

Willkommen zu einer weiteren neuen Folge meines Podcasts. Schön, dass du wieder dabei bist. Letzte Episode habe ich ja schon etwas über häusliche Gewalt gesprochen und heute möchte ich noch mal eine weitere Folge mit häuslicher Gewalt besprechen, weil mich gerade an diesem Wochenende, an diesem Osterwochenende, etwas passiert ist, das mit Ostern genau zu tun hat und mit häuslicher Gewalt.

Deshalb möchte ich es gerne einmal mit dir teilen. Es ist sehr wichtig, dass du das einmal verstehst. Ich möchte vorweg einmal erklären, was mit Regelwerke gemeint ist.

Seit einigen Monaten verlassen mich einige Regelwerke. Was ist damit gemeint? Ein lebendiges Beispiel ist die Art und Weise, wie du Dinge erledigst und tust. Meinetwegen die Art und Weise, wie du morgens aufstehst von deinem Bett und vom Schlafzimmer ins Badezimmer gehst.

Es ist eine ganz bestimmte Art und Weise, die sich immer wiederholt. Wenn ich dir jetzt mal sage, dass du die nächsten 21 Tage mal eine Übung machst, indem du mal nicht vorwärts ins Badezimmer gehst, sondern rückwärts und du wirst jetzt sofort schon gerade vielleicht feststellen in deinem Körper, dass alle möglichen Alarmsysteme angehen und sagen, nein, das will ich nicht. Das geht auf keinen Fall.

Ich will das auf keinen Fall verändern. Das ist eine völlig normale Reaktion, denn es ist ein Regelwerk, das uns sehr vertraut ist. Unser Unterbewusstsein ist gesteuert von vielen, vielen Aspekten, von vielen, vielen Regelwerken, von kleinen Regelwerken und großen Regelwerken.

Es sind auch eine Form von Glaubenssätzen. Was ich dir jetzt gerne mitgeben will, ist den Mut zu finden, sich mal seine Themen genauer anzuschauen. Traumata.

Häusliche Gewalt ist ein ziemlich brisantes Thema und ich möchte es ganz gerne lebhaft an einem Beispiel bringen, das ich selber vor 36 Jahren erlebt habe. Häusliche Gewalt kann unterschiedliche Auswirkungen haben. Es kann physische Gewalt geben, es kann aber auch verbale Gewalt geben.

Verbal in Form von Stimme in das, was gesagt worden ist oder wie es gesagt worden ist. Wie ich in der letzten Folge schon gesagt habe, war der Gewalt, der physische Gewaltanteil nicht so stark präsent, aber der psychische, das, was gesagt worden ist, das war eben der hohe Anteil von dieser Art Gewalt. Und selbst Frauen können dort sehr gewalttätig sein und werden.

Das lebende Beispiel war mein Vater, der bis zu seinem Tode, wie es so schön eine Freundin von mir gerade sagte, das war eine Familiendynamik, die sehr toxisch gewesen ist. Und das war vorherrschlich bei uns zu Hause. Mein Vater fühlte sich ohnmächtig, diese Beziehung zu verlassen und eine Scheidung herbeizuführen.

Obwohl ich es meinen Eltern gewünscht hätte, sich scheiden zu lassen, es hätte ihnen, glaube ich, besser getan. Aber es war eine Form von Abhängigkeit und das ist das, was meine Mutter ja die ganze Zeit gelebt hatte. Was ist damals vor 36 Jahren passiert und was hat das mit meinem Regelwerk zu tun? Ich schildere gerne mal diese Situation, wie sie damals gewesen ist.



Meine Großmutter ist an einem Schlaganfall erkrankt, also erkrankte an einem Schlaganfall und litt an den Folgen von einem Schlaganfall. Sie war halbseitig gelähmt und die Gangart oder die Mobilität war sehr stark eingeschränkt. Und im weiteren Verlauf der Monate haben sich noch weitere Krankheiten hinzugesellt.

Viele Arten von Krebsarten kamen noch in ihrem Körper zu tragen und das war auch total inoperabel und sie musste auch zu Hause gepflegt werden. Es war damals noch möglich, eine Vollzeitpflege zu Hause zu etablieren. Das heißt, es wurde ein Krankenbett zu Hause eingerichtet, eine Dauerpflegerin, die dort auch übernachtet hat.

Sie hatte sich dort eingerichtet in dem Haus und so war meine Großmutter auf diese Art und Weise versorgt. Als Zehnjähriger fühlst du dich einfach nur überfordert, weil du deine Großmutter so sehr liebst. Aber du fühlst dich total überfordert mit Krankheit und es wurde nicht mit mir gesprochen, wie ich mich darüber verhalten soll, weil meine Eltern selbst damit überfordert waren.

Und in der Gesellschaft hat man kaum über Krankheiten gesprochen. Das galt als große Schwäche. Wobei ich das heute auch noch so empfinde, wenn man über Krankheiten spricht.

Es wird heute viel über Krankheiten gesprochen, das merke ich schon, aber es selbst einzugestehen und zu sagen, ja, das kann ja auch was mit mir zu tun haben, darüber wird noch nicht gesprochen, ist jetzt aber auch nicht das Thema. Das Thema heißt, was damals passiert ist und das möchte ich gerne mit euch teilen. Ich wollte an diesem Ostersonntag meine Großmutter mit Freunden besuchen.

Ich wollte nicht dort alleine hingehen, ich wollte ein Flötenspiel, wollte ich ihr auch noch zu Gehör bringen und ich hatte mir das alles so geplant und hatte meine Freunde dazu eingeladen, dort mitzukommen und einfach nur Gesellschaft zu leisten. Ich liebte meine Großmutter, aber ich war auch total verunsichert, wie ich dort auftreten soll. Meine Freunde sagten erst zu und wenig später bekam ich einen Anruf, dass sie doch nicht mitmöchten.

Sie haben mir nicht genau gesagt, wieso, aber ich glaube, sie schämten sich dafür, weil sie auch nicht wussten, wie sie dieser Situation, wie sie sich damals darstellte, geben sollten oder verhalten sollten. Sie hatten Angst. Ich hatte auch große Angst und ich verschwieg das und am Nachmittag rief dann die Pflegerin an und fragte, wo ich denn nun bliebe und dort begann das große Drama.

Meine Mutter rastete völlig aus, griff zum Alkohol und beschuldigte mich, wie ich das jemals einer Großmutter antun könne, was für ein furchtbarer Mensch ich doch sei. Und solche Streitigkeiten oder solche Streits, solche Ausbrüche verliefen über mehrere Stunden, sechs, sieben bis acht Stunden durchgängig, immer wieder als Wiederholung und mit emotionalen Ausbrüchen. Es wurde mal leise, es wurde mal wieder laut und dann sitzt man einfach nur da und denkt, ich will hier einfach nur weg.

Was blieb, war ein Schuldgefühl, ein tiefes Schuldgefühl. Ich fühlte mich schuldig in dem, was ich getan hatte, meiner Großmutter diesen Schmerz zuzufügen. Doch der eigentliche

Schmerz wurde mir zugefügt, indem er mir Schuld gab, anstatt mit mir darüber zu sprechen, wie ich mich mit so einer Situation arrangiere.

Es hat mich niemand gefragt, was ich dabei empfinde. Es wurde versucht, von mir fernzuhalten. Ich denke, das war ein ganz großer Fehler, aber meine Eltern wussten damals auch nicht wirklich, wie sie damit umgehen sollten.

Von daher ist ein Vorwurf jetzt einmal dahingestellt, ob das berechtigt ist oder nicht. Es war aber eine häusliche Gewalt in diesem Moment, denn ich bekam auch noch Hausarrest dazu. Und das hat meine Verhaltensregel in meinem Körper geformt in diesem Moment.

Immer das Gefühl zu haben, ich sei zu viel, ich dürfte den Raum gar nicht einnehmen, denn ich bin ja ein furchtbarer Mensch, der anderen Menschen nur Schmerz zufügt. Das war das Gefühl, das dahinter steckte. Und das war auch in meinem Verhalten etabliert.

Seit einigen Wochen verlassen mich diese Verhaltensregel, weil ich mir das angeschaut habe. Ich habe mir rein emotional angeschaut, was steckt denn dahinter, um Heilung herbeizuführen, dass mein Verhaltensmuster sich verändert. Und der Körper ist viel intelligenter, als wir mit unserem Verstand überhaupt erahnen können.

Deshalb ist es ja umso mehr wichtiger, sich mit dem Körper wieder zu verbinden, um Kontakt mit dem Körper aufzunehmen. Denn es ist eine Symbiose, denn es ist dein Körper, es ist deine Seele, die darin verankert ist. Und der Körper steuert das, das was in deinem Unterbewusstsein ist, das was du erlebt hast.

Du bist die Summe aller Erfahrungen, die du erlebt hast. Und gerade bei Männern ist es ja auch immer so, dieses Stolz haben, sich das nicht einzugestehen, Fehler zu machen, Schwäche zu geben, dass auch Männer Opfer sein können von häuslicher Gewalt. Ich habe meinen Vater erlebt, mein Vater war ohnmächtig bis zu seinem Tode.

Und er war treu bis zu seinem Tode, obwohl er sich überhaupt nicht wohl fühlte und er fühlte sich gefangen. Und das war ganz oft spürbar. Und deshalb fehlte mir mein Vater ganz oft, weil er nicht mit mir sprechen konnte, weil er sich nicht in der Lage dazu fühlte, mit mir zu sprechen.

Aber ich glaube an diesem einen Abend oder Nachmittag hat er sich für mich eingesetzt, hat gesagt, du kannst doch das Kind nicht beschuldigen. Ich habe das gar nicht mehr so mitbekommen. Ich weiß nur, dass an diesem Abend, worauf ich mich auch sehr freute, auf das Osterfeuer dorthin zu gehen, ein tolles Event mit Feuer, diese Wärme zu spülen und Gemeinsamkeit mit irgendwelchen anderen Menschen zu erleben, um am nächsten Tag natürlich die Ostereier zu suchen.

Und das wurde mir verwehrt durch Hausarrest und ganz tiefen Beschuldigungen. Was ich noch weiß, es gab plötzlich eine Versöhnung und der Hausarrest wurde aufgehoben und wir sind dann doch noch zu dem Platz gegangen, wo das Osterfeuer stattfand. Aber ich war sehr traurig, denn das Osterfeuer war nämlich schon vorbei.

Und was doch dann tatsächlich blieb, waren diese Schuldgefühle. Und die habe ich 36 Jahre lang mit mir herum getragen. Und das ist für mich der unwiederlegbare Beweis, wenn du



Schuldgefühle in dir trägst, die müssen dir gar nicht bewusst sein, aber du handelst nach ihnen, dann ist das der Bereiter für Schulden im Außen.

Das ist auch ein Thema, was ich mir seit vielen Monaten angeschaut habe. Und ich denke, meine Finanzen schon soweit stabil zu haben, dass ich sagen kann, ja, ich finde Frieden mit dieser ganzen Situation. Aber ich muss meine Schuld nicht mehr in Form von, ich muss mehr Kredite haben, ich muss irgendwas bezahlen.

Oder ich muss irgendwas ausgleichen. Denn das ist ja die Form, wie soll ich das sagen, mit der Schuld. Es ist so, in meiner letzten Beziehung hatte ich das Gefühl, ich muss etwas wieder gut machen und habe meinem Ex-Partner unglaublich viel Geld gegeben, was auch meine Schulden natürlich im Außen kreiert hat oder erschaffen hat.

Und das sich einzugestehen, das erforderte ganz viel Mut. Und da kamen wir auch, als ich mit meinem Coach auf diese Finanzen kam, war die Herausforderung, sich das einzugestehen. Ich glaube, ich habe es in der letzten Folge schon mal erwähnt.

Es geht darum, einfach den Mut zu finden, den Stolz zu überwinden, dass auch Männer Opfer sein können. Und wenn du wirklich Opfer einer häuslichen Gewalt bist, du bist ein Mann und bist Opfer einer häuslichen Gewalt gewesen, dann überwinde deinen Stolz und such dir fachmännische Hilfe, denn häusliche Gewalt setzt Traumata voraus. Und diese gilt es aufzulösen.

Deshalb braucht es fachkundige Hilfe und auch eine Begleitung. Und da bin ich sehr, sehr dankbar und demütig darüber, dass ich eine ganz tolle Begleitung gefunden habe, die das mir ermöglichte tatsächlich zu heilen. Und das möchte ich dir gerne mit auf den Weg geben.

Gerade wenn du ein Mann bist, überwinde deinen Stolz und fange an, dir jemanden zu suchen, dass du darüber sprichst. Denn was in diesem Wochenende passiert ist, ist genau das, was ich gerade sagte mit den Verhaltensregeln. Diese Regeln waren bislang undienlich.

Und jetzt gilt es, neue Referenzen zu erschaffen, die mir ein Leben ermöglichen, sorgenfrei und ein glückliches Leben zu führen. Und es wurde mir jetzt anhand vieler Aspekte an diesem Wochenende im Außen wiedergespiegelt. Das ist echt Wahnsinn.

Und so hat sich das in den letzten Monaten auch angefühlt, wo andere Verhaltensregeln meinen Körper verlassen haben, wo mir im Außen etwas gespiegelt worden ist, wo ich dachte, ja, das habe ich jahrelang gelebt. Und jetzt verlässt es mich. Darüber bin ich sehr, sehr dankbar.

Und deshalb möchte ich dir Mut machen, geh deinen Weg der Heilung. Heilung ist möglich. Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann abonniere diesen Kanal, aktiviere die Glocke, sodass du keine weitere Folge verpasst.

Und folge mir doch auch auf Instagram, Lars-Blumenstein. Dort findest du weiteren Content über Selbstliebe, wie du in deine Selbstliebe kommst und weitere Informationen zur Persönlichkeitsentwicklung. Ich freue mich, wenn du mir dort folgst und dir neue Informationen in dich hineinlädst.

Hab eine wunderschöne Zeit der Heilung und der Genesung und der Liebe.

