

Impuls Mini-Workbook

Warum gehe ich nicht, obwohl ich mich mehr unglücklich als glücklich fühle?

Impuls

Es beginnt selten mit Schmerz. Am Anfang ist da Nähe und ein Gefühl von Gesehenwerden, von wirklich gemeint sein.

Vielleicht sogar das leise Aufatmen: „*Hier darf ich sein., hier werde ich gesehen, hier geht es um mich.*“

Und genau dieses Gefühl bleibt, auch dann, wenn sich etwas verändert:

Wenn aus Wärme Kälte wird.

Aus Verbindung Unsicherheit.

Aus Leichtigkeit Anstrengung.

Aus Wertschätzung Abwertung.

Du gehst nicht sofort, weil es sich nicht sofort falsch angefühlt hat und es vielleicht auch später nie als **nur** falsch angenommen wird.

Es sind diese Momente dazwischen, die dich halten:

Ein Blick.

Ein gutes Gespräch.

Ein Tag, der sich wieder „richtig“ anfühlt.

Und du denkst dir:

„*Es geht doch.*“

Doch langsam verschiebt sich etwas.

Du erklärst.

Du wartest.

Du hoffst.

Irgendwann bemerkst du aber:

Du kämpfst nicht mehr um dich.

Du kämpfst darum, dass es wieder so wird wie am Anfang. Du stellst fest, die guten Momente sind nur ganz kurz und kommen dir so erlösend und bestätigend vor, aber, sie waren wirklich nur ganz kurz.

Und während du bleibst, verlierst du leise den Bezug zu dem, was für dich eigentlich stimmig ist, was dich ausmacht: deine Werte, deine Haltung, deine Vorstellung von einem WIR.

Das hat nichts mit Schwäche zu tun, es ist vielmehr ein altes Lernmuster, in dem Liebe nicht konstant ist, Nähe verdient werden muss, Bleiben wichtiger ist als Gehen ist.

Es stellt sich also gar nicht so klar die Frage: „Warum bleibe ich?“, dahinter steht ein viel größeres: „*Ich kann gerade nicht gehen.*“

Reflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und fühl dich in die folgenden Fragen hinein:.

1. Wenn ich ganz ehrlich bin:

Was fühlt sich in dieser Beziehung nicht mehr leicht oder stimmig an?



2. Welche Momente halten mich fest?

Was gibt mir Hoffnung, obwohl es mir nicht gut geht?



3. Was glaube ich, verlieren zu müssen, wenn ich gehen würde?



4. Kenne ich dieses Gefühl von früher?



5. Wenn ich mich nicht erklären müsste:

Was würde ich mir selbst raten?



Abschlussgedanke

Du musst heute nichts entscheiden, aber du darfst beginnen, dich wieder zu spüren.
Veränderung beginnt nicht mit dem Gehen, sondern mit Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.