

# Aktueller Brief

August 2014



*Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

immer wieder frage ich die vielen Tausend Menschen, die meine Vorträge und Seminare besuchen, wer von ihnen in Kindheit und Jugend eine glückliche Mutter oder einen glücklichen Vater erlebt hat. Das Ergebnis ist verblüffend überall das gleiche, von Wien bis Berlin, von Hamburg bis Zürich: NUR CA. 1 PROZENT ALLER MENSCHEN HATTEN EINE GLÜCKLICHE MUTTER ODER EINEN GLÜCKLICHEN VATER: Und ich bin überzeugt, dass jede demoskopische Umfrage dasselbe Ergebnis zeigen würde. Denn die Menschen, die in meine Veranstaltungen kommen, sind nicht unglücklicher als der Querschnitt der Bevölkerung, im Gegenteil. Sie sind neugieriger, wacher, oft bewusster und interessierter an der Frage, wie wir zu einem glücklichen Leben, zu erfüllten, liebevollen Ehen und Partnerschaften und zur Freude an der Arbeit und zu wertschätzenden Gemeinschaften finden können. Der (noch) unbewusste Normal-Mensch der Masse verurteilt diese Suche nach Sinn und Lebenserfüllung gern als ‚esoterischen Quatsch‘ u.ä.. Das darf er gerne. Er wird zu seiner Zeit durch seine selbst erschaffenen Krisen ebenso zu den entscheidenden Fragen gelangen.

Wenn wir keine glücklichen Mütter und Väter erlebten, dann heißt das u.a., dass sie uns keine Anleitung zu einem glücklichen Leben geben konnten. Und obwohl es die meisten Frauen anders machen wollten als ihre Mütter und mancher Mann anders als sein Vater, ertappen sich doch die meisten in den Vierziger und Fünfziger Jahren, dass sie zwar oft mehr materiellen Wohlstand genießen als jene, ihre innere Lebensqualität sich jedoch kaum von der ihrer Eltern unterscheidet.

Wir dürfen und können uns heute dem Gedanken öffnen, dass wir selbst die wichtigste Person in unserem Leben sind und dass niemand anderes als wir selbst uns glücklich machen können. Das hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun, sondern damit entlasten wir die Menschen um uns herum und sind ihnen, besonders unseren Kindern und Partnern, ein gutes Vorbild.

Wer sich keine Zeit für sich nimmt, für Ruhe, innere Einkehr, Besinnung, das Fühlen seiner Gefühle, das Lauschen auf die Stimme unseres Herzens und die Klärung seines Innenlebens, der pflegt die wichtigste Beziehung nicht – die Beziehung zu sich selbst - und muss mit der Zeit für seine Mitmenschen zu einer Belastung werden. Denn jeder Partner leidet mit, wenn es seinem Partner nicht gut geht und jedes Kind leidet, wenn es einem Elternteil nicht gut geht (und übernimmt unbewusst ein Teil dessen Leidens).

Dieses Leben ist uns nicht geschenkt worden, um – inmitten des äußeren Wohlstands – zu leiden, es zu ertragen oder irgendwie über die Runden zu kommen, sondern um als aktive, bewusste Schöpfer und Gestalterinnen ein friedliches, schönes, erfülltes Leben in einem gesunden Körper zu erschaffen. DIES IST UNSERE ZENTRALE LEBENSAUFGABE. Und hierzu kann sich jeder entscheiden. Wer diese Entscheidung nicht trifft, entscheidet sich unbewusst für das Gegenteil: für Unfrieden und Unzufriedenheit, für Konflikte, Mangelzustände, Krankheit und psychisches Leiden. Und diese Erscheinungen nehmen jetzt rapide bei sehr vielen Menschen zu. Der viel zitierte

„Burnout“ ist nur eine davon. Ihn erschaffen wir nicht in erster Linie durch zu viel Arbeiten, sondern dadurch, dass uns das, was wir tun, weder Sinn noch Erfüllung verschafft, weil wir ein offenbar sinnloses Leben leben, so lange wir nicht selbst entscheiden, unserem Leben einen guten Sinn zu geben.

Der Sinn unseres Lebens ist es, uns selbst zu erforschen, zu entdecken und uns selbst lieben zu lernen. Nur der sich selbst liebende Mensch kann auch andere lieben. Wir aber kümmern uns beruflich wie privat oft um andere Menschen, während wir zu uns selbst keine liebevolle Beziehung pflegen, keine Zeit für uns haben und uns durch viele verurteilende Gedanken uns selbst verletzen. Das macht keinen Sinn. Du kannst andere Menschen (weder deine Kinder, noch deinen Partner noch deine Mitarbeiter oder deine Klienten) nicht glücklicher machen, als du selbst es bist.

Ich wünsche jedem, dass er diese uns alle zutiefst bewegende, oft durchschüttelnde aber segensreiche Transformationszeit mit ihren Krisen an Körper, Psyche, in Partnerschaft und Arbeit nutzt, um innerlich und äußerlich mit sich und seinem Leben aufzuräumen. Wer nicht bereit ist, nach innen zu gehen (durch Besinnung, Meditationen u.a.), der wird im Außen leer ausgehen und in seinem Leben scheitern.

Eine zentrale Prüffrage an jeden lautet: „WIE WILLST DU EINMAL AUS DEINEM KÖRPER GEHEN; MIT WELCHEM BLICK ZURÜCK AUF DEIN DANN GELEBTES LEBEN?“ Wer sich diese Frage nicht jetzt bewusst beantwortet und sich für ein Leben des Friedens, der Freude, der Selbst-Zentriertheit und Selbst-Verantwortung entscheidet, der wird mit hoher Wahrscheinlichkeit eines Tages dem Tod ins Auge blicken mit der bitteren Feststellung „Hätte ich doch anders gelebt!“

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Robert Betz

