

Herzlich willkommen zu meiner neuen Folge meines Podcast. Kennst du das auch, dieses schlechte Gewissen, wenn so viele Menschen auf dich zukommen und sie möchten gerne noch etwas von dir und du hast hier noch eine Aufgabe zu erfüllen und du fühlst dich langsam ausgebrannt, depressiv, antriebslos, weil du immer das Gefühl hast, du musst immer liefern, performen und funktionieren. Die Masken und du.

Wer ist hinter der Maske oder was sind Masken überhaupt? Ich sage es mal, das ist ein Maskenball des wirklichen Lebens, weil viele Menschen irgendwelche Verletzungen haben und die werden dann durch Mauern oder Maskeraden, Fassaden ersetzt. Der wesentliche Kern, der dahinter steckt, sieht völlig anders aus. Vielleicht hast du dir mal die Frage gestellt, wer bin ich wirklich, wenn ich nicht funktionieren muss, wenn ich nicht performen muss, wenn ich nicht gefallen muss? Und das sieht dann ganz anders aus.

Was ist denn das wirkliche Gefühl vom Nicht-Gefallen? Was ist das Gefühl, wenn man tatsächlich für sich einsteht und für seine Träume und Lebensziele einsteht und dafür auch was tut und handelt? Was sind überhaupt die Masken? Ich höre so viel in der Coaching-Szene, ja, hör auf gefallen zu wollen, leg deine Masken des Gefallenwollns ab. Das klingt alles supermäßig einfach, aber ist es wirklich einfach? Ich glaube, wir dürfen erst mal verstehen, was Masken überhaupt sind. Davon wird so wenig gesprochen.

Warum auch? Ich meine, Emotionen, das ist das, was wir nicht fühlen wollen. Das ist quasi noch in der Gesellschaft, so nehme ich es zumindest wahr, ein Tabuthema. Über Gefühle zu sprechen oder Gefühle mal zu zeigen, das gilt ja immer noch als Schwäche.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Stell dich nicht so an, hör auf zu jammern. Das sind die Sätze, die dann immer einem gegenspringen.

Aber wir sind fühlende Wesen und das wird oftmals vergessen und ganz oft vernachlässigt. Also mich wundert es nicht, dass wir in diesem Land, also in Deutschland, unglaublichen hohen Krankenstand hat an Burnout, an Depressionen und was es nicht noch alles für Krankheiten gibt. Schmerzen, Schmerzen, Schmerzen, Schmerzen und dass man sich nicht mehr bewegen kann.

Ja, weil man nicht für sich gerade einsteht, weil wir das nicht gelernt haben, weil wir gewisse Dinge, wie man mit unserem Geist umgeht, in der Schule noch mal gar nicht gelernt haben und zu Hause auch schon mal gar nicht, weil diese Begriffe noch nicht lange existieren. Aber was sind jetzt wirklich Masken? Masken sind genau die Emotionen, die dich daran hindern, überhaupt etwas zu tun, hinter denen du dich versteckst und dein wahres Lebenspotenzial versteckst. Und es baut sich immer eins nach dem anderen auf.

Woher kommt denn immer dieses Gefallenwollen? Ja, aus der Erziehung, aus der frühkindlichen Erziehung, aus dem, was deine ersten drei Lebensjahre ausgemacht haben, wo deine Eltern ja die Beziehung für sich gelebt haben und dir das ja auch eintrifft. Da kann irgendwas nicht in Ordnung gewesen sein und das schwebt die ganze Zeit in deinem System mit und es lebt ja die ganze Zeit durch dich hindurch mit, weil du ja wie ein Rekorder bist, wenn du auf die Erde kommst und alles in dich hineinlädst. Ich habe es ja so oft schon gesagt, das ist, ich nenne es mal das Gefäß des Lebens, kann ja alles mögliche sein.

Es kann ein Teppich sein, es kann eine Tasse sein, eine Schüssel, eine Zigarettenschachtel oder was auch immer du gerade vor dir siehst und was du damit assoziierst. All das ist ja in deinem Gefäß enthalten und lebt durch dich hindurch. Und wenn die Erziehung dann kommt, so wie deine Eltern dich dann haben wollen, ja, du benimmst dich jetzt eben mal doof und



das könnten die anderen eben mal missverstehen und deshalb musst du dich anders verhalten.

Da kriegst du schon die erste Maske, weil du das Gefühl hast, ich darf nicht ich sein, ich darf nicht ich selbst sein, ich darf nicht meine Gefühle zeigen, so wie ich das gerne möchte. Ich muss mich genauso verhalten, wie meine Eltern das vorleben und mir sagen. Und dann passieren ganz viele, viele andere Dinge im Leben, Verletzungen, die Beziehungen, die nicht funktioniert haben, das Scheitern in dem Beruf, in der Schule und das baut alles aufeinander auf und dann passt du dich der Situation immer mehr an.

Vielleicht bist du in einem Beruf und du fühlst dich überhaupt nicht glücklich, du gehst nur jeden Tag hin wegen Geldes. Das ist schon mal eine ganz schlechte Motivation. Warum ist das ganz schlecht? Weil du dem Geld hinterherjagst und dem, was du dann tust, keine Freude empfindest.

Darum geht es, dass du eine Freude empfindest, die dich erfüllt und alle anderen Menschen gleich mit erfüllt. Wenn du etwas tust, was aus reinem Herzen kommt, einen Beruf tust, eine Tätigkeit tust und das anderen Menschen auch noch zugute kommt, vielleicht nicht direkt, aber auch indirekt, ist es möglich, weil es dir gefällt, was du da tust. Und das darf immer mehr gelernt werden, dass du nicht einen Beruf erlernst, nur weil die Eltern gesagt haben, du musst was Vernünftiges lernen.

Das war in meinem Fall ganz explizit so. Ich habe dafür ganz viel kämpfen müssen, um überhaupt Musik studieren zu können. Ich habe dann, weil ich meinen Eltern gefallen wollte, einen ganz normalen Beruf erlernt, Bürokaufmann.

Ich wollte aber nie in diesem Beruf arbeiten. Ich bin dann mit dem Musikstudium angefangen und dann wollte ich weiter Kirchenmusik studieren. Dann habe ich irgendwann herausgefunden, dass Kirchenmusikstudium auch nicht das wirklich wahre Richtige ist, weil ich da meine Persönlichkeit noch nicht so entfalten konnte, wie ich es gerade jetzt tue.

Also gibt es andere Möglichkeiten. Aber ich tue etwas, was ich von ganzem Herzen liebe, zum Beispiel diesen Podcast jetzt aufzunehmen oder ich spiele an der Orgel ganz tolle Stücke, um Menschen zu inspirieren. Kriege schon gerade wieder eine Gänsehaut.

Und das ist die Resonanz da drin. Wenn du etwas lebst, was du von ganzem Herzen liebst. Das durfte ich auch eine Zeit lang lernen.

Das war unglaublich anstrengend, ein Musikstudium oder Musik überhaupt zu machen, weil ich immer dieses Gefühl hatte, ich muss meiner Mutter gefallen. Sie war quasi immer imaginär hinter mir, mit einer Peitsche oder Kochlöffel hinter mir, verbal und sagt, du musst jetzt ordentlich was lernen, damit du bloß ein Einsatzzeugnis bekommst. Damit du ja eine Anstellung bekommst, wo du keine Sorgen haben musst.

Wo du das nicht leben musst, was ich leben musste. Im Prinzip ist die Absicht ja nicht das Schlechteste. Man wünscht ja eigentlich dem eigenen Kind immer das Beste.

Ich kann nicht davon reden, weil ich keine eigene Kinder habe, aber ich kann diese Absicht verstehen. Aber letztlich gesehen tat es mir nicht gut, weil so viel Druck aufgebaut worden ist, um mich in irgendeine Ecke zu drängen, weil sie es so wollten. Und das sind die Masken, die mich davon abgehalten, überhaupt voranzukommen.



Das erstmal zu verstehen und diese Emotionen, die dahinter stecken. Wut, Trauer, Aggression, Angst, Todesangst. Weil ich nicht weiß, wie es sein wird, wenn ich plötzlich für mich einstehe und mich abgrenze und sage meiner Kollegin zum Beispiel, du tut mir leid, das kann ich gerade nicht leisten und ich vertraue dir voll und ganz, dass du das auch kannst.

Ich hatte mal so eine Situation und das war eigentlich ganz spannend zu beobachten, wie erstmal das Gesicht von meiner Kollegin entlitten ist. Wie, du machst das jetzt nicht für mich? Aber ich habe ihr gleichzeitig gesagt, ich vertraue dir voll und ganz, dass du das auch kannst. Aber schade, ich dachte, das würdest du machen.

Aber letztlich hat die Kollegin das doch selber hingekriegt und wirklich super hingekriegt. Und sie war letztlich dann auch glücklich darüber, dass sie es selber gemacht hat. Und ich war in meiner Energie und habe gesagt, nein, das kann ich gerade wirklich nicht leisten, weil ich das Gefühl hatte, das ist mir wirklich gerade zu viel.

Und damit schon diese eine Maske loszulassen, diese Emotionen wahrzunehmen, das ist mir wirklich gerade zu viel. Und dann ohne schlechtem Gewissen zu sagen, nein, das geht gerade nicht. Erstmal die Emotionen zu verstehen, allmählich zu verstehen.

Das ist, wie ich zu Anfang schon sagte, wie eine Zwiebel und du schälst sie immer wieder ab, Schale um Schale. Angenehm kann das nicht sein. Nein, ist es auch nicht.

Ich habe mich nicht angenehm gefühlt. Ich habe mich mehrmals oft traurig gefühlt, wütend. Die Emotionen erstmal anzunehmen, das ist ein wesentlicher Aspekt von Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn du gerade in einem Punkt in deinem Leben stehst, wo du sagst, so geht es nicht weiter. Ich muss etwas verändern. Und du wirst jetzt gerade diesen Podcast.

Was kann ich denn bloß tun, damit ich bloß in meine Veränderung komme. Es gibt mehrere Möglichkeiten. Es gibt Bücher, die man lesen kann.

Aber nicht Bücher unbedingt lesen, sondern auch das, was da drin steht, umzusetzen. Minutis, erforsche das. Erforsche das, was da drin steht.

Und wenn du eine Resonanz hast, wie könnte sich das denn anfühlen, was mir der Autor gerade in diesem Buch erzählt. Umsetzen. Wie könnte sich das wirklich darstellen? Und das wirklich mal tagtäglich umzusetzen.

Stück für Stück klein anfangen. Zum Beispiel, sich vor einen Spiegel zu stellen und erstmal Gefühle ankommen zu lassen. Schau mal, ich habe ein kleines E-Book geschrieben, die drei Schlüssel zur Selbstliebe.

Da ist zum Beispiel diese eine Übung drin, sich einfach vor dem Spiegel hinzustellen und die Emotionen einfach mal da sein zu lassen. Das empfehle ich dir auch ganz gerne. Du kannst dir gerne dieses E-Book im PDF-Formen als Download herunterladen und kaufen und damit arbeiten.

Und die Emotionen, die dahinter stecken, lernen erstmal anzunehmen, erstmal da sein zu lassen. Viele Menschen drücken immer sofort diese Emotionen weg. Ja, weil wir keinen Schmerz erleben wollen.



Das ist eine völlig normale Reaktion und es ist ja auch nichts Schlechtes in dem Sinne, aber man darf es erstmal erkennen. Aber die erste Grundvoraussetzung ist eine Entscheidung und Bereitschaft für eine Veränderung und den Mut zu haben, das zu sehen, was an Emotionen hochkommt, was wirklich innen drin, im Körper drin ist, an Gefühlen, an Verkostungen, an Erfahrungen, die lange vergraben worden sind. Gerade, wenn man tiefe Sachen aufarbeiten will, empfehle ich immer noch, eine Therapie nebenher zu machen, denn diese Techniken ersetzen keine Therapie.

Du darfst erstmal lernen, erstmal diese Emotionen da sein zu lassen. Du darfst vielleicht erstmal mit deinem Arzt sprechen. Ist das überhaupt für mich erträglich? Ich kenne deinen Hintergrund nicht.

Ich weiß nicht, wie dein Körper auf irgendetwas reagiert, wenn du meinetwegen so ein Tools kaufst und damit anfängst zu arbeiten. Sich selbst zu führen bedeutet auch, die Emotionen wirklich anzuerkennen, wirklich anzunehmen. Die Bereitschaft, sie anzunehmen, sie zu erforschen und darin Klarheit zu finden, woher das kommt.

Die fünf Schritte der Veränderung zum Beispiel kann ich dir gerne mitgeben. Erstmal siehst du ja diese Emotionen, du fühlst diese Emotionen. Wir sind fühlende Wesen.

Das heißt, du holst diese Emotionen ja schon in dein Bewusstsein und fühlst, das fühlt sich jetzt aber gerade blöd an. Fühlt sich richtig traurig an, wütend. Und dann darfst du sie verstehen, Verständnis aufbauen.

Wo kommt diese Emotionen her, sich kluge Fragen zu stellen. Woher kenne ich denn das, was ich gerade fühle? Dann darfst du, wenn du es verstanden hast und einen Klickmoment hattest, das ist das Wichtigste an einer Persönlichkeitsentwicklung und auch in diesem Dialog mit sich selbst zu sein, einen Klickmoment zu haben. Ich hatte jetzt in den letzten zwei Tagen einige Klickmomente und ich saß hier und mein Partner fragte mich, was ist denn los, weil ich in dieser Sekunde einige Klickmomente hatte.

Ein Verständnis darüber, wieso damals etwas wie gelaufen ist. Ich sage dir gerne mal ein Beispiel mit diesem Klicken mit, um dann nachher später in die weiteren drei Schritte der Veränderung zu gehen. Ich war mit meiner Mutter auf einer Mutter-Kind-Ruhe, ganz lange zurück, 1984, da war ich ungefähr sechs Jahre und ja, wir waren auf Anglum.

Ich weiß noch in meiner Erinnerung, wir hatten zusammen ein Zimmer und ich weiß noch, da gab es abends immer eine Frau, das fand ich immer das Spannende. Wir hatten den Türensplatt offen gelassen von unserem Zimmer und die Frau hat uns allen auf diesen Gang oder auf dieser Etage eine Geschichte vorgelesen. Ich fand das sehr angenehm.

Es waren viele, viele andere Kinder da. Woran ich mich noch erinnern kann, ist, dass wir unglaublich viele Aktivitäten hatten. Wir waren viel draußen, wir hatten auch einen Inhalationsraum, an den ich mich noch erinnern kann.

Und ja, aber es gab auch viel Theater. Das war ein Bereich, der für mich noch etwas unerforscht war, noch ein bisschen dunkler war. Es hat geheißen, dass wir ein Gespräch hatten, aus den Erzählungen meiner Mutter heraus, dass wir ein Gespräch bei einem Psychologen hatten und es hat sich herausgestellt, dass ich Heimweh hatte.

Aber mein System wusste, warum ich mich irgendwie so fühlte, wie ich mich wohl wahrscheinlich damals fühlte, aber mir war es nicht mehr bewusst gewesen. Deshalb durfte



ich es mir gestern oder die Tage noch mal in mein Bewusstsein rufen und erforschen, was genau denn da wirklich passiert ist. Denn Heimweh alleine war es mit Sicherheit nicht.

Ich bin an einer narzisstischen Struktur aufgewachsen. Meine Mutter litt unter einer Persönlichkeitsstörung, einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Ich denke mal eine verdeckte Persönlichkeitsstörung.

Und sie wollte mich für sich ganz alleine haben. Sie hat es oft immer in so einem Widerspruch gesagt. Sie sagte in einem Moment, ja, du sollst dein Leben leben und du sollst selbstständig sein.

Sie hat mich auch in der Hinsicht ja auch so erzogen. Aber gleichermaßen ist irgendwas Unbewusstes passiert, weil sie dann sagte, ja, aber bitte vergess mich nicht. Du bist quasi in Anführungsstrichen für mich zuständig, um mein Leben zu organisieren, um mein Leben zu bereichern.

Das ist eine ganz unwesentliche Maske des Gefallenwollens. Und die Dynamik, die da damals geherrscht hat in diesem Kurort oder diesem Kurheim. Ich kann mich noch auch an dieses Foto erinnern von diesem Kurheim von oben.

Und ich weiß noch, dass wir viele Sachen draußen gemacht haben, auf dem Spielplatz. Und ich glaube, da war noch eine Emotion auf dem Spielplatz, die mir nicht gefallen hat. Und ich habe unglaublich viel Theater gemacht.

Und meine Mutter hatte sich, glaube ich, immer gefragt, wieso macht er das? Weil sie wahrscheinlich irgendwas gemacht hat, weil sie mich beobachtet hat, wie ich mit anderen Kindern umgehe. Weil ich in eine Gruppendynamik gegangen bin und mich dieser Gruppe anschließen wollte. Denke ich, hat es ihr irgendwie in einem Sinne nicht gepasst.

Und sie hat dann irgendwas gemacht. Ich kann mich noch irgendwie dunkel an diese ein paar Sätze erinnern. Stell dich nicht so an, hör auf zu jammern.

Und das war in meinem System so enthalten. Und da saß ich dann gestern hier so am Tisch und dachte mir, ach wegen des Narzissmus ist irgendwas dort passiert, was mich zurückgehalten hat. Und das ist für mich ein ganz großer Klick-Moment, der mich davor abgehalten hat, wirklich rauszugehen.

Ich hatte immer in den letzten Wochen auch immer wieder dieses Gefühl, in einer sichtbaren Unsichtbarkeitsblase zu sein. Das ist ein ziemlich unangenehmes Gefühl. Du machst und postest und zeigst dich und bist sichtbar, aber trotzdem wirklich keiner.

Und da saß ich nun wirklich und hatte eine Emotion, die sich quasi in Luft auflöste, aber immer noch ein bisschen in meinem Körper herumgeschwungen hat oder immer noch mitschwingt. Und ich darf jetzt durch das dauernde Training, durchs Tun, jetzt komme ich gerade zum Loslassen, zu dem dritten Schritt der Veränderung, das wirklich loszulassen. Dass ich wirklich rausgehen kann, um wirklich meine wahren Absichten, meine wahren Gefühle und Emotionen zu leben, so wie ich bin.

Und das ist diese eine Maske, die ich ablegen darf, um wirklich komplett sichtbar zu sein, um auch verstanden zu werden von euch, von den Besuchern, von den Zuhörern. Und dann geht es darum, dieses Neue zu integrieren. Das ist genau das, was gerade jetzt passiert.



Rauszugehen, über dieses Thema zu sprechen, diese neue Integration, diese Integration im Körper. Wie fühlt sich das wirklich an, wenn ich nicht funktionieren muss, wenn ich nicht gefallen muss, wenn ich wirklich so sein darf, wie ich das will und Spaß an der Sache habe. Und dann das fünfte, das immer wieder zu tun, immer umzusetzen.

Umsetzen, damit der Körper sich daran gewöhnen kann, das, was du wirklich liebst, wirklich beizubehalten und nicht wieder in deine Komfortzone zurückgezogen wirst. Und darum geht es, wirklich diese Emotionen da sein zu lassen. Das sind deine Masken.

Das waren meine Masken, die ich Schicht um Schicht über einen längeren Zeitraum abgelegt habe. Persönlichkeitsentwicklung ist kein Schalter, den man umlegen kann. Es braucht eine gewisse Zeitspanne, einen Marathon und eine gewisse Ausdauer und auch Disziplin.

Es ist genau wie, wenn du zu einem Sportstudio gehst, um deine Muskeln zu trainieren. Das braucht auch Disziplin und kontinuierliches Hingehen. Und das ist das Wesentliche daran, diese Masken tatsächlich hinter sich zu lassen, sie abzulegen und dann zu erforschen.

Es kann sich im ersten Moment komisch anfühlen, wirklich komisch anfühlen. Du denkst dir, das ist aber ungewohnt, weil du das lange nicht gelebt hast, wirklich für sich einzustehen, ein Verhalten zu kreieren, in dem du sagst, nein, jetzt kann ich das gerade nicht leisten. Jetzt stehe ich für mein Leben und für meine Intentionen ein.

Tja, und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann lass doch gerne einen Kommentar da und like dieses Video oder dieses Audio und folge mir auf meinen Kanälen, auf meiner Webseite und ja, besonders auf Instagram und guck dir doch mal die Links an, wenn du meinetwegen ein E-Book dir kaufen willst, um schon mal jetzt anzufangen, deine Schlüssel der Selbstliebe überhaupt mal anzufangen, diese Schlüssel zu benutzen. Selbstliebe an sich, darf ich noch mal kurz einschieben, ist nicht ein Gefühl. Es ist kein Gefühl, nach dem du leben solltest, in dem du sagst, oh, ich muss mich jetzt jeden Tag toll fühlen, ich muss mich total lieben und ich laufe wie Wolke auf Wolke 7 durch die Gegend.

Selbstliebe ist genau schon der erste Schlüssel, wenn du dich dazu entscheidest, dieses E-Book zu kaufen, weil Selbstliebe eine Haltung ist, eine Haltung, wenn du etwas für dich tust und sagst, ich mache das für mich, ich will in die Veränderung gehen, ich will wirklich eine Veränderung in meinem Leben bewirken und nicht darauf warten, sondern ich entscheide jetzt für mich und grenze mich liebevoll dadurch ab und muss nicht mehr gefallen. Ja, wenn dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du auch bei der nächsten Folge dabei sein wirst. Verbinde dich mit mir, folge mir auf diesen Kanälen und immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

