



Impulsräume für
Visions-Architekten

Nicht mehr für andere – sondern für mich

Impuls No. 9

Ich muss nicht spüren, was du nicht fühlen willst

Über Projektion, Empathie und gesunde Distanz

Es gibt Menschen, die fühlen nicht, was in ihnen lebendig ist – aber sie senden es trotzdem. Wut, Unsicherheit, Enttäuschung, alte Trauer. Wenn du sensibel bist, nimmst du das wahr, bevor sie selbst es zulassen. Und manchmal beginnt dort eine leise Verwirrung: Was du fühlst, ist gar nicht deins. Und trotzdem landet es in dir, als wärst du verantwortlich dafür.

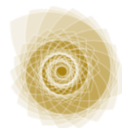
Wir übernehmen, ohne es zu wollen – und manchmal, ohne es zu merken. Weil wir früh gelernt haben, was unausgesprochen bleibt. Weil wir gut darin geworden sind, zwischen den Zeilen zu leben. Und weil Nähe für viele bedeutet hat: Ich spüre dich, damit du es nicht musst.

Doch ich bin nicht dafür da, etwas zu fühlen, das du dir selbst nicht eingestehst. Ich bin nicht dein inneres Ventil. Ich bin kein seelischer Übersetzer für das, was du vermeidest. Und ich bin nicht zuständig für das, was du nicht benennst.

Etwas nicht spüren zu müssen, heißt nicht, es abzuwehren. Es heißt: Ich nehme es wahr – aber ich mache es nicht zu meinem. Ich kann es sehen, ohne es in mein System zu ziehen. Ich kann Raum halten, ohne mich zu verlieren.

Ich darf bei mir bleiben, selbst wenn es in dir unruhig ist. Ich darf klar sein, auch wenn du diffus wirst. Und ich darf entscheiden, was ich fühle – und was ich mit Mitgefühl stehen lasse, ohne es zu tragen.

Ich kann dich sehen, ohne dich zu durchleben. Ich darf weich sein, ohne mich aufzulösen. Und vielleicht entsteht genau da eine neue Form von Nähe – ohne Vermischung.



Was verändert sich in mir, wenn ich erkenne, dass ich präsent bleiben kann – ohne alles mitzufühlen, was nicht mir gehört?