



Impulsräume für
Visions-Architekten

Richtig sein. Immer.

Impuls No. 15

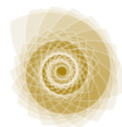
Das Dunkle anerkennen

Warum das, was du nicht willst, dein wichtigster Zugang ist.

Es ist leicht, sich um das Schöne zu kümmern: das, was sich gut anfühlt. Doch was ist mit dem Schweren? Mit dem Gefühl, zurückgewiesen zu werden. Allein. Überfordert. Ausgeschlossen. Verunsichert. Nicht gesehen. Genau da liegt der Teil, den die meisten unbewusst ausschließen. Nicht, weil er böse ist – sondern weil er unbequem ist. Weil wir gelernt haben, dass gute Gefühle dazugehören – und das, was sich unangenehm anfühlt, schnell wieder weg muss. Doch jedes Gefühl, das du ablehnst, bleibt wie ein unerlöster Schatten, der sich immer wieder zeigt. Nicht, um dich zu ärgern – sondern um nach Hause zu kommen. Das Dunkle will nicht weggemacht werden – es will gesehen werden, weil genau das der Weg ist, wie es sich verwandelt. Der Weg ist nicht, das Gefühl zu ändern – sondern es da sein zu lassen. Das hat dir niemand beigebracht.

Wenn du einem Gefühl Raum gibst, holst du es heim. Es verliert seine Schwere. Das ist wie beim Strom: Plus und Minus – beide Pole sind notwendig, damit Energie fließt. Niemand fragt, ob Plus „besser“ ist als Minus. Niemand versucht, den Minus-Pol loszuwerden. Erst wenn du einen Pol ausschließt, bricht der Strom ab. Genau so entsteht Lebensenergie: indem du die Pole in dir da sein lässt, ohne sie zu trennen. Solange du versuchst, das Dunkle auszusperrern, hältst du dich selbst in einem Kampf. Wenn du aufhörst, es loswerden zu wollen, kommt Bewegung in dein System – nicht, weil das Gefühl sich ändern muss, sondern weil du aufhörst, es abzulehnen.

Die größte Einladung ist nicht, dich gut zu fühlen, sondern mit dem zu sein, was jetzt in dir lebt. Schmerz ist kein Gefühl – Schmerz ist die Reaktion des Körpers, wenn etwas getrennt wird, was zusammengehört. Die Frage, die du dir stellen kannst, ist: **Welches Gefühl ist wirklich da – hinter dem Schmerz, hinter der Ohnmacht? Ist es Wut? Angst? Scham? Traurigkeit?** Genau das anzuerkennen, ist der größte Dienst an dich selbst: das Dunkle nicht loszuwerden, sondern da sein zu lassen – nicht als Last, sondern als Teil von dir, der dich ganz machen will.



Erlaube ich mir, absolut richtig zu sein – gerade weil ich nicht mehr versuche, das Dunkle aus meinem Leben zu halten?