



Robert

„Werde zum
Schöpfer
Deiner
Lebensfreude!“

Betz

Sein Buch „Willst Du normal sein oder glücklich?“ steht seit mehr als 100 Wochen in der Spiegel-Bestsellerliste. Seine Seminare begeistern Hunderttausende. Wir haben den Psychologen Robert Betz jetzt getroffen. Ein Gespräch über die Macht der Gefühle, und wie wir es schaffen, jederzeit ein erfülltes Leben zu führen



happinez: Sind Sie normal oder glücklich?

Norbert Betz: Ein normales Leben macht überhaupt nicht glücklich. Es vermittelt uns vermeintliche Sicherheit und Kontrolle. Wohlgermerkt, der normale Mensch sucht nach diesen Dingen, doch das hat nichts mit Herzerfüllung zu tun. Glück besteht darin, irgendwann zu erkennen, dass man keine Sicherheit mehr braucht. Und ja, ich bin glücklich.

Heißt das, Sie sind bei sich angekommen und genießen Ihr Leben?

Zum Teil. Das Leben ist eine Reise zu sich selbst. Wir sind immer auf dem Weg. Ankommen bedeutet, ein bestimmtes Bewusstsein zu entwickeln. Aber ich folge meinem Herzen. Und das bedeutet für mich, bei mir angekommen zu sein. Ich weiß, da ist Luft nach oben ohne Ende. Aber ich freue mich auf alles, was da noch kommt. Ich bin gerade am Anfang. Was Spaß macht, ist die Lust und Freude daran, immer wieder anzukommen. Das macht es so prickelnd. Das ist Lebensfreude. Glück. Erfüllung.

Ist das wirklich so einfach? Genügt positives Denken, und schon führe ich ein wunderbares Leben?

Vom klassischen positiven Denken halte ich nichts. Das hat natürlich seine Berechtigung, war ein Wegweiser ... Mein Team und ich arbeiten anders, gehen davon aus, dass all unser Wissen im Herzen gespeichert ist. Zum Beispiel die Gedanken übers Leben. Die wenigsten von uns haben diesbezüglich viel Positives gespeichert. Aufgewachsen sind wir

doch fast alle mit Begriffen wie: schwer, kein Zuckerschlecken, kein Wunschkonzert, Du musst Dich anstrengen ... Das Leben ist schön, ist ein Geschenk – solche Sätze höre ich selten. Wir haben also zum einen die Kraft der Gedanken, die unser Leben bestimmen. Zum anderen unsere Gefühle, die von den Gedanken erschaffen werden. Wir haben aber keine Ahnung, wie wir unsere Gedanken überprüfen und unsere Emotionen transformieren können. Seit unserer Kindheit erschaffen wir unablässig Emotionen, mit denen wir nicht klarkommen, die wir nicht verstehen.

Was geschieht mit diesen Gefühlen, die wir nicht aufarbeiten?

Unterdrückte, nicht verstandene und nicht verarbeitete Gefühle sind für mich die

Nummer eins der Krankheitsverursacher. Ob wir die Wut nehmen, die Migräne, Nasennebenhöhlenvereiterung, Kieferprobleme, Gallensteine oder Magenschmerzen auslösen kann. D. h. ursprünglich war da ein Gedanke: Die Welt ist ungerecht, mein Vater gemein zu mir etc.; und diese Wut kann nicht ausgedrückt oder angenommen werden und wird runtergeschluckt. Unser Körper kann diese Wut ebenfalls nicht verarbeiten.

Es macht also krank, wenn wir Gefühle verdrängen?

Genau. Wir zerbrechen uns oft den Kopf und versuchen, Dinge mit dem Verstand zu lösen, die dieser so nicht lösen kann. Das Ergebnis sind Kopfschmerzen. Schmerzen sind Boten. Hinter dem Schmerz versteckt sich ein Gefühl. Und das will ans Licht kommen, beachtet werden. Schmerzen sind der Widerstand vor dem Fühlen des eigentlichen Gefühls. Angst und Wut sind nicht spürbar, doch sie verbergen sich dahinter. Das macht unser Körper eine Zeitlang mit. Aber dann reagiert er mit Beschwerden, schlimmstenfalls sogar lebensgefährlichen Erkrankungen

gen. Auf meinen Seminaren erlebe ich immer wieder, dass gravierenden Erkrankungen schwere emotionale Verletzungen vorausgegangen sind. Zwei Fragen genügen: Wann ist die Erkrankung diagnostiziert worden. Und: Was ist sechs bis 36 Monate davor geschehen? Bei 40 bis 50 Prozent ist eine Trennung oder ein Todesfall aufgetreten. Das sind Schockerlebnisse, in denen der Verlassene sagt: Jetzt ist alles aus. Oder: Das schaffe ich allein nicht. Das registriert der Körper und schließt daraus, dass für ihn nun auch alles zu Ende ist. Die zweite Konstellation ist, dass mehrere Stressfaktoren zusammenkommen.

Krankheiten sind demnach ein Warnsignal, das uns bei Stress wach rütteln will?

Ja. Die Seele wertet Erlebnisse nicht nach gut oder schlecht, sondern nur nach intensiv oder weniger intensiv. Zu viele Menschen sind in ihrer Entwicklung stehen geblieben, und die werden jetzt wach gerüttelt. Das ist mitunter ziemlich schmerzhaft. Bandscheibenprobleme, Gelenkkrankheiten, Rückenschmerzen – das sind Symptome des Stillstands.

Wieso Stillstand? Die meisten von uns arbeiten doch viel zu viel.

Wir sind Macher und haben das Nichtstun verlernt, sind in ein Ungleichgewicht geraten. Entspannen, Genießen – das haben viele von uns nicht gelernt. Alles ist Rhythmus: Einatmen, ausatmen. Doch die meisten konzentrieren sich nur auf den ersten Teil und vergessen das Loslassen. Das Leben zwingt uns jedoch irgendwann in die Waagerechte. Wer nicht loslässt, wird durch Krankheiten gezwungen, kürzerzutreten.

Und wie halte ich das Hamsterrad an? Wie komme ich da raus?

Dafür müssen wir meist zuerst ins Extrem gehen. Meist bedarf es einer Krise, damit Betroffene innehalten und sich fragen: Was mache ich hier eigentlich? Solange wir gesund bleiben, kümmern wir uns nicht um unseren Körper. Erst wenn wir Schmerzen haben, widmen wir ihm Aufmerksamkeit und schauen, was los ist. Wir erschaffen dieses Hamsterrad selbst, indem wir immer mehr tun, um die Anerkennung zu bekommen, nach der wir uns als kleines Kind gesehnt haben. Deshalb können wir auch so schlecht Nein sagen, denn wir wollen alle um uns herum glücklich machen. Andere Faktoren sind der innere Richter, der innere Druckmacher und der ewige Kritiker. Und um all das kennenzu-

lernen, müssen wir erst einmal gegen die Wand fahren. Dazu eignen sich Bandscheibenvorfälle und Burn-out. Nun haben wir im Äußeren größere Anforderungen und gleichzeitig zwingt uns der Körper zur Besinnung und Entschleunigung. Vor allem Männer sind hier stark gefährdet: Sie müssen draußen den taffen Typen spielen, daheim den Partner und Vater. Doch sie selbst als Mann finden gar nicht statt, bleiben auf der Strecke. Keiner hat ihnen gesagt, dass sie etwas für ihr Energiemanagement und ihr Herz tun müssen. Dass es wichtig ist, sich Zeit für sich zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse auszuüben. Falls sie das nicht tun, zieht der Körper irgendwann die Notbremse und zwingt sie zur Ruhe. Notfalls in der Klinik.

Was tue ich, um nicht gegen die Wand zu fahren?

Es geht darum, zum bewussten Schöpfer zu werden, zu reflektieren: Was habe ich

heute erlebt oder wie starte ich in den Tag? Wo war ich heute bei mir, wo weg? Wie verbringe ich meine Freizeit? Und ganz wichtig: sich Auszeiten zu verschaffen – Zeit nur mit sich allein verbringen.

Eine andere Frage: Wie gehe ich mit stressigen Menschen in meinem Umfeld um?

Jeder Mensch, der in mir unangenehme Gefühle auslöst, ist für mich da, damit ich sehe, wie Leben funktioniert. Die Anteile, die ich an einem anderen verurteile, habe ich selbst, ich will sie bei mir jedoch nicht akzeptieren.

Nehmen wir eine konkrete Situation. Ich bin wütend, wie löse ich das auf?

Zunächst einmal kann man das Geschehen aus einer anderen Perspektive beobachten. Jede Begegnung, auch die schmerzhafteste, ist sinnvoll. Die Person, die Dich verärgert hat, ist ein Lehrmeister. Sie ermöglicht den Zugang zu verschütteten Emotionen. Die Wut, die Du empfindest, ist eine alte, die schon lange da war. Das ist eine Art Weckruf: Schau Dir an, was gerade mit Dir passiert und geh in dieses Gefühl rein.

Und dann?

Setz Dich hin, schließe die Augen und gehe dann noch mal in die Situation hinein und spüre, was geschieht. Jetzt bin ich jedoch kein Opfer, sondern ich schaue mir freiwillig meine Wut an. Ich sage mir: Du bist meine Wut. Ich bin bereit, Dich zu fühlen. Dann atme ich tief und erforsche,

„Wenn Du immer noch perfekt sein willst, löse Dich aus dieser Selbstfolter. Erlaube Dir, sogenannte Fehler zu machen. Es sind wichtige Erfahrungen.“



wo genau ich meine Wut fühle: im Magen, im verspannten Nacken ... Und nun gehe ich durch dieses Gefühl durch. Ich atme mehrfach, bis mein Magen nicht mehr brodeln und schaue weiter. Stück für Stück löse ich die Wut in meinem Körper auf. Dann gehe ich noch einen Schritt weiter und spüre die Person auf, die mich erstmalig wütend gemacht hat. Meist sind es Vater oder Mutter. Jetzt stelle ich mich auch dieser Wut, löse sie auf.

Machen Sie das auch selbst?

Ja. Ich vertraue der Führung meines Lebens – oder ich verrate mich selbst. So ging es mir damals. Ich stand ein Jahr lang kurz vor dem Suizid, dann traf ich eine Journalistin, die mir ein Buch über Reinkarnationstherapien gab. Seitdem hat sich mein Leben zum Positiven verändert. Es ist wirklich so, dass dann, wenn alles dunkel ist, irgendwoher ein Licht kommt. Ich muss nur Vertrauen haben in den Fluss des Lebens. Es geht nicht darum, alles von einem Tag auf den anderen zu ändern, obwohl auch das eine Option ist. Transformation kann durchaus in kleinen Entwicklungsschritten stattfinden.

Beruhigend.

Man muss nicht gleich den Job kündigen, sondern kann schauen, was sich verändern lässt. Zum Beispiel auf 70 Prozent gehen, Ruheinseln einbauen. Schauen, was wirklich stört. Klarere Strukturen. Welche Faktoren stören, behindern mich? Sind es die zwischenmenschlichen? Selbst erzeugte Hektik? Fehler im Selbstmanagement? Warum verliere ich mich? Nach der Analyse kann ich die Baustellen in Angriff nehmen.

Und für diese Aufräumarbeiten brauche ich therapeutische Hilfe?

Nein. Ich kenne viele Menschen, die nicht mal an einem Seminar teilgenommen haben. Mir ist es wichtig, Anstöße zu geben, die Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Oft genügt die Bereitschaft zur Veränderung und viermal pro Woche eine Meditation. Bei sehr schweren Traumata empfehle ich allerdings eine Therapie, wir haben dafür speziell ausgebildete Leute.

Sie haben geschrieben: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Was meinen Sie damit?

Ich meine damit, dass wir die Vergangenheit in uns immer verändern können. Dadurch, dass ich in bestimmte Situationen hineingehe, entsteht in mir ein glücklicher kleiner Robert. Ich kann ihm all die Liebe

und Aufmerksamkeit schenken, die ihm Vater und Mutter nicht geben konnten. Das ist revolutionär. Der Verstand hält so etwas für unmöglich. Doch wir können sogar noch mehr! Vergangenheit ist nicht in unseren

Fotoalben, sondern von A bis Z in uns gespeichert. Wenige Meditationen oder Rückführungen genügen: Mitfühlen, mit unserem kleinen Kind sprechen, es annehmen. Versöhnung mit den Eltern – alles ist möglich. Schritt für Schritt wird Heilung möglich. Alte Verstrickungen auflösen.

Wie verhindern wir, dass wir etwas tun, von dem wir wissen, dass es nicht gut für uns ist?

Indem wir uns unseren Gefühlen stellen. Statt beispielsweise abends den Fernseher anzuschalten, weil man unruhig ist und sich betäuben möchte, nimmt man die Unruhe an, schaut nach, was sich dahinter verbirgt. Und falls dann noch der Wunsch besteht, einen Film zu schauen, macht

man das bewusst und mit Vergnügen. Tu das, was Du tust, weil Du es tun willst, und tu es mit Liebe.

„Tu das,
was Du tust, weil Du
es tun willst,
und tu es mit Liebe.“

Wie meditiert Robert Betz?

Meditation – erster Satz: Alles in mir darf jetzt da sein. Fühlen, was im Körper passiert. Es ist eng, unruhig, schwer, druckvoll, angespannt, verspannt. Kalte Füße, interessant. Am besten fangen Sie mit den Füßen an und gehen dann hoch. Alle Enge in mir, alle Kälte darf jetzt da sein. Und erst danach versuche ich das grundlegende Gefühl aufzuspüren. Ist da Freude oder das Gegenteil? Vertrauen oder Angst? Frieden oder Unruhe? So werde ich zum Forscher meines Körpers. Wahrnehmen, bejahend annehmen, fühlen. Etwas Lichtarbeit mit silbernem und violetttem Licht. Und in 20 Minuten haben Sie sich ein großes Geschenk gemacht. Und wer es ganz besonders gut mit sich meint, führt morgens eine Besinnungsmeditation durch. Bewusstheit und Genuss sind die Schlüssel zu einem guten Tag.

Ihrer Meinung nach ist Liebe der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Doch was tun, wenn ich mich selbst nicht lieben kann?

Zunächst geht es um ehrliche Akzeptanz. Dann im nächsten Schritt darum, zu erkennen, dass man zu jederzeit sein Bestes gegeben hat. Wenn wir unser Herz nicht für die Liebe öffnen, können wir uns nicht weiterentwickeln. Selbstliebe wird jetzt extrem wichtig. Wer das nicht versteht, bekommt die Auswirkungen zu spüren. Wir sind in der Hoch-Zeit der Transformation. 2013 ist ein Schlüsseljahr.

Wie finde ich meine persönliche Bestimmung und wie haben Sie Ihre gefunden?

Führung des Herzens. Das weiß genau, wo wir hinwollen im Leben, kennt unser gesamtes Potenzial. Dem nachgehen, was Freude macht. Ehrlich zu sich selbst und beharrlich sein. Sich für neue Herausforderungen öffnen. Oder für neue Zusammenarbeit. Dinge auf den Prüfstand stellen. Stimmt mein Beruf, meine Partnerschaft, Wohnung, Freunde? Fühlt sich das rund und erfüllend an? Und den Mut aufbringen, die anderen über uns denken zu lassen, was sie wollen. Wer etwas tut, um anderen zu gefallen, spielt das Opfer-spiel. Dabei verliert man sich und findet seine Berufung nicht. Wir alle wollen glücklich sein, dazu müssen wir notfalls bereit sein, den alten Kurs zu korrigieren und vom Opfer zum Schöpfer werden. Von Unbewusstheit zur Bewusstheit. Und anfangen, uns selbst zu lieben. Vom Unterdrücken der Gefühle zum Bejahen. Es geht nicht darum, Vieles zu tun. Eigentlich ist das Ankommen bei sich selbst ganz einfach... Ich weiß nicht, wohin mein Herz mich hinführt, ich weiß nur, es ist spannend und schön. 🌸

MEHR VON ROBERT BETZ

- * „Willst Du normal sein oder glücklich? Aufbruch in ein neues Leben und Lieben“. Taschenbuch, 196 Seiten, 8,99 Euro, Heyne-Verlag
- * „Wahre Liebe lässt frei!“. Buch mit Audio-CD, 352 Seiten, 19,95 Euro, Integral-Verlag
- * Vortrags-CD: „Glücklich in einem gesunden Körper – ein Leben lang. Deinen Körper ehren, heilen, lieben und genießen“. Doppel-CD, 20 Euro, Verlag Roberto & Philippo
- * Meditations-CD: „Schluss mit Schwere, Taubheit und Kälte – Unangenehme Körpersymptome und Emotionen verwandeln lernen“. Doppel-CD, 25 Euro, Verlag Roberto & Philippo
- * Seminar: „Die Transformationswoche mit Robert Betz – Eine Intensiv-Kurwoche und Lebensschule für Körper, Geist und Seele“. 6-Tage-Intensivseminar
Der Gedanke zum Tag, nähere Informationen und Blog unter: www.robert-betz.de

AUSBILDUNG & BERATUNG
Lebensschule Mallorca
 Seminare & Intensivcoachings & Ausbildungen Cora Coach & Entspannungs-/ Meditationstrainer
www.inselentspannung.co

**Weiblichkeitspädagogin
 Entspannungspädagogin**
 qualifz. berufsbelegte
 Ausbildungen.
 Fernstudium/Präsenzseminare
www.bgt-weiterbildung.de
 Bildungswerk f. ganzheitl. Therapien. 02332/149269

AYURVEDA & YOGA

RÜCKZUG-REINIGUNG-STILLE
 Ayurveda Kuren an der Sieg nadaraja.de, 02242/9333660

BERATUNG

Kabbala-Lebensweisheit
 Erkenne den Auftrag Deiner Seele! sabine-euler@t-online.de
 Tel: 02245 600547

Kartenlegen,
 seriös, einfühlsam und sofort
 Tel.: 06021/4394657

**Spirituelles Feng-Shui
 Ausbildung & Beratung**
 Eva-Katharina Scharowski
 Tel. 06203-660369
www.fengshui-bewusstsein.de

Kristallklare mediale Beratung
 Channeling und Coaching
www.christallinoracle.de

Kartenlegerin 0900 3 700 713
 (nur 0,99€/min a. d. Dtsch.
 Festnetz, Handy abweichend)
www.lebenbogen.de

**Aufstellungen für Ihr
 Zellprogramm: GELD & ERFOLG**
 W. Plechinger: T: 08856 800650

GOTTES-Botschaften heute
 Zu: Lebensfragen, Schicksal
 Weltlage, Gesundheit, Zukunft.
 Kostenlos bei:
Andreas Naturforum
 Grabenstr. 59, 97295 Waldbrunn
 Tel. 09306 1784, Fax 09306 2784
www.andreas-naturforum.de

GESUNDHEIT & WELLNESS

Gebrauchsanleitung zum Glück?
 Gibt's nicht? Oh doch! Hier:
www.idee-zum-tag.de

Pures Mineral-Make-Up
 Vegane Natur-Kosmetik
www.angel-minerals.de

Klassische Homöopathie
 akute & chron. Beschwerden
www.praxis-riedhammer.de

REISEN

Biodanza: Gemeinsam Urlaub u.a.
 Andalusien, Spiekeroog, Chiemsee, Teneriffa – viel Erfahrung!
www.uli-bangert.de/biodanza

Wellness-Segeln auf Mallorca
 Das besondere Segelerlebnis für Frauen. Infos: www.caribia.es & 06624-915860

Wellfeeling

Urlaub mit Yoga, Qi Gong, Mentaltraining, Malen uvm
 Ideal auch für Alleinreisen
www.indigourlaub.com

Urlaub »meditativ-kreativ«
 mit Yoga, Qi Gong, Malen
 Griechenland., Spanien, Tür
 Infos bei: www.tit-travel

Reisen zu den Kraftorten
 der Anden für Lichtarbeiter
 Vegetarier und Veganer.
 Yogaferien. veggieperu.co

SEMINARE & WORKSHOPS

Malen Meditieren Wandern
 7 Tage Schwarzwaldworkshop
www.christina-moderha

www.engelstuer.de

Victoria
 Tarotlehrerin
 blickt in die Zukunft

Euro 1,88 a. d. deut.

0900-3871 94 03 * Sk. 01

- Präzise Aussagen mittels Tarot, Lenormand und Astrologie mit exakter Zeitbestimmung
- Energieübertragungen durch Reiki-Meditation, Partnerschaft u. berufliche Gesundheit, Partnerschaft u. berufliche
- Sofortige Hilfe bei seelischen Problemen direkte Beratung ohne Bandansage.

CH:0901/551112 · SFR 3,13/min. aus dem Ausland: 0900/51551137 · € 2,16/min. aus dem Ausland *ggf. abweichender Mobilfunktarif

11838 Frage nach Barbarella, die erfolgreiche Vermittlerin danach 1,88 Euro/Min a. d. dt. Festnetz Mobilfunkpreise KEIN

Täglich – auch am Wochenende

Blüten- und Energie-E
 aus weiterführend und vi

Deva
 Zentrum für Blütenessenzen & Energetische Heilweisen Sub. Deutlich

Tel/Fax: +49-89- 53 33
www.deva-muenchen.de
 Direktversand & Onlineshop

Consciousness Coaching

Master I - The Awareness Process
 4-day breakthrough training
 13 - 16 June 2013 in Berlin

Gain AWARENESS
 TRANSFORM your life

www.consciousnesscoaching.de

Wir sei was

Hel GRATIS

0800-88

viversum

AUCH IHR ANGEBOT KÖNNTE HIER STEHEN

Happinez Ausgabe vom 21. Anzeigenschluß 08.08

Happinez Ausgabe vom 07. Anzeigenschluß 24.08

anzeigen@harmsandmor.de
www.harmsandmor.de

HARMS & MORE