



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/3penpiQEzY0lFic04Y6Pcy?utm_source=generator

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

Die zweite Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify
<https://open.spotify.com/episode/3penpiQEzY0lFic04Y6Pcy?si=jMUnRxabQpWqa-s4f6sPPw> **oder Podbean**

([https://www.podbean.com/media/share/pb-eefkx-118dfca?](https://www.podbean.com/media/share/pb-eefkx-118dfca?utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share)
[utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share](https://www.podbean.com/media/share/pb-eefkx-118dfca?utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share)) **anhören.**

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Jens Lehrich, Jahrgang 1970, ist gelernter Hörfunk-Journalist 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.