

Aktueller Brief

November 2014



Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,

können Sie gut ‚Nein‘ sagen, wenn jemand etwas von Ihnen will, das in Ihnen den Gedanken auslöst ‚Das stimmt für mich nicht. Das will ich eigentlich nicht tun.‘? In der Kindheit hat uns niemand vom ‚Nein‘ in der Liebe erzählt. Damals mussten wir gehorchen und brav, nett und lieb zu sein war ein Muss, um uns die Liebe und Aufmerksamkeit der Anderen zu verdienen oder um auch nur geduldet zu werden.

Sehr viele Menschen sagen täglich ‚Ja‘, wo sie eigentlich ‚Nein‘ sagen wollen, es aber nicht können. Warum tun sie das? Zum Beispiel, weil sie Angst haben, die Zuneigung des Anderen zu verlieren oder ‚um des lieben Friedens willen‘ und um keinen Ärger zu bekommen. Dieses Verhalten nenne ich einen ‚Verrat am eigenen Herzen‘. Denn es ist die Stimme unseres Herzens, die uns signalisiert: ‚Das hier fühlt sich stimmig und jenes nicht stimmig an‘. Aber – wie gesagt – hat uns niemand gesagt, dass wir auf die Stimme unseres Herzens hören können und dass dieses Herz ein verlässlicher Navigator für ein glückliches Leben ist.

Obwohl wir ‚eigentlich‘ ein authentisches, selbstbewusstes Leben führen wollen, betrügen wir uns oft selbst, weil wir nicht ‚Nein‘ sagen können. Dieser Betrug am eigenen Herzen ist zugleich ein Betrug am anderen. Wer weiß, dass er oft betrogen, ausgenutzt oder belogen wurde, darf sich fragen: ‚Wie oft betrüge ich mich selbst, wo lebe ich nicht meine Wahrheit und stehe nicht für sie ein?‘ Solange wir uns selbst nicht ernst nehmen, wertschätzen, achten, respektieren und lieben, solange fordern wir unsere Mitmenschen auf, es uns nachzutun. Und sie tun es dann auch.

Wenn wir uns dann über unsere ‚bösen‘ Mitmenschen beklagen und denken ‚Er/sie hätte das nicht tun sollen! Er/sie sollte sich mir gegenüber anders verhalten‘, dann ist das nicht die Wahrheit. Denn viele unserer Mitmenschen müssen uns genau das in ihrem Verhalten spiegeln, wie wir uns selbst uns gegenüber verhalten. Wer viel und oft kritisiert wird, darf sich fragen: ‚Wie oft kritisiere ich mich selbst?‘ Wer sich nicht liebt und respektiert, muss damit rechnen, dass ihn auch andere nicht lieben und respektieren.

Diese Knöpfe-Drücker (alias ‚Arsch-Engel‘) zeigen uns also etwas sehr Wichtiges über uns selbst auf. Und sie können sich nicht anders verhalten, denn sie tun es völlig unbewusst. Es ist immer das kleine Kind in uns, das bis heute nicht gelernt hat, ‚Nein‘ zu sagen. Jetzt ist es Zeit, dieses Kind in uns kennen, annehmen und lieben zu lernen. Wir, die Erwachsenen, dürfen heute erkennen, dass wir es anderen nicht Recht machen und ihre Erwartungen nicht erfüllen müssen, um glücklich zu leben. Im Gegenteil: Unser ‚Nein‘ zu unangemessenen oder für uns unstimmgigen Erwartungen ist ein ‚Ja‘ zu uns selbst. Es gehört zum aufrechten Gang des Menschen und zeigt an, dass wir uns selbst treu sind.

Hierbei dürfen und können wir in Kauf nehmen, dass bestimmte Mitmenschen uns verurteilen für dieses Verhalten, daran sterben wir nicht, im Gegenteil. So gelangen wir in unsere Freiheit. So können wir ihnen zurufen:

„Ihr dürft über mich denken und sagen, was ihr wollt, Ihr dürft mich verurteilen, aber ich zahle es euch nicht mit gleicher Münze heim. Denn ich verstehe, Ihr könnt gerade nicht anders, genauer, das Kind in euch hat euch noch gut im Griff und steuert euer Verhalten!“

Suchen Sie das Kind in sich auf in meinen Meditationen wie „Befreie und heile das Kind in dir!“ oder „Besuche und verwandle das kleine Mädchen in dir“, durchfühlen sie seine Gefühle und schenken Sie ihm die Liebe, die es von den Eltern damals nur bedingt und sehr begrenzt bekommen konnte, denn sie waren meist selbst verletzte, nach Liebe hungernde Kinder.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Robert Betz

A handwritten signature in red ink that reads "Robert D. Betz". The signature is written in a cursive style with a prominent flourish at the end.