

# **Kontakt und Stabilität — Neurodivergentes Dating**

## **Oder: Die Nadel im Heuhaufen**

Small Talk ist nicht mein Modus. Spielchen sind nicht mein Modus. Das taktische Schweigen, das strategische Sich-Zurückhalten, das Hilfloser-Stellen-als-man-ist — ich bilde das nicht ab. Es irritiert mich grundlegend.

Ich kann nur echten Kontakt. Das ist keine Entscheidung, die ich irgendwann getroffen habe, und es ist auch kein Anspruch den ich mir irgendwann gesetzt habe. Es ist einfach so, wie ich bin — so gewachsen, so geworden, wahrscheinlich neurodivergent so angelegt, strukturell. Meine Innenarchitektur. Nicht verhandelbar. Und nicht gewollt zu verhandeln.

Ob ich es könnte, diese sozialen Spielchen? Vielleicht, wenn ich wollte. Aber ich will nicht. Da ist Abscheu und fast Verachtung. Weil das offenbar der Modus ist, in dem die Welt funktioniert. Ich gönne ihnen das, wirklich. Das ist nicht der Punkt. Sondern, weil das Anpassen an diese Art strukturell nahegelegt wäre. Und dazu müsste ich mich verbiegen und verleugnen. Aliengefühl. Deshalb ekelt es mich an. Weil es das Gegenteil von dem ist, was ich bin und was ich will: echt sein, direkt sein, da sein.

Wer das nicht aushält, ist bei mir falsch. Nicht als moralisches Urteil — sondern als schlichte Inkompatibilität. Wer Spielchen braucht um sich sicher zu fühlen, wer Direktheit als Bedrohung erlebt, wer den Umweg über Taktik dem geraden Weg vorzieht, wer Komplimente der Ehrlichkeit vorzieht (die Liste könnte ziemlich lang werden wenn sie abschließend sein sollte) — der findet bei mir nicht was er sucht. Und ich nicht bei ihm. Das ist bereits ein Filter. Bevor irgendetwas anderes anfängt.

### **Es ist wieder passiert**

Nicht zum ersten Mal, nicht überraschend — und trotzdem: wieder. Eine Begegnung, die echten Kontakt hatte. Die das eine hatte, wonach ich suche. Und wieder der Moment, in dem Stabilität fehlte — nicht als abstrakte Kategorie, sondern als gelebte Realität, als der Punkt kam, an dem es darauf ankam.

Die naheliegende Frage stellt sich jedes Mal aufs Neue: Liegt es an mir? An dem was ich suche? An meinen Bindungserfahrungen, an einem Muster das ich selbst trage, an einem Filter der nicht funktioniert oder den ich nicht bedacht habe?

Ich habe diese Frage ernst genommen. Lange, gründlich, nicht ohne Schmerz. Und meine derzeitige Antwort darauf ist: nein. Nicht weil ich keine Prägungen hätte — die

habe ich, wie jeder Mensch. Sondern weil ich echten Kontakt kann. Weil ich Stabilität abbilde. Natürlich nicht absolut, sondern relativ: relativ gut.

Weil das was ich suche nicht Projektion ist und nicht Illusion. Ich weiß inzwischen, was der Unterschied ist zwischen jemandem der Potenzial hat und jemandem der es gerade lebt. Dieser Unterschied ist mir nicht mehr unsichtbar.

Das ist die aktuellste Erfahrung, und sie ist präzise genug um daran zu zeigen was ich meine: Es gab Anzeichen. Ein Treffen das zuerst etwas chaotisch nicht zustande kam, ein „vielleicht“ auf die Frage ob er wirklich bereit ist. Ich habe das wahrgenommen. Ich habe gefragt. Und ich habe trotzdem weitergemacht — nicht aus Blindheit, sondern weil ich an diesem Punkt noch nicht wissen konnte was ich wissen wollte. Hätte ich dort abgebrochen, hätte ich ihn nie wirklich kennengelernt. Hätte nie erfahren ob da Kontaktfähigkeit ist. Und die war da. Wir haben uns gesehen, nackter Seelenkontakt, ohne dass auch nur ein Kleidungsstück gefallen wäre, in kurzen Momenten, echt, brutal, überwältigend. Das hatte seinen eigenen Wert, sein eigenes Kribbeln. Das war nicht nichts.

Das Problem ist das strukturelle Dilemma: Um Kontaktfähigkeit überhaupt erleben zu können, braucht es Offenheit — und Offenheit bedeutet Risiko, Verletzlichkeit.

Kontaktfähigkeit zeigt sich erst wenn man nah genug ran ist. Stabilität zeigt sich erst wenn es darauf ankommt. Die zwei Achsen lassen sich kaum gleichzeitig prüfen. Wer wartet bis beide Achsen sich im Vorfeld zeigen, ohne Offenheit, ohne Risiko, wartet vermutlich ewig. Struktureller Ausschluss.

Es war also kein Fehler im Filter. Keine blinde Projektion, kein Potenzial statt Realität. Eine Achse war real, die andere war noch offen — und ich wollte wissen wie sie sich klärt. Sie hat sich geklärt. In dem Moment wo ich die Tür aufmachen wollte, hat er sie zugemacht. Block. Kein Wort.

Ich glaube, er hat sich erschreckt. Vor sich selbst. Vielleicht auch vor mir — das lässt sich nicht sauber trennen. Vielleicht war es beides gleichzeitig, und vielleicht ist das genau der Punkt. Vor dem echten Kontakt. Vermutlich unbekanntes Terrain. Er hatte Angst. Ist zurückgezuckt und hat sich selbst geghosted. Das erscheint mir die plausibelste Erklärung.

### **Zwei Achsen, 4 Felder**

Es gibt ein Raster das ich irgendwann angefangen habe zu sehen. Die beiden Achsen:

A, Kontaktfähigkeit — die Fähigkeit wirklich da zu sein, sich zu zeigen, echte Begegnung zuzulassen.

B, Stabilität — die Fähigkeit zu halten, auch wenn es schwer wird, auch wenn Realität sich anders anfühlt als Vorstellung.

Das ergibt vier Felder. In meinem Fall, als heterosexuell orientierte Frau, spreche ich von Männern. Aber das Raster beschreibt ein Muster — nicht ein Geschlecht.

Und ich bin alle vier Felder durchgegangen:

1. Keine echte Kontaktfähigkeit und keine Stabilität — das ist die Masse. Gefühlt der größte Teil des Feldes. Die fallen alle raus, oft schnell, bevor überhaupt irgendetwas anfängt. Das Grundrauschen.

2. Dann: Stabilität ohne Kontaktfähigkeit. Die halten durch. Die sind verlässlich, berechenbar, solide. Sie bieten Rolle und vielleicht sogar Absicherung an, möglicherweise: Haushaltsvorstand, Bausparvertrag, Altersvorsorge, ein Versorger, vielleicht ein Haus. Das entlastet, das ist nicht nichts. Aber massiv langweilig. Weil der echte Kontakt fehlt. Weil das wichtigste für echten Kontakt dabei auf der Strecke geblieben ist, die Fähigkeit sich selbst zu kennen und zu zeigen. Weil da niemand wirklich anwesend ist.

3. Dann das dritte Feld. Kontaktfähigkeit ja, Stabilität nein. Mein wiederkehrendes Muster. Echte Begegnung ist möglich, Auseinandersetzung auch — manchmal über Jahre. Und dann kommt der Moment wo es darauf ankommt. Die Sollbruchstelle, die immer ein bisschen anders aussieht und dennoch gleich ist. Sei es durch innere Angst vor dem was real werden könnte, vielleicht auch äußerer Druck oder Krisen, neue Realitäten in denen man sich neu positionieren muss — die Mechanismen sind verschieden. Das Ergebnis ist dasselbe: Es hält nicht. Oder besser gesagt, er hält nicht. Die Ambivalenzfähigkeit ist zu gering, das Echte und das Schwierige gleichzeitig auszuloten. Er steht es nicht, der zu bleiben der er im Kontakt war – und das mit diesen anderen Anforderungen zu verbinden. Und knickt ein. Kontaktfähigkeit ja, Stabilität nein. Wie bitter. Und wie anstrengend.

4. Und dann das vierte Feld. Kontaktfähigkeit ja, Stabilität ja. Theoretisch existent. Praktisch: ich habe es noch nicht angetroffen. Auch nicht bei Paaren die ich kenne — nicht weil ich da gesucht hätte, sondern weil ich wissen wollte: gibt es das überhaupt? Die Frage stellt sich mir seit Jahrzehnten, in verschiedenen Formen. Zuerst: gibt es Männer die so kompetent in Beziehungen sind wie Frauen? Dann konkreter: gibt es Männer die genauso im Kontakt sind, genauso pragmatisch für sich Lösungen gefunden haben, für den Alltag mit all seinen Anforderungen, genauso stabil — und die genau da in die Reibung gehen statt sich patriarchal rauszuziehen? Ich habe sie nicht gefunden. Weder in meinem Leben noch in dem von Menschen die ich kenne. Und ich kenne viele, nicht nur im Privaten. Jahre der professionellen Nähe zu Familien haben dieses Bild nicht korrigiert. Das ist natürlich dennoch kein repräsentativer Querschnitt. Und

trotzdem kein Zufall. Ob ich es erkennen würde wenn es sich anders zeigte als erwartet — leiser, ungewohnter — das ist eine Frage die ich offen lassen muss. Was ich nicht gefunden habe deckt sich aber mit dem was ich strukturell verstehe. Sozialisation ist kein Einzelschicksal.

Diese Felder sind kein theoretisches Konstrukt , kein abstraktes Raster – sie zeigen sich in meinen eigenen Beziehungserfahrungen wiederholt. Sie haben Gesichter, Jahre, mein Leben. Mehrere Beziehungen, verschiedene Kontexte, verschiedene Männer — die ich hier nicht konkret ausführe. Was ich ausführen kann ist das Muster das sich durch alle zieht: Jedes Mal entstand durch die Beziehung selbst eine neue Realität — zum Beispiel eine Stabilität die vorher nicht da war. Jedes Mal eine andere Geschichte. Dieselbe Sollbruchstelle.

Irgendwann stellt sich die Frage anders. Nicht mehr: was ist falsch gelaufen. Sondern: woher kommt das überhaupt. Was hat mein Nervensystem gelernt was Nähe bedeutet — lange bevor ich anfangen konnte zu wählen.

Die aktuellste Erfahrung steht exemplarisch für alle anderen, weil sie am unverfänglichsten ist, weil noch gar nichts da war, fast. Früh, echt, kurz. Und ein unerwarteter Hardcut ohne Wort in dem Moment wo es ernst werden hätte können. Der Schmerz sitzt im Muster. Und im Nervensystem das reagiert.

Und jedes Mal danach dieselbe Bewegung in mir. Was ist mein Anteil daran? Ich habe lange hingeschaut. Und komme immer wieder an denselben Punkt: Das ist nicht nur mein Muster. Das ist strukturell.

### **Primärbindungen und mein Nervensystem**

Die naheliegende Antwort wäre: Bindungserfahrung. Prägung. Das was ich als Kind gelernt habe was Nähe bedeutet.

Weder meine Väter (das ist eine andere Geschichte) noch meine Mutter hatten beides — echte Kontaktfähigkeit und Stabilität gleichzeitig. Meine Mutter hatte Kontaktfähigkeit, aber selektiv: dort wo sie keine Machtstruktur berührte. Stabilität war vorhanden, aber nicht frei, sondern hierarchisch geformt — zum Vorteil derer die die Macht innehatten, zum Nachteil aller anderen. Meine Mutter sah viel, verstand viel — und drückte vieles weg. Meine Väter existierten in weitestgehender Abwesenheit.

Das prägt. Nicht als Determinismus, aber als Gravitationsfeld. Wie genau — das lässt sich nicht vollständig aufdröseln. Ich weiß was ich gelernt habe. Ich weiß weniger gut was davon noch zieht, leise, unterhalb der Schwelle wo Reflexion greift.

Was sich früh als Nähe eingeprägt hat, zieht später an. Selektiver Kontakt und ein Gegenüber das nicht hält und mich als Subjekt nicht ernst nimmt oder überhaupt wirklich wahrnimmt — das fühlt sich vertraut an. Nicht weil es gut war. Sondern weil es bekannt ist. Wer das nicht hinterfragt, landet dort immer wieder. Nicht aus Schwäche — sondern weil Vertrautheit Sicherheit simuliert. Die Anziehung ist echt. Sie kommt nur aus der falschen Quelle.

Und trotzdem oder gerade deshalb: ich habe mich anders entwickelt. Ich bin nicht schlecht in echtem Kontakt und Stabilität — obwohl niemand mir das vorgelebt hat. Das ist kein Zufall und keine Selbstverständlichkeit. Ich bin dem früh auf die Spur gegangen. Durch Schmerz durch. Habe hingeschaut wo es einfacher gewesen wäre wegzuschauen. Habe integriert was sich integrieren ließ — soweit das möglich ist. Ich kenne meine blinden Flecken ganz gut, vielleicht nicht vollständig, aber ich weiß dass sie da sind und ich schaue hin.

Wie das möglich ist, hat sich mir erst spät erschlossen — vor kaum einem Jahr, mit 47. Die späte Erkenntnis: Ich habe eine andere Innenarchitektur, komplex, meine individuelle Neurodivergenz. Das macht plausibel was vorher nur als Widerspruch dastand.

Ich bin in einem System groß geworden das nicht zu Ende gedacht hat. Das angedeutet, aber nicht klar benannt hat. Das weggeschaut und sich weggeduckt hat, wo Hinschauen unbequem geworden wäre. Meine Oma, meine Mutter haben viel gesehen und auch verstanden — und sich trotzdem angepasst. Das hat das Familiensystem stabil gehalten, auf Kosten dessen was wirklich lebte. Das hatte immer seinen Preis. Der Opa durfte Falsches tun. Meine Eltern durften Falsches tun. Bindung über echtem Bedarf, zum Schutz der Familienstruktur. Erwachsene die die Achsen Kontaktfähigkeit und Stabilität nicht abbildeten, individuell gewichtet. Das Muster setzt sich fort — in anderen Männern, familiär wie gesellschaftlich: Männer die Falsches tun dürfen. Haben wir die nicht alle irgendwo?

In meiner Familie konkret haben die Frauen sich untergeordnet und ihre Wahrnehmungen und Bedarfe zurückgenommen— meine Oma, meine Mutter und ich als Kind. Vermutlich nicht mal immer bewusst. Weil das Benennen und Einfordern die ganze Struktur gefährdet hätte. Das war diese spezifische Angst die alles zusammenhielt. Die bis heute greift. Eine Zumutung.

Ich konnte nicht wegsehen. Nicht weil ich mutiger war — sondern weil mein Nervensystem es mir nicht erlaubt hat. Ich habe gespürt was nicht stimmte, bevor ich es benennen konnte. Und weil ich es gespürt habe, musste ich es benennen. Erklären. Präzise sein. Weiterdenken. Immer wieder — und bis heute ist es mein Rettungsanker. Noch präziser benennen, noch besser erklären, mitschreiben, nochmal reden, damit ich

verstanden werde. Damit man mich ernst nimmt. Manchmal hat es ein bisschen geholfen.

Das hat seinen Preis. Tiefes Wahrnehmen zieht permanente Kalibrierungsarbeit nach sich. Wie gebe ich zurück was ich gesehen habe? Was verträgt das Gegenüber — besonders dort wo es selbst noch nicht an dem Punkt ist? Welche Dynamik setzt das frei? Wer tief registriert trägt mehr. Still, strukturell. Das erschöpft. Die Asymmetrie der Tiefe ist keine Fehlfunktion — aber auch keine Kostenneutralität.

Dennoch ist genau daraus Kontaktfähigkeit entstanden. Und Selbstwahrnehmung. Nicht als Geschenk — als Notwendigkeit. Ich musste in Kontakt sein mit dem was ist, weil wegsehen keine Option war.

Stabilität habe ich mir anders angeeignet. Mit fünfzehn habe ich die Schule abgebrochen, ohne Abschluss. Meine Mutter hat mich gehen lassen. Mit etwas Geld auf die Hand und dem Hinweis, ich solle auf mich aufpassen und mich mal melden. Ich bin gegangen. Auf Reisen, unterwegs, auf der Suche. Und bin gegen eine Betonwand gefahren — zum ersten Mal endlich eine echte Grenze. Keine Gummiwand die ein bisschen federt und nicht wirklich trägt oder einstürzen könnte. Ich bin zurück, und dann sehr früh wieder raus. Und habe angefangen mir selbst zu bauen was das System mir nicht gegeben hat: Stabilität. Mit Höhen und Tiefen. Manchmal immer noch wackelig. Strukturell schwierig. Und dennoch besser als vieles was ich erlebt habe. Ein Anfang. Ich hoffe es reicht für meine Kinder.

### **Konsequenz und Körper**

Genau deshalb die starken Filter. Genau deshalb nur noch wenige Menschen die ich überhaupt nah ranlasse. Genau deshalb die Seltenheit mit der ich wirklich bereit bin mich einzulassen. Nicht aus Angst, als Konsequenz. Sich zu verschließen wäre Selbstboykott. Wer weiß was echten Kontakt kostet, filtert anders. Nicht unbedingt strenger — präziser.

Was das nach außen bewirkt ist eine eigene Frage. Klarheit, Präsenz, Direktheit — das wirkt auf viele einschüchternd. Nicht weil ich das will, sondern weil es das Gegenteil von dem ist was die meisten gewohnt sind. Wer Halbgares nicht stehen lassen kann, macht sichtbar was andere lieber im Ungefähren lassen. Das zieht an — und schreckt ab. Manchmal beides gleichzeitig, manchmal nacheinander. Ob das immer dasselbe anzieht was ich suche, ist eine Frage die ich nicht vollständig beantworten kann.

Das ist auch der Punkt wo Reflexion allein nicht reicht: Ich komme hier mit mir allein nicht weiter. Zumindest nicht nennenswert. Weil Reflexion begrenzt ist. Weil echte Entwicklung echte Reibung braucht — mit einem Gegenüber auf ähnlichem Level.

Einem das wirklich da ist und bleibt wenn es hart wird. Das würde einen Quantensprung ermöglichen, den ich allein nicht machen kann. Das macht die Sehnsucht nicht kleiner. Es macht den Bedarf größer und existenzieller. Ich bin bereit, seit Jahren. Zumindest auf den Ebenen die ich überblicke. Und lande an dieser Stelle immer wieder am gleichen Punkt. Immer wieder dasselbe Muster. Dieselbe Sollbruchstelle.

Es gibt noch eine Ebene die ihre eigene Wahrheit hat. Keine kognitive, keine analytische. Eine körperliche. Intensive Begegnungen speichern sich tief. Das Nervensystem vergisst nicht — auch wenn der Kopf längst verstanden hat, eingeordnet hat, abgeschlossen hat. Fingerspitzen die sich berühren, intensiver Augenkontakt, Umarmungen. Das bleibt.

Das hat direkte Konsequenzen. Körperliche Intimität und Sicherheit hängen bei mir direkt zusammen — und ich glaube, das gilt vielleicht für viele Frauen. Nicht als psychologisches Konzept, als körperliche Realität. Wer die Sicherheit verbrennt, verbrennt potenziell auch das. Das lässt sich nicht durch Erkenntnis reparieren. Das braucht Zeit. Und einen anderen Körper bei dem man sicher ist. Die beiden Achsen lassen sich nicht ausklammern. Das ist keine Schwäche. Es ist die Kehrseite derselben Fähigkeit die echten Kontakt überhaupt erst möglich macht. Wer tief wahrnimmt, speichert tief. Wer sich wirklich einlässt, trägt das lange. Echte Nähe heilt auf Ebenen die Verstehen allein nicht erreicht.

### **Was bleibt**

Was bleibt ist ein voller Raum. Eine Welt voll mit Menschen die auf mindestens einer der beiden Achsen nicht da sind. Niete, Niete, schöne Niete, Niete mit Stabilität, Niete mit Kontakt. Niete nicht im Sinne von Wert, sondern von ‚strukturell keine Passung‘. Die Nadel im Heuhaufen. Das ist bitter. Und wahr.

Ich sehe derzeit nicht, dass es an fehlenden Filtern liegt. Nicht an mangelnder Reflexion. Ich habe mich lange und in schmerzlicher Ehrlichkeit damit beschäftigt — und finde keinen Eigenanteil der das Muster hinreichend erklären würde. Entweder weil er nicht der entscheidende Faktor ist — oder weil er genau der ist den ich nicht sehen kann. Blinde Flecken zeigen sich nicht auf Bestellung. Aber ich habe hingeschaut soweit ich hinschauen kann. Ich bin längst bereit Abstriche zu machen. Selbst das trägt nicht. Was bleibt ist die strukturelle Knappheit dessen was ich suche oder brauche — und die Reife die das klar sieht.

Und Reife hat eine Kehrseite die niemand gerne benennt: sie kann einsam machen. Wer weiß was er will, wer klar sieht was fehlt, wer nicht mehr bereit ist sich mit weniger abzufinden als was er, in diesem Falle ich, strukturell braucht — der steht manchmal sehr alleine da. Reife als Errungenschaft und Reife als Einsamkeit. Beides wahr. Gleichzeitig. Der Widerspruch lässt sich nicht auflösen — und nicht ungeschehen

machen. Das schärft den Filter. Nicht als Entscheidung — als Ergebnis. Wer einmal weiß was möglich ist, kann schlechter so tun als ob weniger reichen würde.

Diese Knappheit hat einen Namen. Die meisten Männer werden nicht darin sozialisiert, beides zu können — Kontakt und Stabilität gleichzeitig. Kontaktfähigkeit gilt als weiblich. Männer sind strukturell nicht zuständig — nicht nur emotional, sondern auch pragmatisch. Wer räumt die Spülmaschine aus? Wer trägt den Mental Load? Wer denkt mit, plant voraus, hält die unsichtbaren Fäden? Das gilt als weiblich. Sich daran zu reiben, das einzufordern, das als gemeinsame Verantwortung zu benennen — das ist Arbeit die fast ausschließlich Frauen leisten. Ich sehe das quer durch alle Schichten: Frauen die resigniert haben oder sich kaputtmachen an genau diesem Punkt. Stabilität gilt als männlich. Strukturell bilden Frauen sie ab — durch Aushalten, durch Unterordnen, durch Stabilisieren des Ungünstigen. Das ist Stabilität. Hierarchisch geformte Stabilität — zum Vorteil derer die die Macht innehaben, zum Nachteil aller anderen. Das ist der Preis.

Wer beides kann — echten Kontakt und echte Stabilität — hat gegen seine eigene Sozialisation gearbeitet. Das sind wenige. Nicht weil ich das abschließend belegen könnte — sondern weil Sozialisation Muster produziert. Und genau das ist die strukturelle Knappheit.

Was die Suche trotzdem am Leben hält ist kein romantischer Wunsch. Es ist ein Grundbedarf. Und das Wissen um das was möglich wäre. Ich bringe viel mit — Kontaktfähigkeit, Stabilität, Reflexionstiefe, blinde Flecken die nicht unangetastet sind, die auf bestimmten Ebenen noch Hammer und Amboss brauchen. Gegenseitig. Jemand der auf ähnlichem Level ist, der dagegenhält, unter dem Druck der sich verändernden Realität — da entsteht potenziell etwas das über den Einzelnen hinausgeht. Unter echter Reibung. Unter echter Auseinandersetzung. Das wäre nicht wenig. Das wäre ziemlich gigantisch. Nicht nur körperliche Nähe in Zweisamkeit. Der Gewinn gemeinsamer Entwicklung, Diamanten der echten Auseinandersetzung.

Wie hält man das aus ohne sich zu verschließen? Ich weiß es nicht. Aber die Frage stellen heißt noch nicht aufgehört haben zu suchen. Es geht mir nicht um Liebe im romantisch verklärten Sinn. Es geht um echte Auseinandersetzung. Reife und echtes Interesse — mehr braucht es nicht. Und trotzdem ist es so selten.