



Samstag, 15. Januar 2022, 14:00 Uhr  
~2 Minuten Lesezeit

## Der Rückenwind

Gemeinsam mit Jens Lehrich startet Rubikon seinen ersten Podcast — für spirituelle Transformation und ein bewussteres, erfüllteres Leben.

von Jens Lehrich  
Foto: Vitkovski/Shutterstock.com

*In so manchem Journalist steckt ein zutiefst spiritueller Mensch. Nicht immer ist dies auf den ersten Blick erkennbar. Bei Jens Lehrich, dem feinfühligem Moderator und Interviewer, dessen Videos auf Rubikon schon Klassiker sind, konnte man es jedoch ahnen. In diesem Podcast spricht er Klartext. Ohne seine spirituelle Seite entdeckt zu haben, ohne Gedankenimpulse und Heilmittel aus dem „alternativen“ Bereich hätte er eine schwere Krise nicht so gut bewältigen können. Diese geben ihm noch heute Kraft für seine wichtige Arbeit und helfen ihm, das Leben zu leben, das seinem Wesen entspricht. In*

*dieser neuen Podcast-Reihe wird klar: Wir sind nicht schwach, es herrscht nur starker Gegenwind. Jens Lehrich möchte mit seinem Podcast „Rückenwind“ seine Erkenntnisse nun an die Leserinnen und Leser weitergeben.*

**Vor 12 Jahren hat sich mein Leben auf den Kopf gedreht. Ein** Schicksalsschlag hat alles verändert. Von heute auf morgen. Die Leichtigkeit war plötzlich verschwunden, für mich begann eine emotionale Achterbahnfahrt. Heute, 12 Jahre später empfinde ich diese Erfahrungen als Geschenk. Durch sie bin ich aus meiner materiellen Matrix aufgewacht, habe hautnah gespürt, dass diese Lebenskrise einen Sinn hatte: Erkenntnis und persönliches Wachstum.

Geholfen hat mir dabei in den vergangenen Jahren viel spirituelles Know-How. Und da ich dieses weder in der Schule und auch sonst in meinen bis dahin 38 Lebensjahren kaum lernen durfte, habe ich mich damals auf den Weg gemacht. Ich habe alles an alternativen Heilmethoden ausprobiert, was der Markt hergab, habe mich auf alles eingelassen, was mir gute Freunde und deren Freunde empfohlen haben.

Dabei sind viele kraftvolle Erkenntnisse entstanden, die ich noch heute täglich als Werkzeug einsetze, um auch mit der aktuellen Situation gut umgehen zu können. „Rückenwind“ ist ein sehr persönlicher Podcast, der aufzeigen soll, dass die größte Verzweiflung der richtige Anlass sein kann, die Entscheidung zu treffen, das eigene Leben auf den Kopf zu stellen. So wie ich es damals getan habe. Heute fühlt sich mein „neues“ Leben wie das richtige Leben an, das ich immer führen wollte. Diese Erfahrungen

möchte ich weitergeben und andere dazu einladen, mit ihnen zu experimentieren. Denn nicht für jeden ist alles immer richtig und deswegen gibt es in dieser Hinsicht nur einen Maßstab: die eigene Intuition.

---

### **Video**

[https://open.spotify.com/embed/episode/5GBT0Yax0RAAOVARWUyXi1?utm\\_source=generator](https://open.spotify.com/embed/episode/5GBT0Yax0RAAOVARWUyXi1?utm_source=generator)

---

**Video** <https://www.podbean.com/player-v2/?i=ix2g3-117b67f-pb&from=pb6admin&share=1&download=1&rtl=0&font=Arial&skin=1&font-color=auto&btn-skin=7>

**Die erste Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify**  
<https://open.spotify.com/episode/5GBT0Yax0RAAOVARWUyXi1?si=liMjjPhyRuajNZafzjOJjg> **oder Podbean**  
<https://rubikonmagazin.podbean.com/e/rubikon-podcast-%e2%80%9eruckenwind-jens-lehrich/> **anhören.**

---



**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.