

# Aktueller Brief

Mitte Februar 2014



*Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

immer mehr Menschen spüren oder erfahren, dass Bewegung und Veränderung in unsere Lebensbereiche kommt, im beruflichen wie im privaten Umfeld. Ob in Ehen und Partnerschaften und Familien oder in den Firmen und an den Arbeitsplätzen bewegt sich in dieser Zeit sehr viel und diese Bewegung ist oft mit Krisen in den Körpern und der Psyche der Menschen verbunden. Das Gefühl von Hetze, Druck, Überforderung oft gepaart mit schmerzhaften Symptomen des Körpers, mit Erschöpfung, Ängsten, Unruhe und innerer Unzufriedenheit breiten sich bei vielen aus.

**Wir befinden uns in einer Zeit, in der sich in uns Menschen und damit auch in unserer Gesellschaft und Wirtschaft mehr verändert als in Tausenden Jahren zuvor, mehr als sich unser Verstand im Moment vorstellen kann. Und die treibende Kraft dieser ‚Transformation‘ heißt LIEBE.** Es ist die Kraft, aus der wir geboren sind und die unsere eigentliche Natur ist. Sie will uns jetzt daran erinnern, wer wir wirklich sind und macht uns mit aller Macht aufmerksam auf alles, was in uns und unserem Leben nicht in der Liebe ist. Sie fragt uns: ‚Mensch, wo lebst du etwas, was du ‚eigentlich‘ nicht leben willst, was sich für dein Herz nicht stimmig, nicht rund und gut anfühlt?‘

Über viele Generationen hinweg haben wir uns an das Leben in ‚alten Schuhen‘, d.h. Mustern des Denkens und Verhaltens gewöhnt, die uns nicht glücklich, sondern unglücklich machen. So ist es kein Wunder, dass viele Menschen, denen es im Materiellen an nichts fehlt, dennoch unzufrieden, lustlos oder frustriert ihr Leben fristen, ohne große Freude am Mensch-Sein, ohne Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen, ohne Freude an der Arbeit und an dem, was das Leben uns schenkt.

Dieses Unstimmige, diese alten Muster, zeigen sich jetzt in unseren Leben mit aller Macht. Die Geistige Welt spricht in ihrer Jahresbotschaft gar vom ‚Tsunami der Muster‘, mit dem wir jetzt, im ‚zentralen Jahr der Transformationszeit‘ konfrontiert werden. Das sind u.a. die Überzeugungen und Verhaltensweisen, die wir kollektiv von Generation zu Generation übernommen und in der Kindheit eingeübt haben und an die wir uns gewöhnt haben. Hierzu gehört der ständige Versuch, sich die Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe der Anderen zu verdienen, indem wir ihren Erwartungen und Wünschen zu entsprechen versuchen, sich Liebe durch Leistung, Anpassung und den Verrat am eigenen Herzen zu ‚verdienen‘.

Unser Herz wünscht sich von uns, dass wir ehrlich und mutig auf seine Stimme hören und ihr folgen und alles tun, um ein Leben der Liebe und der Freude, ein durch und durch authentisches, wahrhaftiges Leben zu führen. An dieser Aufforderung kommt jetzt niemand mehr vorbei.

Die Zeiten des Selbstbetrugs, des die Anderen anklagenden Opfer-Spiels gehen ebenso zu Ende wie das sich Ablenken vom eigenen inneren Unwohl-Zustand durch das sich aufopfern und das sich ständig um andere kümmern, um nur zwei der vielen Muster zu nennen, die uns in das Stehenbleiben, die Starre geführt haben und die jetzt sehr häufig zur eingeschränkten Beweglichkeit unserer Gelenke führt.

**Fragen Sie sich bitte:** Wo bewege ich mich schon lange nicht mehr? In welchen meiner Lebensbereiche ist Stillstand, Starre, Langeweile und Lustlosigkeit eingekehrt? Wo lebe ich etwas, was mir spürbar nicht gut tut? Wo ruft es nach Veränderung? Wo habe ich Angst, neue Entscheidungen zu treffen? Wo glaube ich, hängt mein Glücklich-Sein von anderen Menschen und ihrem Verhalten ab? Was erwarte ich von meinen Mitmenschen, was ich mir selbst nicht schenke wie Liebe, Aufmerksamkeit, Zuhören, Zeit, Verständnis, Unterstützung u.a.?

Als ersten Schritt jeder Veränderung empfehle ich das ehrliche Anschauen, Beobachten, Wahrnehmen dessen, was JETZT da ist, eine Art ‚Inventur‘ des eigenen Lebens. Der zweite Schritt ist die Bereitschaft und die Entscheidung, seine eigene Verantwortung für die derzeitigen Zustände zu übernehmen und sich zu erinnern, dass wir selbst immer Schöpfer und Gestalter unserer Lebenswirklichkeit sind, die wir bisher auf meist unbewusste Art geformt haben.

Ich lade Sie ein: Nutzen Sie diese Vorfrühlingszeit für Ihren ganz persönlichen inneren Hausputz und kümmern Sie sich liebevoll um all das in Ihnen, was oft schmerzhaft auf sich aufmerksam machen will. Hierzu bieten meine Meditationen und Seminare (z.B. das monatliche kostenlose Live-Abendseminar) gute Hilfestellung und ‚Werkzeuge‘.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Robert Betz

