



Mittwoch, 29. Januar 2020, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Die Seele sprechen lassen

Ein Obdachloser aus Berlin erklärt im Rubikon-Videointerview: „Das Ego ist unser größtes Problem.“

von Elisa Gratias
Foto: Sasin Paraksa/Shutterstock.com

Rund 650.000 Menschen in Deutschland haben keine eigene Wohnung, 48.000 von ihnen leben auf der Straße, Tendenz steigend. Im Dezember 2019 traf Jens Lehrich in Berlin einen Menschen, der freiwillig auf der Straße lebt, der sich dem Wirtschaftssystem völlig entzogen hat, weil er die darin herrschende Empathielosigkeit und Kälte nicht mehr ertragen konnte. Er führte ein spontanes Videointerview (1) mit Carsten K., das auf viel Resonanz stieß. Also suchte der Rubikon-Redakteur den Obdachlosen erneut auf, um

das Gespräch fortzusetzen. Der außergewöhnliche Mann spricht dieses Mal über die Ereignisse, die zu seinem heutigen Weltbild führten und berührt ein wichtiges Thema, das so gut wie nie im öffentlichen Diskurs auftaucht, obwohl es das Verhalten unserer Machthaber wie auch der „Untertanen“ maßgeblich bestimmt: das tief in vielen von uns verankerte Gefühl der Minderwertigkeit.

Vor 25 Jahren traf Carsten K. die Entscheidung, die Welt zu retten oder bei dem Versuch zu sterben. Damals wäre er fast dem Alkohol und der Drogensucht verfallen und hätte beinahe seinen Verstand verloren. Das war ein Teil seines Selbstzerstörungsprozesses.

„Mein Vater wollte mich nicht als Sohn haben. Seit meinem achten Lebensjahr wollte er nichts mehr von mir wissen. (...) Kurz zuvor hatte mir noch jemand eingeredet, dass ich ein potthässlicher, wehrloser, kleiner Scheißhaufen bin. (...) Das war schon ziemlich krass für mich alles. (...) Das hat mein ganzes Wesen destabilisiert.“

Carstens Worte erinnern mich an eine Stelle aus dem Buch von Bärbel Wardetzki über weiblichen Narzissmus, die mich auf eine gewisse Weise wachrüttelte. Sie behandelt in diesem Buch unter anderem das Gefühl der Minderwertigkeit durch Verletzungen in der Kindheit, das wohl viel mehr Menschen kennen, als wir glauben, weil nur wenige so offen darüber sprechen wie Carsten oder sich dessen noch nicht einmal bewusst sind. Das Zitat aus Wardetzkis Buch lautet:

„Unsere Gefühle können uns nicht umbringen, höchstens das, was wir gegen sie unternehmen“ (2).

Carsten beschreibt, wie er irgendwann die Worte „Es tut weh, abgelehnt zu werden“ hörte.

„Damals habe ich verstanden, dass ich etwas unterdrückt habe, das ich niemals hätte unterdrücken dürfen, nämlich meinen Schmerz. Ich habe auch mich selbst gehasst, weil ich ja der wehrlose Scheißhaufen war. Ich habe daran geglaubt. Das hat dazu geführt, dass mein Verstand daran zerbrochen ist, regelrecht, weil ich auch nicht mehr in diesem Körper sein wollte.“

So fasst Carsten zusammen:

„Man muss seine Seele einfach mal kennenlernen. Das ist ganz wichtig.“

Auch ich kenne dieses schmerzhafteste, schwere Gefühl, mich wie ein kleines Häufchen Elend zu fühlen, das niemanden interessiert und das nicht wichtig ist, obwohl kein Mensch je so harte Worte mir gegenüber geäußert hatte, wie es bei Carsten der Fall ist. Auch aus mir bricht nach und nach immer wieder alter Schmerz hervor, so dass ich fürchte, innerlich daran zu zerbrechen. Auch ohne Familiendrama, einfach durch überforderte Eltern – die in unserer Leistungsgesellschaft keine Seltenheit sind –, können tiefe seelische Wunden entstehen, die unser Lebensgefühl, unsere Verbindung zu anderen Menschen und vor allem unser Verhalten als Teile dieser Gesellschaft beeinträchtigen, solange wir uns ihrer nicht bewusst werden und ihnen Ausdruck verleihen.

Dieser Aspekt ist höchst politisch, denn wenn wir unsere Seele nicht kennen, nicht fühlen, nicht sprechen lassen, mutieren wir zu entfremdeten Menschen, die sich nur noch über ihr Ego definieren. Und mit solchen „Menschen“ ist eine wirkliche Demokratie nicht möglich, da diejenigen an die Macht kommen, die nach ihr gieren und etwas suchen, das ihnen fehlt, anstatt das Allgemeinwohl der Mehrheit zu vertreten. So wäre es laut Carsten hilfreicher,

jemandem die Macht zu geben, der sie gar nicht will. Das klingt erst einmal naiv und einfach. Doch ist es nicht noch naiver, einfach weiter wählen zu gehen, obwohl wir alle spüren, dass nicht die Interessen der Mehrheit vertreten werden? Eine entfremdete Masse, die sich von entfremdeten Egoisten regieren lässt?

Vor beinahe sechs Jahren beschloss Carsten, auf der Straße zu leben, um sich dem wirtschaftlichen Gesamt-System zu entziehen und sich mehr mit Mutter Erde zu verbinden. Er schreibt Gedichte, um seinen Schmerz zu verarbeiten, und fühlt sich gut, weil er seinem Leben durch diesen einfachen Lebensstil einen Sinn gibt, den er zuvor nie gefunden hatte.

„Ich glaube, dass wir die Zukunft in der Gegenwart erschaffen. Wir müssen uns nur über zukünftige Ereignisse klar werden und welche wir heraufbeschwören wollen, sowohl mit unseren Worten als auch mit unseren Taten.“

Video (<https://www.youtube-nocookie.com/embed/kSdPv5PJDyw>)

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>) oder **E-Book**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“
Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“

Jens Lehrich, Autor und Comedian

„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist

Quellen und Anmerkungen:

(1) Jens Lerich, „**Die Massenarmut**

[\(<https://www.rubikon.news/artikel/die-massenarmut>\)](https://www.rubikon.news/artikel/die-massenarmut)“

(2) Bärbel Wardetzki, „Weiblicher Narzissmus: Der Hunger nach Anerkennung“, Kösel 2007, S.220

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Elisa Gratias, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog [flohbair.com](http://www.flohbair.com) (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf elisagratiass.com (<https://elisagratiass.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.