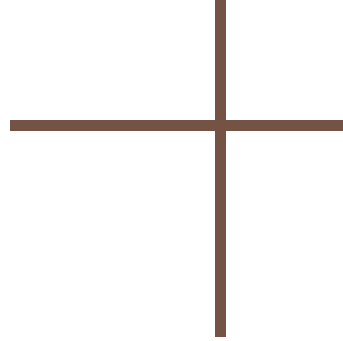


DIE REISE
ZUM *ich!*

DIE PERSÖNLICHE
GESCHICHTE VON
MATTHIAS REHBERG

Inhaltsverzeichnis



INHALT

01

Danke und
Entschuldigung

02

Vorwort

03

Meine Kindheit

04

Meine ruhige Jugend

05

Mein "Erwachsen" werden

06

Familienplanung und
beruflicher Aufstieg

07

Einfach leben als "typisch
deutsche Familie"

08

Emotionen erkennen und
leben

09

Thailand, Reiki,
Selbsterkenntnis

Danke und Entschuldigung

Ich bedanke mich bei meiner Frau Karolina, die immer hartnäckig und liebevoll an mir gearbeitet hat. Die an mein „inneres Licht“ geglaubt und dieses zum Scheinen gebracht hat.

Danke an Darina, die mir geholfen hat, meine „alten Lagen“ abzulegen und mir neue Wege aufgezeigt hat.

Danke an Herrn Sasse für die vielen Gespräche mit mir und meiner Frau.

Danke an all diejenigen, die mich geprägt und inspiriert haben.

Ich entschuldige mich bei allen, die ich bewusst und auch unbewusst mit meinem früheren Handeln verletzt habe. Es tut mir leid.



Vorwort

Ich schreibe dieses Buch, um meinen Weg zu mir selbst festzuhalten. Um alte Ereignisse Revue passieren zu lassen und mit einer neuen Sichtweise zu interpretieren. Um vielleicht dir zu zeigen, dass alles möglich ist, wenn man es will.

Die Idee zu diesem Buch kam mir am 29.12.2017 auf dem Weg zur Arbeit, während ich mir ein Mantra angehört habe.

Kapitel 1: MEINE KINDHEIT

Geboren bin ich am 27.11.1982 (einem Samstag) um 14:05 Uhr in Geilenkirchen. Meine Mutter und mein Vater haben mir das Leben geschenkt. Ich bin das jüngste Kind meiner Eltern und zugleich der einzige Sohn. Meine Schwestern sind zwei bzw. vier Jahre älter als ich.

Aufgewachsen bin ich in einem kleinen Dorf, das damals meine „große Welt“ war. Irgendwie war fast jeder in meiner Straße mit jedem verwandt – zur damaligen Zeit völlig normal für mich. Meine Straße, so stellte ich als Jugendlicher später fest, galt als „sozialer Brennpunkt“.

Als Kind war es normal auf der Straße Fußball zu spielen und dabei ein Auto zu bemerken, welches den ganzen Tag mit zwei Männern besetzt war zu sehen. Es war eine Zivilstreife der Polizei, mit so etwas hat man doch als Kind nicht gerechnet. Ich wuchs glücklich auf, hatte viele Spielkameraden und mein größtes Hobby „Fußball spielen“ wurde intensiv betrieben. In den Ferien von morgens bis abends spielte ich mit Freunden Fußball, Verstecken, „Gartenschleichen“. Wir entdeckten viele Dinge in kleinen Waldgebieten, erforschten neue Welten, ernteten Kartoffeln und Mais im Überfluss auf den Feldern. Machten Lagerfeuer in Gärten und lachten, tanzten und machten uns keine Gedanken über das „Morgen“.

Schnell wurde mir klar, dass mein Hobby Fußball einen bedeutenden Anteil in meinem Leben haben wird. Ich war talentiert, obgleich ich nicht weiß, woher ich dieses Talent hatte. Mein Vater jedenfalls hatte es mir nicht vererbt. Im Sportverein war ich immer der kleine quirlige Junge. Die Trikots zu groß, die Hosen zu lang und die Stutzen zu weit. Ich muss wie eine Comicfigur ausgesehen haben. Das war mir egal, ich wollte spielen, spielen und noch mehr spielen. Mein Vater erzählte mir von meinen ersten Spielen, wie ich dem Trainer an der Hose hing und permanent gefragt habe, wann ich nun reinkomme. Nach minutenlangen Betteln war es so weit. Ich wurde als rechter Verteidiger eingewechselt, aber spielte einfach als Stürmer. Ich wollte wohl damals schon „Erfolg haben“.

Vorangehen. Gesehen werden. Anerkennung erhalten.



Ja, ich habe mich über den Fußball definiert. Meine gesamte Kindheit und Jugend spielte ich in unserem „Dorfverein“. Dort konnte ich anhand von Zahlen, Daten und Fakten belegen, dass ich gut war. Ein besonderer Junge. Ein Ausnahmespieler.

Mein Talent paarte sich mit dem Willen des „Besser werden“. Stärker, schneller, cleverer und erfolgreicher wollte ich sein. Viele sahen darin Arroganz, dass ich mich für einen besseren Menschen hielt, und wandten mir den Rücken zu. Verstehen konnte ich es damals nicht. Heute muss ich sagen, dass die gesteckten Ziele von mir und meinen Mitspielern wohl unterschiedlich gewesen sein mussten. Persönlicher sportlicher Erfolg war mir wichtig, aber das „Gesamte“ zählte für mich. Spielte ich besser, so spielten meine Mitspieler besser. Dadurch kam der Erfolg. **Und diesen Erfolg brauchte ich wie Sauerstoff.**

Niederlagen machten mich wütend. Sogar geweint habe ich, wenn Misserfolg eintrat. Dafür erntete ich oft Gelächter, hämische Sprüche und Unverständnis.

Für meine Mitspieler war es wohl ungewohnt, dass ein kleiner Junge so sehr in seinem Hobby aufgeht, dass es ihn verletzte, wenn es nicht gut lief. Ich kann sagen, dass ich verrückt nach Fußball war.

Anscheinend, weil ich darüber Anerkennung erhielt, die ich als Kind brauchte. Diese Anerkennung machte mich glücklich. Ich war „wer“.



Eine perfekte
Kindheit muss es
gewesen sein, die
ich erleben durfte!

Kapitel 2: MEINE "RUHIGE" JUGEND

Mein Leben spielte sich also in drei Feldern ab, so wie bei fast jedem Jugendlichen.

1	2	3
Schule	Fußball	Freizeit

In der Schule als „Klassenclown“ beschäftigt. Im Fußball ein „Musterprofi“. In meiner „Clique“ war ich eher der ruhige Mitläufer.

Schulisch arbeitete ich nach dem Minimalprinzip. Die Noten „Befriedigend“ und „Ausreichend“ reichten mir zum Weiterkommen. Ich machte nur das Nötigste. Nie wollte ich der Streber sein oder der Loser. Ich war Mittelmaß. Das genügte mir. Ich war wohl, wenn ich darüber nachdenke, nicht zu dumm, um gute Note zu schreiben. Ich war einfach zu faul. Die Themen interessierten mich nicht oder ich war einfach gelangweilt.

Heute würde man sagen, der Junge hat ADHS oder ist dumm. Ich sage dazu:

”

„Hey Leute, vielleicht hätte man mich mehr fördern oder fordern müssen. Vielleicht bin ich zu intelligent für das „normale“ Schulsystem. Vielleicht passe ich hier einfach nicht rein!“

Diese Worte hallen mir nach, wenn ich über meine Schulzeit nachdenke. Als Klassenclown eingruppiert, als intelligenter und unterforderter Junge nicht gesehen.

Im Schulsystem gehen die „Andersartigen“ unter. Es gibt den Durchschnittschüler, auf den das Bildungssystem angepasst ist. Die „Andersartigen“ müssen sich anpassen oder bleiben halt auf der Strecke.

Erstaunlicherweise habe ich nach dem Gymnasium (Abgang nach Klasse 10) die Höhere Handelsschule besucht. Dort erreichte ich einen passablen Abschluss.

Beim Fußball war es genau umgekehrt. Maximalprinzip. Mein Talent und Willen sollten mir den größtmöglichen Erfolg bringen. Die Jugend mit den Freunden zusammengespielt. Nie einen Gedanken an einen Wechsel gehabt. Ich wollte ja mit meinen Freunden was machen, da stellte ich meine persönlichen Interessen hinten an.

Welche Ziele hätte ich als Fußballer erreichen können, wenn ich mich mehr auf mich fokussiert hätte. Wenn ich mehr investiert hätte.

Profi? Weltstar? Geld und Ruhm?

Die Träume eines jeden jungen Fußballers. Den Traum hatte ich auch, aber meine Freunde waren mir wichtiger. Der Ehrgeiz kam erst später in mir zu Zuge.

Mein Freundeskreis

Es gibt immer die gleichen Charaktere in einem Freundeskreis.

DER REICHE/ VERWÖHNTE

immer die coolsten Spielsachen, die neuesten Markenklamotten



DER MÄDCHENSCHWARM

Trendfrisur, keine Probleme eine Freundin zu finden



DER CHAOT

Gibt es eine Dummheit, die man machen kann, „Er“ macht es, ohne zu zögern



DER BESSERWISSER

Immer eine bessere Idee, was man machen kann



DER RUHIGE MITLÄUFER

Kann mehr als er zugibt, aber zeigt es nicht – schwimmt mit



Ich hatte nie wirklich „Markenklamotten“ an, hatte keine Spielkonsole wie andere Kinder und hatte auch nicht wirklich viel Taschengeld. Aber ich war glücklich, so wie es war. Ich habe Eltern, die mich liebten. Zwei nervige Schwestern, die mir zeigten, wie man sich durchsetzen muss, um Etwas zu erhalten. Und wenn es nur die Fernbedienung vom Fernseher war.

Ich war der Kleinste, sah mit langen Haaren aus wie ein Mädchen. Nicht gerade der ideale Freund für das hübscheste Mädchen im Freundeskreis.

Um der Chaot zu sein, war ich einfach zu vernünftig. Ärger wollte ich nicht bekommen zu Hause.

Um der Besserwisser zu sein, hätte ich ja mal was sagen müssen. Das wollte und konnte ich nicht.

Im Freundeskreis war ich schon immer spezieller unterwegs. Ich analysierte Situation. Kamen neue Bekannte dazu, hielt ich mich erstmal zurück und „checkte“ die Neuen ab. Ich war ruhig in der Gruppe, sagte nie, was ich dachte. Ich bin mit dem Strom geschwommen. So war es auch nicht verwunderlich, dass ich nicht wirklich auffiel oder auch für Mädchen interessant war. Ich konnte ja nicht erwarten, dass man mein Potenzial sieht. Ich selbst wusste noch nicht einmal, was ich kann (außer Fußball)



Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich eine solide Kindheit mit wenigen „Ups and Downs“ hatte. Obwohl während meiner gesamten Kindheit und Jugend Drogenkonsum und -handel sowie Gewalt und andere schlimme Dinge allgegenwärtig waren. Davor haben mich aber meine Eltern so gut es ging geschützt und ferngehalten.

Kapitel 3: MEINE "WILDE" JUGEND

Nach dem Abschluss des Gymnasiums wechselte ich aus Faulheit auf die „Höhere Handelsschule“. Ich wollte was Kaufmännisches machen. Und arbeiten wollte ich auf gar keinen Fall zu dieser Zeit.

Ich zog mit meinen Eltern in ein neues ruhiges Dorf. Jedoch blieb der Kontakt zu den Freunden bestehen, da ich noch im alten Verein Fußball gespielt habe.

Da ich in meinem Freundeskreis immer noch der „Ruhige“ war und mitgeschwommen bin, teste ich mich in einem neuen Gebiet:

"SEX, DRUGS AND HIP HOP"

Ich war 18, hatte ein Auto von Mama und Papa bekommen. Verdiente beim Fußball mein Taschengeld und lernte neue Leute kennen. Ich driftete ab.

Meine Woche gestaltete ich von Freitag bis Sonntag und Montag bis Donnerstag war bisschen Schule angesagt. Schule lief erstaunlicherweise gut. Fußball war besser. Wahrscheinlich wäre beides noch besser gewesen, wenn ich nicht dem „grünen Traum“ gelebt hätte.

„Freunde“ brachten mich dazu, es mal auszuprobieren. Und da ich keine eigene Sprache hatte und dazugehören wollte, entwickelte sich eine negative Eigendynamik.



Ich rauchte viel, änderte meinen Tagesablauf, vernachlässigte wichtige Dinge. Alles war mir egal, wenn ich „grün“ war. Nichts konnte mich davon abbringen.

Meiner Mutter fiel es auf. Meinem Vater vermutlich auch. Aber niemand sprach eindringlich mit mir. Ich war dabei mein Leben zu ruinieren. Ein Vollrausch folgte dem anderen. Oberflächliche „Beziehungen“ zu Mädels waren normal. Es bestand kein Bedarf an Kommunikation. Man lebte so vor sich hin.

Das war ein „geiles Leben“, dachte ich mir. Was soll schon passieren. Alles top.

Mit einem Schicksalsschlag änderte sich alles.

Die Polizei: „Dein Freund und Helfer“. Ich wurde angehalten bei einer Routinekontrolle. Die Augen rot und kein klarer Kopf. Es folgte der bis dahin unangenehmste Abend meines Lebens. Behandelt wie ein Verbrecher, dachte ich mir. Dabei habe ich doch nur „was geraucht“. Im Nachhinein war das meine Rettung. Wo wäre ich gelandet, wenn nicht jemand für mich die Handbremse gezogen hätte.



Das war wohl meine erste Begegnung mit meinem Schicksal. Ein Wink des Universums, dass ich mich wohl verirrt hatte.

Ich wechselte den „Freundeskreis“. Ich brach Kontakte ab und orientierte mich neu.

Ich lernte meine erste richtige Freundin kennen.

Ich kann sagen, dass diese Beziehung mein Leben verändert hat. Ich hatte noch „Altlasten“ aus meiner wilden Zeit mitgebracht. Ich war verliebt, aber in mir schlummerte noch eine alte Seite.

Es dauerte nicht lange, bis ich den ersten und wohl entscheidenden Fehler begann.

Fremdgegangen. Warum? Ich war ein Wolf im Schafspelz. Ich nutzte die Gelegenheit und es machte mir nichts aus, wie sich meine Partnerin zu Hause fühlt. Ich war kühl und berechnend.

Geschichten habe ich ihr damals aufgetischt. Es war einmal, kommt nie wieder vor.

Standardaussagen eines Lügners und Betrügers.

Ich war glücklich, sie vermutlich auch. Sonst hätte sie mich doch verlassen. Sie begleitete mich durch einen schweren Schicksalsschlag. Bei meinem Hobby Fußball verletzte ich mich schwer.

Kreuzbandriss. Karriereende? Was mach ich bloß ohne Fußball?

Ich stürzte in ein tiefes Loch. Nichts heiterte mich auf. Ich war am Boden. Mein Leben hatte keinen Sinn mehr, da ich doch alles Positive im Fußball erlebt hatte. Ich war erfolgreich, ein Leistungsträger. Große Vereine meldeten sich und wollten mich haben. Aber ich zeigte es niemanden wirklich. Nach außen zeigte ich mich stark und kämpferisch. Die Leidenszeit dauerte fast ein Jahr, bis ich annähernd wieder fit war.

Die Beziehung litt wohl auch darunter, was ich aber nicht bemerkte. Wir drifteten auseinander. Ich suchte mein Glück woanders. Videospiele und Party machen fand ich gut. Wir lebten nebeneinanderher. Keiner hatte wohl den Mut oder war zu bequem, um dem Ganzen ein Ende zu setzen.

Letztendlich war es zum Ende nur ein Herauszögern des Unvermeidlichen. Die Beziehung beendete ich wie ein „Mann“.

Anruf. Ihr mitgeteilt, dass es nun vorbei ist. Ich spürte keine Liebe mehr. Aber das war nicht der wirkliche Grund.

Ich habe während meiner Ausbildung meine Ehefrau kennengelernt. Das war der Grund, den ich meiner Ex-Partnerin ehrlicherweise hätte sagen müssen. Doch dafür hatte ich kein Rückgrat.



Kapitel 4: MEIN "ERWACHSEN" WERDEN

Ich habe die Höhere Handelsschule erfolgreich beendet und startete meine Ausbildung im öffentlichen Dienst.

Meine vergangenen Jahre waren wild, turbulent, gesundheitsschädlich und von negativen Dingen geprägt.

In der „Azubi Gruppe“ war ich, wie auch in der Schule, der „Klassenclown. Das Minimalprinzip zog ich auch hier durch. Ich war froh, dass die Ausbildung gut strukturiert war und ich dadurch nicht viel in Eigenregie machen musste. Der Lernstoff wurde mir „vorgebetet“ und meine damalige Partnerin half mir beim Lernen und erfolgreichem Gestalten der Ausbildung. Es gab in der Gruppe eine junge Frau, die ich anziehend fand. Aber ich war in einer Beziehung und wusste, dass sie schon seit Jahren mit ihrem Partner zusammen war. An eine Beziehung mit ihr oder ähnliches war nicht zu denken. So lebten wir in der Ausbildung nebeneinanderher. Meine damalige Beziehung lief ordentlich. Es gab Höhen und Tiefen. Ich begnügte mich mit Oberflächlichkeit. Gespräche führten wir nicht wirklich. Es war eine „jugendliche“ Beziehung. Auf das Wesentliche beschränkt. Zu diesem Zeitpunkt, genau das, was wir wohl beide wollten. Generell beschränkte ich mich im sozialen Bereich auf das Nötigste. Es gab wenige Freunde, viele Bekannte und die Familie.

Ich habe mein Leben so vor mich hingelebt. Es lief alles gut.



Aber dann geschah es.

Meine Kollegin trennte sich von ihrem Partner und wir waren des Öfteren auf Lehrgänge gewesen. Es funkte irgendwie zwischen uns. Sie sah etwas in mir, dass sie anziehend fand. Wir freundeten uns an. Tranken gemeinsam abends etwas und verhielten uns wie Teenager. Zaghafte Annäherungsversuche wurden unternommen. Wir stellten fest, dass da was ist. Wir verbrachten viel Zeit miteinander, aber zu Beginn unseres Abenteuers waren wir beide sehr auf das körperliche beschränkt. Ich war noch in der Beziehung, aber ich konnte meinem inneren Willen nicht widerstehen.

Wir verliebten uns und alles schien gut zu werden. Ich beendete meine Beziehung und wir wurden ein Paar.

Sie hatte eine eigene Wohnung und schenkte mir zum ersten gemeinsamen Weihnachten einen Wohnungsschlüssel. Ein Vertrauensbeweis, den ich heute so sehr in Erinnerung habe. Ein Mensch liebte mich von ganzem Herzen. Sie entdeckte wohl mein Potenzial. Mir war es aber nicht bewusst. Ich konnte weiterhin keine tiefen Gespräche führen. Antwortete mit Floskeln und „Standardsätzen“. Erstaunlicherweise ließ sie in all den Jahren nicht locker.

Unsere Beziehung schien perfekt zu sein, doch dann holte mich meine Vergangenheit ein. Jemand wollte mit aller Macht diese Beziehung zerstören und hätte es beinahe geschafft. Wir rafften uns zusammen und sprachen das erste Mal offen.

Das war wohl ein Moment, der unsere Beziehung vertieft hatte. Nach einem Jahr machte ich ihr einen Heiratsantrag. Ich war so nervös, dass ich beim Essen nicht wirklich Etwas essen konnte. Selbst die entscheidende Frage konnte ich nicht richtigstellen. Mein Körper zeigte mir wohl, dass er auf Hochtouren läuft und bereit für den nächsten Schritt war.

Sie sagte „Ja“.



Mein ständiger Wegbegleiter Fußball entwickelte sich erfolgreich. Ich wechselte den Verein. Ich wollte einen weiteren Schritt machen. Die sportliche Entwicklung vorantreiben. Im neuen Team war ich dann „einer von Vielen“. Ein solider Mitspieler, auf den man sich immer verlassen konnte. Unermüdlich arbeitete ich an mir. Mein Sport stand sehr zum Leidtragen meiner Ehefrau an erster Stelle. Urlaub gab es nur in der Sommerpause. Zu sehr war ich im „Hamsterrad“ unterwegs. Mir bedeutete die Anerkennung im Fußball alles. Mir war es fast ganz egal, dass meine Frau darunter litt (wie ich später feststellen musste). Aus Liebe zu mir stand sie in zweiter Reihe. Im Verein hatte ich viele sportliche Höhepunkte erlebt. Meisterschaft, Top Aufsteiger und persönlicher Erfolg. Dann folgte sportlicher Misserfolg. Abstieg und privat wollte meine Frau nicht mehr an zweiter Stelle stehen. Ich musste mich entscheiden.

Fußball oder Beziehung?

Die Entscheidung fiel schnell. Ich will mit der Frau den Rest meines Lebens verbringen. Also muss meine „andere Liebe“ an zweiter Stelle stehen. So geschah es auch. Ich wechselte zu einem Verein, in dem ich schnell zum Leistungsträger und Führungsspieler heranwuchs. Ich kann sagen, dass der sportliche „Abstieg“ mein persönlicher Aufstieg in meiner Entwicklung als Mann und Partner war. Natürlich wollte ich weiterhin sportlichen Erfolg haben, aber nicht um jeden Preis. Urlaub und Zeit mit der Partnerin wurden mit den Jahren wichtiger und ich wurde auch älter.

Alles schien perfekt zu laufen. Ich machte „Karriere“ im Amt. Private Träume wie eine Familie gründen erfüllten sich. Beim Fußball gewann ich mehr und mehr an Anerkennung.

Ich war glücklich mit der Situation, mit meinem Leben.

Ein beruflicher Absturz trübte schnell diese „heile Welt“. Die Zeit war eine enorme Belastung für meine Frau und mich. Frust tat sich auf. Zum ersten Mal dachte ich mir:

„Warum machst du dir all diese Mühe, wenn einer kommt und dir das zerstören kann?“

Ich fühlte mich betrogen. Meine Frau unterstützte mich so gut es ging. Aber ich brauchte externe Hilfe. Ich habe immer zu allem „Ja und Amen!“ gesagt. Nie auf meine eigenen Wünsche oder Bedürfnisse im Beruf gehört. Ich bin an meine Grenze gestoßen.

Ausgepowert und leer. Lediglich im Sport und privat war es auszuhalten. Die Familienplanung war doch im Gange und nun dieser Rückschlag. Aber er sollte mir wohl zeigen, dass ich wohl auch auf „MICH“ achten soll und nicht immer anderen diene. Diese Zeit war schwer, doch die Schwangerschaft meiner Frau und die Vorfreude auf unseren Sohn „überschatteten“ das negative Erlebnis



Kapitel 5: FAMILIENPLANUNG UND BERUFLICHER AUFSTIEG

Anfang 2013 kam mein Sohn Ben zur Welt. Mein ganzer Stolz. Mein Herz und meine zweite große Liebe. Wir waren überglücklich zu dritt.

Ich habe mir erlaubt, zwei Monate Elternzeit zu nehmen. Ich wollte keine Minute verpassen. Ich wollte jeden Entwicklungsschritt unseres Sohnes miterleben. Er zeigte mir Dinge auf, die ich nicht wirklich einordnen konnte. Ben war so ein ruhiger und lieber Engel. Die Strapazen der Geburt (leider ein Kaiserschnitt) steckte er total locker weg. Als ich ihn das erste Mal sah, dachte ich mir nur, der kleine Prinz ist perfekt. Kein Geschrei als er aus Mamas Bauch gezogen wurde. Kein Gezappel als die Krankenschwester ihn untersuchte. Und als er dann endlich auf meinem Arm im Zimmer war, schlummerte er gemütlich vor sich hin und wartete geduldig auf seine Mama. Sie hatte leider keine so schöne Erfahrung mit dem Kaiserschnitt gemacht und kam erst zwei Stunden später zu uns. Diese Zeit fühlte sich aber wie eine Ewigkeit an.



Da saß ich nun. Ein frischer Papa mit seinem ganzen Stolz auf dem Arm. Keine Bewegung wollte ich unternehmen, damit mein Sohn schlafen konnte. Ich habe es so gerade geschafft, zwei drei Fotos von ihm zu machen.

Nach dem Krankenhausaufenthalt kamen meine Frau und ich nach Hause. Ich hatte das Haus geschmückt, aber wir drei wollten erstmal einen schönen ruhigen Spaziergang unternehmen. Wir saugten jeden Moment auf. Lebten im „Hier und Jetzt“.

Das Leben war perfekt, dachte ich. Und so ging ich, nachdem mein Sohn erst wenige Tage alt war zum Fußball. Ich dachte mir, dass meine Frau das schon hinbekommt. Trotz ihrer gesundheitlichen nicht optimalen Situation erlaubte sie mir, dass ich fahren könne. Das Spiel hatten wir gewonnen und ich beeilte mich, schnell zu Hause zu sein. Ben entwickelte sich großartig. Er war „pflegeleicht“. Ich sorgte für das leibliche Wohl meiner Frau und sie für das unseres Sohnes. Wir spielten, lachten und freuten uns über dieses kleine Familienglück.

Doch irgendwie spürte ich innerlich immer einen Widerstand, wenn ich mich freudig mit meinem Sohn beschäftigte. Zu dieser Zeit wusste ich nicht, was mit mir los ist. Es war doch alles super und wir waren glücklich. Der Grund dafür sollte sich erst Jahre später zeigen. Nach der Elternzeit suchte ich im Job nach einem schnellen Aufstieg wieder. Die Degradierung war nun ein Jahr schon vorbei und ich wollte unbedingt wieder nach „Oben“. Mein derzeitiger Job machte mir nicht wirklich Spaß und wenn ich nicht so tolle Kollegen gehabt hätte, mit denen ich während der Arbeit lachen konnte, wäre ich wohl nicht länger dort geblieben. Aber ich raffte mich auf und überzeugte durch sehr gute Arbeit und mein Chef entdeckte mein Potenzial aufs Neue. Ich wurde wieder in einer Personalentwicklung aufgenommen. Parallel ging noch ein Rechtsstreit bezüglich der Degradierung weiter.



September 2014 durfte ich dann wieder als Arbeitsvermittler aktiv werden. Ich merkte schnell, dass das „normale Tagesgeschäft“ nicht meinen Wünschen und meinem Potenzial entsprach. Und wie das Schicksal so wollte, konnte ich ab Mai 2015 in einem Projektteam arbeiten. Weniger Kunden, mehr Zeit für die Bedürfnisse und mehr Freiheit im Ausüben der gesetzlichen Grundlagen. Hier entwickelte ich meinen ganz eigenen Arbeitsstil. Ich spürte bei meinen Kunden einfach, was sie brauchten, um wieder dauerhaft selbstbewusst und gestärkt arbeiten zu gehen. Ich begann meinen Job als Berufung zu sehen.

Zu Hause lief es gut. Meine Frau war und ist eine wunderbare „Vollzeitmama“ und kümmert sich um alles, was mit unserem Kind und Haushalt zu tun hat. Sie hielt mir den Rücken frei, damit ich mich beruflich entwickeln konnte.

Ich arbeitete viel und verpasste dadurch auch tolle Momente mit Ben.

Die Belastung zwischen „Versorger der Familie“, Papa sein und eigene Wünsche und Bedürfnisse erfüllen war enorm. Ich lächelte dies weg. Wenn meine Frau fragte, wie es mir geht, bekam sie kurze und knappe Antworten wie zum Beispiel

„Alles ist gut. Mir geht's gut. Ich bin gut drauf“

Ich konnte ihr meine wahren Gefühle nicht in Worte fassen. Ich war dazu nicht in der Lage. Ich konnte mich nicht wirklich äußern, wie es um mich steht. Gefühle zeigen oder sogar darüber sprechen? Fehlanzeige. Ich schaffte es einfach nicht.

"

Ich konnte ihr meine wahren Gefühle nicht in Worte fassen. Ich war dazu nicht in der Lage. Ich konnte mich nicht wirklich äußern, wie es um mich steht. Gefühle zeigen oder sogar darüber sprechen? Fehlanzeige. Ich schaffte es einfach nicht.

Aber...warum konnte ich es nicht. Selbst das konnte ich nicht erklären.

Dieses Problem war wie ein dunkler Schatten in meiner Beziehung zu meiner Frau und unserem Sohn. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, wäre alles viel einfacher gewesen, wenn ich schon damals über meine Bedürfnisse und Ängste sprechen könnte.

Beruflich lief es weiterhin gut und nachdem der Rechtsstreit nach mehr als zwei Jahren endlich zu Ende war (im Dezember 2014), entschieden meine Frau und ich uns für den nächsten Schritt in unserer Beziehung.

Wir wünschten uns ein weiteres Kind.

Kaum war dieser Wunsch ausgesprochen, erhielt meine Frau die freudige Nachricht vom „Universum“, dass sich unsere Tochter auf den Weg zu uns macht.

Ben war stolz und überglücklich, dass er bald der „Große Bruder“ sein wird. Er redete mit Mamas Bauch, damit seine Schwester Mia ihn hört.

Wir drei wuchsen mehr zusammen und auch räumlich veränderten wir uns.

Umzug ins Haus. Kinderzimmer einrichten. Garten fertigmachen.



Alles wurde passend gemacht, damit wir zu viert glücklich werden können.

Die Schwangerschaft genoss meine Frau in vollen Zügen. Sie lebte sie und vertraute auf ihren „Mutterinstinkt“.

Mias Geburt war ein „Musterbeispiel“ für eine „perfekte Geburt“. Mit unserer wunderbaren Hebamme planten wir alles und so konnte sich meine Frau voll und ganz auf das „Gebären“ konzentrieren.

Ich war Geburtshelfer und konnte die Geburt meiner Tochter voll miterleben.

Glück und Schmerz und Freude und Tränen. Alles war bei der Entbindung dabei.

Als Ben seine Schwester zum ersten Mal sah, war er so glücklich und freudig und umarmte seine liebe kleine Schwester.

Zu Hause angekommen als Familie, genossen wir den Tag.

Zwei Kinderzimmer, ein Wohnzimmer mit Fernseher, Esszimmer, Garten mit Kinderspielzeug und überall ein Überangebot an Spielsachen waren unser Alltag.

Unser Leben war „typisch Deutsch“.



Kapitel 6: EINFACH LEBEN ALS "TYPISCH DEUTSCHE FAMILIE"

Nachdem Mia auf der Welt war, lebten wir das Leben einer typisch deutschen Familie. Es wurden die üblichen Feste gefeiert mit vielen materiellen Dinge. Man spielte zu Hause im Garten mit den kauften Spielsachen. Jedes Kind hatte sein Zimmer und sein eigenes Spielzeug. Was aber auffiel war, dass Ben mit der Situation nicht klarkam, dass Mia bei Mama und Papa schlafen darf und er in seinem Zimmer zu schlafen hatte. Das „Zu Bett bringen“ wurde anstrengender und nervenraubend. Mama oder Papa mussten lange bei Ben bleiben, damit er sich beruhigt und einschläft. Dieser Prozess zog sich sehr lang und zuerst dachten meine Frau und ich, dass dies auch so zu sein hat. Er hat ja sein eigenes Zimmer und sein Bett und dann soll er auch darin schlafen.

Eines Tages kam meine Frau zu mir und sagte mir, dass wir ein „Familienbett“ machen sollten. Alle vier Personen in einem Bett? Unvorstellbar für mich. Ich dachte egoistisch und wollte mein Bett für mich haben und für meine Frau. Kinder würden da nur stören und das Liebesleben würde darunter leiden. Es sei nicht normal, wenn man sowas hat. Auf diesem Standpunkt war ich und so wollte ich dies erst nicht zulassen. Doch die überzeugende Vorstellung meiner Frau brachte mich zum Nachdenken und ich willigte ein, dass wir es mal versuchen.

Der Versuch dauert nun schon fast 4 Jahre.



Dieses Kuscheln mit den Kindern, Lesen von „Gute Nacht Geschichten“, das Beobachten der schlafenden Engel...einfach unbezahlbar. Natürlich gibt es Abende, an denen auch ein Familienbett zu klein ist und auch die „Zu-Bett-Bring-zeit“ ein Horrorszenario ist, aber die glücklichen Momente sind einfach unbezahlbar.

Wir wuchsen mehr zusammen und genossen unsere kleine Welt in vollen Zügen. Ben und Mia waren unser Lebensmittelpunkt. Alles drehte sich um unsere Engel. Wir stellten unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Es war alles wunderbar. Jeder Tag ein neuer Entwicklungsschritt unserer Kinder.

Das ist das "wahre Leben", dachte ich mir. Es schien alles perfekt zu sein. Guter Job, glückliche Kinder, tolle Ehefrau und im Fußball lief es auch gut. Das Jahr 2016 verging schnell. Zu schnell für einen wichtigen Bestandteil meines Lebens.

Die Beziehung zu meiner Frau als Partnerin, Liebhaberin und "bessere Hälfte". Karolina kam

Ende 2016 auf mich zu und sprach über ihre Gefühle.



Kapitel 7: EMOTIONEN ERKENNEN UND LEBEN

Karolina zeigte mir auf, dass unsere Ehe an einem Scheitelpunkt steht. Wir verloren uns, weil wir uns "nur" um unsere Kinder kümmerten. Als Paar haben wir uns entzweit. Dies war ein Schock für mich. Alles ist gut, dachte ich mir. Karolina erzählte über die Erlebnisse von Freunden, die eine Eheberatung aufsuchten und dies wolle sie auch tun.

Der Gedanke daran machte mich nervös. Mein Ego schaltete sich ein:

"Ich brauche keine Hilfe und will nicht mit anderen über meine Gefühle sprechen!".

Widerwillig ging ich mit Karolina zur Beratung. Ohne Erwartungen und antriebslos. Doch ich sollte schnell feststellen, dass dies unsere Ehe gerettet hat. Unser Berater war ein Segen. Ein Mann mit so viel Einfühlungsvermögen hatte ich bisher nicht erlebt. Schon nach der ersten Stunde war ich begeistert. Ein kleines Beispiel und ich war überzeugt. Wir gingen freitags regelmäßig zu ihm und hatten unsere "Paar-Zeit". Es ging bergauf. Aber mein Problem über meine Gefühle zu sprechen, zeigte sich auf seine harte und ungefilterte Art.



Ich konnte nicht in Worte fassen, was ich fühlte. Ging es ans "Eingemachte", so blockte ich ab und für meine "Wand" hoch. Diese Wand habe ich über 34 Jahre aufgebaut und perfektioniert. Ich war enttäuscht und zugleich überrascht, dass ich sowas kann. Mir wurde es klar.

"Ich will mich ändern", aber wie?

Weihnachten 2016 sprachen Karolina und ich über unser Leben. Ich öffnete mich. Weinte vor Schmerz und plötzlich spürte ich, wie die "Wand" hochzog und ich nichts dagegen tun konnte. Von jetzt auf gleich: Emotion weg. Tränen getrocknet und ich war zu.

Das machte mich wütend, dass ich keine Kontrolle über mich hatte, und ich "ferngesteuert" bin durch meine alten Muster.

So wollte ich nicht weitermachen. Die Beratung ging weiter und ich lernte mich auszudrücken. Noch nicht gut, aber immer besser.

Kapitel 8: THAILAND, REIKI, SELBSTERKENNTNIS

Im Februar 2017 flog ich mit meiner kleinen Familie nach Thailand. Urlaub machen, raus aus dem "deutschen Alltag". Meine Reise begann auf Koh Phangang. Eine kleine Insel voller Yoga, vegane Ernährung, Spiritualität und lieben Wesen. Unser Paradies auf den ersten Blick. Dennoch konnte ich den Urlaub nicht genießen. Irgendwie blockiert. Voller Angst, dass etwas mit meiner Familie passiert. Leider ließ ich meine "schlechte Laune" nach außen dringen. Meine Frau und Kinder spürten es und waren verunsichert. Karolina versuchte mich zu überzeugen, dass ich loslassen soll.



Zu Hause angekommen fiel es mir "wie Schuppen von den Augen". Meine Alpträume über Tsunamis, Angst vor Verlust der Menschen, die ich liebte.

Eine Sache machte mich stutzig. Meine Hände fühlten sich komisch an. Magnetisch und warm. Was war das? Im Internet fand ich keine Antwort und so sprach ich mit Karolinas Exfreund, der in der "spirituellen Welt" zu Hause war. Er gab mir den entscheidenden Hinweis. Du spürst die Energie der Erde, sagte er mir. Ich solle nach Reiki Ausschau halten.

Meine Überraschung war, dass ich auf einmal einen Sinn sah. Ich wollte tiefer eintauchen ins Thema. Aber in Deutschland war es nicht möglich.

Ich sprach mit Karolina und wir entschlossen uns noch im September 2017 nach Thailand zu gehen. Wir planten einen "Retreat" mit Darina.

Inhalte des Retreats:

ERKENNEN, WER ICH BIN

WIE SIEHT MEIN AKTUELLES LEBEN MIT MIR SELBST AUS. BEZIEHUNG ZU FRAU UND KINDERN.

JOB, FINANZIELLE SITUATION, GESUNDHEIT.

WIE SIEHT MEIN PERFEKTES LEBEN AUS? UND WIE KOMME ICH DAHIN?

Darina erzählte ich von meiner "Gabe" mit den Händen und sie spürte sofort, dass dort eine Aufgabe auf mich wartet. Sie stellte den Kontakt zu meiner zukünftigen Reiki Lehrerin her. Ich erlernte Reiki in den ersten beiden Stufen. Und meine Gabe wollte ich teilen und verbessern. Mein "perfektes Leben" nahm Gestalt an und ich wusste, was ich tun muss. Während des Retreat stellte ich fest, dass meine Schwierigkeit über Emotionen zu sprechen, aus meiner Kindheit stammte. Meine Eltern liebten mich und gaben mir das Beste, was sie geben konnten. Sie selbst konnten sich emotional nicht gut öffnen. Woher sollte ich es dann gelernt haben? Ich bin dankbar, dass sie mich mit ihrer vollen Liebe aufgezogen haben.

Ich wollte aber den "Kreislauf" unserer Familie durchdringen und Emotionen zeigen und darüber sprechen können. Ich wollte meinen Kindern mehr bieten als den Mann, der ich bis dahin gewesen bin. Und ich wollte Karolina einen starken Partner zur Seite stellen.

Ich entwickelte mich langsam in kleinen Schritten zu einem "besseren Ich". Doch auch jeder Fortschritt in dieser Entwicklung, brachte Schatten zum Vorschein. Ich wurde mit meinen Ängsten und Schwächen konfrontiert.

Diese Zeit war und ist heute noch sehr herausfordernd. Zu sich selbst zu finden, ist nicht einfach. Ich konnte mir manchmal selbst helfen, aber dennoch brauchte ich meine Frau, Freunde und Bekannte, um mich weiterzuentwickeln.

Ich stellte fest, dass meine Kinder sehr gute Lehrer waren. Sie spiegelten mir alles. Gute wie weniger gute Eigenschaften wurden mir gezeigt, die ich über Jahre trainiert hatte.

Meine Entwicklung war nicht zu übersehen. Mit Reiki half ich mir und Freunden und Fremden. Ich änderte meine Ernährung. Ich wollte ein "sauberer Kanal" sein. Arbeitskollegen konnten nicht nachvollziehen, was ich machte und redeten über mich. Leider nicht mit mir. Ich war verletzt und enttäuscht. Ich konnte aber weiterhin nicht all meine Emotionen und Gedanken in Worte fassen.

Auf einem Teamseminar im Dezember 2017 ging es um "Selbstreflexion". Alle Kollegen und Kolleginnen sprachen darüber, dass sie dies sehr von ihren Kunden forderten. Für sie war es selbstverständlich, dass es sein muss. Ich hörte ihnen zu und in mir brodelte es. Ich konnte nicht mit anhören, was sie forderten, weil sie selbst nicht zur "Selbstreflexion" bereit waren oder sogar noch sind. Ich holte tief Luft und beruhigte mich.

Dann nahm ich all meinen Mut zusammen und begann zu reden. Das erste Mal in meinem Leben. Offen, ehrlich, selbstbewusst und stark.



Ich erzählte über meine Entwicklung, über Reiki und wie ich das Thema "Selbstreflexion" sehe. Ich sprach es an, dass ich es wahrnehme, dass manche über mich redeten und mich als "merkwürdig" bezeichneten.

Nach meiner Rede sagte ich nur zum Abschluss:

"So bin ich und ich liebe mich so wie ich bin. Ich bin glücklich und wer mich kennenzulernen möchte, darf mich gern fragen."

Ich habe mich gefunden und meine Reise zu mir selbst hatte sein erstes Etappenziel erreicht.

Heute ist erst Ende 2017 und meine Reise geht weiter... ich habe viel dazu gelernt, bin Mitglied der Soul-Connection geworden und darf Männern dabei helfen, zu sich selbst zu finden und eine ähnliche Transformation zu machen. Ich hätte mir kein schöneres Leben erschaffen können.