

Impulsräume für
Visions-Architekten

Richtig sein. Immer.

Impuls No. 25

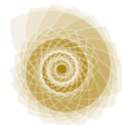
Gefühle müssen Sinn ergeben

Ein Versuch, dich kontrollierbar zu machen.

Wir alle versuchen, unsere Gefühle einzuordnen: Sie sollen verständlich, erklärbar, logisch sein. Wir fragen uns: „Warum fühle ich das?“, „Woher kommt das jetzt?“, „Wie kann ich es loswerden?“ Wir wollen verstehen, was in uns passiert, um es zu kontrollieren. Denn solange wir den Sinn hinter einem Gefühl kennen, glauben wir, sicher zu sein – wir denken, wir könnten es dann steuern, es anpassen, es vielleicht sogar „lösen“. Aber was, wenn genau dieser Versuch, unsere Gefühle in einen Rahmen zu pressen, uns immer wieder von ihnen trennt? Was, wenn Gefühle gar nicht dafür da sind, Sinn zu ergeben – sondern um gefühlt zu werden?

Gefühle folgen keiner linearen Logik. Sie sind keine Zahlen, die wir addieren, keine Probleme, die wir lösen. Sie sind Energie, Bewegung, Ausdruck des Lebens in uns. Wenn wir versuchen, sie zu erklären, sie mit dem Verstand zu analysieren, sperren wir sie oft in ein enges Korsett – und wundern uns, warum wir uns taub, abgeschnitten oder leer fühlen. Wir glauben, wir müssten sie kontrollieren, um richtig zu sein. Richtig im Sinne von „erwachsen“, „stark“, „vernünftig“. Aber das Richtigsein ist oft der Versuch, Gefühle nur dann zuzulassen, wenn wir sie verstehen, wenn sie in unser Konzept von „gut“ passen. Wir halten Gefühle für gefährlich, wenn wir ihren Sinn nicht greifen können – und verpassen dabei, dass sie gerade dann unsere größte Einladung sind.

Vielleicht wollen Gefühle gar nicht verstanden, sondern gespürt werden – genau jetzt, genau so, wie sie kommen. Vielleicht ist der Impuls, sie verstehen zu müssen, nur ein Versuch, dich kontrollierbar zu halten. Dich selbst in der „richtigen“ Form zu halten, die nicht aneckt, nicht wankt, nicht zu viel ist. Aber Gefühle sind nie „zu viel“. Sie sind, was dich lebendig macht. Vielleicht beginnt genau hier etwas Neues: wenn du aufhörst, sie erklären zu wollen – und stattdessen beginnst, ihnen zuzuhören.



Erlaube ich mir, Gefühle in dem Moment, wo sie sind, einfach zu fühlen – ohne sie erklären zu müssen und damit vollkommen richtig zu sein?