

EIN GESCHENK

Intimität, die trägt

Ein Erfahrungsbericht über Liebe, Sex und Sinnlichkeit

Matthias Brückner · matthias-spielt.de

Dieses Buch gab es lange nur gegen Geld. Aber ein Text über echte Nähe gehört nicht hinter eine Bezahlshranke.

Deshalb ist er jetzt frei: Lies ihn hier in Ruhe, oder nimm ihn als PDF mit. Er kostet nichts und verlangt nichts — er ist einfach da, falls er dich erreicht.

Lass uns beginnen

»Deine Aufgabe ist nicht, die Liebe zu suchen, sondern nach und nach alle Hindernisse aufzuspüren und zu überwinden, die du in dir gegen sie aufgebaut hast.« Rumi

Lange Zeit war ich sicher, dass Sex und Intimität dasselbe seien. Als junger Mann galt mir Leidenschaft als die Zauberkraft, die Nähe und Verbindung erschafft – selbstverständlich, automatisch. Doch manchmal, nach einer heißen Nacht, lag ich wach und spürte eine Unerfülltheit, ein leises Vakuum, das keine Umarmung füllen konnte. Sex als flüchtiger Trost, als wilder Stromstoß – mal berauschend, manchmal einsam.

Erst später entdeckte ich die feinen Formen von Intimität: in kleinen Gesten, sanften Berührungen, in leisen Gesprächen auf dem Sofa – vielleicht bei Kerzenlicht, vielleicht am Morgen, im Duft ihrer Haut. Ein Kuss in der Küche, eine Umarmung als gemeinsamer Schutz vor dem Sturm draußen – das gibt Geborgenheit, so viel mehr als körperliche Verschmelzung.

Mit der Zeit wurde mir klar: Es gibt Sex ohne Intimität – aufregend, aber leer. Und es gibt Intimität ohne Sex – sie nährt, tröstet, verbindet in die Tiefe. Erst wenn beide Seiten zusammenfließen, tanzen Lust und Liebe miteinander, und ganz neue Räume öffnen sich.

Wie gelingt es, diese Qualität wachsen zu lassen? Grenzen zu achten, Geborgenheit zu schenken, echte Begegnung immer wieder neu zu wagen? Genau dieser Frage widmet sich dieses Buch. Es ist kein Ratgeber im klassischen Sinn – es ist ein Erfahrungsbericht, ehrlich und unvollkommen, wie das Leben selbst.

Lass uns beginnen.

Kapitel 1 Kontakt und Ausagieren

Wenn Verletzlichkeit heilt

Nach hektischen Tagen steigt in mir häufig das Bedürfnis nach schneller Erleichterung auf – irgendetwas, das den Kopf leert, die Spannung vertreibt, als könnte ich die Sorgen einfach abschütteln. Der Griff zur Selbstbefriedigung fühlt sich dann an wie ein mechanischer Kurzurlaub: Für einen Moment löst sich etwas, doch kaum ist der Höhepunkt verklungen, bleibt eine merkwürdige Stille zurück. Eine vage Leere, als hätte ich mein Herz kurz betäubt, aber nicht wirklich berührt.

Mit dieser Leere kommen oft Scham und Traurigkeit. Ich schäme mich, weil ich ahne, dass ich mir eigentlich etwas ganz anderes wünsche: wirklichen Halt, ein Willkommen-Sein, Geborgenheit, die mich auch nach der Ekstase nährt. Die Traurigkeit meldet sich, weil die ersehnte Tiefe ausbleibt – und ich trotz aller Berührung eine unerklärliche Einsamkeit in mir spüre.

In anderen Nächten greife ich nach dem Körper meiner Partnerin, getrieben von Unsicherheit oder Angst vor Distanz. Ein Bedürfnis entsteht, das weniger mit Lust zu tun hat als mit dem Versuch, Halt und Bestätigung über Nähe zu erzwingen. Je mehr ich festhalte, desto weniger spüre ich echte Verbindung. Wir liegen anschließend nebeneinander, äußerlich vereint, und doch ist da diese innere Frage: Kommen wir wirklich zusammen, oder klammere ich mich an sie, ohne gesehen zu werden?

Nähe im Alltag – die kleinen Momente

Morgens, noch bevor der Wecker klingelt, lausche ich ihrem Atem. Die Sonne schleicht sich auf Zehenspitzen durchs Fenster. Ich weiß, dass der Tag voll ist – zu voll für Romantik, zu voll für lange Gespräche. Und doch bleibe ich einen Moment liegen, statt sofort aufzustehen. Mit einem Finger zeichne ich kleine Kreise auf ihren Rücken.

»Schon wach?« – »Ich will kurz diesen Moment mit dir, bevor wir beide den Tag und die To-dos küssen.«

So vieles geht zwischen Tür und Angel verloren, im Lärm, im Funktionieren. Manchmal merke ich erst abends, dass ich ihr den ganzen Tag nicht wirklich begegnet bin. Dann traue ich mich, auch in banalen Momenten ehrlich zu sein: »Ich weiß nicht warum, aber heute war ich irgendwie verkapselt. Ich habe dich vermisst, auch wenn du direkt neben mir warst.« Sie schmunzelt, streift mir durchs Haar – und für einen Moment ist alles wieder echt.

Ich habe irgendwann begonnen, zwischen verschiedenen Arten von Nähe zu unterscheiden. Nähe, die Verschmelzung sucht. Nähe, die Bestätigung braucht. Und eine dritte Art: Nähe, die einfach da ist, ohne etwas zu wollen. Wirkliche Nähe entsteht dort, wo nichts gespielt werden muss. Wo Angst vor Ablehnung leiser ist als der Wunsch nach echter Verbindung.

Vollständiger Kontakt – was das bedeutet

Die Psychologie und die Polyvagaltheorie Stephen Porges beschreiben einen Zustand, den ich seitdem als Kompass nutze: vollständigen Kontakt. Er meint eine innere Haltung, in der beide Partner – oder eine Person sich selbst gegenüber – präsent und gleichzeitig mit ihren Gefühlen, Grenzen und Körperempfindungen bewusst in Berührung sind. Man ist »bei sich« und beim anderen, kann Bedürfnisse spüren, benennen und regulieren – auch dann, wenn es spannend oder aufregend wird.

Vollständiger Kontakt ist nur möglich, wenn das autonome Nervensystem im sogenannten »Social Engagement Mode« ist: Sicherheit wird gespürt, Blickkontakt und Stimme sind offen, emotionale Regulation gelingt. Gefühle dürfen auftauchen, ohne wegzureißen.

Das Gegenteil ist Ausagieren: automatische, meist unbewusste Strategien, die belastende Gefühle überdecken. Körperliche Intimität wird dann genutzt, um Leere, Stress oder Angst zu betäuben – nicht, um zu fühlen. Das Nervensystem befindet sich nicht im Kontaktmodus, sondern in Alarmzuständen: entweder hektisch Nähe suchend oder in Starre und Rückzug erstarrt.

Der entscheidende Unterschied liegt nicht in der Handlung, sondern in der Haltung dahinter. Sex kann Ausdruck vollständigen Kontakts sein – oder ein Fluchtweg aus ihm. Ehrliches Mitteilen schafft unmittelbaren Kontakt. Die körperliche Begegnung allein tut es nicht.

Der Mut, sich zu zeigen

Lange habe ich gezögert, diese Verletzlichkeit zu zeigen. Schließlich fand ich den Mut, mich zu offenbaren. In einer dieser stillen Nächte taste ich nach ihrem Arm und suche die richtigen Worte.

»Es fällt mir schwer zu sagen, aber ich fühle mich nach dem Sex manchmal nicht wirklich verbunden. Dann spüre ich eine Traurigkeit, und ich schäme mich fast dafür.«

Sie legt ihre Hand in meine und bleibt ganz ruhig. Ihre Antwort ist kein Urteil, sondern eine Einladung:

»Du darfst so fühlen. Danke, dass du mich spüren lässt, was in dir vorgeht. Möchtest du mehr erzählen?«

Diese sanfte Offenheit nimmt der Scham die Macht. Plötzlich spüre ich: Meine Unsicherheit ist kein Makel, sondern ein Schlüssel. Mit ihr darüber zu sprechen, macht aus Trennung wieder Nähe.

Was mich wirklich nährt, sind nicht die stürmischen Liebesnächte, sondern die zarten Augenblicke, in denen Ehrlichkeit Raum bekommt. Wenn ich mich mit allem zeigen darf – Zweifel, Bedürftigkeit, Hoffnung – und sie daran teilhaben lasse, entsteht ein echtes Ankommen. Ein Flüstern ins Haar, der Kopf an ihrer Schulter, unser Atem, der sich langsam synchronisiert: Das ist das Zuhause, das ich suche.

Ein konkreter Abend

Eine dieser Situationen erwischt uns an einem Freitagabend. Ich komme voller Vorfreude nach Hause, freue mich auf Nähe, vielleicht auf mehr. Nach dem Essen suche ich ihre Nähe, umarme sie von hinten, küsse ihren Nacken.

Doch sie bleibt zurückhaltend, wirkt abgelenkt und zieht sich nach kurzer Zeit ins Bad zurück. Alte Ängste steigen auf, der Reflex, ihr nachzulaufen, ist fast automatisch da. Mein Kopf produziert sofort Geschichten: Bin ich interessant genug? Liebt sie mich noch?

Statt impulsiv zu folgen, bleibe ich stehen, atme, und frage mich: Was brauche ich jetzt wirklich? Was fühle ich tatsächlich?

Mit etwas Mut gehe ich später zu ihr ins Schlafzimmer. Ich setze mich ans Bett und sage leise:

»Es fällt mir gerade schwer, aber ich will ehrlich sein: Ich war ziemlich enttäuscht, als du dich zurückgezogen hast. Irgendwie hatte ich gehofft, du würdest meine Nähe genauso wollen wie ich. Dann kam diese Angst auf, nicht zu genügen – und ich schäme mich, weil mein Bedürfnis so groß war.«

Sie bleibt still, lässt meine Worte wirken, kommt dann ein Stück auf mich zu.

»Ich glaube, ich habe das gespürt. Es ist nicht gegen dich – ich bin noch voller Arbeit, die Woche hat mich geschafft, und da fühlten sich deine Nähe und dein Wunsch nach mehr einfach zu viel an. Es tut mir leid, dass ich das nicht gesagt habe.«

Für einen Moment entsteht Stille. Dann streckt sie die Hand nach mir aus.

»Danke, dass du das so sagst. Es tut gut, wenn wir so ehrlich sein können – auch wenn es erstmal wehtut.«

In dieser leisen Ehrlichkeit beginnt sich etwas zu lösen. Unsere Nähe ist an diesem Abend nicht voller Leidenschaft, sondern ruhig, weich und wahr. Wir liegen beieinander, halten uns, sprechen wenig – und spüren, dass aus dem Mut zur Wahrheit neues Vertrauen wächst.

Der innere Drang, Distanz zu überwinden, verwandelt sich langsam in ein Wissen: Wir müssen nicht immer gleich empfinden, aber wir können einander in unserer Verschiedenheit annehmen.

Abschluss-Essenz

Hab Mut, dich mit all deinen Sehnsüchten zu zeigen. Ehrliches Lieben beginnt dort, wo wir aufhören, Rollen zu spielen – und den anderen wirklich meinen.

Mini-Manifest

Liebe wächst mit Ehrlichkeit – nicht mit Perfektion.

Unsicherheiten und Schwächen sind Einladungen zum Wachsen.

Es ist nie zu spät, den echten Kontakt neu zu suchen.

Kapitel 2 Die Typen verstehen

Zwei Herzen, jedes

schlägt im eigenen Rhythmus

Es gibt Tage, an denen fühle ich mich wie auf einer Welle: Ich will mich im Wir verlieren, mich ganz öffnen, am liebsten stundenlang an ihrer Seite sein. In diesen Momenten ist da ein großes Bedürfnis – als würde erst in ihrer Nähe mein eigenes Ich ganz werden. Es fühlt sich berauschend und sicher an, bis zu dem Punkt, an dem eine Angst aufsteigt: Was, wenn ich mich zu sehr verliere? Wer bin ich jenseits von uns?

Meine Partnerin folgt ihrem eigenen, manchmal ganz anderen Takt. Sie liebt unsere Nähe, genießt unsere Berührungen, unsere gemeinsamen Abende. Aber ich spüre auch, wie sich unmerklich ein Abstand aufbaut: Erst ist sie noch mit mir verschlungen, dann greift sie nach einem Buch, zieht sich zurück, macht einen Spaziergang allein oder taucht in ihre Musik. Ich habe gelernt, diese Rückzüge nicht als Ablehnung zu sehen, sondern als Akt der Fürsorge – für sich selbst und für unsere Beziehung.

Liebe bedeutet in solchen Momenten: sie gehen zu lassen, ihr den Raum zu geben, den sie braucht, und darauf zu vertrauen, dass sie zurückkehrt. Oft merke ich, wie viel freier sich unser Wiedersehen anfühlt, wenn wir beide die eigenen Bewegungen achten statt sie zu bekämpfen. Dann sucht sie den Platz an meiner Seite, nimmt meine Hand, legt ihren Kopf auf meine Schulter – eine stille Liebeserklärung: Jetzt bin ich wieder bereit für Nähe.

Der Verschmelzungstyp

Er sucht intensive Nähe, möchte sich im Gegenüber spiegeln und braucht viel Bestätigung. Er fürchtet Zurückweisung oder Verlust und neigt deshalb zum Klammern. Sicherheit findet er eher in Gemeinsamkeit als im Alleinsein.

In Konflikten sucht er die Klärung sofort – manchmal zu früh, zu intensiv. Er möchte Missverständnisse rasch auflösen, kann dabei emotional und fordernd wirken. Distanz erlebt er als Trennungsgefahr.

Sein Wachstumsweg: Innehalten, bevor er spricht. Sich fragen: Ist meine Sehnsucht echt – oder kompensiere ich Angst? Eigene Bedürfnisse mitteilen, ohne zu drängen. Und lernen, Alleinsein als etwas zu erleben, das Raum schafft, statt Verbindung zu rauben.

Der Autonomietyp

Er hat ein starkes Bedürfnis nach Freiraum und Eigenständigkeit. Er reagiert empfindlich auf Druck und zieht sich bei zu viel Nähe zurück. Er braucht Zeit für sich, um aufzutanken und in Beziehung authentisch zu bleiben.

In Konflikten weicht er aus oder spricht Dinge sehr spät an. Er wartet ab, braucht Abstand, bevor er reden kann. Dabei schützt er seine Grenze – kommuniziert es aber selten.

Sein Wachstumsweg: Erklären statt verschwinden. »Ich brauche gerade Raum, es hat nichts mit dir zu tun« – dieser eine Satz verhindert mehr Missverständnisse als zehn Klärungsgespräche. Und: nach dem Rückzug zurückkommen, bevor sich Frust aufstaut.

Szene: Zwischen Nähe und Distanz

Am Wochenende räumen wir zusammen die Wohnung auf. Beim Bettenbeziehen fangen wir an, Unsinn zu machen, werfen uns Kissen zu, ein kleines Lachen. Plötzlich kippt die Stimmung – Streit wegen einer Kleinigkeit. Ich will weglaufen, sie wird still.

Statt abubrechen, mache ich einen Schritt auf sie zu.

»Ich bin gerade gereizt. Nicht wegen dir, sondern weil ich Angst habe, dass wir nur noch funktionieren.«

Sie atmet auf, nimmt mich in den Arm. »Ich auch. Lass uns lachen, auch wenn wir gerade streiten.« Wir ziehen das Laken zu Ende auf, Seite an Seite – die Spannung in etwas Warmes verwandelnd.

Ein anderes Mal, der Himmel war grau, als sie ganz vorsichtig sagte:

»Ich brauche Distanz und Zeit ganz alleine, um wieder durchatmen zu können – dieses Bedürfnis kann ich schlecht kommunizieren.«

Da wurde mir klar, wie viel Kraft es kostet, sich selbst so zu zeigen. Wahrheit ist oft viel leiser als Lust, sie klingt nicht immer aufregend oder romantisch – aber sie ist der eigentliche Kern von Nähe.

Ich erinnere mich an viele solcher Übergänge: Nach einem langen Rückzug kommen wir wieder zueinander, fassen uns vorsichtig an, beginnen mit einer Umarmung. Einmal saßen wir still nebeneinander, unsere Knie berührten sich nur ganz leicht – und doch lag in diesem Kontakt mehr Verbindlichkeit als in zehn hitzigen Nächten.

Liebe in einer Partnerschaft ist deshalb nie Stillstand, sondern ein ständiges Wellenreiten: Nähe und Distanz, Bedürfnis und Freiheit, Gemeinschaft und Eigenständigkeit. Und in diesem immerwährenden Tanz liegt eine neue Art von Romantik – nicht laut, aber ehrlich und voller Zärtlichkeit für die Wahrheit des anderen.

Abschluss-Essenz

Es gibt keinen richtigen Weg in Beziehungen – nur deine Wahrheiten, ihre Wünsche und das Abenteuer, beides zu verbinden. Nähe und Freiheit sind kein Widerspruch: Sie sind zwei Seiten derselben Liebe.

Mini-Manifest

Jeder Mensch hat ein eigenes Tempo für Nähe.

Grenzen sind Brücken, keine Mauern.

Vertrauen wächst dort, wo wir Verschiedenheit zulassen.

Kapitel 3 Praxisübungen für vollständigen Kontakt

Wege in den Kontakt

Echte Nähe ist keine Selbstverständlichkeit – sie will gestaltet, gepflegt, manchmal regelrecht geübt werden. Im Alltag, zwischen Arbeit, Terminen und Routine, verlieren sich schnell die feinen Fäden echter Verbundenheit. Was folgt, sind keine Anweisungen, sondern Einladungen: Wege, die wir gefunden haben, um bewusster in Kontakt zu gehen.

1Ankommen und Raum geben

Bevor wir uns körperlich nähern – ob beim Sex, beim Kuscheln oder einfach im Alltag –, halten wir inne. Jede Person fragt sich: Was fühle ich jetzt? Was brauche ich wirklich? Dieses kurze In-sich-gehen verhindert, dass wir aus Gewohnheit oder stiller Erwartung handeln.

2 Gefühle und Wünsche mitteilen

Wir sprechen offen, ohne Forderung oder Bewertung. »Ich habe gerade Sehnsucht nach Nähe und gleichzeitig Angst, mich dabei zu verlieren.« Oder: »Ich kann gerade gar nicht richtig da sein, aber ich möchte dir trotzdem zeigen, dass du mir wichtig bist.« Das Aussprechen schafft einen sicheren Raum, in dem beide Seiten gesehen werden.

Nach einer langen, wortlosen Umarmung liegen wir nebeneinander im Halbdunkel. Ich wage ein leises »Wie war das jetzt für dich?« – Sie lächelt: »Ich war erst noch im Kopf, aber als du einfach schweigend da warst, ohne etwas einzufordern, konnte ich loslassen.« Unsere ehrlichen Worte verbinden uns weit über die reine Berührung hinaus.

3 Langsamkeit und Achtsamkeit im Berühren

Statt in vertraute Muster zu fallen, erlauben wir uns ein langsames Einlassen: ein Blick, eine zarte Berührung, ein Streicheln ohne Ziel. Manchmal merken wir, dass schon ein Moment von Haut auf Haut wichtiger ist als alles andere. Dieses bewusste Tempo macht das Miteinander tief.

4 Check-ins während der Begegnung

Mitten in der Nähe halten wir gelegentlich kurz inne: »Wie geht es dir gerade?« Oft reichen zwei, drei Sätze: »Ich bin aufgeregt.« »Ich bin noch nicht ganz bei dir.« Das ist wertvoller als Perfektion und hilft, gemeinsam im Kontakt zu bleiben.

5 Grenzen achtsam annehmen

Wenn jemand von uns plötzlich merkt: »Jetzt ist es zu viel« oder »Ich brauche Abstand«, dann ist das kein Rückzug aus Liebe, sondern ein Ja zu sich selbst. Wir versuchen, diese Grenze nicht als Ablehnung zu erleben, sondern als Akt der Selbstwahrnehmung.

Wir beginnen uns zu küssen, die Stimmung wird intensiver. Plötzlich spüre ich, wie sie innehält. Früher hätte ich das als Abwertung empfunden, jetzt frage ich ruhig: »Hast du gerade ein Nein in dir?« – Sie nickt, etwas verlegen: »Mein Kopf ist zu voll.« Ich bleibe bei ihr, halte einfach ihre Hand – und erlebe, dass die Ruhe zwischen uns noch mehr Nähe schaffen kann als jede weitere Berührung.

6 Nachspüren und teilen

Nach Körperlichkeit oder intensivem Gespräch nehmen wir uns kurz Zeit: »Was war für dich schön? Gab es einen Moment, der schwierig war?« Diese Rückschau ist kein Sezieren, sondern eine Geste gegenseitiger Bestätigung.

7 Zärtlichkeit ohne Zweck

Nicht jeden Abend geht es um Sex. Oft ist die zärtliche, absichtslose Nähe das, was uns nährt: kuscheln auf dem Sofa, gemeinsam schweigen, einander einfach halten. Die Freiheit, nichts tun zu müssen, öffnet Raum für echte Begegnung.

Zärtlichkeit ohne Ziel schenkt Raum, damit sich Anspannung löst, Schutzmäntel abfallen, Verletzungen heilen können. In diesen Momenten darf jeder so sein, wie er gerade ist – müde, traurig, voller Sehnsucht oder voller Lebensfreude. Hier wächst oft eine viel tiefere Verbundenheit als in leidenschaftlichen Begegnungen.

8 Kleine Rituale als Anker

Wir haben unsere eigenen Anker geschaffen: ein Lieblingslied zum Start, eine Kerze beim Miteinander, ein Kuss am Morgen oder ein stilles Danke nach jeder bewussten Nähe. Kleine Rituale, die Kontakt leichter zugänglich machen, auch wenn der Alltag laut ist:

****Morgengruß:**** ein Kuss, ein »Schön, dass du da bist« – selbst im Stress
****Abendliches Innehalten:**** zehn Minuten nur wir, ohne Handy, ohne Nebenher
****Das Dankbarkeits-Glas:**** kleine Zettel mit dem, wofür wir heute dankbar sind
****Der Versöhnungszettel:**** nach einem Streit ein kurzer Brief, weil auf Papier Ehrlichkeit leichter fällt
****Spaziergänge im Schweigen:**** einfach raus, kein Ziel, kein Plan – oft erzählt der Körper mehr als Worte

Szene: Nach Feierabend

Abends, nach einem anstrengenden Tag, stehe ich am Herd. Der Blick ins Nichts, die Gedanken laufen Marathon. Sie kommt in die Küche, leise, tastend.

»Wollen wir später einen Spaziergang machen, nur wir zwei?«

Erst zögere ich: zu müde, zu voll. Aber ich erinnere mich, dass unsere größten Gespräche immer beim Gehen beginnen. Wir laufen nebeneinander, schweigen, reden. Dann kommt es einfach:

»Ich fühle mich im Moment so weit weg von dir und weiß nicht, wie ich die Brücke schlagen soll.« – »Lass uns kleine Brücken bauen, keine großen Sprünge. Heute reicht ein Schritt.«

Den Rest des Wegs gehen wir langsamer – nicht, weil die Beine müde sind, sondern damit die Herzen aufholen können.

Kleine Übung für Paare

Verabredet euch bewusst für einen Abend: »Zärtlichkeit ohne Ziel«. Vereinbart vorher, dass es dabei nicht um Sex oder Gespräch geht – sondern nur um das Berührtwerden und Berühren, so wie es sich von selbst ergibt. Bleibt beieinander, haltet euch, streichelt Hände, Rücken, Haare, atmet gemeinsam – und schickt alle Erwartungen liebevoll fort, sobald sie auftauchen.

Nach zehn, zwanzig Minuten könnt ihr gemeinsam spüren: Was hat sich verändert? Gab es Gedanken, Scham, Unruhe? Wo seid ihr im Kontakt angekommen?

Abschluss-Essenz

Übung macht nicht perfekt – aber wahr. Jeder gemeinsame Versuch zählt. Im Erlauben, Scheitern, Nachfragen und Neuanfangen wächst echte Intimität.

Mini-Manifest

Echte Nähe entsteht im achtsamen Staunen, nicht im Funktionieren.

Es gibt keine falschen Gefühle, nur ungelebte.

Ein zärtliches Nein kann genauso viel Liebe tragen wie ein begeistertes Ja.

Kapitel 4 Sexualität als Begegnung und Heilraum

Von Sex als Bedürfnis

zu Sex als Begegnung

Sexualität beginnt oft als einfaches Verlangen, als Wunsch nach Berührung oder Bestätigung. Doch echte Begegnung entsteht immer dort, wo wir uns mit all dem zeigen, was da ist: Lust, Unsicherheit, Lachen, Scham, Neugier oder sogar Sprachlosigkeit.

Präsenz ist wichtiger als jedes Können. Echtes Begehren darf zart sein, unsicher, manchmal schüchtern.

Nach einem langen Tag liegen wir nebeneinander. »Eigentlich habe ich Lust, aber mein Kopf ist wie leer«, sage ich. Sie legt mir die Hand aufs Herz. »Wollen wir einfach spüren, was da ist?« Wir atmen gemeinsam, berühren uns absichtslos. Irgendwann entsteht Nähe von selbst – wie ein Geschenk, das nicht eingefordert werden muss.

Lust, Bedürftigkeit und echte Anziehung

Ich habe gelernt, zwischen drei Dingen zu unterscheiden, die sich von außen ähnlich sehen, aber sehr verschieden sind: Lust, Bedürftigkeit und echte Anziehung.

Bedürftigkeit trägt sich als Drang an – sie will etwas holen, kompensieren, füllen. Sie klingt nach Sehnsucht, aber darunter liegt Angst. Echte Lust dagegen ist leicht, offen, neugierig. Und echte Anziehung entsteht nicht durch Jagd, sondern durch Polarität und Freiheit – durch das Nicht-Festhalten.

Was mir dabei auffiel: Nervosität vor einem Treffen ist oft nicht sexuelle Spannung, sondern Verlustangst. Viele Fantasien enthalten eigentlich Sehnsucht nach Verschmelzung, nicht nach Lust. Und tiefe Erotik entsteht erst dann, wenn beide Menschen sich zeigen können, ohne sich zu verstecken.

Je mehr ich bei mir selbst ankomme, desto weniger muss ich etwas holen. Sexualität verliert dadurch Druck. Sie wird weniger Performance und mehr Begegnung.

Reflexionsfragen Wann fühlt sich Sexualität für dich wie eine echte Begegnung – und wann wie eine Pflichtübung? Was hindert dich manchmal daran, dich wirklich einzulassen? Welche Rolle spielen Scham, Erwartung oder Leistungsdruck in meiner Sexualität? In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein Nein, ein Zögern oder eine Pause auszusprechen? Wie verändert sich meine Sexualität, wenn ich bewusst auf Zielorientierung verzichte?

Der Heilraum zwischen zwei Körpern

Sex kann ein tiefes Feld für Heilung sein. Manchmal tauchen im Miteinander alte Wunden auf – das Gefühl nicht zu genügen, Angst, Scham, Traurigkeit. Wenn wir lernen, sie zuzulassen und uns darin zu halten, verwandelt sich Sexualität in einen Raum, der neue Wege möglich macht.

Sie beginnt zu weinen, noch während wir uns lieben. Früher hätte ich mich zurückgezogen, voller Unsicherheit. Heute frage ich leise: »Was fühlst du?« – »Plötzlich bin ich wieder das kleine Mädchen, das Angst hat, zu viel zu sein.« Ich halte sie im Arm; wir atmen. Das Alleinesein mit dem Schmerz wandelt sich in Getragensein. »Danke, dass du bleibst.«

Kommunikation – vor, während und nach dem Sex

Ehrliche Worte sind die Brücke zwischen unseren Welten. Wünsche, Fantasien, auch Unsicherheiten dürfen ausgesprochen werden. Großes Vertrauen entsteht dort, wo auch im Moment des Innehaltens ein Stopp oder ein Langsamer, bitte willkommen ist.

Mitten im Liebesspiel halten wir inne. »Ist alles gut?«, fragt sie. »Ich brauche kurz eine Pause, mein Atem wird so flach.« Sie lächelt, wir legen die Hand aufs Herz, atmen. Das Nachspüren wird so zu einem neuen Akt der Nähe – nichts ist zu wenig, alles genug.

Reflexionsfragen zur Kommunikation
Gibt es Worte, die du bisher nie ausgesprochen hast – aus Scham oder Angst vor Ablehnung? Wie reagierst du, wenn dein Gegenüber dir Wünsche oder Grenzen mitteilt – mit Neugier oder Verteidigung? Was wäre ein liebevoller Satz, um eine Grenze zu kommunizieren, ohne Angst vor Verletzung? Schlussgedanke

Sexualität ist kein Prüfstein für Liebe, sondern ein Übungsfeld für echten Kontakt. Sie kann laut und leise, intensiv und zärtlich, überraschend oder ruhig sein – vor allem aber darf sie ehrlich sein, mit allem, was wir sind.

Mini-Manifest

Sexualität ist ein Raum der Freiheit, nicht der Pflicht.

Sie ist lebendig, wo sie ehrlich ist – auch mit Zweifel, Scham oder Angst.

Sie ist Begegnung zweier ganzer Menschen, nicht nur ihrer Körper.

Das andere Herz

Ihre Stimme

Sie schreibt.

Dieses Kapitel verlässt meine Perspektive. Was folgt, ist ein Versuch, die andere Seite zu schreiben – nicht als Interpretation, sondern als Einladung zum Verstehen.

Bevor ich ankomme

Er ist schon da, wenn ich aufwache.

Nicht nur körperlich – er ist schon mitten in einem Gespräch, das in seinem Kopf begonnen hat, bevor ich die Augen aufgemacht habe. Er will Kontakt, Wärme, diesen Moment vor dem Tag. Ich spüre das.

Und gleichzeitig: Ich bin noch nicht da.

Das ist kein Vorwurf. Es ist einfach so. Morgens brauche ich Zeit, um in mir anzukommen, bevor ich für jemanden da sein kann. Mein Körper ist wach, aber ich bin noch auf dem Weg zu mir. Wenn er schon zieht, bevor ich gelandet bin, dann ist da etwas in mir, das sich zusammenzieht. Nicht weil ich ihn nicht will. Sondern weil ich mich selbst noch nicht habe.

Der Hüter in mir braucht zuerst einen festen Boden, bevor er die Tür öffnet. Und der Ankommer in mir braucht dafür Stille.

Das konnte ich lange nicht erklären. Ich habe geschwiegen und gehofft, dass er es versteht. Er hat mein Schweigen als Abstand gelesen. Es war keiner – es war Ankunft.

Was nach dem Sex passiert

Es gibt Momente nach der Nähe, in denen ich mich in mich zurückziehe.

Ich weiß, wie das für ihn aussieht. Er sucht meinen Blick, will noch in Verbindung bleiben, will wissen, dass das, was war, gut war. Und ich bin schon woanders. In einer Stille, die mich braucht.

Das ist kein Rückzug von ihm. Es ist eine Rückkehr zu mir.

Sexuelle Nähe ist für mich etwas, das mich ganz aufmacht – und das kostet etwas. Nachher brauche ich Zeit, um wieder zusammenzufinden. Nicht weil es falsch war. Sondern weil es echt war.

Wenn er dann fragt, wie es mir geht, wenn er weiter zieht – spürt der Autonomietyp in mir sofort: Ich kann noch nicht. Ich bin noch mitten im Landen. Seine Sehnsucht nach Verbindung ist real. Mein Bedürfnis nach Stille ist es auch. Beides gleichzeitig geht nicht immer.

Was ich damals nicht sagen konnte: *Lass mich kurz.* Nicht weil ich es nicht wollte. Weil ich nicht wusste, wie ich es sagen soll, ohne ihn zu verletzen.

Wenn seine Nähe zu viel wird

Es gibt eine Art, wie er auf mich zukommt, die ich liebe.

Und es gibt eine Art, die zu viel ist.

Der Unterschied liegt nicht in ihm. Er liegt in mir – genauer: im Zustand meines Nervensystems in diesem Moment. Wenn ich aufgetankt bin, entspannt, bei mir, dann ist seine Wärme genau das, was ich will. Dann kann ich ihn wirklich empfangen.

Wenn ich überfordert bin, müde, noch voller Arbeit – dann wirkt dieselbe Geste wie ein Zug. Wie eine Erwartung, die ich nicht erfüllen kann. Und der Autonomietyp in mir macht das einzige, was er kennt: Er schützt mich, indem er Raum schafft.

Ich ziehe mich nicht von ihm zurück. Ich ziehe mich zu mir zurück.

Das ist der Unterschied, der so lange nicht gesagt werden konnte. Er hat meinen Rückzug als Ablehnung gelesen. Es war Selbstschutz. Und Selbstschutz ist keine Ablehnung – auch wenn er sich so anfühlt.

Was ich in der Krise nicht sagen konnte

»Ich brauche Distanz und Zeit ganz alleine, um wieder durchatmen zu können – dieses Bedürfnis kann ich schlecht kommunizieren.«

Das habe ich irgendwann gesagt. Vorsichtig, fast entschuldigend.

Was ich nicht gesagt habe: Wie viel Kraft mich das gekostet hat. Wie lange ich gewartet hatte, bis ich sicher genug war, es auszusprechen. Wie sehr ich gespürt habe, dass er es nicht verstehen würde – nicht weil er es nicht will, sondern weil sein ganzer Körper anders gebaut ist als meiner.

Er tankt in Verbindung auf. Ich tanke in Stille auf.

Das ist kein Defizit. Das ist mein Rhythmus. Und ich habe jahrelang geglaubt, dass mit meinem Rhythmus etwas nicht stimmt – weil er nicht seinem entsprach. Weil ich nicht wollte, was er wollte, wann er es wollte.

Heute weiß ich: Der Hüter hält, was ihm wertvoll ist. Langsam. Sorgfältig. Er öffnet sich nicht jedem Impuls – er prüft zuerst, ob der Raum sicher ist. Das ist keine Kälte. Das ist Treue zu dem, was wirklich trägt.

Wie ich liebe

Ich liebe nicht laut.

Ich liebe, indem ich da bin – verlässlich, still, ohne Aufhebens. Ich liebe, indem ich halte, was zwischen uns wichtig ist, auch wenn gerade kein Platz dafür ist. Ich liebe, indem ich zurückkomme, nachdem ich weg war.

Der Ankommer kehrt immer zurück. Er braucht nur seine Zeit.

Was ich mir gewünscht hätte: dass jemand mir erklärt, dass meine Art zu lieben nicht weniger ist als seine. Dass Stille auch Liebe sein kann. Dass Abstand keine Ablehnung ist.

Was ich ihm wünsche: dass er irgendwann spürt, wie viel Vertrauen es von mir braucht, wenn ich mich öffne. Dass das, was er als Zögern liest, oft die größte Geste ist, die ich kenne.

Was ich weiß

Wir lieben beide.

Wir lieben auf verschiedene Arten, aus verschiedenen Bewegungen heraus, mit verschiedenen Rhythmen. Sein Beweger-Impuls und mein Ankommer-Tempo werden sich nie vollständig treffen. Sein Verschmelzen und mein Schutz werden manchmal in dieselbe Richtung ziehen und manchmal in entgegengesetzte.

Das ist kein Problem, das gelöst werden muss.

Es ist ein Rhythmus, der verstanden werden will.

Und Verstehen beginnt damit, dass beide Seiten gesehen werden – nicht nur eine.

Kapitel 5 Wer bin ich in der Liebe?

Die 6 Seins-Typen und

ihre Beziehungsmuster

Lange habe ich geglaubt, Liebe sei vor allem eine Frage des Willens. Dass man nur bereit sein müsse, sich zu öffnen, zu kommunizieren, zu wachsen – und dann würde es schon funktionieren.

Doch irgendwann fiel mir auf: Zwei Menschen können dasselbe wollen und es trotzdem völlig verschieden ausdrücken. Eine Partnerin, die Abstand braucht, liebt nicht weniger. Ein Partner, der drängt, ist nicht unreif. Jeder trägt einen inneren Kern in sich – eine Grundschwingung, die bestimmt, wie er Nähe sucht, Grenzen setzt, Konflikte erlebt und sich in der Liebe zeigt.

Aus vielen Jahren Selbstbeobachtung und der Arbeit mit Menschen habe ich sechs solcher Grundmuster beschrieben: die 6 Seins-Typen. Kein System, das Menschen schubladisiert – sondern ein Spiegel, der zeigt, wo wir in Beziehungen von uns selbst erzählen, ohne es zu wissen.

Der Ankommer

Er sucht in der Liebe vor allem eines: Sicherheit. Er braucht Zeit, um anzukommen – im Körper, im Moment, beim anderen. Intimität entsteht für ihn dort, wo er sich nicht beeilen muss. In einer Beziehung ist er treu und geerdet, manchmal aber so sehr auf Stabilität ausgerichtet, dass er Veränderungen meidet – selbst wenn sie heilsam wären. Er liebt durch Dasein.

Der Beweger

Er bringt Energie und Initiative. Er sucht Kontakt durch Aktion – plant, überrascht, schlägt vor. Im besten Fall entzündet er Begeisterung; im Ungleichgewicht kann seine Lebendigkeit als Druck wirken. Distanz erlebt er wie einen Stillstand, den er überwinden will. Er liebt durch Aufbruch.

Der Hüter

Er schützt das Gemeinsame. Er erinnert sich – an Jubiläen, an alte Verletzungen, an das, was einmal versprochen wurde. Er liebt tief und hält lange. Doch sein Schutzimpuls kann zur Kontrolle werden, wenn er Angst vor Verlust spürt. Er liebt durch Bewahren.

Der Erneuerer

Er braucht Wachstum. Ohne das Gefühl, dass sich etwas entwickelt, verliert er das Feuer. Er zieht Gespräche auf tiefere Ebenen, stellt Routinen in Frage, fragt nach mehr Wahrheit, mehr Lebendigkeit, mehr Echtheit. Er wird unruhig, wenn Intimität zur Gewohnheit erstarrt. Er liebt durch Transformation.

Der Verdichter

Er geht tief. Er ist nicht an Oberflächen interessiert, nicht an Small Talk im Bett. Er will den anderen wirklich kennen – mit allem, was schwer ist, was sich noch nicht versteht, was noch nie ausgesprochen wurde. Diese Intensität kann atemberaubend sein – oder überwältigend. Er liebt durch Tiefe.

Der Öffner

Er schafft Raum. In seiner Gegenwart darf der andere sein, wie er ist – ohne Bewertung, ohne Erwartung. Er hat eine natürliche Wärme, die einlädt. Doch in seiner Offenheit liegt auch eine Gefahr: Er verliert sich manchmal so sehr im anderen, dass er sich selbst vergisst. Er liebt durch Willkommen-Heißen.

Wo ich mich wiederfinde

Mein Seinstyp ist Beweger und Erneuerer. Das erklärt vieles, was ich in den vorigen Kapiteln beschrieben habe: die Sehnsucht nach echter Begegnung, der Impuls, Dinge in Bewegung zu bringen, das Aufbrechen von dem, was festsitzt. Ich kann nicht stillliegen, was sich bewegen will.

Auf der Bindungsebene – und das ist eine andere Ebene – erkenne ich in mir die Tendenz zum Verschmelzungstyp. Das ist Gopal Norbert Kleins Begriff: keine Charaktereigenschaft, sondern eine erlernte Schutzstrategie des Nervensystems. Ich bin in Nähe gern vollständig da. Ich verschmelze gedanklich mit dem anderen. Ich stelle meine Bedürfnisse zurück. Das fühlt sich nach Liebe an – ist aber oft Angst in einem anderen Gewand.

Beides stimmt. Der Beweger sucht Begegnung, weil Bewegung sein Wesen ist. Der Verschmelzungstyp klammert sich an Begegnung, weil er Trennung fürchtet. Diese beiden auseinanderzuhalten – das war eine meiner schwersten inneren Aufgaben in Beziehungen.

Bei meiner Partnerin bin ich mir beim Seinstyp weniger sicher – Hüter und Ankommer tragen sich in ihr, aber ich halte das offen. Was ich klarer sehe: Auf der Bindungsebene ist sie Autonomietyp. Sie braucht Abstand, um zu sich zu kommen. Nähe, die zu schnell kommt oder zu viel verlangt, löst bei ihr Rückzug aus – nicht Ablehnung, sondern Schutz. Wo ich in Verbindung auftanke, tankt sie in Stille auf.

Lange habe ich das als Ablehnung gelesen. Heute verstehe ich: Wir schützen uns beide – nur in entgegengesetzte Richtungen. Ich ziehe ran, sie braucht Raum. Beide Bewegungen entstammen derselben Wurzel: dem Wunsch, in Beziehung sicher zu sein.

Eine persönliche

Entwicklungslinie

Es gibt einen Moment, den ich schwer beschreiben kann – keinen dramatischen Wendepunkt, eher ein langsames Ankommen. Der Moment, in dem ich aufgehört habe zu fragen: »Wie bekomme ich Liebe?« – und anfang zu fragen: »Wie präsent bin ich mit mir selbst?«

Das klingt klein. Aber dieser Unterschied hat alles verändert.

Nähe – neu verstanden

Nähe war für mich lange gleichbedeutend mit Aufmerksamkeit und Zuneigung. Was ich eigentlich suchte, war etwas anderes: Verschmelzung. Bestätigung. Das Gefühl, nicht allein zu sein mit dem, was sich innen auftürmt.

Irgendwann wurde mir klar: Angst vor Ablehnung ist oft stärker als der Wunsch nach echter Verbindung. Viele Menschen lieben Rollen – nicht den Menschen selbst. Und ich hatte lange versucht, über Verständnis, Präsenz oder Leistung Bindung zu sichern. Als wäre Liebe etwas, das man sich verdienen muss.

Das hat sich verändert. Nicht durch Erkenntnis allein, sondern durch wiederholte Erfahrung: dass Ruhe mehr Wirkung hat als Kampf. Weniger Bedürftigkeit. Mehr Dasein. Weniger »Bitte sieh mich«, mehr »Ich bin da.« Und paradoxerweise – je weniger ich Nähe einfordere, desto mehr entsteht sie.

Sexualität – neu erlebt

Sexualität wurde für mich immer weniger ein Mittel zur Bestätigung und immer mehr ein Ausdruck von Energie, Wahrheit und Resonanz. Ein Feld, in dem man sich zeigen kann – oder verstecken. In dem Lust echt sein kann – oder gespielt.

Je mehr ich bei mir ankam, desto weniger musste ich etwas holen. Der Druck verschwand langsam. Was blieb, war Leichtigkeit. Nicht immer. Aber öfter.

Männliche Energie bedeutet für mich heute nicht mehr Funktionieren oder Dominanz. Sondern Klarheit, Ruhe, Führung aus innerer Stabilität. Verkörperung statt Performance. Wer ich bin, wenn ich nicht versuche, jemand zu sein.

Intimität – als Nervensystemzustand

Intimität ist für mich inzwischen etwas Spirituelles und Nervensystemisches zugleich. Nicht nur: »Wir erzählen uns alles.« Sondern: »Ich kann in deiner Gegenwart existieren, ohne mich schützen zu müssen.«

Viele Beziehungen sind emotional laut, aber nicht intim. Intimität bedeutet für mich: gesehen werden ohne Maske, fühlen dürfen ohne Urteil, ehrlich sein ohne Manipulation, Nähe ohne Besitz, Freiheit ohne Rückzug.

Das Thema Bindung spielte dabei eine große Rolle. Die Dynamik zwischen Verlustangst, Verschmelzung und Selbstaufgabe. Das Warten auf Bestätigung. Das Überanalysieren von Resonanz.

Und dann die Erkenntnis: Echte Verbindung kann nicht kontrolliert werden. Sie entsteht. Oder sie entsteht nicht. Und genau dieses Loslassen hat paradoxerweise mehr Anziehung erzeugt als alles Festhalten zuvor.

Die Entwicklungslinie

Wenn ich zurückschaue, erkenne ich ein Muster: vom Suchen ins Verkörpern. Von Spannung, Grübeln und Interpretation hin zu Körpergefühl, Ruhe und Direktheit. Von emotionaler Abhängigkeit hin zu freiwilliger Verbindung. Von »Wie bekomme ich Liebe?« hin zu »Wie präsent bin ich mit mir selbst?«

Nähe funktioniert nicht über Strategie. Nicht über Anpassung. Nicht über Selbstoptimierung. Sondern über Echtheit. Und je mehr ich aufgehört habe, mich innerlich zu verbiegen, desto stärker entstand genau das, wonach ich eigentlich gesucht hatte: Resonanz, Ruhe, Anziehung und tiefe Intimität.

Reflexionsfragen Suchst du gerade Nähe – oder Verschmelzung? Bestätigung – oder echten Kontakt? Wo versuchst du, Bindung zu sichern – über Leistung, Verständnis oder Anpassung? Was verändert sich in dir, wenn du aufhörst zu fragen »Wie bekomme ich Liebe?« – und anfängst zu fragen »Wie präsent bin ich jetzt?« Gibt es Momente, in denen Ruhe mehr Wirkung hat als Kampf? Was macht das mit dir? Abschluss-Essenz

Der Weg zur Liebe führt nicht nach außen, sondern nach innen. Nicht zum perfekten Partner – sondern zu dir selbst. Zu deiner Echtheit. Zu deiner Ruhe. Zu dem, was bleibt, wenn du aufhörst, jemanden zu beeindrucken.

Krisen als Wendepunkte

Es gab Phasen, da sind wir auf Distanz gerutscht: Jeder in seiner Blase, Gespräche nur über Stress, Termine oder die Steuer. Nähe? Fehlanzeige. Aber selbst da haben wir gelernt, unsere Sprachlosigkeit zu teilen:

»Ich weiß nicht mehr, wie ich auf dich zugehen soll. Aber ich will es probieren – vielleicht morgen, vielleicht ganz langsam.«

Oft wurde die Krise ein Anfang. Manchmal half ein Wochenende allein, manchmal ein ehrliches Gespräch beim Wein. Immer wieder war nicht das Problem das Problem, sondern das Verschweigen. Nicht Perfektion hält Beziehung lebendig, sondern Aufmerksamkeit im Kleinen. Der Mut, immer wieder neu zu fragen, wo wir stehen, ist unser sicherster Schatz.

Mini-Manifest

Echte Verbindung entsteht nicht durch Strategie – sondern durch Echtheit.

Je weniger du festhältst, desto mehr darf entstehen.

Heimkommen zu dir selbst ist der erste Schritt zu echter Nähe.

Fazit

Was bleibt, wenn

der Sex verklungen ist

Liebe ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann hält. Sie ist ein Prozess – leise, manchmal unspektakulär, manchmal erschütternd ehrlich.

Was bleibt, wenn der Sex verklungen ist? Die Liebe – als stilles Ja, als leiser Duft, als sanftes Halten in der Nacht. Romantik in Aufmerksamkeiten: ein Kaffee ans Bett, ein Spaziergang im Regen, ein Kompliment zwischen Tür und Angel. Kuscheln – unser Zufluchtsort, wenn das Leben schwer wird.

Sex ist kein Beweis von Liebe, sondern ihr Geschenk. Zärtlichkeit das Band, das uns hält. Und Intimität – die tragende – entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch die Bereitschaft, sich immer wieder zu zeigen: mit allem, was da ist.

Ich habe in diesem Buch versucht, ehrlich zu sein. Über meine Sehnsucht und meine Angst, über das Klammern und das Loslassen, über Momente von Scham und Momente echter Verbindung. Nicht weil ich die Antworten kenne – sondern weil ich glaube, dass das ehrliche Stellen der Fragen selbst schon ein Akt der Liebe ist.

Wenn Leidenschaft, Liebe, Kuscheln, Zärtlichkeit und Geborgenheit sich verbinden, wird aus zwei Menschen ein kleines Wunder, das immer wieder neu entdeckt werden will. Wir sind Gefährten, Liebende, Freunde – auf einer unendlichen, staunenden Reise.

»Wo immer du bist, was immer du tust, sei verliebt.« Rumi

Mini-Manifest

Liebe braucht keine Perfektion – nur Ehrlichkeit.

Intimität, die trägt, entsteht im Mut, sich zu zeigen.

Jeder neue Anfang in der Liebe ist ein Ja zum Leben.

Wir feiern das Gewöhnliche. Wir erlauben Schwäche.

Wir sagen, was uns bewegt – auch, wenn es peinlich ist.

Wir lachen über uns, am liebsten gemeinsam.

Jeden Tag, auf neue Weise, wählen wir den anderen.

Über den Autor

Matthias Brückner schreibt über das, was ihn selbst beschäftigt: Wie Nähe entsteht. Warum Intimität so oft scheitert. Und was es bedeutet, wirklich bei sich – und beim anderen – zu sein.

Was in diesem Buch steht, ist keine Theorie von außen. Es sind Erfahrungen aus dem eigenen Leben: das Ringen um echte Verbindung, der Weg von emotionaler Abhängigkeit hin zu freiwilliger Begegnung, die langsame Erkenntnis, dass Nähe nicht kontrolliert werden kann – sondern nur entstehen darf.

Er hat das Wirksamkeits-Modell entwickelt: ein Rahmen, der Menschen helfen soll zu verstehen, aus welchem inneren Kern sie handeln, lieben und Beziehung gestalten. Nicht als Schublade, sondern als Spiegel.

Matthias lebt in Mecklenburg-Vorpommern. Auf seinem Blog matthias-spielt.de schreibt er über Nervensystemregulation, Bindung, Körperwahrnehmung und das, was Menschen trägt – im Alltag, in Beziehungen, in sich selbst.

matthias-spielt.de

Wenn dich das hier berührt hat, kannst du mir einen Kaffee dalassen — ko-fi.com/matthiasbrueckner. Musst du nicht.

Mehr über die sechs Seins-Typen und das Wirksamkeits-Modell!