

Ich habe lange Zeit unter Hodenkrämpfen gelitten. Das sind echt übelste Schmerzen, die das Sexualleben und auch eine Beziehung ganz schön belasten können. Diese Schmerzen traten auch nur dann auf, wenn ich mit jemandem intim werden wollte.

Da ich sexuell nicht gerade sehr aktiv bin, ist es mir auch nicht möglich gewesen explizit an diesen Schmerzen zu arbeiten. 2003, 2004, da traten diese Schmerzen ganz extrem auf. Das führte sogar bis hin zu einer kurzzeitigen Unterbrechung der Blutzufuhr in meinem Gehirn.

Und ich auf mein Bett knallte und ich wusste nicht, wie ich dort hinkam. Dann, wenige Jahre später, hatte ich Unterleibsschmerzen. Es gab eine Variation, wo ich mit Verdacht auf Blinddarm zum Hausarzt gegangen bin, der mich daraufhin untersuchte, aber auch nichts feststellen konnte.

Und er hat mich dann quasi an einen Kollegen, der auch homosexuell ist, an den Psychotherapeuten Und da saß ich nun und versuchte herauszufinden, wie diese hohen Krämpfe überhaupt entstehen konnten oder wie sie überhaupt entstanden sind. Doch leider ohne Erfolg. Es war eine Verhaltenstherapie und die mir weiter eigentlich nichts gebracht hat, denn die Ursache blieb ja noch bestehen.

Aber wie ich das aufgelöst habe und welche Grundlage diese Schmerzen haben, das erzähle ich dir nach dem kurzen Intro und darauf freue ich mich schon, das mit dir teilen zu können. Und ich möchte dich weiterhin inspirieren, dass wenn du in irgendwelchen Herausforderungen bist, dass du sie in irgendeiner Form lösen kannst. Auf jeden Fall. Also sei gespannt. Bis gleich.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Ja, wie ich schon sagte, das sind wirklich unangenehme Schmerzen. Männer können auch echt übelste Schmerzen haben im Genitalbereich und wie ich auch erwähnte, kann das zu einer ganz schönen Belastung sein, wenn du nicht weißt, woher sie kommen. Und ich habe mich auf den Weg gemacht, lange auf den Weg gemacht, um das herauszufinden. Ich dachte eine Zeit lang, ich habe es ja schon einige Male erzählt, auch im Coming Out 2.0 und 1.0, wie ich mich selbst behandelt habe in meiner Jugendzeit und dass das nicht sehr angenehm war oder wie ich mich, ja, wie ich mich immer behandelt habe, war eben halt ziemlich übelst.

Und ich habe lange Zeit tatsächlich geglaubt, dass meine hohen Krämpfe darauf basierten. Und ich habe in den letzten Wochen, da ich ja eine neue Beziehung begonnen habe hier auf Bali, habe ich weitere Dinge ausprobiert, die mir helfen können, diese Schmerzen zu lindern. Jin-Chin-Jutsu ist eine japanische Heilkunst, die mit Hand auflegen, um den Strömungsfluss im Körper zu regulieren.

Das habe ich praktiziert an einigen Schlüsselpunkten. Ja, es hat kurzzeitig geholfen, aber nicht wirklich. Und ich hatte immer wieder das Gefühl, dass das noch mehr Content hat.

Die Ursache ist nicht das, was ich bislang glaubte. Und dann habe ich eine weitere Technik ausgeführt, die sich Reality-Tunnel nennt. Wie der Name das schon sagt, Realitätstunnel, das ist eine Technik, die mit dem Unterbewusstsein sehr intensiv arbeitet.

Wie der Name es auch schon sagt, sie legt einen Tunnel zur Ursache dessen, was dich im Hier und Jetzt, oder was mich im Hier und Jetzt so sehr beeinträchtigt und gibt Informationen darüber, wie diese Schmerzen zustande gekommen sind. Unser Unterbewusstsein und unser



Körper ist so intelligent und gibt uns diese Informationen frei, wenn du bereit bist, mit deinem Unterbewusstsein zu arbeiten. Und das ist, was ich mit diesem Podcast auch gerne erreichen will, die Angst zu mindern, jedenfalls die Angst zu mindern, sich selbst zu betrachten.

Denn eine Selbstbetrachtung ist ja, als würdest du durch einen Spiegel schauen und du würdest dein eigenes Leben sehen. Warum haben so viele Menschen Angst davor? Weil es vielleicht wehtun könnte. Ja, und das ist es auch, es kann wehtun, es kann unangenehm sein, aber was liegt denn dahinter, wenn du diesen Schmerz anfängst anzuschauen, zu heilen, zu vergeben, Techniken lernst, die dir dabei helfen, diese Schmerzen loszulassen, zu verstehen, loszulassen und neu zu integrieren mit dem, was du eigentlich ja leben willst, was für ein Gefühl willst du denn leben? Und darum geht es auch in diesem Reality-Tunnel.

Und ich war sehr verblüfft, zu sehen, was die Ursache überhaupt dessen gewesen ist. Also habe ich mich auf die Reise gemacht. Es ist quasi eine innerliche Reise, die ja mit Bildern arbeitet und ich bin quasi in einem Farbstrom gefolgt, bis hin, ja, wie ich mich selbst behandelt habe, in Masturbationen und da lag ich dann doch irgendwie falsch, aber die Reise ging ja noch weiter.

Und dann kam ich zu einer Ursache, zur Beziehung, zur Beziehung mit meiner Mutter. Und diese Beziehung war keine normale Beziehung. Die erste Beziehung, die wir als Menschen ja führen, ist ja die Beziehung zu unseren Eltern.

Das ist einfach biologisch so begründet. Das ist die erste Beziehung. Du kommst auf die Welt, deine Eltern kümmern sich um dich, damit du überlebst.

Sie geben dir etwas zu essen, schenken dir Liebe, Beachtung. Das sind alles Dinge, die Grundbedürfnisse decken. Doch die Beziehung zu meiner Mutter war eben keine normale Beziehung.

Sie war auf narzisstischer Natur begründet, auf eine Art Abhängigkeitsbeziehung ausgelegt und die Dynamik war dann natürlich auch dementsprechend, dass ich kaum Möglichkeiten hatte, diese Beziehung irgendwie zu sagen, zu klären, nein, bis hierhin und nicht weiter. Es war eine sehr manipulative Beziehung, aber auch eine sehr enge Beziehung. Und ich habe sogar jahrelang meine Mutter als meine allerbeste Freundin angesehen, was eigentlich nicht ihre Aufgabe ist.

Ihre eigentliche Aufgabe und Rolle ist es gewesen, mein Überleben zu sichern. Das Thema Beziehung, das ist schon ein sehr weites Feld. Da diese Beziehung sehr eng war, war sie wirklich in meinem sehr intimen Bereich mit drinnen.

Das bedeutet nicht, dass da irgendwelche sexuellen Aspekte mit reinflossen, aber die Beziehung war sehr eng. Ich habe da ein wunderschönes Bild zu, als könntest du dir vorstellen, wenn du das Zentrum bist und du hast ja auch einen Schutzbereich um dich herum, wo du Menschen oder in deinem Schutzwall, sag ich mal, in deinem ganz engeren Freundeskreis, wo du wirklich Dinge, Freunden anvertraust, die wirklich sehr, sehr, sehr privat sind, das ist wirklich für mich ein ganz innerer Zirkel. Und darin gehört natürlich auch der Partner, die Eltern, empfinde ich, weil es eine sehr intime Beziehung ist mit den Eltern und schließlich eben halt dein Partner.

Übrigens ist es sehr von Vorteilhaft, wenn man Persönlichkeitsarbeit betreibt, dass man den Partner mit informiert und diesen Partner mit in diese Arbeit einbezieht und sagt, was du gerade durchmachst, das habe ich jetzt gerade und ich bin so überaus glücklich, einen so



verständnisvollen Partner an meiner Seite zu haben, der das versteht und mich darin unterstützt zu heilen, denn es ist ja auch eine Beziehung zwischen uns beiden und darum geht es ja zu heilen, damit diese physischen Schmerzen nicht mehr da sind. Man könnte sagen, das ist auch eine chronische Erscheinung, diese Hodenkrämpfe gehabt zu haben und ich wäre nie im Leben darauf gekommen, dass die Ursache dieser Hodenkrämpfe die Beziehung zu meiner Mutter gewesen ist, weil der Körper dann gesagt hat, hey ne, die eigentliche Beziehung, die ist doch mit deiner Mutter und nicht mit deinem Partner und das hat sich in den Hoden manifestiert. Völlig irre.

Ich war sehr erstaunt. Was dann passierte, waren Aufbrechungen von weiteren Informationen in meinem Körper wie meine wegen Schuldgefühle. Meine Mutter war sehr darauf bedacht, dass sie jemanden an ihrer Seite hat, der sie versteht, in ihrer Sichtweise der ganzen Geschichten, die in der Dynamik unserer Familie gewesen ist, sie zu unterstützen, damit sie das Gefühl hat, wir verstehen sie alle.

Aber die Gegenseite wollte nicht mal ansatzweise irgendwie zu Wort kommen lassen. Oder wie soll ich das ausdrücken? Es war eher ein Streit zwischen der Schwester meines Vaters und meiner Mutter. Meine Mutter glaubte, dass meine Tante sie nicht bögen würde, was völlig banal und nicht der Realität entspräche.

Aber der Vorwurf, der immer wieder ins Leben gerufen worden ist, in diesen ganzen Streitigkeiten, die wir erlebt hatten, dass mein Vater sie nicht verteidigen würde, nicht für sie einstehen würde. Auch ich wurde beschuldigt oder ich wurde befragt, wie ich das Ganze sehen würde, ob ich das genauso sehen würde. Ich war ja dann noch eine Spur schlimmer und sagte, ja, ich verstehe dich, ich verstehe dich, ich verstehe dich nur, damit es zwischen uns keinen Streit gibt.

Und das ist schon quasi eine implizierte Erpressung, die da stattgefunden hat, indem meine Mutter sagte, wenn du mich nicht verstehst, dann bist du nicht mehr mein Sohn. Mal ganz banal gesprochen. Aber ist es denn tatsächlich so? Ja, aber das ist die Information, die in meinem Körper gespeichert gewesen ist und Schuldgefühle erzeugt hat.

Du bist nicht gut genug, weil du nicht für mich einsteht. Und das ist mehrmals passiert. Diese ganze Dynamik, die zwischen meiner Mutter und meinem Vater herrschte, habe ich quasi mitkopierte.

Aber auch die zwischen meiner Mutter und mir herrschte, diese ganze Dynamik basierte auf dieser Art von Erpressung. Und darin hat sich dann in der Sexualität quasi, weil das ja ein innerer Zirkel ist, sich manifestiert, bei mir im Hodenbereich. Und das habe ich jetzt durch diesen Reality-Tunnel mit aufgelöst.

Und die Erkenntnisse überhaupt gewonnen zu haben, woher das kommt, ist einfach Wahnsinn. Ich bin mehr als dankbar darum. Und in dieser Woche habe ich unglaublich viele Schuldgefühle durchfühlt, die sich auch im Unterleib bemerkbar gemacht haben.

Und ja, wo habe ich früher immer Schuld gespürt? Ja, quasi im Unterleib so ein flausches Gefühl. Ich habe jetzt was verkehrt gemacht. Ich habe jetzt Schuld.

Ich war Schuld an irgendeiner Situation. Und wenn man so ein Magendrücken bekommt, dann bekommt man auch eine Art Durchfall. Und ich habe jetzt eine Woche lang ganz viel auf Toilette gesessen.



Und ich habe eine Technik angewandt, worüber ich auch sehr dankbar bin, über diese Coaching-Ausbildung, die mir jetzt so weit hilft, dass ich diese Schuldgefühle auflösen kann und meine Ahnenreihe hinzufügen kann und sagen kann, ich gebe dir diese Schuldzuweisung zurück. Ich habe meinen Schuldgefühlen quasi mir vorgestellt, als würde ich sie in einen Karton speichern oder reinfließen lassen mit einer Art Liebesgefühl, mit einer bestimmten Farbe und würde diesen Karton meiner Mutter überreichen. Das klingt vielleicht fantastisch, wenn nicht vielleicht gar sogar verrückt für normal denkende Menschen in Anführungsstrichen.

Aber ist es denn tatsächlich so? Denn wir Menschen denken ja in Bildern. Guck mal, wenn ich dich jetzt frage, was hattest du heute Morgen beim Frühstückstisch? Dann weißt du sofort, welche Hose du anhattest, welche Farbe sie hatte, welchen Pulli du anhattest und welche Farbe dieser Pulli hatte. Also denkst du ja in Bildern.

Und nichts anderes ist diese Technik, die genau das gleiche Bild hat. Du denkst in Bildern, du packst dein Gefühl jetzt einfach da rein und gibst es deiner Mutter zurück. Und es hilft.

Und es hat mir in diesem Moment geholfen, diesen Schmerz zu reduzieren. Und darum geht es, zu heilen, damit die Sexualität wieder leben kann. Ich bin mitten gerade in diesen Prozessen und ich bin mehr als dankbar darum, einen so verständnisvollen Partner an meiner Seite zu haben.

Das habe ich schon mal eben betont. Ich kann es nicht genug betonen. Und ich hoffe, dass ich mit diesem Beitrag heute dir eine Inspiration geben konnte, wenn du schon Persönlichkeitsarbeit betreibst, weiterzumachen.

Höre nicht auf. Suche weiter nach Möglichkeiten, wie du am besten heilen kannst. Denn jeder hat ein außergewöhnliches Leben verdient.

Und dafür stehe ich auch. Für Veränderung. Kontinuierliche Veränderung.

Auch wenn es unangenehm ist. Aber schau, ich meine, sonst würde ich dir doch diesen Podcast doch gar nicht aufnehmen. Und deshalb lade ich dich dazu ein.

Suche weiter. Suche dir einen Menschen, den du dir anvertrauen kannst. Vielleicht einen Coach.

Schau aber bitte genau darauf hin, dass der Coach wirklich daran interessiert ist, dir Möglichkeiten zu bieten, damit du heilen kannst. Und es soll nicht nur ums Geld gehen. Auch wenn die Coaching-Szene weit verrufen ist, aber mir hat das Coaching quasi, diese ganze Ausbildung, die ich gemacht habe, die hat mir wirklich extrem geholfen, mich zu verstehen, meinen Körper zu verstehen und die Psychologie dahinter zu verstehen.

Und das ist ein ganz großer Meilenstein. Und das berührt mich noch heute. Da kriege ich schon wieder eine Gänsehaut.

Also wünsche ich dir jetzt einen weiteren guten Weg, weitere gute Entscheidungen. Und denk daran, du bist geliebt von dieser Welt und du bist gewollt. Egal, ob du anders bist oder nicht, das spielt keine Rolle.

Du bist als Mensch hier, um deine Erfahrungen zu sammeln. Also, ich freue mich, wenn du zur nächsten Folge wieder einschalten wirst. Hab eine wunderschöne Zeit und sei gesignet.



Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

