



Nach dem Ghosting

Wenn du jetzt Hilfe brauchst

Bei unmittelbarer Gefahr oder wenn du dich nicht sicher halten kannst: Rufe sofort den Notruf deines Aufenthaltslandes an. Wenn möglich, bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben oder den Anruf zu übernehmen.

Aufenthaltsland	Notfall – sofort anrufen	Krise / jemand zum Reden
Deutschland	112 Rettung · 110 Polizei Quelle	0800 1110111 Quelle
Österreich	144 Rettung · 133 Polizei Quelle	142 Quelle
Schweiz	144 Rettung · 117 Polizei Quelle	143 Quelle
USA	911 Quelle	988 Quelle
UK	999 Quelle	116 123 Quelle
Spanien	112 Quelle	024 Quelle
Portugal	112 Quelle	1411 Quelle
Brasilien	192 SAMU · 190 Polícia Quelle	188 Quelle

Die Krisentelefone in der Tabelle sind telefonisch rund um die Uhr erreichbar; Wartezeiten sind möglich. Sie sind keine Rettungsleitstellen. Wähle bei unmittelbarer Gefahr den Notruf. Die Angebote unterscheiden sich: DE, AT, CH, UK und BR bieten Gesprächsunterstützung; US 988 unterstützt psychische Krisen; ES 024 und PT 1411 sind auf Suizidrisiko ausgerichtet. Nummern gelten im genannten Land.

CH: 143 berät in DE/FR/IT. Englisch: **0800 143 000**, täglich 18–23 Uhr Schweizer Zeit ([Quelle](#)). Beratung kostenlos; Telefongebühren je Anbieter möglich. DE-TelefonSeelsorge: deutschsprachig. Die Sprache dieses PDFs garantiert keine Beratung in derselben Sprache.

Dieses kostenlose Informationsblatt stellt keine Diagnose und ersetzt keine professionelle medizinische, psychotherapeutische oder fachliche Hilfe. Es ist kein Notfalldienst. Du musst nichts kaufen und keine E-Mail-Adresse angeben. Kontakte und Quellen geprüft am 11.10.2026. Nächste Prüfung: 11.11.2026. Hilfe bei Gewalt: Seite 4.

Nach dem Ghosting

Die offene Frage ist nicht dein Wert

Ein Gespräch, ein Date, vielleicht schon Nähe – und plötzlich kommt nichts mehr. Das kann wehtun und viele Fragen auslösen. Du darfst enttäuscht sein, auch wenn die Verbindung kurz war oder andere sagen, es sei „doch nichts gewesen“.

Wir meinen mit Ghosting hier einen Kontaktabbruch ohne Erklärung. Eine verspätete Nachricht allein sagt noch nicht, was passiert ist. Aus dem Schweigen lässt sich weder deine Liebenswürdigkeit noch eine Diagnose über die andere Person ableiten.

Vielleicht suchst du in jedem Satz nach einem Fehler. Eine hilfreiche Unterscheidung kann sein:

Was ich weiß: Auf meine letzte Nachricht kam bislang keine Antwort.

Was ich vermute: Ich war zu viel. Niemand will mich. Ich habe alles kaputtgemacht.

Die Vermutungen können sich überzeugend anfühlen. Trotzdem sind sie keine bewiesenen Tatsachen. Du musst sie nicht mit einem erzwungen positiven Spruch ersetzen. Ein ehrlicher Satz reicht: „Ich weiß nicht, warum die Person schweigt. Ich weiß, dass mir das gerade wehtut.“

Du darfst Klarheit wollen. Du musst ihr aber nicht mit immer neuen Nachrichten hinterherlaufen. Du bist nicht verpflichtet, nochmals Kontakt aufzunehmen. Ebenso schuldest du niemandem Kontakt, wenn du dich schützen musst.

Nach dem Ghosting

Wieder etwas Raum für dich finden

Vielleicht hilft es, den Chat für eine Weile stummzuschalten und eine kleine Pause vom Prüfen des Online-Status zu machen. Wähle selbst, was dir guttut. Es gibt keine richtige Frist, nach der du „darüber hinweg“ sein musst.

Wenn keine Bedrohung, keine unerwünschte Kontaktaufnahme und keine ausdrücklich gesetzte Kontaktgrenze vorliegen, kannst du eine einmalige Abschlussnachricht erwägen. Du musst sie nicht senden:

„Ich merke, dass der Kontakt gerade nicht weitergeht. Ich wünsche mir Verlässlichkeit und ziehe mich deshalb zurück. Alles Gute.“

Wenn die Person dich um keinen Kontakt gebeten hat, respektiere das. Wenn du Angst vor ihr hast, Druck erlebst oder bedroht wirst, überspringe solche Nachrichten und hole dir Unterstützung. Sichere Schritte sind wichtiger als ein perfekter Abschluss.

Eine kleine Rückkehr zu deinem Alltag

- Wem kann ich sagen: „Das hat mich getroffen. Kannst du kurz zuhören?“
- Was ist heute freundlich zu mir, ohne etwas beweisen zu müssen?
- Welche Form von Kontakt wünsche ich mir künftig – unabhängig von dieser Person?

Vielleicht ist deine Antwort „klare Absprachen“, „langsamer kennenlernen“ oder „auch ein Nein respektieren“. Du darfst solche Wünsche haben. Dating ist keine Prüfung, in der du deinen Wert beweisen musst.

Wenn Schlaf, Essen oder Alltag länger stark leiden, ist ein Gespräch mit einer Fachperson sinnvoll. Bei akuter Verzweiflung findest du Krisenkontakte auf Seite 1. Hilfe ist nicht davon abhängig, ob andere den Anlass groß genug finden.

Falls du konkrete Hinweise auf einen Unfall oder eine akute Gefahr für die andere Person hast, behandle das als mögliche Notsituation, statt vorschnell Ghosting anzunehmen. Dieses Blatt kann die Situation nicht beurteilen.

Die Fragen und Beispielsätze sind freiwillige Schreibimpulse, keine Therapie und kein wissenschaftlich validiertes Programm.

Nach dem Ghosting

Unterstützung bei Gewalt in Beziehungen

Bei akuter Gefahr gelten die Notrufnummern auf Seite 1. Diese Stellen beraten und vermitteln Unterstützung. Du kannst auch anrufen, wenn du noch unsicher bist, wie du das Erlebte einordnen sollst.

Land	Telefon	Angebot und Zeiten	Quelle
DE	116 016	Frauen; 24/7	DE-G
DE	0800 1239900	Männer; Mo–Do 08–20, Fr 08–15	DE-M
AT	0800 222 555	Frauen; 24/7	AT-G
CH	142	Opferhilfe; 24/7	CH-G
US	1-800-799-7233	Gewalt in Beziehungen; 24/7	US-G
England	0808 2000 247	Frauen; 24/7	UK-E
Wales	0808 80 10 800	Häusliche / sexualisierte Gewalt; 24/7	UK-W
Scotland	0800 027 1234	Häusliche Gewalt / Zwangsheirat; 24/7	UK-S2
Northern Ireland	0808 802 1414	Ab 18; 24/7	UK-I
ES	016	Gewalt gegen Frauen; 24/7 Information	ES-G
PT	800 202 148	Häusliche Gewalt; 24/7	PT-G
BR	180	Gewalt gegen Frauen; 24/7	BR-G

Alle Zeiten sind Ortszeiten des Angebots. ES: Rechtsberatung täglich 08–22 Uhr; die 24/7-Angabe gilt für Information und psychosoziale Soforthilfe. CH 142 ist keine Notrufnummer. Ergänzend für Männer in Österreich: **0800 400 777**, Krisenberatung rund um die Uhr ([Quelle](#)).

Wenn Telefonieren nicht passt: US – SMS **START an 88788** ([Anbieter](#)); PT – SMS **3060** ([CIG](#)); ES – WhatsApp **600 000 016**, keine Anrufe an diese WhatsApp-Nummer ([Ministerium](#)). In den USA können SMS-/Datengebühren anfallen. Schriftliche Dienste ersetzen keinen Notruf.

Nutze nach Möglichkeit ein sicheres Gerät, wenn jemand deine Nutzung überwacht. Downloads, Anruflisten und Browseraktivität können sichtbar bleiben. Ein „Schnell verlassen“-Knopf löscht diese Spuren nicht. Speichere dieses Blatt nur, wenn das für dich sicher ist.

Kontakte und verlinkte Quellen: **Prüfdatum 11.10.2026**. Angaben können sich ändern. VSJ bietet keine persönliche Krisenberatung; Kommentare und Nachrichten sind kein Notfallkontakt.