

So gelingt ein wahrhaft glückliches Leben

„Wenn wir uns selbst annehmen würden, dann würden wir auch andere – in unseren Familien, an unseren Arbeitsplätzen und in unserer Gesellschaft – verstehen, wertschätzen und lieben können“, sagt einer, der sich seit 30 Jahren fast ausschließlich damit beschäftigt, wie ein wahrhaft glückliches Leben gelingen kann. Die Botschaft von Diplom-Psychologe, Bestseller-Autor und Coach Robert Betz ist so einfach wie radikal: Nur wer sich selbst liebt, kann ein glücklicheres, gesünderes und erfüllteres Leben führen. In unserer Serie „Dein MUMM-Jahr mit Robert Betz“ erklärt er, dass jeder schon heute damit anfangen kann.



In den vielen Jahrzehnten seiner Arbeit hat Robert Betz etwas Grundlegendes festgestellt: Die meisten Menschen lieben sich nicht, oder jedenfalls nicht wirklich und erst recht nicht so, wie sie es eigentlich bräuchten. Das ist eine erlernte Haltung, die meistens auf die Kindheit zurückgeht. „Kaum ein Kind hatte Eltern oder andere Bezugspersonen, die ihm vermitteln konnten: Du bist wunderbar und ein Geschenk, so wie du bist“, sagt er. Stattdessen werden Kinder verglichen, beurteilt und korrigiert. Sie lernen früh, dass Liebe etwas ist, das man sich verdienen muss durch Anpassung, Leistung und Gefälligkeit. Der Glaubenssatz, der dabei entsteht, ist einer der schädlichsten, den ein Mensch mit sich

tragen kann: „So, wie ich bin, bin ich nicht liebenswert.“ Er sitzt tief und wirkt unbewusst, sodass er jahrzehntelang formt, wie wir uns selbst und anderen begegnen. Das macht uns vielleicht beliebt, sagt Robert Betz, aber nicht glücklich. Denn wer ständig versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen, verrät dabei das Wesentlichste: sich selbst und das eigene Herz.

Das Herz als innerer Kompass

Genau deshalb dreht sich seine Arbeit immer wieder um das Herz als innerer Kompass: „Es spricht ständig zu uns. Es lässt uns genau spüren, was sich gut, rund, stimmig und

mit Freude verbunden anfühlt und was nicht.“ Die entscheidende Frage ist nicht, ob wir diese Stimme hören, denn wir hören sie alle. Die entscheidende Frage ist, ob wir auch hin hören. Wann immer wir „Ja“ sagen, obwohl unser Inneres „Das stimmt doch gar nicht!“ signalisiert, verraten wir uns. Wann immer wir aus Angst vor Ablehnung handeln statt aus dem, was wir wirklich wollen, entfernen wir uns von uns selbst. Und dieses ständige Selbst-Verraten – Robert Betz nennt es Herzverrat – ist der eigentliche Ursprung von Unzufriedenheit, Erschöpfung und dem nagenden Gefühl, am eigenen Leben vorbeizuleben. Dem Herzen zu folgen bezeichnet er als den wichtigsten Akt der Selbstliebe.

Das innere Kind als erstes Liebesobjekt

Was das konkret bedeutet? Den Mut aufbringen, „Nein“ zu sagen, wenn das Herz „Nein“ sagt, und sich erlauben, auch schwach zu sein. Denn wer sich das verbietet, zieht genau diese Schwäche unbewusst immer stärker an. „Die stärksten Menschen sind die, die sich auch mit ihren Schwächen und anderen bisher abgelehnten Seiten lieben“, sagt der Experte. Die Entscheidung für ein neues Selbstverhältnis lautet nicht „Ich will stark sein“, sondern: „Ich bin stark und ich darf auch schwach sein.“ Das hat, davon ist er überzeugt, viel mit dem inneren Kind zu tun, das in jedem Erwachsenen lebt. Das ist der Anteil im Menschen, der glaubt, sich anstrengen und be-



Beide Fotos: © Katharina Kraus

weisen zu müssen, um liebenswert zu sein. Angst, Wut, Ohnmacht und Scham wurden verdrängt, weil niemand zeigte, wie man anders damit umgeht. Jahrzehnte später wirken diese Gefühle still weiter. „Wenn du dich selbst lieben willst, dann ist dein kleines inneres Kind dein erstes Liebesobjekt“, empfiehlt Robert Betz. Die gute Nachricht: Dieses Kind wartet auf die Liebe, die es damals nicht bekommen hat und die wir ihm heute geben können. Geht es dem Kind in uns gut, geht es auch uns gut. Das bedeutet vor allem, Frieden zu machen mit dem, was war, mit den Eltern und mit uns selbst. „Jeder von uns hat es immer so gut gemacht, wie er es konnte und wusste“, bekräftigt der Psychologe.

Selbstliebe ist kein Luxus und kein Egoismus

Der häufigste Einwand gegen Selbstliebe, dem er in seiner Arbeit begegnet, ist der Verdacht des Egoismus. Robert Betz begegnet ihm direkt: Der Egoist und der Narzisst sind das genaue Gegenteil eines Menschen, der sich selbst liebt! Gerade weil sie sich unbewusst für nicht liebenswert halten, versuchen sie, von anderen zu bekommen, was sie sich selbst

„Wie sehr, wie viel, wie tief habe ich
in meinem Leben geliebt?
Denn ohne die Liebe ist alles nichts.“

nicht geben können. „Selbstliebe ist in Wahrheit auch immer Nächstenliebe“, erklärt er und erinnert an einen Satz aus dem Evangelium: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Menschen, die mit sich im Reinen sind, sind ein Segen für ihre Mitmenschen, weil sie fröhlicher, aufmerksamer und mitfühlender sind. Und sie ziehen ähnliche Menschen an. „Wer sich selbst liebt, zieht Menschen an, die ihn auch lieben. Denn das, was du denkst über dich, spüren andere.“ Selbstliebe, stellt er klar, ist kein Ziel, das man eines Tages erreicht. Sie ist eine Haltung, und zwar eine, für die man sich täglich neu entscheiden darf. „Glaube bitte nicht, du müsstest es in einem Monat oder in einem Jahr geschafft haben, dich ganz und gar zu lieben. Das würde nur Druck und Stress verursachen“, rät er. Selbstliebe ist eine lebenslange Wanderung hin zu sich selbst, zur tiefsten Wahrheit und zur Erkenntnis, wer man wirklich ist. Konkret kann das bedeuten: sich täglich Zeit für sich nehmen in der Stille oder in der Natur. Sich zu erlauben, Hilfe anzunehmen. Aufzuhören, so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Sich selbst gegenüber sanfter und geduldiger zu werden. Und immer wieder zurückzukehren, wenn man in alte Muster fällt. „Wer nicht freiwillig anhält, um innezuhalten, den hält das Leben oft an, durch Schmerzen, Krankheit, Unfälle oder anderes“, sagt Robert Betz und lädt zur Veränderung ein, anstatt darauf zu warten, bis das Leben einen dazu zwingt. Am Ende, sagt er, nehmen wir nichts Materielles mit. Kein Geld, kein Haus, keinen Titel, sondern nur die Schätze unseres Herzens. Und die wichtigste Frage, die wir uns am Ende stellen werden, lautet: „Wie sehr, wie viel, wie tief habe ich in meinem Leben geliebt?“ Denn ohne die Liebe ist alles nichts.

Buchtipp:

Robert Betz: „Willst du normal sein oder glücklich?“, erschienen im Heyne Verlag.

Weitere Bücher, Vorträge, Seminare und Online-Kurse unter **robert-betz.com**