

Ja, es ist wieder Podcast-Zeit. Schön, dass du wieder dabei bist und eingeschaltet hast zu meinem Podcast. Heute mal mit einem ganz brisanten Thema, was auch in dieser Gesellschaft oder hier in Deutschland noch viel zu wenig besprochen wird.

Ich habe schon einige Dokumentationen gesehen, aber es ist noch viel zu wenig publik, dass Männer auch Opfer sein können häuslicher Gewalt. Es kann unterschiedliche Auswirkungen haben. Entweder ist es eine Hetero-Beziehung, wo die Frau auch gewalttätig sein kann.

Das war nämlich bei mir zu Hause der Fall, wo ich aufgewachsen bin. Meine Mutter war eher die Gewalttätige. Sie hatte ihre Emotionen selten unter Kontrolle und Alkohol.

Sie hatte dann Zuflucht im Alkohol gefunden und der Alkohol verstärkt natürlich diese Emotionen. Emotionen sind ja immer so eine brisante Sache. Wenn man nicht hinschaut, dann walten sie wie ein Autopilot und das kann fatale Folgen haben.

Wie hat sich das bei mir dargestellt? Ich bin ja quasi dort hineingeboren worden. Für mich war es dann zum Teil in Führungsstrichen normal, aber es war dennoch unangenehm. Gerade in Situationen oder in den ersten Schuljahren, wo der Druck permanent groß geworden ist.

So groß gewesen ist mit der Absicht, ich soll doch ja eine perfekte Ausbildung genießen, damit ich es ja besser haben kann als meine Eltern selbst. Doch mit zu viel Druck kann man sich überhaupt nicht frei entfalten. Es war eine Form von einem dauerhaften Ohnmacht.

Der körperliche Gewaltanteil war jetzt nicht so hoch. Also die prozentuale Aufteilung war jetzt nicht so stark ausgeprägt, dass ich blaue Flecken oder irgendwelche Knochenbrüche davon getragen hätte. Es gab einen physischen Gewaltanteil, aber eher gering.

Eher war es dann so diese verbale Gewalt. Das, was gesagt wurde und Wörter und Sätze können unglaubliche schneidige Messerstiche sein, die dich zutiefst verletzen können. Und wie will man dort gegen angehen, wenn dein Gegenüber überhaupt nicht einsichtig ist? Dort herauszuwachsen ist eine ziemliche Herausforderung.

Das habe ich in meiner Ausbildung so erlebt zum Lifecoach, also in meiner Persönlichkeitsentwicklung. Ich mache schon sehr lange Persönlichkeitsentwicklung, aber in den letzten Jahren habe ich mir meine Themen sehr intensiv angeschaut. Und habe da nochmal ganz viele Erkenntnisse gewinnen können, wie die Struktur überhaupt bei mir zu Hause im Elternhaus gewesen ist.

Um nochmal Klarheit zu gewinnen, nicht dass ich es mir nachher auf der anderen Seite in meiner Beziehung wieder reinhole. Ich war auf einem besten Wege dazu, mir sowas wieder in mein Leben hineinzuziehen. Dort rauszukommen war, wie soll ich sagen, der herausforderndste Part überhaupt in dieser ganzen Persönlichkeitsentwicklung.

Wir haben Prozesse genommen an diesen Schutzkernen. Es ist ja ein traumatisches Erlebnis. Der Körper hat es als traumatisches Erlebnis gespeichert.

Wenn irgendwas kommt, eine Fragestellung, ein Satz, es braucht nur ein Wort sein, dann ist sein Körper in Alarmbereitschaft. Und das habe ich ganz oft im Nachhinein erlebt, auch als ich ausgezogen bin zu Hause, gab es verschiedene Aspekte im Berufsleben, in Begegnungen,

gerade im Berufsleben, wo ganz unangenehme Fragen kamen, wo ich dann das Gefühl hatte, jetzt werde ich gleich geköpft. Es kommt gleich irgendwas, was mich verletzen könnte.

Und der Körper ist in voller Alarmbereitschaft. Und daraus zu kommen, erstmal an diesen Kern zu kommen, du musst ja erstmal den Kern ergreifen können. Da haben wir Prozesse im Coaching genommen, die ja quasi wie so einen kleinen Riss an diesen Kern aufgemacht hat, um nochmal Zugriff zu haben.

Um diese Emotionen oder das, was dahinter steckt, aufzulösen. Es ist viel über Wut passiert, das loszulassen, und es ist auch viel mit Heulen gewesen, also ganz viel Tränen. Das ist der wichtigste Anteil daran, diesen Schmerz überhaupt anzunehmen.

Und dann einfach diesen Ausdruck zuzulassen. Viele Menschen haben Herausforderungen, überhaupt weinen zu können. Und da sich zu erlauben, ich darf jetzt weinen, dieser Schmerz darf da sein.

Das hat bei mir ganz viel bewirkt, dass ich mehr in die Freiheit gehen konnte. Dass es nicht mehr so schlimm sein muss, dass diese Person ja auch gar nicht mehr in meinem Leben ist. Meine Mutter ist vor zwei Jahren gestorben, und diese karmischen Verbindungen haben bis dato angehalten.

Das muss man sich mal vorstellen. Ich war schon lange ausgezogen, aber in der Dynamik, in der Beziehung, man ist ja noch immer für seine Eltern da, und dann passiert irgendein Wort, dann wird ein Satz gesagt, und schon bist du wieder in Alarmbereitschaft und bist unterwürfig. Und das ist die Gefahr.

Das ist so eine Form von Abhängigkeit, die dann passiert. Man möchte diesen Partner ja auch nicht verletzen, man ist diesem Partner ja ergeben. Auch wenn dieser oder die, gerade in der Mutter-Kind-Beziehung, wenn die Mutter eben halt sehr dominant ist, das war nämlich meine Mutter, sie war sehr oft dominant, dann sich wieder in einem Schneckenhaus zu verstecken und zu sagen, okay, ich tue jetzt alles, was du willst, ich will nur keinen Streit.

Und das ist die Gefahr in jeder Beziehung, das ist der Beziehungskiller schlechthin. Und dann da rauszugehen und dann die Kraft zu haben und zu sagen, ey, bis hierhin und nicht weiter, und dann eine Grenze zu ziehen, das ist eine sehr, sehr schwere Aufgabe. Es hat sich oft sehr angefühlt, als würdest du nie da rauskommen.

Ich habe mich wirklich jahrelang immer schlecht gefühlt. Gerade wenn es darum auch ging, für sich einzustehen, gerade den Raum für sich einzunehmen. Viel ist mir oft schwer.

Es war immer ein Gefühl von permanenter Ohnmacht oder wie eine Mauer. Ich nehme immer gerne dieses Bild, ich bin immer an dieser Mauer zerschollen. Schon alleine, wenn ich diese Podcast-Folge aufnehme, das hat früher nie funktioniert, weil es ja ein Aspekt ist, ich gehe jetzt raus, ich zeige mich.

Ich nehme jetzt ein Video auf, ich gehe raus und zeige mich. Ich bin in der Interaktion mit irgendwelchen Menschen, ich gehe raus und zeige mich. Und das ist ja immer wieder so ein Wechselspiel.

Und da war wie immer so ein ganz weißer Schleier, der sehr kräftig war und ich konnte ihn nie durchbrechen. Sich dann klarzumachen, indem man die ganze Zeit diese Emotionen dann bis zum Ende fühlt. Man hält nicht an diesen Emotionen fest.

Das glauben dann viele. Wenn du aber bereit bist und diese Entscheidung triffst, ich will das jetzt endlich loslassen in meinem Leben, dann lässt du es los, du lässt quasi die Emotionen zu. Und wenn du die Emotionen zulässt, dann kann sie auch abfließen.

Dafür gibt es Techniken, die man erlernen kann, um das abfließen zu lassen. Und wenn man das regelmäßiger macht, dann wird es immer wieder leichter. Du kommst eher in die Leichtigkeit.

Und das möchte ich Männern mitgeben auf dem Weg in die Selbstheilung. Die Kraft zu haben oder den Mut zu haben, überhaupt diese Emotionen zuzulassen. Sich in eine Therapie zu geben oder in eine Begleitung zu begeben, um das zu erörtern.

Durch ganz viel Reflexion. Dass man eine Atmosphäre schafft, in der man sich wohlfühlt. Wo keine Gewalt in Worten gegeben ist.

Und dann ist es genau das Richtige, wenn du sagst, okay, ich darf mich dem jetzt öffnen. Es gab einen Aspekt, gerade in den Finanzen hat sich das bei mir sehr groß widerspiegelt. Es gab einen Moment, ich wollte mir das einfach nicht anschauen.

Und ich sagte zu meinem Coach, wir müssen aber dieses Thema angehen. Und sie sagte, ja gut, dann lass uns daran gehen. Und gerade just in diesem Moment, als ich das dann anfang zu sagen und wir fingen an, so ein kleines Brainstorming zu machen, dann kamen genau diese Informationen, diese Verbindung dazu, warum das überhaupt so entstanden ist.

Und da flossen dann tatsächlich die Emotionen. Und ich bin sehr dankbar darum, dass ich in meine Selbstliebe gegangen bin. Und es war kein leichter Weg.

Es war wirklich nicht leicht. Aber es ist möglich. Heilung ist möglich.

Wenn du bereit bist, diese Entscheidung zu treffen. Du musst irgendwann diese Entscheidung treffen. Aber warte nicht zu lange, bis irgendwann eine Krankheit dir das widerspiegelt und sagt, okay, hier ist dein Ergebnis.

Gerade wenn man solche Traumata erlebt hat, es ist ja Stress für den Körper. Und ich habe irgendwo mal gehört, und das ist mein Beweis dazu, die Emotionen, es gibt ja bestimmte Regelwerke, die das immer beschützen, dieses Drama. Die sind jetzt vor ein paar Tagen aus meinem Körper geflossen.

Und das ist für mich der Beweis, dass dieser Stress, der den Körper, der Körper konnte es nicht verarbeiten, dann irgendwo im Körper abgespeichert wird und es wirkt permanent durch dich hindurch. Da darfst du hinschauen und Respekt davor haben, was in deinem

Körper oder Unterbewusstsein so verankert ist. Deshalb lade ich dich dazu ein, mach dich auf den Weg, beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit.

Mach dich auf den Weg, im Hintergrund Informationen zu sammeln. Und du bist nicht allein. Und wenn du das gerade vielleicht hörst, dann darfst du mir vielleicht eine persönliche Nachricht schicken.

Finde den Mut, in Gespräche zu gehen, denn Gespräche können helfen. Denn es bringt nichts, wenn du die ganze Zeit in der Opferhaltung bist und du kommst einfach nicht da heraus. Das macht es nicht einfacher und es macht es einfach nur noch schlimmer.

Und du lebst nur einmal hier. Und das ist meine Botschaft darin, gerade wenn Männer, die gerade in so einer Situation sind, seid es euch wert. Ihr selber seid der Bestimmer in euer Leben.

Deshalb lade ich dich dazu ein, mach dich auf den Weg und beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit. Du kannst kleine Schritte gehen, du machst alles in deinem Tempo. Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, dass du bei der nächsten Folge einschalten wirst.