

Mensch, besinne dich auf das Wesentliche, auf die Liebe

Wie Burnout, Depression und andere Krankheiten jetzt zum Weg nach innen auffordern

Es hat es zu Berühmtheit und in in die Schlagzeilen der Zeitschriften gebracht: das „Burnout-Syndrom“. Vor Jahrzehnten erwischte es vor allem Männer in Führungspositionen mit Ende 40, Anfang 50 und so galt es als „Managerkrankheit“. Heute legt das Burnout Frauen und Männer aller Altersstufen flach, auch schon solche in ihren 20ern.

Mit der Depression, die oft mit dem Etikett „Burnout“ versehen wird, weil es nach „Held der Arbeit“ klingt, sieht es ähnlich aus wie mit Beschwerden und Krankheiten aller Art, die zur Zeit zunehmen und für viele zum Alltag gehören: Tinnitus, Bandscheibenvorfälle, Herz- und Atembeschwerden, Hautkrankheiten, Krebs (Brustkrebs bei Frauen, Prostatakrebs bei Männern), übersäuerte Körper, Verdauungsstörungen, Suchtkrankheiten u.a. Und solange wir nicht bereit sind, uns dem Gedanken zu öffnen, dass wir all diese Dinge selbst erschaffen und sie nur wieder schnell wegmachen wollen, wird sich der Zustand von Körper und Psyche sehr vieler Menschen in den kommenden Monaten noch verschlechtern.

Was ist los mit unseren Körpern? In dieser Zeit, in der sich die Schwingungen unseres energetischen Umfeldes dramatisch erhöhen – wie schon lange vorher durch viele Quellen angekündigt –, kommt es in unseren feinstofflichen Körpern zu Reibungen, wenn sich unser Innenleben in Unordnung befindet. Wenn der Mensch sich selbst nicht liebt, mit seiner Vergangenheit hadert und mit den Schlüsselpersonen seiner Kindheit (Vater, Mutter, Geschwister u.a.) noch heillos verstrickt ist, wenn er seine Emotionen (wie Angst, Trauer, Wut, Scham oder Schuld) nach wie vor verdrängt, ablehnt und sich von ihnen mit allerlei Dingen ablenkt, dann reagiert sein feinstofflicher Körper und mit ihm zusammen bald auch sein physischer Körper.

Der Ruf dieser Transformationszeit lautet: *Mensch, räum jetzt auf in deinem Leben und in deinem Geist, komm raus aus deiner Starre und bewege dich, sonst wirst du bewegt.* Und das ist meist schmerzhaft. Sehr viele Menschen betrachten



Robert Betz, Dipl. Psychologe, ist Autor von mehreren Bestsellern. Er ist einer der beliebtesten Vortragsreferenten und Seminarleiter mit stetig wachsendem Zulauf. Sein neuestes Buch „Willst du normal sein oder glücklich?“, 271 Seiten, € 8,99, ist im HEYNE TB-Verlag erschienen. Als Hörbuch liegt es im Verlag Roberto & Philippo auf fünf CDs vor, € 29,80. Gelesen von Robert Betz.

Weitere Infos: www.robert-betz.de

ihre Wirklichkeit immer noch nicht als ihr eigenes Schöpfungswerk und konzentrieren sich auf das sinnentleerte Machen und Schaffen im Außen, anstatt nach innen zu gehen. Sie halten es in Beziehungen und an Arbeitsplätzen aus, weil sie Angst vor einer Veränderung haben. Der Mensch wird jetzt in die waagerechte Haltung gezwungen, damit er zur Besinnung und wieder zu Sinnen kommt und sich ernsthaft fragt: „Stimmt das noch, was ich hier treibe? Wo läuft es in meinem Leben nicht rund? Wo fließen die Energien nicht? Wozu sagt mein Herz schon lange ‚Nein‘?“

Jetzt, in der großartigen Transformationszeit von 2012 wird der Mensch wachgerüttelt und -geschüttelt. Wer weiter im Opfer-Bewusstsein („Die anderen sind schuld an meinem Unglück“) festhalten will, wer sein Frau-Sein und sein Mann-Sein nicht liebt, wer mit einem „Nein“ zur Arbeit geht oder nur, weil er damit Geld verdienen will, wer den „Arsch-Engeln“ seines Lebens, die seine Knöpfe drücken, nicht verziehen hat und nicht erkennt, dass sie ihm Impulse zum Erkennen und Wachsen schicken, der bekommt das jetzt an Körper und Psyche zu spüren und wird das

verlieren, was er bisher nicht mit Wertschätzung und Liebe behandelt hat: seine Gesundheit, seinen Partner, seinen Frohsinn und seine Arbeit.

„Mensch, wach auf!“, ruft das Leben uns jetzt zu „Und räum auf. Kehre zur Wahrheit deines Herzens zurück und folge seiner Stimme. Verrate es nicht und mach mit ihm keine faulen Kompromisse. Denn du kamst hierher auf die Erde, um zu lieben.“ Denn ohne die Liebe ist alles nichts.

Ihr