



© Katharina Kraus

PSYCHOLOGE, BESTSELLERAUTOR & SPEAKER ROBERT BETZ

„Wir alle sind Schöpfer unserer Welt“

Niemand wünscht sich Krankheit, Konflikte und Krisen in seinem Leben. Und doch sind die drei „K“ allgegenwärtig. Woran das liegt? An jedem Einzelnen von uns! Das sagt einer, der sich seit Jahrzehnten genau damit beschäftigt. Denn Psychologe, Bestsellerautor und Speaker Robert Betz ist überzeugt: „Wir alle sind Schöpfer unserer Welt!“ Warum das eine positive Nachricht ist, was es für uns bedeutet und wie wir das Beste daraus machen – darüber spricht er im Interview mit MUMM.

Robert, du sagst, dass wir alle Schöpfer unserer Welt sind und damit auch das Schlechte kreieren, mit dem wir konfrontiert sind. Das klingt erstmal

ganz schön hart! Ich Sorge doch nicht absichtlich dafür, dass mir Schlimmes passiert!

Natürlich tust du das nicht absichtlich! Aber tatsächlich erschaffen wir den ganzen Tag – mit unseren Gedanken, Worten und Werken. Und dann kommen auch noch die Gefühle dazu. Wir merken gar nicht, was wir da tun, weil das meiste davon unbewusst abläuft. Es gibt wissenschaftliche Forschung, die besagt, dass nur ein einziges Prozent unserer Gedanken bewusst ist. Wir wissen nicht, was wir tun – das trifft es ziemlich gut! Sonst würden wir keine Krankheiten, Konflikte und Krisen erschaffen. Die Welt da draußen sieht nicht so aus, wie sie aussieht, weil wir blöd sind, sondern weil wir unbewusst denken, sprechen und handeln.

Du willst genau das ändern und die Menschen zu mehr Bewusstsein motivieren. Wo sollten wir anfangen?

Wir brauchen zunächst einmal Frieden in unserem engsten Umfeld. Ich sage immer: So wie es in den meisten Familien aussieht, so sieht es auch auf der Welt aus. Wenn ich bei meinen Vorträgen frage, bei wem Eltern, Geschwister und Verwandte alle ein Herz und eine Seele sind, dann meldet sich bei 1000 Zuhörern vielleicht einer. Denn bisher ist es nur eine kleine Minderheit, die zu ihrer Schöpferverantwortung steht, sie zu 100 Prozent übernimmt und im engsten Umfeld damit anfängt, eine bessere Welt zu erschaffen.

Welche Rolle spielt dabei die Liebe, die ja auch ein großes Thema in deiner Arbeit ist?

Die Selbstliebe ist für mich die grundlegende Basis für Frieden in der Welt. Wenn Menschen sich selbst lieben, dann können sie auch andere lieben. Das ist etwas Zentrales, auch wenn das heute oft verpönt ist, weil viele die Selbstliebe mit Narzissmus verwechseln. Aber Tatsache ist, dass die Welt eine andere wäre, wenn wir uns alle mit Respekt, Achtsamkeit und Liebe begegnen und uns selbst als Wesen der Liebe ehren und behandeln würden.

Menschen, bei denen es uns schwerfällt, sie zu lieben, nennst du „Arschengel“. Wie kann jemand Arsch und Engel zugleich sein?

Arschengel sind all jene Menschen, die unser Verstand verurteilt, zum Beispiel als Idioten, Verrückte, Blödmänner oder Schlimmeres. Wir belegen sie mit Eigenschaftswörtern wie „unmöglich“, „unverschämt“, „schlimm“, „fürchterlich“, „schrecklich“, „egoistisch“, „rücksichtslos“ und so weiter. Sie lösen in uns unangenehme Emotionen aus, oft Wut oder Hass, verbunden mit Ohnmacht und Angst, oder auch Neid, Eifersucht und Missgunst. Man kann sie auch „Knöpfedrucker“ nennen, weil sie unsere Gefühlsknöpfe drücken. Aber sie machen uns ein Geschenk, deswegen sind sie Engel. Wir können sie nutzen, um etwas Wichtiges in uns selbst zu erkennen und zu verändern. Dadurch erschaffen wir Frieden in unserem Leben und unseren Beziehungen. Übrigens sind auch wir selbst immer wieder Arschengel für andere. Und das ist in Ordnung so!

Wenn wir weniger von Arschengeln umgeben sein wollen, was können wir tun?

Im ersten Schritt geht es darum, dass wir uns bewusst werden, was wir denn da so den ganzen lieben langen Tag denken. Das geht schon damit los, wie wir uns als Frau oder Mann sehen und mit welchem Blick wir auf unseren Körper schauen – da sind wir wieder bei der Selbstliebe. Wir dürfen

uns aber auch klar machen, was wir über unser Leben denken, über unsere Talente und Schwächen. Dabei fällt uns oft auf, dass wir im Lauf der Jahre viel Kritik und Verurteilung in unserem Kopf angesammelt haben. Und wir entdecken verschiedene Figuren, die in uns wohnen: den inneren Richter oder Kritiker, den Antreiber oder Druckmacher, den Perfektionisten und oft auch den inneren Boykotteur.

Wo kommen die denn auf einmal her?

Wir erschaffen sie durch unsere Gedanken, schon von Kindheit an. Als wir noch klein waren, hatten wir ein offenes Herz und waren voll und ganz im Moment präsent. Wir haben weder an gestern noch an morgen gedacht. Wir waren im Frieden mit uns und der Welt. Doch in unseren ersten Lebensjahren prasseln viele Meinungen, Verurteilungen und Kritiken von außen auf uns ein. Oft fangen sie mit „du solltest“, „du solltest nicht“ oder „du musst“ an. Sie geben uns zu verstehen, dass wir so, wie wir sind, nicht richtig sind. Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Schulzeugnis. Da stand: „Robert ist noch etwas verspielt.“ Heute weiß ich, dass das völlig normal ist, mit sechs Jahren noch gern zu spielen. Damals verstand ich es als Kritik und so war es vermutlich auch gemeint.

Wenn wir doch alle so gut starten, was passiert im Lauf der Jahre?

In den ersten Jahrzehnten unseres Lebens laufen wir in „alten Schuhen“. Wir nutzen Muster des Denkens, des Sprechens und des Verhaltens, die wir von anderen übernommen haben. Das haben wir getan, um uns ihre Anerkennung zu verdienen und ihre Erwartungen zu erfüllen. Schließlich mussten wir aufpassen, dass wir nicht abgelehnt werden. Das gilt natürlich vor allem für die Kindheit, in der wir zu 100 Prozent abhängig sind von anderen. Das zieht sich dann aber bis ins Erwachsenenalter hinein. Wir haben nicht gelernt, „nein“ zu sagen, sondern haben „ja“ gesagt zu Dingen, bei denen unser Herz uns abgeraten hat. Das geht uns in Fleisch und Blut über und wir werden zu dem, was die Gesellschaft einen „normalen“ Menschen nennt. Aber der „normale“ Mensch ist ein unbewusster, der sich selbst unglücklich macht. Das machen Milliarden von Menschen jeden Tag. Und genau deswegen sieht es in der Welt so aus, wie es aussieht.

So gesehen will niemand ein „normaler“ Mensch sein. Wie können wir einen anderen Weg einschlagen?

Wir sind sehr machtvolle, aber unbewusste Schöpfer, die vergessen haben, wer sie wirklich sind. Doch die gute Nachricht ist: Wir stecken mitten in einer Transformation! Immer mehr Menschen erkennen, dass es eben nicht

Politiker oder die Umstände sind, die die Welt in Unordnung bringen, sondern wir selbst. Wenn also jeder Einzelne vorangeht und in seiner Familie Frieden macht, leistet er einen aktiven Beitrag zum Frieden in der Welt. Je mehr Menschen das machen, umso größer ist die Wirkung. Davon bin ich zu 100 Prozent überzeugt! Wir haben die Macht, die Energie auf der Erde im großen Stil zu verändern. Auch das ist wissenschaftlich nachweisbar: Letztens habe ich eine Weltfriedensmeditation angeleitet, bei der mehr als 30.000 Menschen teilgenommen haben. In den USA wurde gemessen, dass sich während dieser Zeit die Frequenz auf der Welt nach oben angehoben hat. Ich weiß, das ist schwer zu glauben. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass es funktioniert.

Das klingt beeindruckend! Trotzdem herrscht grade so viel Chaos auf der Welt!

Von Albert Einstein gibt es ein Zitat, das hier hervorragend passt: „Nichts kann existieren ohne Ordnung. Nichts kann entstehen ohne Chaos.“ Genau das erleben wir aktuell. Ich empfinde das als wahnsinnig tröstlich. Wenn wir wollen, dass sich etwas verändert, darf es erstmal chaotisch sein, damit es sich danach neu ordnen kann. Wir dürfen aufhören, das Ganze zu bewerten, und es stattdessen einfach beobachten. Anstatt immer nur zu denken, dass alles schlimm ist, und mich damit zum Opfer zu machen, wäre ein anderer Gedanke hilfreich: „Hier ist richtig viel im Gang. Ich bin gespannt, worauf diese Entwicklung hinausläuft!“ Ich bin selbst sehr optimistisch. Mit meinen 71 Jahren freue ich mich, dass ich das noch miterleben darf.

Wenn ich Teil dieser Veränderung sein will: Wo fange ich am besten an?

Fang doch einfach damit an, dass du mal aufschreibst, was du alles grade nicht gut findest. Schreibe über dich selbst, aber auch über deine Eltern, deine Geschwister, deinen Partner, deine Kinder, deinen Chef und so weiter. Bringe alle Kritiken und Verurteilungen zu Papier. So machst du dir bewusst, wie viele trennende Gedanken du in die Welt schickst. Im zweiten Schritt nimmst du dir das Leben selbst vor: Was denkst du darüber und was hast du gelernt? Dass es kein Zuckerschlecken ist und erst recht kein Ponyhof? Schreibe auch das auf! Und dann mache dir bewusst, dass das Leben auf diese Gedanken antwortet. Es funktioniert nach dem Leitsatz „Nach deinem Denken und Glauben geschehe dir!“ Machst du dich selbst zum Opfer, gibst du die Macht über dein Leben ab und kannst nichts ändern.

Ich will auf keinen Fall ein Opfer sein!

Am wichtigsten ist, die volle Verantwortung zu übernehmen. Dafür dürfen wir uns fragen: „Bin ich bereit, mich dem Gedanken zu öffnen, dass ich das, was ich hier vorfinde, in meinem Körper und in meinem Leben, auf völlig unbewusste Weise erschaffen habe?“ In meinen Seminaren arbeite ich mit den sechs Schritten der Transformation, die uns ganz genau darin anleiten, wie wir vom Opfer zum verantwortungsvollen und bewussten Menschen werden. Ich habe an Tausenden von Menschen erlebt, dass es funktioniert. Je mehr von uns diese Schritte durchlaufen, umso mehr positiven Einfluss können wir nehmen – auf unser eigenes Leben, unser Umfeld und die ganze Welt.

Fragen: Heike Thissen

6 Schritte der Verwandlung von Robert Betz

1. Übernimm die Verantwortung als Schöpfer deiner Lebenswirklichkeit!

Kann ich mich schon dem Gedanken öffnen, dass ich diese Situation oder dieses Ereignis selbst erschaffen habe auf völlig unbewusste Weise? Bin ich also bereit, meine Schöpferverantwortung hierfür zu übernehmen und aufzuhören, andere dafür verantwortlich zu machen?

2. Anerkenne das, was jetzt da ist, und sage „ja“ dazu!

Kann ich das, was jetzt in meinem Leben ist (oder nicht mehr da ist) akzeptieren, also ein klares JA dazu sagen? Damit werte ich das Geschehen weder als gut noch als schlecht, sondern ich anerkenne lediglich, dass es jetzt so ist, wie es ist.

3. Nimm deine Urteile zurück und denke neu!

Bin ich bereit, meine (bisherigen) Verurteilungen in diesem Zusammenhang zurückzunehmen und neu hierüber zu denken? Sowohl ich selbst als auch jeder andere Mensch hat es immer so gut gemacht, wie er es konnte.

4. Fühle deine Gefühle bejahend und verwandle sie dadurch!

Bin ich bereit, meine Gefühle wie Wut, Ohnmacht, Trauer, Scham oder Schuld bewusst und bejahend zu durchführen und sie als meine Gefühle anzunehmen, die schon seit langem in mir schlummerten?

5. Triff bewusst eine neue Wahl!

Welche neue Entscheidung will ich jetzt bewusst treffen? Denn die schmerzhafteste Erfahrung, die ich machte, beruhte auch auf meinen eigenen, allerdings unbewussten, Entscheidungen. Ich entscheide mich jetzt neu für ...

6. Mach dein Denken zum Danken!

Kann ich schon das (damals verpackte) Geschenk in dem ganzen Geschehen entdecken und annehmen? Was hier geschah in meinem Leben will mir dienen, um etwas Altes heilen zu lassen und um mich und andere mit Liebe, Achtsamkeit und Bewusstheit zu behandeln.



© Sascha Dickreuter

Über Robert Betz:

Robert Betz wurde im Rheinland geboren und war erst Industriekaufmann, bevor er Psychologie und Sozialpädagogik in Hamburg studiert hat. Nach vier Jahren in PR- und Werbeagenturen in Hamburg und Frankfurt wechselte er 1986 in ein amerikanisches Industrieunternehmen und war dort am Ende „Vice President Marketing Europe“. Doch im Alter von 42 Jahren – eingeleitet durch eine Sinnkrise – erlebte er eine Lebenswende: Er stieg aus der Wirtschaft aus, zog nach München um, machte eine Ausbildung in Reinkarnations-Therapie und entwickelte einen eigenen Therapieansatz. Heute gehört er im deutschsprachigen Raum zu den bekanntesten psychologischen und spirituellen Lebenslehrern.

Veranstaltungen in Gaienhofen

Seminare & Vorträge mit Transformationstherapeutinnen finden im Hotel HOERI am Bodensee statt.

- 22.03. – 23.03.** Folge der Stimme deines Herzens
- 11.04. – 13.04.** Was du denkst, wird Wirklichkeit
- 25.04. – 27.04.** Erkenne dich im Spiegel der Transformations-Aufstellung
- 18.05. – 23.05.** Die Transformationswoche
- 04.07. – 06.07.** Mit größter Freude Frau sein!
- 19.09. – 21.09.** Finde Freude, Klarheit und dein inneres Gleichgewicht
- 24.10. – 26.10.** Nur du selbst kannst dich glücklich machen

Mehr Infos unter: www.robert-betz.com/events

Verlosung von Büchern & Hörspielen

Zusammen mit MUMM verlost Robert Betz jeweils zwei Exemplare seiner fünf bekanntesten Bücher und zwei Hörbücher von „Liebesglück ist keine Glücksache“. Das Los entscheidet, welcher Gewinner welchen Preis erhält. Viel Glück!

Mitmachen ist ganz einfach:

Bis Samstag, 31. Mai, 23.59 Uhr
QR-Code scannen, Formular ausfüllen und Daumen drücken!

