

Aktueller Brief

Mitte März 2014



Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,

in diesen Monaten und Jahren erleben immer mehr Menschen Phasen der Schwäche, die von Symptomen wie Niedergeschlagenheit, Unlust, Demotivation bis Depression und ‚Burnout‘-Symptomen gekennzeichnet sind. Es sind meist Menschen, die über Jahrzehnte leistungsfähig waren, sich anstrebten, die Erwartungen Anderer zu erfüllen und immer FUNKTIONIEREN, aber plötzlich nicht mehr so können, wie sie wollen. Empfindungen wie Druck, Schwere, Enge, Verhärtungen und Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit der Gelenke sind oft Begleiter.

Diese Menschen haben sich oft schon früh in Kindheit oder Jugend entschieden, nicht schwach sein zu wollen, weil sie oft Mütter oder Väter erlebten, die sie im weitesten Sinn als ‚schwach‘ und nicht glücklich wahrnahmen. Wie meine Fragen in vielen Seminaren zeigen, erlebten über 90 Prozent aller Männer und Frauen in ihrer Kindheit und Jugend keine glücklichen Mütter oder Väter und dachten oft und nachvollziehbar: ‚Ich will nicht so sein‘ oder ‚es nicht so machen wie meine Mutter/mein Vater‘ – ‚Ich will stark sein.‘ Dies ist eine (meist unbewusst getroffene) Entscheidung, die nach Jahrzehnten, meist zwischen Ende Dreißig und Anfang 50 die betreffende Person in die Schwäche zwingt. Warum? Weil wir das, was wir ablehnen (was aber doch auch da ist), anziehen und ihm Macht geben.

So lehnen viele Gefühle der Schwäche (wie Angst, Ohnmacht, Trauer, Scham, Kleinheit u.a.) ab, verdrängen sie oder lenken sich durch vielerlei Aktivitäten davon ab. Sich schwach zu fühlen oder Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist für viele mit einem Gefühl der Scham und Unzulänglichkeit verbunden und passt nicht zum eigenen Wunsch-Selbstbild. Nur eingeschränkt leistungsfähig zu sein oder durch Körper und Psyche flach gelegt zu werden, nagt am Selbstwertgefühl vieler Menschen und sie lehnen diese Zustände ab, obwohl der Körper signalisiert: ‚Hey, halt inne, tritt kürzer, mach mehr Pausen, entspann dich, ruhe dich aus, nimm dir Zeit für dich‘ usw.

Die stärksten Menschen sind nicht die, die sagen: ‚Ich will nur stark und nicht schwach sein‘, sondern die, die sich sagen: „Ich bin stark, und ich darf auch schwach sein“ und frühzeitig auf entsprechende Signale von Körper und Seele reagieren. Der zunehmende Druck in der Arbeitswelt, zunehmende Konflikte und vermehrter Unfrieden in Partnerschaft und Familie, steigende Beschleunigung, Komplexität und Reizangebote unserer digitalisierten Unterhaltungswelt sind nur Auslöser und Verstärker, jedoch nicht die eigentliche Ursache für Schwächezustände und Zusammenbrüche sowie das Auftauchen vieler Krankheitssymptome, für die der Arzt – trotz aller Untersuchungen – keine Ursache finden kann (siehe z.B. den großen Artikel von Werner Bartens in der *Süddeutschen Zeitung* vom 20. Jan. 2014 *Viele Menschen fühlen sich krank, doch der Doktor kann nichts finden*)

Wenn die Seele uns über den Körper ausbremst, dann ist für uns höchste Zeit innezuhalten und uns Zeit zu nehmen, zur Besinnung zu kommen und uns zu fragen: „**Was stimmt hier nicht in meinem Leben? Lebe ich vielleicht etwas, was ich gar nicht leben will? Befinde ich mich vielleicht ständig im Machen, Tun, Denken und Anspannen?**“

Vielen Menschen sind innerlich und äußerlich aus dem Takt und dem Rhythmus geraten, der in der Natur allem Leben zugrunde liegt, der durch das Ein- und das Ausatmen, das Anspannen und das Entspannen, den Wechsel zwischen dem männlichen Prinzip (das in der rechten Körperhälfte repräsentiert wird) und dem weiblichen Prinzip, das mit der linken Körperhälfte in Verbindung steht, gekennzeichnet ist. Unser Körper wie unsere Seele drängt uns zurück in diesen Rhythmus und zwingt immer mehr Menschen in diese ‚weibliche‘, horizontale Position der Schwäche, zum Innehalten, Besinnen und zur inneren Ruhe.

Auch wer hiervon bisher verschont wurde, darf sich fragen: **“Wie oft entspanne ich mich am Tag? Wie oft genieße ich es, einfach bei mir zu sein und meinen Körper, seine Empfindungen und meine Gefühle bewusst wahrzunehmen und zuzulassen?”** Viele Menschen haben es schon lange aufgegeben, am Morgen in Ruhe und mit Muße zu frühstücken, holen sich stattdessen an der Tankstelle was Essbares und schlingen es im Auto oder in der Bahn gennusslos hinein. Tagsüber machen sie keine bewussten Pausen oder denken in der Pause nach, was sie nach der Pause alles tun wollen. Der ‚Feierabend‘ wird nicht gefeiert, sondern am Fernsehen verbracht, durch das dann unser Gehirn unendlich vielen Reizen ausgesetzt ist, die verarbeitet werden wollen. Nachts können dann viele nicht mehr durchschlafen, der Kiefer ist oft so dauerhaft angespannt, dass sie nachts mit den Zähnen knirschen und der Tinnitus pfeift es von den Dächern, dass sie doch endlich mal die Ruhe und Zeit nehmen, um sich dem Lärm und der Unordnung in ihrem Innern widmen sollen.

Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie eine bewusste Entscheidung treffen, dem einfachen Da-SEIN, dem Mit-sich-SEIN und der Aufmerksamkeit auf das Innere, auf die Gefühle, die körperlichen Empfindungen und die Stimme Ihres Herzens wieder Raum, Zeit und Stille schenken und innerlich aufräumen mit allem, was sich nicht ‚stimmig‘ anfühlt. Hierzu bieten meine vielen Meditationen auf CD sowie die Seminare in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Griechenland vielfältige Gelegenheit.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Robert Betz

