



Impulsräume für  
Visions-Architekten

## Das leise Feld

*Kapitel 3: Das reagierende Nervensystem*

*Impuls No. 15*

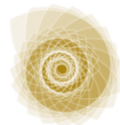
### **Wenn dein Nervensystem schreit – und du bleibst**

*Vielleicht heilt genau dort etwas, das du nie fassen konntest.*

Es ist nicht still in dir – auch wenn du äußerlich nichts tust. Es pocht, zieht, drückt, rast. Dein Herz schlägt schneller, dein Atem wird flacher, dein Körper ist angespannt. Du fühlst dich auf der Flucht, ohne dass jemand dich jagt. Und plötzlich merkst du: Nicht dein Kopf will weg – dein gesamtes Nervensystem rebelliert. Es schreit nach Handlung, nach Lösung, nach Ausstieg. Und alles in dir will zurück in irgendeine Form von Sicherheit. Auch wenn sie nicht echt ist. Hauptsache raus. Hauptsache nicht hier. Hauptsache nicht fühlen, was gerade zu viel ist. Doch du bleibst. Nicht, weil du musst – sondern weil du beginnst zu spüren, dass genau hier etwas sichtbar wird, das du sonst nie halten konntest.

Du spürst, wie alte Muster anspringen: Kampf, Rückzug, Erstarren. Du willst dich entziehen – aus dem Moment, aus der Begegnung, aus dir. Und gleichzeitig weißt du, dass du das alles schon getan hast. Dass du jahrelang reagiert hast, statt zu fühlen. Dass dein Nervensystem gelernt hat, auf Überleben zu schalten – lange bevor du überhaupt wusstest, was du fühlst. Und jetzt? Jetzt bleibst du. Du zitterst vielleicht. Du weinst. Du weißt nicht, wie du dich halten sollst. Aber du gehst nicht weg. Du atmest. Du bleibst sitzen. Du gehst nicht zurück in die alte Reaktion. Und vielleicht ist genau das ein Durchbruch – nicht spektakulär, nicht sichtbar. Aber echt.

Vielleicht ist der Moment, in dem dein Nervensystem am lautesten schreit, der Moment, in dem sich etwas neu sortiert. Vielleicht bedeutet Heilung nicht, dass es ruhig ist – sondern dass du bleibst, auch wenn es tobt. Und dass du lernst, dich nicht mehr gegen dich selbst zu richten, wenn dein Körper aus alten Erfahrungen spricht. Sondern dass du zuhörst. Ohne Urteil. Und mit dem Wissen: Es darf da sein. Und ich auch.



**Erlaube ich mir, nicht auf Ruhe zu warten – sondern in der Unruhe heil zu sein?**