

Was stützt uns von innen, wenn alles wegbricht?

Es gibt Momente im Leben, in denen das, was gestern noch sicher schien, über Nacht wegbricht. Der Job, der so stabil wirkte. Die Beziehung, die für immer halten sollte. Die Gesundheit, auf die man sich verlassen hat. Plötzlich steht man da und fragt sich: Was bleibt eigentlich, wenn alles andere geht? Diplom-Psychologe, Bestseller-Autor und Coach Robert Betz beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit genau dieser Frage. In unserer Serie „Dein MUMM-Jahr mit Robert Betz“ erklärt er, dass die meisten Menschen ihre Sicherheit auf Sand gebaut haben. Nicht weil sie dumm oder naiv wären, sondern weil sie es nie anders gelernt haben.

Was gibt den meisten Menschen das Gefühl von Sicherheit? Vermutlich ist es ihr Haus, das volle Konto, der Arbeitsplatz, der Partner oder das Ansehen bei Familie, Freunden und Bekannten. Doch all das sind Dinge im Außen, Dinge, die sich verändern, die wegbrechen und von heute auf morgen verschwinden können. „Haste was, biste was“, sagt Robert Betz. „Das gilt bis heute für die Mehrheit der Menschen. Der Mensch selbst, ohne etwas vorzuweisen, ist bei uns wenig bis nichts wert.“ Darin sieht der renommierte Experte für Persönlichkeitsentwicklung das eigentliche Problem: nicht in der äußeren Krise, sondern in dem brüchigen Fundament dahinter. Wenn das Wackelgebäude im Außen zusammenbricht, zeigt es uns, wie es innen aussieht. Und das fühlt sich nicht angenehm an. Was dann hochkommt, sind keine neuen Gefühle. Es sind alte: Angst, Ohnmacht, Wut, Trauer und andere Emotionen, die seit Jahren in uns schlummern,

weil wir gelernt haben, sie wegzudrücken. Die äußere Krise verursacht diese Emotionen nicht, sie löst sie aus. „Dieser Unterschied ist entscheidend“, weiß Robert Betz aus jahrzehntelanger Erfahrung.

Äußere Krisen sind ein Segen

Das klingt provokant, aber der Coach meint es ernst. Denn Krisen im Außen tun etwas, das im Alltag selten passiert: Sie nehmen uns die Ablenkungen weg. Den Lärm, die Routine und erst recht die scheinbaren Sicherheiten, hinter denen wir uns verstecken. Und plötzlich steht die eigentliche Frage im Raum: Wer sind wir, wenn die Kulissen wegfallen? Nicht die, die wir im Job sind. Nicht die, die wir in der Beziehung sind. Nicht die, deren Wert sich am Kontostand ablesen lässt. Sondern wir, ganz allein, nur mit dem, was in uns ist. „Das ist der Moment, in dem echte Veränderung möglich wird. Nicht weil die Krise schön ist, sondern weil sie aufräumt. Alte, morsche Strukturen fallen weg. Dinge, die keinen wirklichen Wert hatten, verlieren ihren Schein. Und plötzlich hat man die Chance, neu zu ordnen, was wirklich zählt“, bringt es Robert Betz auf den Punkt. Er lädt dazu ein, diesen Moment nicht als Bedrohung zu sehen, sondern als Einladung und als Anlass, sich selbst ehrlicher anzuschauen als je zuvor.

Einladung zur Inventur des eigenen Lebens

Was wäre, wenn wir jetzt, genau jetzt, jeden Bereich unseres Lebens ehrlich unter die Lupe nehmen? Nicht mit Selbstkri-

„Nicht der ist stark, der keine Angst hat, sondern der, der trotz Angst sagt: Da gehe ich durch.“

© Impix.de

tik, sondern mit echter Neugier. Wenn wir uns fragen ob das, was wir hier leben, wirklich mit unserem Herzen übereinstimmt? Wie sieht unsere Beziehung zu uns selbst aus? Nehmen wir uns Zeit für uns, nicht um zu funktionieren, sondern um wirklich bei uns zu sein? Wie sieht es in unserem Arbeitsleben aus? Lieben wir das, was wir tun? Oder tun wir es, weil wir nicht wissen, was wir sonst tun würden? Wie sieht es in unseren Beziehungen aus? Mit dem Partner, der Familie, den Menschen, denen wir täglich begegnen? Mit wem sind wir noch nicht im Frieden? „Diese Fragen schriftlich zu beantworten, ist eines der mutigsten Dinge, die ein Mensch tun kann. Denn alles, was wir jemals an unangenehmen Gefühlen nach innen verdrängt haben, wirkt täglich auf uns ein. Wir schleppen es mit uns, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht“, sagt Robert Betz.

Was uns wirklich trägt

Wenn die äußeren Stützen wegfallen, bleibt eine Frage übrig, die er immer wieder stellt: Was ist in dir, worauf du wirklich bauen kannst? Seine Antwort kennt mehrere Dimensio-

nen. Die erste ist Stille. Er denkt dabei nicht an das betäubte Schweigen vor dem Fernseher, sondern an echte, bewusste Stille. Es geht ihm um die Fähigkeit, allein mit sich zu sein, ohne sofort zum Handy zu greifen. Oder, nochmal anders: „Nach innen gehen, in dein Herz, ins Zentrum.“ Wer das regelmäßig tut, baut ein Fundament, das äußere Erschütterungen aushält.

Die zweite Dimension ist der Umgang mit Gefühlen, und zwar nicht das Verdrängen oder das Überwältigt-werden, sondern das bewusste Fühlen von Angst, Wut, Trauer oder Scham. Diese Gefühle sind keine Feinde, sondern Energien, die fließen wollen. Wer sie bejahend fühlt, statt sie wegzudrücken, kommt mit der Zeit zu einer inneren Ruhe, die von außen kaum zu erschüttern ist. Die dritte Dimension ist Vertrauen. Robert Betz denkt dabei aber nicht an naiven Optimismus, sondern an echten Mut. Den Mut, weiterzugehen, auch wenn man nur den nächsten Schritt sieht und auch wenn es dunkel ist. „Nicht der ist stark, der keine Angst hat, sondern der, der trotz Angst sagt: Da gehe ich durch“, erklärt er.

Von der Frage nach dem Sinn

Wer bin ich? Was glaube ich über das Leben? Was soll der Sinn meines Lebens sein? Die meisten Menschen weichen diesen Fragen aus, weil sie unbequem sind und weil die ehrliche Antwort manchmal bedeutet, dass man vieles verändern müsste. Aber wer diese Fragen nicht stellt, beantwortet sie trotzdem, aber unbewusst durch die Entscheidungen, die er trifft, durch die Dinge, denen er Zeit gibt oder durch die Art, wie er auf andere reagiert. Robert Betz ermutigt dazu, bewusst zu wählen. Wer bin ich? Wer will ich sein? Was gebe ich in die Welt? „Wir wählen jeden Morgen, bewusst oder unbewusst, mit welcher Einstellung wir in den Tag gehen“, sagt er. „Wir wählen, ob wir uns selbst verurteilen oder mit uns im Frieden sind. Ob wir trennen oder verbinden. Ob wir ein Segen für andere sind oder jemand, der sich selbst ausgrenzt.“

In einer Zeit, die immer schneller, immer lauter, immer komplizierter wird, ist Einfachheit vielleicht die radikalste Gegenbewegung, die ein Mensch wählen kann. Das Leben ist, entgegen dem, was viele glauben, nicht kompliziert. Wir machen es kompliziert, sagt Robert Betz. Durch zu viele Ge-

danken, zu viele Ablenkungen und zu viele Sicherheiten im Außen, hinter denen wir uns verstecken. Zurück zur Einfachheit bedeutet: ein Ding auf einmal. Das kann so aussehen, dass wir ein Gespräch wirklich führen, wir eine Aufgabe wirklich abschließen oder wir den aktuellen Moment wirklich erleben, ohne ihn gleichzeitig zu fotografieren, zu teilen oder zu bewerten. „Wir haben uns angewöhnt, das Leben für selbstverständlich zu nehmen“, sagt er. „Wir schlafen in unserer Routine ein und verpassen damit die Einzigartigkeit dieses einen Augenblicks, der nie wieder kommt.“ Wenn wir jedoch ehrlich sind, sind es am Ende nicht die äußeren Dinge, die uns wirklich Halt geben. Es ist das, was wir in uns tragen. Die Klarheit darüber, wer wir sind, der Frieden mit unserer eigenen Geschichte und auch die Fähigkeit, in dunklen Momenten weiterzugehen. Das ist das Fundament, das hält. Nicht das Konto, nicht der Titel und erst recht nicht der Besitz. Sondern das, was innen trägt, wenn alles andere wegbricht.

Mehr Informationen über Robert Betz, seine Bücher, Vorträge, Seminare und Online-Kurse unter **robert-betz.com**



© Katharina Kraus

Seminare mit Robert Betz

- 8. Oktober 2026**
Start Online-Kurs– Dein Weg in ein glückliches Leben
10-Wochen-Online-Intensivkurs
- 17. & 18. Oktober 2026**
Sonderevent: Lerne das Kind in dir verstehen und lieben
2-Tage-Seminar in der Apamed Fachschule in Jona
- 20. Oktober 2026**
Vortrag: Einfach glücklich leben!
Bern (CH)
- 22. Oktober 2026**
Vortrag: Der Frieden in der Welt beginnt in uns
Luzern (CH)
- 24. Oktober 2026**
Tagesseminar: Was dir dein Körper sagen will!
Brunnen am Vierwaldstättersee (CH)
- 26. Oktober 2026**
Vortrag: Eine glückliche Beziehung ist keine Glückssache
St. Gallen (CH)
- 15. November 2026**
Tagesseminar: Nur du selbst kannst dich glücklich machen
Linz (AT)