst und lebendig gestalten

Verbindung entsteht, wenn du anderen Menschen aufmerksam begegnest und dich selbst erkennbar machst. Sie wächst durch kleine verlässliche Erfahrungen.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen