Freitag, 04. März 2022, 13:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Sag, was Du denkst!

Auszusprechen, was einen im Herzen bewegt, kann ein Weg zur Heilung sein. Die vierte Folge des Rückenwind-Podcasts.

von Jens Lehrich
Foto: Gts/Shutterstock.com

Soll ich es sagen oder vorsichtshalber doch lieber nicht? Denk-Tabus haben wir speziell im Zusammenhang mit Corona zunehmend erlebt. Für eine „falsche“ Meinungsäußerung kann man schnell

aggressive Gegenwehr ernten oder gar seine berufliche Existenz aufs Spiel setzen. Unser Autor allerdings wagte — und gewann. Er konnte sogar eine schwere Krankheit ohne Medikamente überwinden, was er unter anderem darauf zurückführt, dass er unter dem Eindruck dieser Krise seine wahren Gefühle endlich nicht mehr herunterschluckte. Ein Beitrag, der Mut macht, sich nicht nur seines eigenen Verstandes zu bedienen, sondern diesen nach außen hin sichtbar zu machen.

Die ersten vier Jahrzehnte meines Lebens habe ich mit meiner Meinung und meinen wahren Sehnsüchten hinterm Berg gehalten. Harmoniesucht und die Angst, ausgegrenzt zu werden, führten zu einer zwanghaften Anpassung. Letztlich war also für mich die Diagnose Hashimoto keine Überraschung mehr, die mir 2012 mein damaliger Hausarzt stellte. Hashimoto ist eine chronische Schilddrüsenunterfunktion und wird dauerhaft medikamentös behandelt.

Bis heute jedoch habe ich nicht eine Tablette eingenommen und fühle mich besser denn je. Vor zwei Jahren hat mein Blutbild bei meiner Ärztin keinen Hashimoto mehr angezeigt. Was ich geändert habe? Ich habe angefangen zu sprechen. Und zwar über das, was ich denke, was ich fühle, was meine innersten Wünsche sind. Natürlich ist das kein Garant, dass Heilung so funktioniert, aber bei mir war und ist es immer noch der Weg zu mir selbst.

In Zeiten wie diesen, in denen der Meinungskorridor immer schmaler wird, den der Mainstream vorgibt, ist es umso verbreiteter, nur hinter vorgehaltener Hand seine Meinung

kundzutun oder sie erst gar nicht auszusprechen. Ob Corona, CO_2 oder Impfung, wer unbequeme Fragen stellt und sich eigene Gedanken macht und sie frei heraus sagt, lebt derzeit gefährlich.

Doch in dieser vierten Rückenwindfolge geht es um viel mehr als nur darum, eine politische Haltung zu zeigen. Es geht darum, grundsätzlich in jedem Lebensbereich genau das auszusprechen, was Dich in Deinem Herzen bewegt. Bei der Arbeit, in der Beziehung, bei Freunden. Erst dann kann sich Dein Leben zu Deinen Gunsten voll entfalten. Denn wenn Du sagst, was Du wirklich denkst, weiß das Leben, wohin es Dich führen darf.

Video (https://open.spotify.com/embed/episode/2vkZSKPPNxSMcFIVutMefi?utm_source=generator)

Video (https://www.podbean.com/player-v2/?from=embed&i=2chwd-11bef4b-pb&from=pb6admin&share=1&download=1&rtl=0&fonts=Arial&skin=1&font-color=auto&btn-skin=7)

> ***Die vierte Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify*** *(https://open.spotify.com/episode/2vkZSKPPNxSMcFIVutMefi?si=bCaHmb8uQIScKJ0NlXYkaw)* ***oder Podbean*** *(https://www.podbean.com/media/share/pb-2chwd-11bef4b?*

> *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.