

**mehr
gefühle**
**weil fühlen
eine stärke ist**

P O E T R Y

HANNAH UEHLINGER

allegria

Hannah Uehlinger
mehr gefühle

HANNAH UEHLINGER

**mehr
gefühle**
weil fühlen
eine stärke ist

allegria

Fürs Gefühl

Ein gefühlter Anfang

Ich fange an. Fange manchmal an, Dinge zu vergessen. Aber ich erinnere mich auch. Nicht so wie meine beste Freundin, wenn sie mir, auf dem Weg zur Schule, bis ins kleinste Detail von ihren Träumen der letzten Nacht erzählte oder heute von gemeinsamen Erlebnissen unserer Jugend. Ich erinnere mich an Gefühle. Die Situation schwebt mir nur als grobe Erinnerung durch den Kopf, aber das Gefühl, das erscheint mir ganz klar, das vergesse ich nicht. So wird für mich aus Situationen und Erinnerungen: Erlebtes.

Vielleicht liegt es auch daran, dass ich mir oft Gedanken darüber mache, was für ein Gefühl ich in anderen auslöse. Wir hinterlassen immer etwas, auch wenn wir für die Gefühle anderer nicht verantwortlich sind. Trotzdem können wir helfen, alle Gefühle zu verstehen oder – wie es in meinem Studium oft betont wurde – zu validieren.

Ich erinnere mich auch, dass mir schon oft im Leben gesagt wurde: »Du bist so sensibel.« Lange Zeit dachte ich, das sei etwas Schlechtes, etwas Unerwünschtes oder ein weiterer Punkt, der dringende Verbesserung benötigt. Erst in den letzten Jahren konnte ich annehmen, dass dieses »sensibel« mich dorthin gebracht hat, wo ich heute bin, und da fühle ich mich meistens ziemlich wohl. Sensibilität hat mich zu den Menschen, bei denen ich heute bin, und vor allem auch zu mir selbst gebracht. Ich durfte lernen, dass mein Wert nicht von einem Gefühlszustand abhängig ist, der sich sowieso ständig ändert. Ganz nach dem Motto »Feelings come. Feelings go«, das eine meiner liebsten Postkarten an meinem Kühlschrank schmückt. Manchmal halte ich inne, um sie zu betrachten, obwohl ich sie

mittlerweile sicher schon hundertmal gelesen habe. An vielen Tagen gehe ich aber auch einfach daran vorbei und registriere die Karte kaum.

Ähnlich geht es vielen von uns mit unseren Gefühlen. Wir gehen durch den Tag, ohne einmal in uns hineinzuhören, und wundern uns dann abends, wovon wir eigentlich so erschöpft sind. Und dann gibt es Tage, da werden Gefühle so mächtige und große Wellen, dass sie einen überrollen. Damit diese Wellen gar nicht erst so riesig werden, hilft es mir, mich zu fragen: Wie geht es mir grade eigentlich wirklich? Alles darf sein. Die kleinen, aber durchgängig vorhandenen Wellen an Gefühlen also registrieren und surfen lernen.

In diesem Gedichtband geht es genau darum: Gefühle. Vor allem meine eigenen. In all ihren Farben, Bildern und Facetten. Ich habe gelernt, meinen Gefühlen und mir Zeit und Raum zu geben, indem ich sie wahrnehme, fühle und (be)schreibe. So kam es auch zu dieser Sammlung an Gedichten. Die folgenden Seiten sind also Zeitzeugen meines Lebens. Ich teile Erlebtes und ich hoffe, dass es dir den Mut gibt, loszuziehen und selber große und kleine Dinge zu erleben, so richtig intensiv. Immer in dem Wissen, dass Sensibilität und Gefühle niemals eine Schwäche sind.

Die Gefühle, die dieses Buch in seine Kapitel teilt, sind in ihrer Unterteilung gröber, als sie es im echten Leben sind. Du wirst beim Lesen sicher feststellen, dass einige Gedichte genauso gut anderen Gefühlen zuzuordnen wären. Vermerk dir gerne, wenn ein Gedicht ein besonders starkes Gefühl in dir auslöst und was für eines. Vielleicht ahnst du sogar, warum es da ist, was es dir sagen will und was dir im Umgang damit gut-tun würde. Für mich ist es das Schreiben. So hältst du grade meinen Umgang mit meinen Gefühlen in der Hand. Ich hoffe, dass dich dieses Buch genauso halten kann, dir Raum bietet für

deine eigenen Gefühle und dir ihre Schönheit zeigt. Auf dass wir mehr Gefühle wahr- und annehmen!

Glück



*Ein Zustand, in dem ich die
Vergänglichkeit des Augenblicks
realisiere und in völliger Dankbarkeit
im Moment aufgehe.*

Wenn die Luft klar ist,
möchte ich so tief atmen,
dass die Klarheit auch in mir ankommt.