FREUDE

maaS THEMENBAND No. 13

maaS

© Anita Maas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.13

FREUDE

ROBERT BETZ

SONDERTEIL

Lebe, liebe, lache!

Wie du die Lebensfreude in dir zum Fließen bringst

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

13

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

TOBIAS BECK · JOHN STRELECKY · LAURA SEILER
STEFAN FRÄDRICH · MELANIE WOLFERS · HERRMANN SCHERER

INTERVIEW MIT ROBERT BETZ

Über sein Leben und Wirken

MARKUS HOFELICH

Im Kern Ihrer Arbeit steht die von Ihnen entwickelte Transformations-Therapie. Was steckt dahinter? Was zeichnet Ihre Therapie gegenüber anderen Ansätzen besonders aus? • Das Besondere an der Transformationstherapie ist, dass wir den Teilnehmer nicht als Opfer sehen, sondern ihn auf seine Schöpferverantwortung und -kraft aufmerksam machen. Denn nur dadurch kommt er in seine Handlungsfähigkeit und Kraft. Wir schauen ihn auf Augenhöhe an und nicht mit Mitleid von oben nach unten. In anderen Therapieformen redet der Therapeut den Patienten oft in die Opferrolle hinein, das schwächt ihn. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, aus seinen enttäuschenden oder verletzenden Erfahrungen zu lernen. Die wichtigsten Ansätze in meiner Transformationstherapie sind:

> ***1.*** *Übernimm die Schöpferverantwortung, mach dir bewusst, dass du selber schöpferisch tätig warst, mach dir klar auf welche Weise.*
> ***2.*** *Nimm das an, was jetzt da ist und sag »Ja« dazu, denn alles hat einen Sinn, auch wenn du ihn im Moment noch nicht erkennen kannst.*
> ***3.*** *Vergib dir selbst, nimm die Urteile zurück, mit denen du dich und andere verurteilt hast.*
> ***4.*** *Fühle die hochkommenden Gefühle bejahend, im Hier und Jetzt, auch Wut und Scham. Setz dich hin, schließe die Augen, atme und fühle es. Das bringt die Gefühle, die Angstenergie in Fluss, denn Gefühle wollen fließen. Durch Unterdrücken und Ablehnen stocken sie, bleiben in dir und machen krank.*
> ***5.*** *Triff eine neue Wahl, eine neue bewusste Entscheidung, dich selbst zu lieben und in deinem Leben deinem Herzen und seiner Stimme zu folgen.*

Das ist nicht der Weg des ›normalen‹ Menschen, sondern des Menschen, der sich entscheidet, ein glückliches Leben zu erschaffen. Denn Glück ist eine Frage der Entscheidung und keine ›Glückssache‹. Das ist die Kernbotschaft der Transformationstherapie. Nimm den Wandel deines Lebens bewusst in deine Hände und gib ihm durch ein wertschätzendes, liebendes Denken und Verhalten eine neue Richtung.

Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptursachen für Konflikte im Arbeitsleben und wie kann man diese lösen? • In jeder Firma sind die Probleme auf der horizontalen Ebene — unter den Kollegen — meist Geschwisterthemen. Und auf der vertikalen Ebene übertragen wir die Verstrickungen mit unseren Eltern auf die Vorgesetzten und die Firmenleitung. Das übertragen viele auch auf den Staat, auf die Bundeskanzlerin oder das Finanzamt. »Die da oben«, alle, die Macht haben, sind für viele Menschen die ›Bösen‹. Wir projizieren viele dieser nicht gelösten Probleme aus der Vergangenheit in unserer aktuellen Situation auf andere. Diese 18-jährige Zeit der physischen, psychischen und finanziellen Abhängigkeit von den Eltern sitzt in vielen Menschen voller Groll fest. Das ist absolutes Opferbewusstsein, denn der Mensch ist nicht bereit zu erkennen, dass er selbst schon die ganze Zeit Gestalter seines Lebens ist. Eigenverantwortung zu übernehmen, ist für mich der allererste Schritt. Sich dem Gedanken zu öffnen, dass ich alles, was ich heute vorfinde in meinem Leben, auf unbewusste Weise selbst erschaffen oder angezogen habe. Durch meine Gedanken, durch unterdrückte Gefühle und nicht gelöste Verstrickungen mit den Eltern und Geschwistern. Den ganzen Tag über sende ich Gedanken in die Welt, über mich, über andere, über das Leben, und diese Gedanken sind zutiefst schöpferisch und machtvoll.

Sich verändern heißt, mein Verhalten mir gegenüber und meinen Mitmenschen gegenüber ändern. Nicht wie mein Kollege oder Kunde agiert, sondern wie ich auf ihn reagiere ist das Entscheidende. Wer sich selbst kritisiert oder heruntermacht, strahlt das nach außen aus. Es führt unter anderem dazu, dass man selbst kritisiert wird. Wenn wir das wissen, dann können wir bei uns anfangen. Wenn jemand sagt »Du bist ein Idiot« und dieser antwortet »Du bist selber ein Idiot«, dann haben wir Krieg. Einer muss aufhören anzugreifen und sagen »Ich bleibe bei mir« und das nimmt dem anderen die Luft raus. Denn zum Krieg braucht man zwei und zum Frieden nur einen. Das gilt privat wie im Betrieb.

Foto: Katharina Kraus

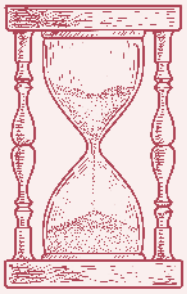
Gerade in der Midlife Crisis stellen Männer und Frauen ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand. In der Mitte des Lebens haben sie grundsätzlich noch einmal die Möglichkeit, neu durchzustarten. Häufig scheuen sie jedoch das Risiko, die Komfortzone eines sicheren, aber ungeliebten Jobs zu verlassen. Was raten Sie diesen Menschen? • Die meisten Menschen rutschen zwischen 35 und 55 in eine Krise, eine Krankheit oder in einen schweren Konflikt hinein und diese drei ›K‹s wecken uns auf. Sie fragen sich, »Was mache ich eigentlich hier? Was genau will ich warum in meinem Leben?« Wenn wir jung sind, hören wir auf die anderen, sind fleißig und passen uns an. Niemand hat uns im Alter von zehn, fünfzehn Jahren oder später gefragt, »Was macht dir eigentlich Spaß, was ist ›dein Ding‹? Geh dem mal nach!«. Sondern uns höchstens gesagt: »Hab Erfolg, egal wo, aber hab Erfolg!«. Aber durch eine Krise kommt man zu der Frage, »Warum mache ich das?« Und das ist eine der wichtigsten Fragen überhaupt. Solange das Geld stimmt, denken wir, ist alles in Ordnung. Wir müssen erst aus der Bahn geworfen und durchgerüttelt werden durch irgendeine Krise, um uns dieser fundamentalen Frage zu stellen.

Die meisten Menschen sind nicht in einer Komfortzone, denn sie fühlen sich gar nicht komfortabel in ihrem Job oder in ihrer Ehe. Ich empfehle, nicht zu schnell zu kündigen. Sondern erst mal noch ein halbes Jahr dabeizubleiben, in die Schöpferverantwortung zu gehen und darauf zu achten, wie man morgens in seine Firma kommt. Hebst du das Niveau, die Energiefrequenz und die Stimmung oder senkst du sie? Den meisten ist gar nicht bewusst, dass sie in ihrer Abteilung durch ihre Ausstrahlung das Klima senken oder heben. Wir haben die großen Klima-Probleme im Büro, weil da die kleinen Kinder in den erwachsenen Männern und Frauen agieren. Sie kämpfen, sind neidisch und konkurrieren um Aufmerksamkeit, Lob und Wertschätzung. Auch das Private, die Gefühle – Wut, Eifersucht, Neid –, die gesamte Vergangenheit kann niemand vor der Tür lassen, man bringt alles mit. Ob es der Chef ist oder der Kollege. Deswegen gibt es heute so viel Gegeneinander und wenig wertschätzendes Miteinander. Da verhalten sich 40-jährige Männer wie kleine Jungs. Wir können auf Dauer das Klima in Firmen nicht ändern, solange wir diese innere Realität nicht mit einbeziehen.

» UNSER LEBEN UND ARBEITEN IST NICHT DAZU DA, ETWAS ZU ERTRAGEN UND AUSZUHALTEN, SONDERN UM ES MIT FREUDE ZU GESTALTEN. «

Sie selbst haben harte Zeiten durchgemacht. Als Vice President Marketing Europe eines amerikanischen Industrieunternehmens gerieten Sie im Alter von 42 Jahren in eine Sinnkrise, die Ihr Leben radikal verändert hat. Wie sind Sie damit umgegangen? • Bis ich 42 Jahre alt war, habe ich genauso unbewusst gelebt, wie die meisten Menschen. Leistung bringen, es erst dem Vater, dann dem Chef recht machen. Mein Job hat mir zwar Spaß gemacht, aber es gab die unbewussten Verstrickungen mit meinen Eltern und am Ende habe ich 80 Stunden pro Woche gearbeitet und bin auch sonntags noch einen halben Tag ins Büro gegangen. Dann haben mich Panikattacken aus der Bahn geworfen. Ich bin nachts klatschnass geschwitzt aufgewacht, fühlte mich ohnmächtig und hatte Angst, das alles nicht weiter schaffen zu können. Ich habe versucht, mir Hilfe bei bekannten Psychologen zu holen, doch die waren hilflos, bei ganz normalen psychischen Phänomenen wie Panikattacken oder Angst, weil sie nicht gelernt haben, dem Klienten hier wirklich zu helfen. Und so habe ich mich entschieden, einen Neuanfang zu machen, habe meinen Job und meine Ehe beendet und bin nach München gegangen, um mich erstmal mehr um mich selbst zu kümmern.

Welche entscheidenden Erkenntnisse haben Ihnen geholfen, ihr bisheriges Leben aufzugeben und einen Veränderungsprozess anzustoßen? Wie haben Sie es geschafft, ihren Lebenstraum zu verwirklichen? • Damals hatte ich kein Konzept, kein Ziel, sondern habe gesagt, »Ich lasse mich jetzt mal führen«. Ich hatte in einer vierwöchigen Reinkarnationstherapie viel gelernt, das mich begeisterte, und bekam Lust dazu, das anderen zu vermitteln. So habe ich in einer psychologischen Fachbuchhandlung angefangen, Vorträge zu halten, zuerst vor 30, später vor 100 Leuten. Ich bin nach Lindau gezogen und habe dort auch angefangen, Vorträge im kleinsten Kreis zu halten — ich habe das gemacht, was mir Spaß machte. Selbst meine Flyer verteilt, Plakate geklebt, in den verschiedenen Städten Vorträge gehalten — das war meine Basis. Hin und wieder habe ich Klienten bekommen, mit der Zeit immer mehr, aber es stand nie das Geld im Vordergrund, sondern das, was mir Spaß macht. Hauptsache der Kühlschrank war voll und ich konnte die Miete bezahlen. Und diesen Weg bin ich beständig gegangen. Wenn man etwas findet, das Freude macht, dann muss man einfach beständig weitermachen. Schließlich wurden aus den 40 Zuschauern bei den Vorträgen 400, sodass nun auch genug Geld da war, das ich investieren konnte. Am Ende hatte ich eine Firma. Das hatte ich vorher nicht geplant, das ergab sich so. Weil ich meinen Weg Schritt für Schritt weitergegangen bin.



Herr Betz, vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Markus Hofelich für SinndesLebens24, ein Online-Magazin für Philosophie, Glück und Motivation. Unter dem Motto »Sinn suchen, Glück finden« bietet es dem Leser Orientierungshilfe und Inspiration bei der Suche nach Antworten auf fundamentale Fragen.

www.sinndeslebens24.de