

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Jetzt ist doch wieder eine kleine Pause entstanden und die war sehr berechtigt, denn ich war vor kurzem auf Reisen in Kuala Lumpur, um mein neues Visum zu beantragen. Das ist immer eine Formalität, die man hier machen muss.

Man muss einmal das Land verlassen und dann kann man wieder einreisen, wenn das Visum gegeben ist. Ich war dort in einem Hotelzimmer und da hatte ich unglaubliche viele Erkenntnisse und ich habe auch da ganz viel transformiert. Und da ist auch die Inspiration entstanden für die heutige Folge zu diesem Thema.

Wer waren meine Eltern? Man kann es quasi als Nachruf ansehen. Auch wenn meine Worte manchmal so ein bisschen holprig rüberkommen, das liegt daran, dass gerade in meinem Kopf die Verknüpfungen, die Synapsenbahnen sich neu bilden und dann kann es manchmal sein, dass ich manchmal ein wenig stocke. Seht es mir bitte nach.

Es ist gerade sehr viel los in meinem Leben und ich benutze eine Technik, die nennt sich VHK. Das ist eine Meditationstechnik, um meine Zukunft vorab schon mal zu erleben, um leichter durch die Angst zu gehen. Aber das soll heute nicht das Thema sein.

Heute soll das Thema sein, wer waren meine Eltern? Rein äußerlich betrachtet war meine Mutter eine einfache Frau. Die hat Modistin gelernt in ihrer jungen Zeit und war auch lange Zeit in einem Versorgungsamt. Und als sie mich bekam, hat sie entschieden, dass sie zu Hause bleiben würde wollen, damit ich einen Ansprechpartner habe.

Mein Vater, auch ein einfacher Mann, hat einen Beruf, ein Handwerk gelernt, Maschinenschlosser für Buchbindesysteme. Er war sehr tüftlerisch unterwegs zu Hause, hat ganz viel selbst gebastelt. An der Windmühle ein See, hatte einen Teich, nicht ein See, sondern einen Teich hinten im Garten und hatte auch seinen eigenen Garten, in dem er selbst Gemüse anbaute.

Und wir hatten ja regelmäßig dann zu essen. Wir hatten auch ein eigenes Haus. Mein Vater hat sein eigenes Haus gebaut und ich bin darin aufgewachsen.

Rein äußerlich gesehen sieht alles tippitoppi aus. Ja, es gab auch Momente, in denen ich mit meiner Mutter gekuschelt habe. Auch das, rein äußerlich, war alles in Ordnung.

Aber rein äußerlich. Aber was passierte hinter den Kulissen? Das, was ich jetzt alles sage, ist kein Anschwärzen. Es geht nicht um die reine Schuldfrage.

Es lief nicht alles glatt zu Hause. Und wenn man es so von dem jetzigen Wissensstand sehen kann, litt meine Mutter unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Was das bedeutet? Ich hatte keine Vater-Sohn-Beziehung gehabt.

Meine Mutter hatte sehr früh uns beide getrennt. Weil sie uns wahrscheinlich erlebt hat, wie wir beide miteinander agieren. Ich als Neugeborenes und er als Vater.

Und irgendwas hat sie dann gemacht. Genau weiß ich es nicht, was da im Einzelnen passierte. Aber sie hat uns separiert.

Sie hat uns für sich eingenommen. Ich war für sie da, mein Vater war für sie da. Aber wir waren irgendwie rein energetisch abgeschrottet.



Mein Vater war rein physisch dort. Wie ich sagte, rein äußerlich war alles in Ordnung. Mein Vater hatte eine Arbeit.

Er hatte das Geld nach Hause gebracht, hat für uns gesorgt. Und das war es letztlich. Aber ich wusste nichts über meinen Vater.

Ich wusste nicht, woher er kam. Ich wusste nicht, wie er aufgewachsen ist. Hat er Liebe bekommen? Wie waren die Beziehungen zu den Eltern? Zeit meines Lebens habe ich nichts von ihm gewusst.

Wir hatten kaum miteinander ein Gespräch gehabt. Das habe ich sehr vermisst. Bis zu seinem Tode, kurz vor seinem Tod, ja 10 Monate vor seinem Tod, bekam ich eine herzliche Umarmung.

Bisher war das immer so ein förmliches Tag, Sir. Er hat mir dann die Hand gegeben mit festem Händedruck. Und sagte dann, Tag, guten Tag, Sir.

Rein formell. Aber rein gefühlsmäßig war es eher distanziert. Es hat mich immer sehr verunsichert.

Ich hatte gedacht, er würde mich gar nicht lieben. Oder wir hätten eh keine Beziehung miteinander. Ich habe nie verstanden, wieso das in diesem Moment gewesen ist.

Und dann kam die Persönlichkeitsentwicklung. Und ich habe Stück für Stück immer mehr zusammengesetzt. Als seine Schwester starb, also meine Tante, 2018, habe ich dann mehr über meinen Vater erfahren.

Was ist eigentlich mit dem Großvater passiert? Also mit meinem Großvater. Also seinem Vater. Der soll im Krieg verschollen gewesen sein.

Also er galt als verschollen. Und er gilt heute noch sogar als verschollen. Aber es ist unwahrscheinlich, dass er noch lebt, denke ich zumindest.

Aber das war schon mal die erste Information. Eine sehr, sehr wichtige Information, wo ich dachte, da kriege ich jetzt mal mehr Informationen. Wer war überhaupt mein Vater? Wer war überhaupt meine Tante? Weil alles irgendwie in meinem Leben oder diesem ganzen Gefühl, Familie, war irgendwie ein ganz großes Loch.

Und wie ist dieses ganz große Loch entstanden? Ja, durch meine Mutter. Sie war eifersüchtig. Wie ich zu Anfang schon sagte, die Beziehung zu meinem Vater wurde quasi getrennt, weil sie eifersüchtig war in dem Moment.

Ein Wesen, was narzisstisch sein kann. Darauf möchte ich jetzt nicht so gerne explizit eingehen. Aber es war in diesem Moment so.

Und das ist das, was meine Erkenntnisse zusammenbilden. Und es gibt ein ganz großes Bild. Sie war auch eifersüchtig auf die Beziehung zwischen meinem Vater und seiner Schwester, also meiner Tante.

Und da gab es irgendeinen Streit, irgendwas. Ja, so in einer Palie, wo ein Sektklas falsch abgestellt worden ist. In der Wahrnehmung meiner Mutter war es ein Erfroren gegen ihre Persönlichkeit.



Und dann gab es eine jahrelange Trennung. Ich hatte keinen Kontakt zu dieser Seite meiner Familie. Ich hatte dann die Information, dass meine Tante die böse Frau in diesem ganzen Spiel wäre, was überhaupt gar nicht stimmte.

Ich habe es nachträglich noch mal herausgefunden durch meine Cousine. Ich habe Familienzusammenführungen betrieben, um mehr Informationen zu bekommen. Eines Abends saß ich mit meiner Cousine, wo wir einen DIA-Abend hatten.

Und ich hatte Bilder von meinem Vater gesehen. Und ich dachte, was ist das für eine Person auf den Bildern? Das ist unglaublich. Das war eine völlig andere Person.

Die Person musste gar nichts sagen. Aber ich sah schon auf den Bildern eine völlig andere Energie. So feinfühlig war ich in dem Moment, um das zu sehen.

Und es hat eine ganze Menge mit mir gemacht. Also ein Leben vor der Beziehung mit meiner Mutter war ein kräftiger Unterschied zu sehen. Und ich bin dankbar für diese Informationen überhaupt.

Was führte mein Vater in diese Beziehung? Und was hat ihn dadurch verändert? Nun, eine These, denke ich mal, die kann ich gut durch Erzählungen mir erklären, weil es eine Begebenheit gab zu meinem Urgroßvater. Eine Geschichte, die verschwiegen werden wollte, weil es eine peinliche Situation war. Nicht ungewöhnlich, gerade im Zweiten Weltkrieg, wenn eine Partei so vorherrschlich agiert, die NSDAP.

Es wurde entdeckt, dass ein illegaler Viehhandel, den mein Urgroßvater wohl betrieben hatte, und davon hatte die Partei Wind bekommen. Und sie wollten ihn in die Partei hineinziehen und meinten, wenn er dieser Partei beitreten würde, würde man davon absehen. Und er hat Nein gesagt.

Ein sehr wichtiger Aspekt. Und genau dieser Aspekt wurde verschwiegen, weil es zu peinlich war in diesem Moment. Wobei meine Cousine schon den Leuten sagte, wieso wollt ihr das verschweigen? Weil er eigentlich eine gute Sache gemacht hat.

Er wollte nicht bei diesem ganzen Monstrum mitmachen. Schließlich musste er auch mit seinem Leben bezahlen und wurde nach Bergen-Belsen gebracht. Ich habe vor kurzem so erfahren, wie in Bergen-Belsen gearbeitet wurde.

Auch eine sehr wichtige Information für mich. Aber was hat das mit meinem Vater gemacht? Dieses Verschweigen, dieses Peinliche. Ich denke, das war sehr vorherrschlich in diesem Moment.

Und das wollte verschwiegen werden. Demütig. Ja, verschweigen, nicht hinschauen.

Weil es eben halt peinlich ist. Und dann kam eine Frau in sein Leben, nämlich meine Mutter, die ihm quasi auch noch, wie man so schön sagt, oder wie ein Live-Kutsch das immer so schön sagt, man hat ihm quasi die Eier abgeschnitten. Verzeiht mir diesen Ausdruck.

Aber es ist tatsächlich zutrefflich. Warum meine ich das so? Was heißt überhaupt Eier abschneiden? Es wurde rein energetisch durch das Verhalten, durch ein sehr mürrisches Verhalten meiner Mutter, ein sehr dominantes Verhalten, wo sie mir auch oft über den Mund gebügelt ist. Denn mir wurden quasi auch die Eier abgeschnitten.



Die Männlichkeit. Es wurde uns quasi die Männlichkeit geraubt. Das meine ich damit.

Und da hieß es wieder, schweigen, es ist mir zu peinlich. Und das ist ja das, was seinen weiteren Lebensweg geebnet hat, gefallen zu wollen. Die Ohnmacht, die er dadurch erlitten hat, all die Jahre bis hin zu seinem Tod.

Er war 37 Jahre lang in einer hochtoxischen Umgebung. Ich habe sehr lange gebraucht, um das zu verstehen. Um auch zu verstehen, dass ich in einem Zuhause gewesen bin, das hochtoxisch gewesen ist.

Ganz viel Unsicherheit. Ja, es reicht nicht nur einfach, ein Gebäude zu haben, wo man wohnen kann, wo man was regelmäßig zu essen bekommt, wo man ein Dach über dem Kopf hat, wo man ein warmes Bett hat. Es braucht auch eine authentische Liebe.

Und das, was wir da erlebt haben, das war nicht authentisch. Das war unvorhersehbar. Innerhalb von Sekunden konnte sich alles verändern.

Es konnte die schönste Idylle sein. Wir konnten kuscheln miteinander. Aber 30 Sekunden später ist alles gefallen.

Und das war echt unangenehm. Mein Fazit aus dieser ganzen Beziehung, dass beide unglücklich waren. Was hat das mit mir zu tun? Ich denke, eine ganze Menge.

Weil ich in diesem Gefüge hineingeboren worden bin. Und das ist sehr, sehr wichtig. Wenn man die Beziehung zu seinen Eltern ganz genau analysiert oder darauf eingehen will, meinerwegen in einer Therapie, was ich auch sehr empfehle, wenn man gerade solche Herausforderungen hat, weil die meisten Probleme oder Verhaltensmuster sind genau in der Kindheit entstanden.

Durch die Beziehung zu Mama oder Papa. Das gilt es in diesen Momenten oder in der Persönlichkeitsentwicklung genauer zu untersuchen. Es geht nicht in dem Moment um Schuldzuweisung, um eine Person schlecht zu machen.

Es geht darum, Klarheit zu finden. Klarheit, warum bin ich, also jetzt auch hier in meiner Situation, warum bin ich in dieser Situation? Warum erlebe ich Dinge immer und immer wieder? Und wo kommen sie her? Und erstaunlich ist, dass es wie ein Kreis ist, womit immer ein Zentrum. Das Zentrum, das ich die ganze Zeit herumgeschwebt bin.

Die Beziehung zu meinen Eltern. Und noch eine Generation zuvor, mütterlicherseits. Denn da war der eigentliche Brandherd für das Leben, was ich bis jetzt gelebt habe.

Mein Vater war eher so eine Nebenrolle, wie ich es die ganze Zeit wahrgenommen habe. Aber er ist wichtig in dieser Nebenrolle. Weil er aus seiner Art und Weise dadurch mir gezeigt hat, wie sehr lieb er mich eigentlich hat.

Indem er geblieben ist. Und er hat sich dafür entschieden, aus Loyalität, aber auch für mich zu sorgen. Weil er auch irgendwas, glaube ich, in mir gesehen hat.

Und als ich mit Persönlichkeitsentwicklung anfang, das war 2010, Anfang 2010, Ende 2009, fing ich, Bücher anzulesen. Und Anfang 2010 berichtete ich schon, was überhaupt schon in



meinem Körper passierte, meine ersten Wahrnehmungen. Und da hatte ich das Gefühl, als wenn mein Vater anfing, hellhörig zu werden.

Leider dann schon in dem Jahr war es dann zu spät, wo er dann für sich entschieden hat, zu gehen. Man könnte sagen, meine Eltern wussten es nicht besser. Aber auch da liegt auch so ein wenig eine kleine Gefahr drin, in dem, was man sich sagt.

Ich hatte es vor einigen Wochen auch einer Freundin gesagt, die auch sagte, ja, mein Vater meint das doch nicht so. Ich hatte doch eine wunderschöne Kindheit. Und dann dachte ich in dem Moment, hatte ich wirklich eine schöne Kindheit? Und da darf man in der Persönlichkeitsentwicklung brutal ehrlich mit sich sein und sagen, es waren viele Dinge nicht in Ordnung.

Und das ist ja gerade für einen selber persönlich, um zu schauen, was ist überhaupt nicht in Ordnung. Es geht, wie gesagt, nicht darum, Schuld zuzuweisen. Aber wenn man sich immer stetig sagt, ich hatte doch eine schöne Kindheit, weil ich einen Dach hatte, weil ich was zu essen hatte, weil ich Mama und Papa um mich herum hatte.

Ja, sicherlich rein äußerlich, aber psychisch gesehen habe ich einen ganz heftigen Schaden davon getragen, den ich gerade explizit heile. Und das war nicht einfach, es war wirklich nicht einfach. Und darum geht es, den Frieden zu finden, den innerlichen Frieden.

Und wenn du den Frieden findest in dir selbst, dann wird auch dein Leben sich verändern. Und dann wird auch das Leben anderer Menschen sich verändern. Denn so geschieht Frieden.

Wenn man das im Gesamtkontext sieht, meinetwegen auch der Zweite Weltkrieg, der auch meinen Vater betroffen hat, die sehr stark betroffen hat, wie es gerade erzählte. Und wir gerade an einer weiteren Schwelle stehen, wenn man das gerade mal so sieht. Und wir alle danach lächeln, Leute, lass uns Frieden finden.

Den Frieden alleine, den werden wir nie im Außen finden, den werden wir immer erst bei uns persönlich finden. Deshalb ermächt, deshalb lade ich dazu ein, schaut euch euer Leben an. Zeigt nicht mehr mit Fingern und irgendwohin, du bist schuld, dass ich mich so fühle.

Es ist immer ein Trägerpunkt von außen und er ist ein Spiegel von irgendwas Innerlichen. So erlebe ich es die ganze Zeit, dass alles, was ich im Außen erlebe, ein Spiegel von meinem inneren Leben ist. Deshalb habe ich mich auf den Weg gemacht, um mich zu heilen, um wieder in meine Stärke zu kommen, um wirklich das Leben zu leben, was ich leben möchte.

Aber ich bin sehr dankbar darum, dass meine Eltern mir das ermöglicht haben. Egal wie es auch gewesen ist, der tiefere Frieden ist wirklich eine tiefe Dankbarkeit. Das waren meine Eltern.

Und falls dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du in der nächsten Folge wieder einschalten wirst und auf meinen Kanälen folgen wirst. Und du kannst sogar diese Folge nachlesen auf meiner Webseite. Ich werde es dann reinstellen.

Alle Links wirst du in der Beschreibung unten wiederfinden. Und immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

