



Samstag, 29. Januar 2022, 14:00 Uhr ~1 Minuten Lesezeit

## Durch die Angst zum Ich

In der zweiten Folge des Rubikon-Podcasts geht es um den wohl wichtigsten Aspekt eines Menschenlebens: die Selbstwerdung.

von Jens Lehrich Foto: KieferPix/Shutterstock.com

Die tiefe innere Sehnsucht, ein authentisches Leben zu führen, wird von den meisten Menschen unter einer harten Schale versteckt. Bei dem Rubikon-Autor und Moderator Jens Lehrich war es ein Schicksalsschlag, der ihn auf den Weg zu sich selbst gebracht hat.

Natürlich wünschen wir uns alle ein Leben in Frieden, Freude und mit möglichst viel Eierkuchen. Was aber, wenn unser durch unsere Muster antrainierter und aufgebauter Alltag plötzlich durch ein unerwartetes Ereignis wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt?

Die meisten Menschen wollen den Schmerz nicht fühlen, der mit einem Schicksalsschlag verbunden ist. Auch Wut, Verzweiflung und Ängste versuchen wir weitestgehend zu verdrängen und zu unterdrücken. Wie oft höre ich auf meine Frage, "Wie geht es Dir?" ein: "Alles Gut".

Ich selbst erwische mich immer wieder dabei, genauso zu antworten, obwohl eben bei weitem ganz und gar nicht alles gut ist. Wenn wir beginnen uns verletzlich zu zeigen, unsere tiefsten Ängste zu verstehen, öffnet sich eine Tür zu einer Kraft von der dieser Podcast handelt: Rückenwind für ein freudvolleres Leben.

## Video

(https://open.spotify.com/embed/episode/3penpiQEzY0lFic04Y6
Pcy?utm\_source=generator)

**Video** (https://www.podbean.com/player-v2/?i=eefkx-118dfca-pb&from=pb6admin&share=1&download=1&rtl=0&fonts=Arial&skin=1&font-color=&btn-skin=7)

Die zweite Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify (https://open.spotify.com/episode/3penpiQEzY0lFic04Y6Pc y?si=jMUnRxabQpWqa-s4f6sPPw) oder Podbean (https://www.podbean.com/media/share/pb-eefkx-118dfca? utm\_campaign=w\_share\_ep&utm\_medium=dlink&utm\_so urce=w share) anhören.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Jens Lehrich, Jahrgang 1970, ist gelernter HörfunkJournalist und freier Autor aus Hamburg. Seit über 25
Jahren produziert, spricht und textet er Comedyserien
für den privaten Hörfunk. Als sein Sohn im Jahr 2010 an
Typ 1-Diabetes erkrankte, begann für den dreifachen
Familienvater der Blick hinter die Kulissen der
Pharmaindustrie. Lehrich gründete den Blog
ahundredmonkeys.de (http://ahundredmonkeys.de/),
auf dem er Menschen präsentiert, die abseits vom
Mainstream für eine bessere, gerechtere und gesündere
Gesellschaft eintreten. Darüber hinaus gehören das
Klavierspielen und Schreiben von Satire zu seinen
Leidenschaften.

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.