

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Heute die 45. Folge und noch eine weitere Besonderheit, denn ich lebe schon seit ein Jahr auf Bali.

Es ist sehr, sehr spannend und darüber habe ich mir Gedanken darüber gemacht zu dem Thema Heimat beginnt da, wo du anfängst loszulassen. Ich nehme dich heute mal mit auf eine Reise und zwar eine Reise mit Häusern und Familie und wie man überhaupt Heimat für sich oder wie ich für mich Heimat für mich jetzt definiert habe. Es geht damit los, dass mein Vater eines Tages ein Haus gebaut hat.

Meine Eltern lebten in einem Haus, das an einer vierbefahrenen Straße stand und sie hatten ja die Sorge, dass eines Tages ihr Kind, also in dem Fall ich, einfach auf die Straße renne und überfahren werde und somit haben sie die Idee gehabt, dieses Haus zu verkaufen und ein neues Haus zu errichten, wo es etwas ruhiger gewesen ist, auch wenn das Haus an einer Bahnstrecke gelegen hat, an sich war aber doch die Gegend sehr ruhig. Und so hat mein Vater ein Dachhaus gebaut, ein Dachhaus lädt ja schon von vornherein nach einer Art Gemütlichkeit, so eine Art Geborgenheit. Das Holz an sich lädt schon ein zu einer Geborgenheit und Geborgenheit ist ja auch eine Form von Sicherheit.

Also ich habe ein Dach über dem Kopf gehabt, worüber ich natürlich sehr dankbar gewesen bin. Es hat mich vor Unwetter geschützt, vor Kälte, vor Hitze, vor Stürmen, also von daher war es rein äußerlich gesehen schon eine Art Sicherheit und Geborgenheit. Aber der entscheidende Punkt, was Heimat tatsächlich ausmacht und wenn ich mir das alles nochmal so reflektiert anschau, waren ganz viele Unsicherheitsaspekte, die in meinem System verankert gewesen sind, genau diese Unsicherheitsaspekte.

Ein Haus ist nicht nur einfach ein Haus, denn es ist auch die Art und Weise, wie man in diesem Haus lebt. Ich habe in vorherigen Folgen schon oft erwähnt, dass die Beziehung meiner Eltern nicht gerade reibungslos verlief und dass ja eine Beziehung nicht auf Augenhöhe war, sondern mein Vater eher quasi abhängig war von meiner Mutter und deshalb gab es überhaupt gar keine Augenhöhe und in diese Beziehungsdynamik bin ich ja quasi hineingeboren worden. Und das Leben zu Hause an sich, ja durch Launenhaftigkeit, Emotionen, genau diese Verhaltens- und Kommunikationsdynamiken, die dort geherrscht haben, haben genau dieses große Loch in meinem Leben erzeugt, gerade oder diese Assoziation, immer wenn ich in eine neue Wohnung gezogen bin, ich bin schon sehr oft in meinem Leben umgezogen und habe mich immer gefragt, ja was ist denn überhaupt Heimat und warum ziehe ich so häufig um, was ist denn der Aspekt davon, sich beheimatet zu fühlen? Meine Assoziation war bislang immer so, dass dieser Unsicherheitsaspekt in mir integriert war als Trauma, denn das Leben zu Hause in meinem Elternhaus, das basierte auf, wie gesagt, schon diese Abhängigkeit, aber auch diese Launenhaftigkeit, diese Streits, die wir da hatten oder die immer vorstättengingen und das waren keine Streits, keine Bagatellen, das waren schon richtig heftige Langzeitstreits, über 8-9 Stunden am Stück, so eine Art toxische Umgebung, wo immer das Gleiche erzählt worden ist und das hat für mich immer diesen Unsicherheitsfaktor noch mehr in die Höhe getrieben und diese Streits, ja man hat ja zwar in einer Beziehung ein Streit, das habe ich auch in meiner Beziehung, aktuellen Beziehung oft erlebt, dass Streits da sind, aber dass es nicht über 8-9 Stunden in einer toxischen Art und Weise vorangeht, das ist noch auch die eine Person, die diesen Streit ja angezettelt hat, auch noch mit Alkohol, oder diese Umgebung oder Situation oder diese dicke Luft, wie man so schön sagt, daher kommt ja auch dieser Spruch, man was ist hier heute wieder für eine dicke Luft, weil Luft ja auch Energie ist und das 8-9 Stunden immer wieder zu erleben und dann manchmal auch aus einer Situation heraus, die völlig banal gewesen ist, wie hat sich das dargestellt, du kamst nach Hause, du warst fröhlich, man hat sich begrüßt und in einer nächsten Sekunde, die du nicht vorausplanen konntest, ist alles gekippt und das war genau dieses traumatische Erlebnis, dass es von einer Sekunde zur



anderen gleich unglaublich toxisch sein konnte, nicht nur, weil auch meine Hausaufgaben sich dermaßen so gestaltet haben in den ersten zwei Jahren, dass meine Mutter ja sehr, sehr streng hinter mir gestanden hat, auch gewaltmäÙig auch hinter mir stand, um für mich ein besseres Leben zu ermöglichen, damit ich anfangs endlich in die Umsetzung zu kommen, aber durch diesen Druck, dass sie den Kind, also mich damals als Kind ausgeübt hat, völlig undienlich gewesen ist, war schon ein ziemlich traumatisches Erlebnis und das ist auch eine Art in dem Haus, das gelebt worden ist, dass es ja auch in den Wänden gespeichert gewesen ist, also es ist ja ganz viel innen drin gespeichert gewesen, was ich mit diesen weiteren Wohnungen, in die ich ja hineingezogen bin, damit assoziiert habe, diese Unsicherheitsform und irgendwas hat sich dann immer wieder kreierte, wo ich sagte, jetzt fühle ich mich hier nicht wohl, ich muss weiter zur nächsten Wohnung ziehen und jetzt passiert wieder was und ich muss wieder umziehen.

Ich fange jetzt noch mal komplett von vorne an. Das war immer so dieser Aspekt davon, von meinen Umzügen, wo ich dachte, jetzt fange ich hier komplett von vorne an, bis ich eines Tages in ein Haus gezogen bin, was ich versucht hatte zu finanzieren, aber diese Finanzierung, das war mir zu der Zeit noch nicht bewusst, wo ich schon dachte, in diesem Haus, ja an gewissen Punkten fühle ich mich schon an ein Haus erinnert und zwar nämlich das Haus meiner Oma. Das ist schon sehr interessant gewesen.

Ich dachte ja, manchmal fühle ich mich hier schon wie in dem Haus meiner Großmutter, in das ich ja hätte hineinziehen sollen, denn ich musste meiner Großmutter ja zu jener Zeit oft versprechen, dass ich eines Tages in ihr Haus ziehe und irgendwann, als ich volljährig war, habe ich entschieden, nein, ich will nicht in dieses Haus ziehen, aber das Versprechen blieb, denn ich habe gemerkt, weil meine Eltern das Haus immer weiter vermietet hatten, meine Großmutter ist verstorben, als ich zehn war, das heißt acht Jahre haben meine Eltern versucht, dieses Haus zu vermieten und es war mit äußerst viel Stress verbunden und da habe ich für mich gesagt, nein, dieses Haus bringt für mich kein Glück und ich würde mich auch in diesem Haus nicht wirklich wohlfühlen, aber was blieb, war das Versprechen und das Versprechen wirkte dann in mir so, in diesen Verhaltensmustern, dass ich mir in dem Laufe der Zeit dieses Verhaltensmuster kreierte, genau dieses Haus, in das ich ja hineingezogen bin und versucht hatte zu finanzieren über Kredite und irgendwann die Kredite gar nicht mehr leisten konnte und dann das Haus zwangsversteigert wurde. Also es ist schon ein ziemlich interessantes Erbe, einmal das äußerliche Erbe, das Haus an sich, also das physische Haus, was wir auch letztlich irgendwann verkauft haben, nachdem ich volljährig war, das war ja quasi weg, aber es war ja quasi noch ein Erbe, ein innerliches Erbe, nämlich genau dieses Versprechen und ich habe mir versucht, dieses Haus so einzurichten, aber ich habe immer das Gefühl gehabt, irgendwas fehlt hier, irgendwas ist hier ganz merkwürdig und in gewissen Räumen fühlte ich mich genau wie in dem Haus meiner Großmutter. Es hat auch zum Teil so gerochen, auch da fühlte ich mich zu einem gewissen Grad geborgen, aber Heimat, kann ich es wirklich Heimat nennen und was habe ich überhaupt in diesem Haus alles an Gerümpel gehabt? Das ist auch eine Form von Erbe.

Da es innerlich ja nicht wirklich ausgefüllt war in mir, habe ich irgendwie so ein Verhaltensmuster kreierte, wo ich das Gefühl hatte, mich im Außen, also durch das Äußerliche, mich voll zu fühlen. Das heißt, all diese ganzen Möbel und diese Kleinigkeiten, die ich dort angesammelt hatte, das ist dann erst bei dem Umzug erst. Ich musste dann ja, da das Haus zwangsversteigert wurde, musste ich das Haus ja räumen und dann habe ich ein Lager mir angemietet und da ist mir dann aufgefallen, du lieber Himmel, was hast du dir denn da alles im Laufe der Zeit überhaupt angeeignet oder angesammelt? Ganz viel Kleinkram.



Das nenne ich in dem Punkt Fake-Fülle, weil es eine äußerliche Gegebenheit ist, denn ich muss mich durchaus im Außen damit definieren, weil ich mich damit voll fühle. Ich brauche all diese Gegenstände, um mich voll zu fühlen. Das ist ja völlig undienlich.

Das ist mir dann aufgefallen, als ich anfang, das Lager aufzulösen. Ich bin ja dann eines Tages dann in die Wohnung meiner Mutter eingezogen, denn sie ist an Alzheimer erkrankt und ist im Krankenhaus eingewiesen worden und ich musste ja quasi aus meinem alten Haus raus, also bin ich da möbliert in diese Wohnung eingezogen und dort habe ich gemerkt, wie viel Krimskrams man doch überhaupt aneignen konnte. Auch bei meiner Mutter habe ich ganz viele Kleinigkeiten.

Ich habe unglaublich viel Müll weggeschmissen. Ich weiß nicht, wie viele Kilogramm, hunderte von Kilogramm, wenn nicht sogar Tonnen, habe ich weggeschafft. Eine ziemlich interessante Reise.

Ich war eine Zeit lang dann in der Wohnung meiner Mutter. Übergangsweise fühlte mich immer auch nicht wirklich wohl, auch wenn ich angestrebt hatte, in meiner Heimatstadt zu leben oder leben zu wollen, hat mich mein Leben doch woanders hingeführt. Ich bin dann nach Gifhorn gezogen, um dort mein Leben aufzubringen, denn ich bin dann dort mit der Persönlichkeitsentwicklungsarbeit durch Damian Richter quasi in ein neues Leben gestartet und wollte eben halt komplett woanders neu anfangen.

Das heißt, ich bin nach Gifhorn gezogen, aber ich habe immer wieder gesehen und gemerkt, dass meine Verhaltensmuster immer noch aktiv gewesen sind. Es gab immer wieder Herausforderungen, auch wenn ich schon ganz viele Sachen losgelassen habe. Also ein ziemlich langer Prozess.

In dieser Mietswohnung war ich auch einige Monate, bis ich auch diese dann verloren hatte, weil der Vermieter verstarb und ich musste dann auch ausziehen, habe dann auch diesen wenigen Kram noch in eine andere Wohnung in Wolfsburg mitgegeben, also mitnehmen können, aber auch in Wolfsburg übrigens, da es durch eine Bekannte, die mir das angeboten hat, ja zieh doch einfach hierher und du brauchst dafür keine Miete zahlen. Ich war schon sehr dankbar in diesem Moment, aber es hat sich dann nachträglich dann so toxisch entwickelt, dass ich quasi ja obdachlos gewesen bin. Quasi das Gefühl, obdachlos zu sein, habe ich dort einige Monate erlebt.

Ein ziemlich undähnliches Gefühl, unbequemes Gefühl. Jedes Mal nach der Arbeit eine Stunde, zwei Stunden umher zu irren, nur um nicht in diese Wohnung zu ziehen oder zu gehen und dort zu leben, weil es auch nicht mal meine Räume waren, es war ja nur ein Zimmer, das ich hatte und dass dann auch die toxische Umgebung sich dann noch etablierte, fühlte ich mich überhaupt gar nicht wohl. Das heißt, ich hatte quasi gar keine Behausung, in der ich mich quasi wohlfühlen konnte.

Ich fühlte mich also obdachlos und dann bin ich dort aus einer Not heraus, raus in eine Werkswohnung, in der ich auch fast anderthalb Jahre gelebt habe und da ist nochmal Persönlichkeitsentwicklungsarbeit richtig vorangeschritten. Aber da habe ich auch gemerkt, wie viel Kram ich schon losgelassen habe und wie viel Kram ich noch habe. Und als ich dann meinen Lebensbereich, die Sexualität etablieren wollte, habe ich jemanden kennengelernt, der in Indonesien lebt und wir hatten überlegt, ja, gleichgeschlechtliche Beziehung in Indonesien ist zum Teil nicht sehr ratsam, weil viele Bereiche islamistisch sind und islamisch wird noch sehr verfolgt.



Also die Verfolgung durch die Religion auf eine Sexualität ist sehr, sehr streng. Da haben wir beschlossen, Bali ist ja dann hinduistisch und Hinduisten gehen sehr humaner mit diesen Dingen um. Ich habe auch hier schon ein Pärchen gesehen und da haben wir entschieden, dich nach Deutschland zu holen könnte sehr aufwendig sein.

Ob ich das leisten könnte, wüsste ich nicht. Und eine Freundin sagte dann, wieso ziehst du eigentlich nicht dorthin? Und das habe ich dann getan. Ich habe dann diese Entscheidung getroffen, habe gesagt, gut, dann ziehe ich jetzt nach Bali.

Das heißt, ich habe noch mehr Sachen losgelassen. Ich habe so viele Sachen weggeschmissen. Also wir haben einmal eine Fuhre gehabt, das musste gewogen werden.

Das waren fast über 500 Kilogramm. Also ich glaube, ich hatte schon über eine Tonne, zwei Tonnen Gewicht losgelassen, physisches Gewicht. Ich habe dann für mich gesagt, ich muss jetzt wirklich alles loslassen, weil der Transport an sich ist schon sehr, sehr aufwendig.

Und diese ganzen Möbel loszulassen, diese ganzen Sachen, die mich umgeben haben, einfach komplett loszulassen, das ist ein ziemlich langer Prozess gewesen. Ich weiß noch, wie ich in diesem Loslass-Prozess, in diesem Lager stand und diese ganzen Sachen um mich herum gesehen hatte und gefühlt habe, was für eine Energie dort dahintersteckte. Ich fühlte mich, als würden 100.000 Stecknadeln in meinen Kopf gerade stechen.

Und es wurde mir richtig heiß, als ich in diesem Lagerraum stand und um mich herum meine ganzen Sachen. Und dann dachte ich, ja, es wird Zeit, es wirklich loszulassen. Das ist genau diese Energie, die ich nicht mehr spüren will.

Und ich habe dann mit fast 500 Euro dann quasi das Lager räumen lassen, habe nur noch die nötigsten Sachen dann für mich rausgenommen und dann mit so einem kleinen Transporter eben halt in meine Übergangswohnung in Wolfsburg mit hineingestellt. Und dann habe ich genau die Sachen dann auch wieder in diese letzte Wohnung in Deutschland, in dieser Werkswohnung, wo ich bei meinem Arbeitgeber gewohnt habe, mit hineingenommen. Und als ich dann entschieden hatte, okay, ich gehe jetzt nach Bali, lasse ich auch diese Sachen los.

Also viel Kleidung, viele Bücher, Kleinkram, Erinnerungsstücke, Fotos, alles Mögliche habe ich losgelassen. Auch meine Noten, meine Musik, ich habe wirklich alles losgelassen. Und ich denke, es war eine richtige Entscheidung.

Und hier auf Bali habe ich dann ein erstes Zuhause gehabt und habe genau da, weil ich wusste, ich werde mir nochmal ein Thema anschauen müssen. Und das als die Person, die meine Beziehung begründet, endlich hier war. Und genau da begründete sich genau das, was ich mir noch anzuschauen hatte, nämlich meine Hodenkrämpfe.

Und das passiert immer nur dann, wenn diese Person direkt vor mir stand. Und die Hodenkrämpfe haben unglaublich viele Informationen verborgen gehabt, die ich durch eine Coaching-Technik für mich aufgelöst habe. Ich wäre nie im Leben darauf gekommen, dass in diesen Hodenkrämpfen sich diese Beziehungsdynamiken, meine Mutter und meine Großmutter und auch ihre Großeltern, also diese Beziehung, dass da ganz viele Geschenke mit beinhaltet waren, die aber auch meine Verhaltensmuster mit begründet hatten.

Das heißt, es lebten viele Verhaltensmuster in mir, die über Generationen hin, überhinweg, an mich weitergegeben worden sind. Das ist ein ziemlich spannendes Thema. Und dem habe



ich mich in den letzten Monaten sehr intensiv gewidmet und habe ganz viel Wissen in mich hineingeladen, was ich auch in den nächsten Folgen mit einfließen lassen werde.

Und somit sind wir hier auf Bali in eine weitere Wohnung gezogen. Und ich muss sagen, das ist für mich eine neue Bewertung von Sicherheit. Ich durfte lernen, seit meinem ersten Auszug bis zu dieser Wohnung hier, dass Sicherheit in mir entstehen darf, indem ich sage, den Raum, den ich hier einnehme, ist für mich Sicherheit.

Und das ist genau diese spannende Reise, die ich machen durfte, um das für mich aufzubauen. Nach Sicherheit streben, die aber eher aus innen herauskommt. Also nicht, dass ich irgendwas brauche, was im Außen, dass ich irgendwas im Außen brauche, womit ich mich dann definiere.

Nein, es ist eine Sicherheit, die ich in all diesen Wohnungen von meinem ersten Auszug 2002 bis heute 2025 als Sicherheit für mich in mir etablieren durfte, dass ich in dieser Umgebung, in der ich hier aufgewachsen bin, gar nicht mehr existiert. Aber erst mal diese Verhaltensmuster so aufzudröseln, dass sie sich nicht mehr weiter etablieren im Außen durch meine Verhalten. Und das ist für mich eine neue Definition von Heimat.

Heimat in dem Sinne, ich kann das leben, was ich leben will, in einer Umgebung, die für mich geeignet ist. Und wenn ich das alles mal so zusammenziehe, sei es diese Motorradtouren, die wir da manchmal haben. Oder wir fahren zum Fitnessstudio und ich sehe immer diese Häuser hier und diese Landschaften oder diese Architekturen, auch diese religiösen Architekturen, die man dann lebt.

Und das, was die Hinduisten hier auch als Kultur leben, dass man das Gefühl hat, man ist irgendwie da mittendrin. Du bist nicht außen vor. Du bist zwar ein Ausländer in dem Moment, aber du hast das Gefühl, du bist Teil dessen.

Und das ist für mich eine Form von Heimat, könnte ich sagen. Vor allen Dingen, wenn ich auch regelmäßig den Strand besuche, ist das für mich auch eine Sache, wie ich etwas gestalte. Das heißt, ich liebe den Strand, ich liebe das Wasser.

Wasser ist mein Element. Ich gehe jetzt an den Strand, um mich wohl zu fühlen, um mich neu zu ordnen, neu auszurichten und einfach mal durchzuatmen. Und das ist für mich eine Umgebung, die ich für mich Heimat nenne.

Und dann mit Menschen, die ja auch eine Art von Freundlichkeit und Herzlichkeit, vor allen Dingen die Herzlichkeit mitbringen und das wirklich ermöglichen und mir auch ein Gefühl von Sicherheit geben. Ich habe daran wirklich sehr lange gearbeitet, in mir überhaupt diesen Sicherheitsaspekt zu leben. Und die Rückantwort von den Menschen, die mir dann diese Herzlichkeit entgegenbringen, geben mir auch quasi die Bestätigung dessen, dass ich für mich sicher sein kann, mein Leben zu leben.

Eine ziemlich lange Reise. Du merkst schon, es sind unglaublich viele dichte Informationen. Ich glaube, es hat schon ganz viel Energie.

Ich merke das auch gerade selber in meinem Körper. Und du wirst es in den weiteren Folgen miterleben, weil ich es da oder das Wissen, was ich mir erarbeitet habe, mit reinfließen lassen werde, was Persönlichkeitsentwicklung überhaupt ausmacht. Und das ist ja auch mein Podcast, der genau sich mit der Persönlichkeit beschäftigt.



Ich möchte inspirieren, dass es möglich ist, viele Dinge über sich selbst herauszufinden, quasi die Betriebsanleitung für dich selber herauszufinden. Es gibt eigentlich keine Betriebsanleitung von Geburt an, aber du kannst über deine Verhaltensmuster herausfinden, wie du lebst und funktionierst. Wie reagierst du auf irgendetwas? Wie kannst du es auflösen? Woher kommt das? Die Ursache zu finden.

Und genau das macht Persönlichkeitsentwicklung aus. Und das ist auch für mich eine Form von Heimat. Und Heimat an sich kann auch bedeuten, ich fühle mich allmählich wohl in meinem Körper.

Und diese Emotionen leben nicht mehr durch mich hindurch. Oder mein Leben wird nicht mehr von diesen Emotionen gelebt, sondern ich fange an zu leben. Und der Körper an sich, man sagt ja auch in vielen Religionen, dass der Körper ein Tempel, der eigene Tempel sein kann.

Und wenn das der Fall ist, dann kannst du darauf hinarbeiten, wenn du dieses Gefühl noch nicht hast, in deinem Körper anzukommen. Dann lade ich dich dazu ein, beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit. Wenn dir diese Folge gefallen hat, dann folge mir gerne auf diesen Kanälen auf Spotify und YouTube und auch auf dem Instagram-Kanal und auch den YouTube-Kanal.

Hier gebe ich weitere Informationen, Shorts und Videos. Folge mir einfach und schau einfach mal, was es hier noch so für Angebote gibt. Dazu lade ich einfach unverbindlich ein, denn Persönlichkeitsentwicklung kann sehr spannend sein.

Aber es kann ergänzend zu einer Therapie sein, aber es ist keine Therapie im Sinne einer Therapie, sondern wenn du eine Therapie hast, kannst du dich aber auch weiterhin zusätzlich damit beschäftigen. Und deshalb würde ich mich freuen, wenn du mich in der nächsten Folge weiter einschalten würdest, um weitere Informationen ja in dein Leben hineinzulassen, dich inspiriert zu fühlen und wie ich weiter hier mein Leben gestalte. Und ich bin sehr gespannt, wie es hier einfach weitergehen wird.

Somit sage ich einfach heute schön, dass du hier warst und immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

