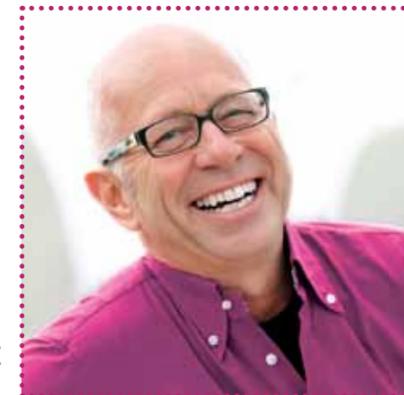


„Was soll dir
das Allerwichtigste in
deinem Leben sein? Wonach willst
du jeden Tag dein Denken, Sprechen
und Handeln ausrichten? Der Sinn,
den du einem neuen Tag gibst, ist
der Sinn, den du deinem Leben
gibst.“

Robert Betz in „Werde, der Du
sein willst“, GU 2015

Was ist der Sinn des Lebens, Robert Betz?

In jeder Ausgabe spricht
HAPPY WAY mit den großen
spirituellen Lehrern unserer
Zeit über den Sinn des
Lebens. Diesmal traf Beatrix
Kruse den Psychologen und
Bestseller-Autor Robert Betz



Hauptkrise vor 20 Jahren. Ich arbeitete damals in einem großen Wirtschaftsunternehmen, machte Karriere. Mit Anfang 40 kamen nachts die Panikattacken. Und da konnte mir keiner helfen. Kein Analytiker, kein Psychologe, kein Therapeut.

Von außen betrachtet, war Ihr Leben toll. Aber nachts lagen Sie im Bett und hatten Angst?

Ja, schweißgebadet lag ich im Bett. Ich konnte morgens das Kopfkissen auswringen. Das hat bei mir zum entscheidenden Cut im Leben geführt. Da war das Gefühl, wenn mir keiner helfen kann, dann muss ich eben Stopp machen. Dann muss ich die Arbeit beenden, die Ehe auch und nochmal neu anfangen.

HAPPY WAY: Herr Betz, was ist der Sinn des Lebens?

Robert Betz: Aufzuwachen und zu lieben. Denn wir sind Schlafende und haben früh gelernt, uns selbst und andere zu verurteilen, anstatt zu lieben. Wir sind in Familien hineingeboren worden, zu Eltern, die selbst keine Anleitung bekamen fürs Glücklichein. Die gar keine Zeit hatten, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Der Sinn des Lebens war früher, durchzuhalten, auszuhalten, über die Runden zu kommen. Für mich ist der Hauptsinn des Lebens, dass wir erkennen: Was ist überhaupt der Mensch? Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Warum sind wir da? Das sind die Grundfragen.

Ich selbst erlebe unsere Eltern oder Großeltern als eine Generation, für die die Sinn-Frage über die christliche Religion beantwortet war.

Aber das wurde ja traditionsgemäß vorgegeben und nicht persönlich beantwortet. Da gab es ja keine Diskussion über den Sinn des Lebens. Da wurde man reingeboren. Man ging zur Kirche, gehorchte, betete, beichtete – das war Anpassung. Ich bin sehr katholisch aufgewachsen. Messdiener, Obermessdiener, drei Jahre Internat bei den Steyler Missionaren – das habe ich mir nicht freiwillig ausgesucht. Aber auch der blindgläubige, gehorsame Christ kommt durch Krisen und Konflikte an den Punkt, wo er fragt: Was soll das alles?

Wann war für Sie dieser Punkt gekommen?

Ich habe schon sehr früh angefangen, nach einer anderen Welt zu tasten und zu suchen. Aber die eigentliche Antwort kam erst nach meiner

Und das haben Sie dann gemacht?

Ich bin erst mal zwei Monate in der Eifel wandern gegangen, um den Kopf frei zu kriegen. Dann habe ich diverse Ausbildungen und Seminare gemacht, bin durch Bücher mit vielen Lehrern in Kontakt gekommen. Aber ich hatte keinen wirklichen Plan, keine Strategie, sondern habe mich einfach führen lassen in eine neue Lebensweise.

Und die Panikattacken?

Die waren sofort weg.

Sie sprechen oft darüber, dass sich die Welt in einem entscheidenden Wandel befindet.

In einem epochalen Wandel. Ein langer, sehr dunkler Zyklus des Gegeneinander geht gerade zu Ende. 2012 war der Beginn der neuen Zeit.

Wieso 2012?

Die Mayas, die Ägypter, die Veden, viele hoch entwickelte Naturvölker – alle beziehen sich auf diesen Zeitpunkt.

Aber wenn ich so zurückblicke: Ich könnte jetzt nicht sagen, dass sich seit 2012 alles zum Guten gewendet hat.

2012 war ein energetischer Wendepunkt. Es beginnt jetzt eine sehr lange neue Ära der Menschheit, in der nichts bleibt, wie es war. Und die ganzen Krisen sind typische Erscheinungen davon. Der Wind der Transformation fegt jetzt durch alle Menschen, alle Firmen und Länder.

Veränderungen sind ja nicht zwangsläufig positiv.

Für mich extrem positiv! Die Sehnsucht der Menschen nach Frieden und



ne Signale. Allergien, Magenprobleme, Gelenkschmerzen und anderes. Dann sagt man entweder: Gib mir eine Pille, damit das weg ist! Oder man sagt: Hey, könnte es an meiner bisherigen Lebensweise liegen, dass es mir so geht? Am Verschließen meines Herzens? Am Zähne zusammenbeißen? Man sagt dann vielleicht: Ich erhebe den Anspruch, ein anderes, nämlich glückliches Leben zu führen. Die meisten Menschen beantworten sich nicht die Frage: Warum bist Du da? Wer willst Du sein? Wie soll Dein Leben aussehen?

Warum sind Sie persönlich da?

Um anderen Menschen den Weg zu weisen zu einem glücklichen Leben und um selber ein glücklicher Mann zu sein. Um mit Freude und Leichtigkeit, Gelassenheit und innerem Frieden entspannt meinen Lebensweg zu gehen.

Ist das Ihr Ziel? Oder ist es genau das, was Sie jetzt schon machen?

Das mache ich zu großen Teilen. Ich übe jeden Tag, mich selbst zu lieben. Das ist die zentrale Aufgabe. Ich entscheide mich, mich mehr und mehr lieben zu lernen: meine Gefühle, mein inneres Kind, meinen Körper, mein ganzes Leben.

Es gibt doch sicher auch in Ihrem Leben schlimme Dinge ...

Alles, was da ist, hat einen Sinn. Auch das Schrecklichste wie Verkehrsunfall, Knochenbrüche, Krebs, Verlassen-Werden, Insolvenz – es gibt nichts Sinnloses. Ich kann den Sinn nur meistens erst im Nachhinein verstehen. Wenn ich das aber weiß, dann verändert das die Haltung. Wenn ich mich grundsätzlich für die Idee öffne, dass auch das Schmerzhaft und Schreckliche sehr sinnvoll ist, dann verändert sich die Qualität des Lebens. Ich glaube, Kierkegaard sagte mal sinngemäß: „Wir leben vorwärts und erkennen rückwärts.“ Unsere Reaktion auf Schicksalsschläge ist unsere Antwort aufs Leben. Nicht, was geschieht, entscheidet über mein Glücklichein, sondern nur, wie ich darauf reagiere. Wie ich antworte. Wenn ich sage, „Nein, ich will nicht, dass das geschehen ist“, ist das

ein kleinkindliches Gegen-das-Leben-Gehen. Dieses „Nein“ – zum Sterben eines Menschen, zum Fremdgehen, zu was auch immer – erschafft unser Leid. Das, was geschieht, geschieht. Das „Nein“ verursacht den Schmerz, nicht das, was geschieht. Wenn die Leute das verstehen würden, dann würden sie sofort damit aufhören. Dann würden sie sagen: Ich öffne mich für den Gedanken, dass es einen Sinn hat. Ich nehme das an. Und dann kommt ein Gefühl von Trauer. Trauer ist ein klares Gefühl. Schmerz dagegen ist ein Widerstand gegen das Fühlen des eigentlichen Gefühls. Schmerz heißt: „Nein, ich will nicht, dass es geschehen ist!“. Hier Schmerz, da Trauer – das ist ein großer Unterschied.

Und irgendwann ist dieses Leben vorbei. Was glauben Sie, wie es dann weitergeht?

nach einem anderen Leben steigt und steigt. Es war noch nie ein so großer Ruf nach Liebe da. Ich habe keinen Zweifel daran, dass Sie mir in zehn Jahren sagen werden: Mein Gott, das hätte ich nie gedacht, was alles passiert ist! Sie hatten recht!

Angenommen, wir sitzen hier in zehn Jahren zusammen: Wie sieht die Welt dann aus?

Dann würden wir erst mal Champagner trinken.

Gute Idee!

In zehn Jahren haben wir es mit anderen Menschen zu tun. Menschen, die andere Werte haben. Die meisten Menschen werden sich dann darüber bewusst sein, dass Arbeiten etwas Wunderschönes ist. Dass das Frau-Sein etwas Wunderschönes ist. Die Frauen werden sich ihrer Schönheit, ihrer Göttlichkeit und ihrer Strahlkraft bewusst sein. Sie werden Männer haben, die nicht mehr vermiest ihrer Arbeit nachgehen, sondern Freude und Stolz am Mann-Sein empfinden.

Und das schon in zehn Jahren?

Da bin ich sicher. Zehn oder 15 Jahre. Jedenfalls keine 50 Jahre mehr.

Und zwar weltweit?

Das nehme ich stark an.

Das heißt, wir können uns jetzt eigentlich entspannen. Wir müssen uns zum Beispiel über die Flüchtlingsströme keine Gedanken machen oder über Krieg und Klimawandel?

Entspannung ist sowieso gut. Aber nicht zurücklehnen und warten. Jeder Mensch wird sehr genau aufgefordert, diese Transformation mitzumachen. Und wer es nicht freiwillig macht, der wird darauf gestoßen durch Konflikte, Krankheiten oder Mangelzustände. Und da bekommt jeder sei-

„Alles, was da ist, hat einen Sinn. Auch das Schrecklichste.“



Das Leben in diesem Körper ist vorbei. Aber nicht das Leben. Auf dem Friedhof liegt nur organisches Material. Für mich gibt es keinen Zweifel daran, dass das, was wir hier sind, nicht unsere wahre Natur ist.

Sie haben also keine Angst vor dem Tod?

Ne! Ich könnte jetzt sterben.

Jetzt, in dieser Sekunde?

Ja, dann wäre es rund.

Da gibt es nichts, was Sie noch gerne tun würden?

Natürlich will mein Kopf Bücher schreiben. Mein Herz weiß auch, dass ich noch sehr lange in diesem Körper bleiben werde. Aber ich könnte jetzt gehen.

Und das sagt jemand, der vor 20 Jahren Panikattacken hatte. Haben Sie inzwischen vor gar nichts mehr Angst?

Vor 20 Jahren wollte ich mich umbringen. Aber natürlich kenne ich auch heute noch Angst. Die Gefühle bleiben. Wir sind doch keine gefühllosen Zombies. Wir sind hier als emotionale Wesen, um Angst, Wut und Ärger anzunehmen, wahrzunehmen und da durchzugehen. Ich bleibe allerdings heute auf einer Angst nicht lange sitzen. Es kann sein, dass ich nachts Angst bekomme. Dann stehe ich auf, atme und sage: „Angst, Du darfst da sein. Du bist meine Angst. Ich bin bereit, Dich zu fühlen.“ Das ist die Umsetzung dessen, was ich den Leuten erzähle: Deine Gefühle wollen Deine Freunde werden.

Also, die ganzen negativen Gefühle sind bei Ihnen noch da?

Nicht in dem Maße wie früher. Aber sie gehören zum Menschsein. Außerdem machen uns Gefühle lebendig. In der Wut zum Beispiel ist viel Kraft. Man darf auch mal wütend sein. Aber wenn Du zehn Jahre auf der Wut sitzen bleibst, dann kehrt sich diese Wut gegen Dich und Deinen Körper. Dann rumort das in einem. Man muss es wie ein Kind machen: In einem Moment ist es sauer, wütend, verzweifelt und im nächsten Moment pfeift es schon wieder. Rein in das Gefühl und wieder raus aus dem Gefühl. Manchmal dauert es eine halbe Stunde und manchmal einen halben Tag. Aber wir sollten annehmen, dass das alles zu uns gehört: Wut, Neid, Scham, Trauer, Eifersucht, Ohnmacht, Hilflosigkeit. Und uns dann daran erinnern, dass die Sonne nicht weg ist, wenn der Himmel voller Wolken hängt. Sie ist hinter den Wolken. Da geht es um Vertrauen.

In Ihrem persönlichen Leben hat die Transformation zum Positiven bereits stattgefunden. Was raten Sie Menschen, die auch so eine Veränderung in ihr Leben holen wollen? Was könnten erste Schritte sein?

Fangen Sie an, die Vergangenheit zu klären. Mit den wichtigsten Personen. Fangen Sie mit den Eltern an. Klären Sie das Verhältnis zu Vater und Mutter Ihrer Kindheit und dann das zu Ihren Geschwistern.

Warum ist das so wichtig?

Von den Eltern waren Sie in den ersten zehn bis 15 Jahren komplett abhängig. Sie konnten sie nicht verlassen. Sie konnten deren Überzeugungen nicht in Frage stellen.

„Deine Gefühle wollen Deine Freunde werden.“

Und wenn die Eltern schon verstorben sind?

Das spielt keine Rolle. Auch zu den schon verstorbenen Eltern kann innerlich eine neue Beziehung entstehen. Wichtig ist der Frieden in uns. Wir unterbrechen heute, hier in unserer Generation, die alten Muster. Jetzt kann Heilung geschehen. Darum sind wir jetzt auf der Erde. Darum ist das so eine segensreiche Zeit. Die Grundbewegung geht in Richtung einer neuen Erde, in

ein neues Verhältnis des Menschen zu sich selbst. In ein neues Bewusstsein, ein höheres, herz-spirituales Bewusstsein. Keine Gruppe wird davon ausgenommen. Alles wird davon beeinflusst.

Jeder wird von der Transformation mitgerissen?

Keiner kann sich den Folgen der Transformation entziehen. Aber wer sagt, „Ich warte das ab“, der verhält sich wie einer, der auf der Autobahn 50 fährt. Der hat ein Problem, und zwar ein Energiestau-Problem. Leute, die sich nicht bewegen wollen, werden angeschoben. Und wie sie darauf reagieren, ist ihre eigene Verantwortung. Keiner wird zwangsbeglückt. Aber ich persönlich freue mich auf eine wunderbare Zeit. ☺

Im nächsten Heft spricht Nele Langosch mit Christian Felber, dem führenden Kopf der Gemeinwohl-Ökonomie.



Dem Leben eine neue Richtung geben
Robert Betz ist fast das ganze Jahr mit Vorträgen und Seminaren unterwegs. Das große Thema des 62-Jährigen ist dabei die „Transformation“. Darüber hat er einige sehr erfolgreiche Bücher geschrieben. Zuletzt „Werde, der du sein willst“. Die „Transformations-Therapie nach Robert Betz“ soll Menschen dabei helfen, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Informationen über Veranstaltungen, Webinare und Urlaubseminare unter robert-betz.com