

HEYNE <

ROBERT BETZ

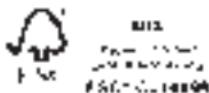
Wie
SCHÖN
könnte das
LEBEN
sein, wenn ...

Betriebsanleitung
für ein glückliches Leben

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

*Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.
Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.*

*Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No 01967

6. Auflage

Originalausgabe 09/2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © Katharina Kraus

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70327-8

www.heyne.de

*Für alle Menschen,
die für sich ein glückliches,
von Freude erfülltes Leben beanspruchen
und es mit ihrer Schöpfermacht
und Liebe erschaffen.
Sie sind ein Segen für die Menschheit
und bringen Freude und Frieden
sowie Licht und Liebe
in unsere Welt.*

Inhalt

Einführung	13
TEIL I	
Wie wir bisher unser Lebensglück verhindern	21
Nur du entscheidest über dein Leben, sonst niemand	23
Was glaubst du eigentlich, wer du bist?	29
Wie du über dich denkst, so fühlst du dich	34
Bist du schon im Frieden mit deiner Vergangenheit?	39
Wir wissen nicht, was wir tun, weil wir nicht wissen, wer wir sind	46
Unsere Welt ähnelt (noch) einem Kindergarten	50
Vom unbewussten »Opfer« zum bewussten Schöpfer	56
Sich für andere aufzuopfern, hat nichts mit Liebe zu tun	63

Was tust du bis heute, um von anderen »geliebt« zu werden?	67
Unsere Ängste verhindern ein schönes Leben	70
Der wütende Schrei nach Gerechtigkeit	77
Läufst du auch (noch) vor dir selbst weg?	82
Weißt du eigentlich, was du willst in deinem Leben?	88
Unsere Suche und die Flucht in die Du-Sucht	93
Die Flucht in die Arbeit	98
Die Ur-Klimakatastrophe liegt in uns und zwischen uns	103
Wir werden jetzt angehalten, um nach innen zu gehen	107
Die große Stopptaste ist gedrückt!	113
Der Maskenball der Seelen auf der Erde geht zu Ende	117

TEIL II

Was du tun und lassen darfst auf deinem Weg ins Glück	121
Was gehört für dich zu einem glücklichen Leben?	123
Darfst du ein glücklicher Mensch sein?	128

Die wahrhaftige Liebe zu dir selbst ist das größte Tor zum Lebensglück	133
Dein inneres Kind – die Schlüsselperson für dein glückliches Leben	140
Deine Innenwelt mit Neugier und Interesse erforschen lernen	145
Übe dich im Wahrnehmen und Annehmen deiner Empfindungen	149
Glücklich durch bewusstes Durchfühlen aller Emotionen	153
Dein Körper kann keine Gefühle verdauen	159
Übernimm du selbst die Verantwortung für deinen Körper	165
Die Balance zwischen dem Männlichen und Weiblichen in dir	171
Deine »Arsch-Engel« zeigen dir den Weg in deinen Frieden	176
Befreie dich aus deinem Gefängnis der Anpassung	183
Wie wir zu erfüllten, glücklichen Partnerschaften gelangen	189
Weder Liebesglück noch Lebensglück sind Glücksache	196
Wahre Freunde fallen uns nicht in den Schoß	201

Ohne Krisen bewegen wir uns nicht weiter	207
Den Sinn und die Botschaft von Krisen erkennen und nutzen	213
Die Endlichkeit unseres Erdenlebens macht es so kostbar	217
TEIL III	
Das Wesentliche im Blick behalten	223
Wahren Lebenserfolg erreichst du besser ohne Ziele	225
Was du loslassen willst, das darfst du erst einmal annehmen	230
In Liebe »Nein« sagen und Grenzen setzen lernen	236
Verabschiede dich von allem »Müssen« und »Sollen«	243
Bring Takt und Rhythmus in deine Tage	248
Den Feierabend wieder feiern lernen	255
Wem dienst du und wie wirkst du in deinen Gemeinschaften?	258
Von der Kontrolle zur Hingabe an das Leben	262
Was gibt dir innen Halt, wenn die Dinge im Außen wegbrechen?	267

So schön wird dein Leben sein, wenn	275
Liebe die Fragen und lebe sie – eine Zusammenfassung	278
Danksagung	295
Über den Autor	297
Angebote von Robert Betz	301

Einführung

Ich vermute, du weißt oder ahnst zumindest, warum du jetzt dieses Buch liest oder auch nur mal hineinschnupperst. Vielleicht ist dir das Lachen verloren gegangen, die pure Freude darüber, dass du lebst und leben darfst. Kannst du dich noch erinnern, wann du das letzte Mal so richtig herhaft aus dem Bauch heraus lachen konntest oder so etwas gedacht (und auch geglaubt) hast wie »Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!«? Ich vermute, du hast schon so manche Krise durchgemacht und Erfahrungen des Verlustes, der Enttäuschung, Kränkung und Verletzung liegen hinter dir oder du steckst gerade mitten drin.

Hast du vielleicht schon mal gedacht: »Hört das denn nie auf? Finde ich noch mal zu meinem Lachen oder zu meiner Lebensfreude zurück?« Ich sage dir: Das hängt ganz von dir ab! Die Chancen stehen gut. Aber es ist keine Frage von Glück oder Zufall. Es hängt von deiner Bereitschaft ab, dich Gedanken zu öffnen, die du vielleicht schon öfter gehört, aber damals vielleicht als »Unsinn«, »unmöglich« oder »esoterisches Blabla« abgetan hast. Oder du hast gedacht: »Andere schaffen so etwas vielleicht, aber ich doch nicht!« Oder du hast sie zwar gehört, aber nicht in dein Bewusstsein und Leben integriert.

Vielleicht bist du mittlerweile durch genügend Krisen gegangen, hast genug Konflikte, Krankheiten oder Mangelzustände erlebt, sodass du reif bist für eine entscheidende Wende. Im Leben von uns allen kommt (mindestens) einmal ein Punkt, wo sich in uns ein Fenster öffnet, und wir frische Luft hineinlassen oder einen Sonnenstrahl empfangen und beginnen können, uns und unser Leben aus einer anderen Perspektive anzuschauen. Diese lichtvollen Gedanken aus einer neuen Richtung sind Energien, die in uns etwas bewegen, die wie Funken ein kleines Feuer in uns entfachen und Hoffnung, Mut und Lebensfreude erzeugen.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich weiß, dass *es* funktioniert. Dass du alle Chancen hast, dein Leben zu ändern und ihm eine völlig neue Richtung zu geben. Was mich so sicher macht? Weil ich es in meinen letzten fünfundzwanzig Jahren viertausendfach erlebt habe bei Menschen. Am Anfang war ich selbst überrascht davon, wie wirkungsvoll meine CDs, Vorträge, Bücher und Seminare waren. Ich sagte und schrieb ja nur das, was sich für mich in meinem Inneren richtig und stimmgig anfühlte. Aber dass es so viele Menschen annehmen und damit ihre Lebenswirklichkeit so kraft- und wirkungsvoll ändern würden, das hätte ich mir damals nicht träumen lassen. Heute weiß ich es und ich möchte es dich wissen lassen. Du kannst das gern abtun als Lobhudelei oder Angeberei. Darfst du gern. Aber ich bin stolz auf meinen Weg und meine Arbeit und das hat nichts mit Überheblichkeit zu tun. Dieses Buch soll unter anderem dazu beitragen, dass auch du deinen bisherigen Lebensweg samt allen Er-

fahrungen mit Höhen und Tiefen, Glück und Leid würdigen und anerkennen kannst, dass du dich für deinen Mut und deine Erfahrungen loben und auf dich stolz sein kannst.

Du trifftst übrigens gerade die Wahl, ob du dieses Buch mit Skepsis oder mit einem Vertrauensvorschuss lesen willst. Und ob du dich dabei auf dich selbst einlassen willst, besonders auf deine Gefühle, deine körperlichen Reaktionen und auf deine Glaubensstrukturen. Denn hier geht's Seite für Seite um *alles*, was *dich* ausmacht, und um *alles*, was *du* denkst, fühlst, sagst und tust. Um das tägliche Erschaffen und Gestalten deiner kompletten inneren wie äußeren Lebenswirklichkeit. Es geht um dein Leben als Frau oder als Mann, um deinen Körper und seine Gesundheit, um deine Emotionen, deine Überzeugungen, deine Entscheidungen. Es geht um all deine Beziehungen zu Menschen deiner Vergangenheit und Gegenwart, im privaten wie im beruflichen Bereich. Es geht um Fülle und Mangel, Erfolg und Misserfolg. Aber vor allem geht es um das Herz in der Mitte deiner Brust (nicht die wunderbare organische Pumpe, die wir auch »Herz« nennen), das wir fast alle in früher Kindheit verschließen mussten und das bei vielen von uns auch nach Jahrzehnten noch verschlossen ist für die Liebe zu uns selbst, für die Freude an uns selbst und für die Freude an unserem Leben.

Dieses dein Herz möchte ich mit diesem Buch berühren, damit du beginnst, es (wieder) zu öffnen für die Liebe zu dir und die Liebe zum Leben. An alle »Kopfmenschen«: Keine Sorge! Deinen Verstand kannst du mitnehmen auf die Reise durch dieses Buch. Er wird

nicht zu kurz kommen, auch wenn er ordentlich was zu »kauen« bekommt.

Ich möchte dich mit diesem Buch dafür begeistern, neugierig zu werden auf dich selbst, darauf, wie du wirklich »tickst«, auf all das, was dich in deinem Inneren bewegt, beeinflusst und oft steuert. Warum? Damit du selbst, der erwachsene Mensch, der du bist, das Steuerrad deines Lebensschiffes fest in deine Hände nehmen und es bewusst, selbstbestimmt und mit Freude durch die Stürme dieser Transformationszeit bewegen kannst.

»Wie schön wäre es, wenn ...« Wie oft hast du diesen Satz schon gehört oder gar selbst gedacht? Aber wie ein Schatten folgt diesem Satz das berühmte »Aber!« oder das »Das wär' ja zu schön, um wahr zu sein«. Besonders der viel zitierte »gesunde Menschenverstand« liebt dieses »Aber«, diesen Killer von Kreativität und Schöpferkraft, und flüstert den meisten Menschen täglich ins Ohr: »Bleib vernünftig! Bleib realistisch! Bleib auf dem Boden! Verlier dich nicht in Fantasien. Wenn jeder so denken würde, wo kämen wir da hin?«

Ich bin sicher, dass auch dein Denker beim Lesen dieses Buches immer wieder mal mit solchen »alten Bekannten« um die Ecke schauen und dich auffordern wird, doch bitte schön »normal« zu bleiben und dich nicht in Träumereien zu verlieren mit solch einem »Psycho- oder Esokram«. Genau diesen Auftrag hast du selbst deinem Denker einmal gegeben, er macht nur seinen Job. Er hat selten gelernt, seine »Wahrheiten« mutig zu hinterfragen. Denn das mag er gar nicht. Unser Denker will immer recht haben und recht behalten.

Wer jedoch in seinem Leben Neuland entdecken und betreten will, wer bereit ist zu wachsen und das Potenzial seines Lebensglücks und seines inneren Reichtums zu entdecken, der darf beim Lesen besonders dort aufhorchen, wo sich in ihm Widerstand regt. Schau also genau hin beziehungsweise lausche, wenn jemand in dir sagt: »Also das geht jetzt aber zu weit! Das ist mir zu extrem! Das finde ich jetzt aber doof!« Ich will dich nicht auffordern, all das, was ich schreibe, abzunicken und anzunehmen. Ich mache dir mit diesem Buch – wie mit meiner gesamten Arbeit – ein Angebot. Und du wählst daraus bitte aus, was sich für dein Herz oder für deine innere Stimme stimmig und gut anfühlt. Wie du wählst und was du aus diesem reichhaltigen Büfett wählst, ist deine Angelegenheit und nicht meine.

Viele Menschen finden ein Buch ja nur dann gut, wenn es sie in ihren bisherigen Ansichten bestätigt. Und wenn ein Buch dies nicht tut, dann legen sie es bald zur Seite oder finden es sogar »schlecht«. Überprüfe, ob du, liebe Leserin, lieber Leser, bereit bist, auch dort am Ball zu bleiben, wo etwas in meinem Buch nicht mit deinem bisherigen Denken übereinstimmt, wo Unmut, Ärger, Angst oder andere unangenehme Gefühle in dir auftauchen.

Ich betrachte unser Leben als ein wunderschönes großes Projekt, ein wahres Kunstwerk. Und rate mal, wer die Künstlerin oder der Künstler ist? Ja, du bist das. Du erschaffst in deinen Jahren, die du hier in deinem Körper über die Erde gehst, ein großes und vielschichtiges Werk, ein Lebenswerk voller Farben und Klänge. Aber jeder Künstler darf erst einmal die Grundlagen

lernen. Ob er nun ein Bild malen, Konzerte geben, Bücher schreiben, Häuser entwerfen oder Musik komponieren will, er darf die Grundlagen seiner Kunst oder seines Handwerks kennen und beherrschen. Und dieses Buch hat den Anspruch, diese Grundlagen zu vermitteln, eine konkrete, gut verständliche, motivierende und auch fröhliche Anleitung für den »Betrieb« namens Leben. Eine Anleitung, welche die wenigsten von uns am Anfang ihres Lebens erhielten.

Dieses dein Leben verdankt seine Existenz einem Trieb. Da wurden zwei angetrieben von ihrem Trieb, und du bist daraus entstanden. Du bist also – nebenbei bemerkt – ein echtes Sexprodukt. Und ich frage dich mit dieser Anleitung: »**Meine Liebe, mein Lieber, was genau treibt dich an in deinem Leben? Was genau willst du mit deinem Trieb, deiner Lebens- und Liebeskraft hier auf Mutter Erde erschaffen? Wie soll dein Lebenskunstwerk einmal ausschauen oder sich anfühlen, wenn du dein irdisches Kleid, deinen Körper verlässt?**«

Möge dir meine »Betriebsanleitung für ein glückliches Leben« dazu dienen, Klarheit darüber zu finden, wer du bist und wer du sein willst und was du auf deinem Weg durch dein Leben hier erschaffen und in die Welt bringen willst.

Hinweis zu zusätzlichen, kostenfreien Angeboten im Buch

Am Ende vieler Kapitel findest du einen Hinweis auf eine Meditation oder ein kurzes kostenfreies Seminar passend zum Thema des jeweiligen Kapitels. Der QR-Code führt dich zu einer Seite auf meiner Webseite, die eigens für dieses Buch erstellt wurde. Hier findest du all jene Zusatzangebote in der Reihenfolge, in der sie im Buch auftauchen.

Hier der QR-Code beziehungsweise die URL zu diesem kostenlosen Bonus-Material:



www.robert-betz.com/wieschoen

Wenn du aus diesem Buch eine reiche Ernte in dein Leben tragen willst, empfehle ich dir sehr, dich diesen Angeboten zu widmen und dir Zeit für sie zu nehmen. Natürlich kannst du das Buch auch erst einmal zügig durchlesen, um danach zu entscheiden, ob du dann mit Hilfe der Meditationen tiefer in deine Innenwelt einsteigen willst. Wer sich dafür entscheidet, sich die Zeit dafür zu nehmen, wird die bewusstseins- und lebensverändernden Wirkungen des Buches schon bald wahrnehmen.

TEIL I

Wie wir bisher unser
Lebensglück verhindern

Nur du entscheidest über dein Leben, sonst niemand

Was aus deinem Leben in Zukunft wird – ganz gleich, wie alt du bist –, ob ein Leben der Freude oder des Grams, des Missmuts oder der Depression, das entscheidest du und nur du. Und das tust du *nicht nur einmal*, sondern immer und immer wieder, jede Minute, jede Stunde und jeden Tag. Aber du bemerkst dies in der Regel nicht, weil du es unbewusst tust, wie so vieles im Leben.

Jeder Gedanke, den du denkst, beziehungsweise den du in dir denken lässt, entspricht einer Entscheidung. Wenn du am Morgen noch im Bett denkst »Ich muss aufstehen!«, dann entscheidest du dich unbewusst, das Leben und Aufstehen als einen Zwang zu betrachten. Du könntest dann auch gleich sagen: »Leider muss ich heute wieder leben!« Kannst du dir vorstellen, dass ein Vogel am Morgen auf einem Ast sitzt und klagt: »So ein Mist, dass ich heute wieder fliegen, singen und Nahrung suchen muss!«? Nein, solch einen Vogel gibt es nicht, aber Millionen von Menschen gibt es, die genau dieses verrückte »Klagelied« allmorgendlich singen. Nein, du musst nicht aufstehen. Du könntest auch liegen bleiben, einen Tag, zwei Tage, eine Woche. Die Polizei käme dich nicht holen. Aber vermutlich käme irgendwann ein Moment, in dem du sagst: »Jetzt will ich aufstehen. Das Herumliegen hier bringt ja nichts Gutes.«

Es fühlt sich nicht gut an, sein Leben im Bett zu verbringen, selbst wenn du reichlich Geld auf deinem Konto und »ausgesorgt« hättest.

All die vielen tausend Gedanken, die wir jeden Tag denken – bewusst oder unbewusst –, stellen Entscheidungen dar, mit denen wir die Weichen stellen, sowohl für unsere innere Befindlichkeit als auch für unsere äußere Lebenswirklichkeit. Mit ihnen erklärst du dem Universum, wer du sein willst hier in diesem Leben, wie du über den neuen Tag und das Leben an sich denkst.

All das erzeugt sowohl dein Lebensgefühl als auch die Ereignisse in deinem Leben. Und wie du über dich selbst denkst, so fühlst du dich und strahlst es aus in alle Welt, sodass andere »hören« können, was und wie du über dich selbst denkst. Und sie reagieren auf diese deine Gedanken und behandeln dich dann oft so, wie du es in deinen Gedanken selbst tust.

Und auch alles, was du über deine Mitmenschen denkst, kannst du nicht verstecken oder für dich behalten. Deine Mitmenschen empfangen diese Gedanken unbewusst über Schwingungen. Und so, wie du über sie denkst, so kommen sie dir entgegen, zumindest einige. Wenn du denkst, da draußen laufen viele »Idioten« herum, dann wird dir das Leben tatsächlich einige von ihnen über den Weg schicken müssen. Und du wirst mit ihnen ein paar interessante Erfahrungen machen, die dich in deinem Denken und Glauben bestätigen nach dem Motto: »Ich hab's doch gewusst, diese Schweinebacken ...« Nein, du hast diese Erfahrungen erschaffen. Du hast diese »Schweinebacken« alias »Arsch-Engel« energetisch in dein Leben gezogen, damit sie dich so

behandeln, wie du über sie denkst. Und oft genauso, wie du dich im Inneren selbst behandelst.

So gut wie alle haben schon den Satz gehört »Nach deinem Glauben geschehe dir«, oder »Was du säest, das erntest du«. Aber nur eine – wenn auch inzwischen stark wachsende – Minderheit von Menschen schenkt diesem Zusammenhang in ihrem Alltag Beachtung. Die meisten lassen ihren Verstand denken und nachplappern, was sie von anderen gehört haben. Was »man halt so denkt«. Und sie wissen nicht, was sie sich damit antun. Sie erschaffen sich ein Leben voller Schmerz, Leid und Mangelzuständen und machen sich selbst dadurch unglücklich.

Niemand macht so etwas bewusst, aber unbewusst tut es die große Mehrheit der Menschen. Und dann stehen sie schimpfend vor ihren eigenen Schöpfungen und erkennen diese nicht als ihr eigenes Werk. Ja, der Satz »Sie wissen nicht, was sie tun« gilt heute wie vor zweitausend Jahren. Und ich ergänze: »... weil sie nicht wissen, dass sie es tun!« Das heißt, dass wir jeden Tag und jede Minute schöpferisch tätig sind. Dass wir in jedem Augenblick unsere innere wie äußere Lebenswirklichkeit erschaffen und gestalten, ganz gleich, ob wir gerade etwas kochen, ob wir meditieren, Sex haben oder Doppelkopf spielen.

Das größte Leid tut sich der Mensch immer selbst an. Warum tut er das? Erstens, weil er nicht weiß, dass er ein schöpferisches Wesen ist. Und zweitens, weil er keine Betriebsanleitung für das Leben erhielt. Für jedes kleinste elektrische Gerät findest du heute eine Betriebsanleitung in der Verpackung, und das oft in vielen Spra-

chen, oder du kannst sie in Sekundenschnelle googeln. Und wenn du ein Auto fahren willst, benötigst du etliche Stunden in Theorie und Praxis für deinen Führerschein. Aber wenn du hierher auf diesen Planeten kommst, gehst du zwar in die Schule und vielleicht vorher in eine KiTa oder einen Kindergarten. Aber über die wichtigsten Dinge des Lebens und über dich als höchst schöpferisches Wesen erfährst du dort nichts. (Allerdings bin ich mir sicher: Dies wird sich in den kommenden Jahren ändern.)

Die einzige Art von Betriebsanleitung für das Leben war das, was unsere Eltern uns vorlebten und was sie an Gedanken von sich gaben. Aber die wenigsten von ihnen waren glückliche Frauen und Männer, keine 5 Prozent von ihnen waren es. Ich stelle diese Frage seit vielen Jahren den circa 30 000 Menschen, die ich bisher jährlich zwischen Flensburg, Zürich und Wien getroffen habe. Und ich wette darauf, dass jede repräsentative Umfrage dies bestätigen würde.

Meine Frage also auch an dich: »Hast du in deiner Kindheit eine glückliche Mutter oder einen glücklichen Vater erlebt? Hat deine Mutter, hat dein Vater sich selbst geliebt? Hatten sie viel zu lachen und waren sie miteinander meist glücklich?« Wenn du darauf mit Ja antworten kannst, dann meinen herzlichen Glückwunsch. Dieses Glück hatten – wie gesagt – weniger als 5 Prozent aller Menschen, die heute in Europa leben.

Deine Eltern wussten in der Regel genauso wenig wie ihre Eltern und deren Eltern, dass unseren Gedanken und Glaubenssätzen die Kraft innewohnt, unser gesamtes Leben zu gestalten, in diese oder in jene Rich-

tung. Und dass unsere »Überzeugungen« so heißen, weil sie ständig etwas zeugen und erzeugen und »gebären«, und das völlig unabhängig davon, ob sie uns bewusst sind oder nicht. Wir, die Menschen, sind bis heute weitgehend völlig unbewusste Schöpfer, die sich selbst und sich gegenseitig das Leben schermachen und ungeheuer viel Schmerz und Leid erschaffen. Und nur dann, wenn du das wirklich begreifst – nicht irgendwie theoretisch, sondern konkret bezogen auf dich und dein Leben –, nur dann kannst du ein wahrhaft erfüllendes und dauerhaftes Lebensglück für dich erschaffen und – ganz nebenbei – dadurch einen wichtigen Beitrag zur Veränderung dieser unserer Welt leisten (falls du dazu Lust hast). Das musst du aber nicht glauben. Wenn du es jedoch nicht glaubst, dann mach dir bitte bewusst, was du stattdessen glaubst. Denn du kannst nicht »nichts« glauben. **Wir können bewusst wählen, was wir glauben wollen. Denn wählen tun wir in jedem Fall, ganz gleich, ob bewusst oder unbewusst.** Du kannst ebenso wenig nichts wählen, wie du nicht »nichts« denken kannst (abgesehen vielleicht von Momenten in tiefster Meditation).

Da du jetzt, in dieser segensreichen Zeit, lebst (auch daran darfst du noch heftig zweifeln, dass sie »segensreich« sein soll), bietet dir das Leben ein Riesengeschenk an, ein Privileg, das unsere Vorfahren nicht genießen konnten. Dieses Geschenk heißt: **Du kannst und darfst in diesem Leben in deinem Körper zwei sehr verschiedene Leben leben.** Du kannst dir aus deinem bisherigen alten, mehr oder weniger unbewusst erschaffenen Leben als Frau oder Mann ein zweites Leben erschaf-

fen, das von Bewusstheit, Liebe, Freude, Erfüllung, innerem Frieden und höchster Lebensqualität geprägt ist. Ich weiß, dein Verstand bezweifelt das, das darf er. Für dich ist entscheidend, ob du eine innere Stimme wahrnimmst, die sagt: »Da könnte was dran sein«, oder ob du denkst: »Da bin ich aber mal neugierig ...«

Dieses Buch hat also den Anspruch, eine echte Betriebsanleitung zu sein für den »Betrieb«, den wir »mein Leben« nennen, für dein neues Leben in diesem Leben, ganz gleich, ob du heute zwanzig oder siebzig Jahre alt bist.

Was glaubst du eigentlich, wer du bist?

Vielleicht kennst du diesen Satz noch aus deiner Kindheit, als er nicht als echte Frage gestellt wurde, sondern wie ein Vorwurf auf dich herabsauste. Heute stelle *ich* dir diese Frage als eine echte Frage: Was glaubst du, wer oder was du bist? Weißt du eigentlich, dass du sie dir schon lange beantwortet hast? Ich vermute nicht. Wir alle haben diese Frage seit Jahrzehnten beantwortet und wir tun das jeden Tag neu. Jeder Gedanke über dich selbst, über das Leben oder über deine Mitmenschen ist eine Aussage über dich, genauer über den, der du glaubst zu sein. Ja, es ist deine Erklärung ans Universum über dich und dein Bewusstsein. Und genauso jedes Wort, das du sprichst, jede Handlung, die du durchführst, kurzum alles, was du irgendwie ausdrückst, was als Energie von dir ausgeht – alles ist eine Antwort auf die Frage: »Wer bist du?«

Damals, in der Kindheit, hieß die vermeintliche Frage in Wirklichkeit: »Meine Liebe, mein Lieber, bilde dir hier mal nichts ein. Glaub nur ja nicht, du wärst hier schon etwas oder jemand. Ich sag dir, was du bist: Du bist jetzt noch gar nichts! Du bist noch kein vollständiger, erwachsener, selbstständiger Mensch! Ist das klar?!« Und unterm Strich hieß das Ganze: »Du bist in meinen/unseren Augen (noch) nichts wert. Du musst dir hier erst mal ein paar Jahre deinen Wert, heißt An-

erkennung, Wert-Schätzung und Lob verdienen! Also, werd' du erst mal was – und dann reden wir weiter! Klar?«

Vielleicht wurde dir das nicht ganz so drastisch beigebracht wie vielen anderen. Aber mal ganz ehrlich, was antwortest du heute als erwachsener Mensch auf diese jetzt mal ernst gemeinte Frage von mir: **Was glaubst du wirklich, wer oder was du bist? Und besonders auf: Was, glaubst du, bist du wert? Hältst du dich für äußerst liebenswert?** Das heißt: Bist du es in deinen Augen wert, von deinen Mitmenschen, ja vom Leben selbst geliebt zu werden? Ja? Oder vielleicht? Oder nein? Wie heißt heute deine ehrliche Antwort?

Meine Empfehlung: Mach jetzt gleich eine Pause von nur fünf Minuten und schreib deine spontane Antwort auf diese Fragen auf. Und wenn es nur ein Satz ist, aber drück dich nicht davor.

Ganz gleich, was du bisher bewusst oder unbewusst über dich gedacht hast oder glaubst, das Schöne ist: Du kannst und darfst jederzeit neu wählen. Ja, es besteht Wahlfreiheit über das, was du denken und glauben willst. Und damit kannst du zugleich wählen, wie du dich fühlen willst. **Denn jeder Gedanke führt zu einem Gefühl in dir.** So wie du über dich denkst, so fühlst du dich. Das ist eine der Grundlektionen, die jedes Kind schon im Kindergarten lernen könnte, wenn die Erzieherinnen es wüssten: **So wie du denkst, so fühlst du dich!** Gedanken erzeugen unsere Gefühle, auch Emotionen genannt. Nur du allein bestimmst also, welches **Grundlebensgefühl du in dir wahrnimmst, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat – durch die kommenden Jahre**

deines Lebens. Ganz gleichgültig, wie alt dein Körper hier gerade ist. Ob du ein fröhlicher, friedlicher, zufriedener und glücklicher Mensch bist oder nicht, das wählst du! Und zwar jeden Tag aufs Neue. Wenn du dich also anders fühlen willst, dann darfst du anfangen, dir deine Gedanken bewusst zu machen und beginnen, achtsam und bewusst zu denken und dich für neue Gedanken über dich und über das Leben zu entscheiden.

Das, was die meisten Menschen in der Tiefe über sich selbst glauben, ist ihnen selten bewusst. Denn wir haben uns seit der Kindheit daran gewöhnt, das zu glauben, was andere zu uns und über uns sagten, die Eltern, ältere Geschwister, Verwandte, Lehrer, Ausbilder und andere. Kaum ein Kind hat mit vier, fünf Jahren den Mut oder die Fähigkeit, dem Vater oder der Erzieherin zu sagen: »Was du da erzählst über mich, das hat mit mir gar nichts zu tun, eher mit dir selbst. Ich bin ein wunderbares Kind, da kannst du dich auf den Kopf stellen. Ist das klar!?« Nein, wir mussten glauben, was uns andere tagein, tagaus über uns sagten und wie sie über uns urteilten. Zum Beispiel Sätze wie:

- »Das kannst du noch nicht. Lass die Finger davon!«
- »Kannst du nicht *einmal* zuhören?! Wo bist du nur ständig mit deinen Gedanken?«
- »Mit dir kann man aber auch nirgends hingehen! Immer musst du was anstellen!«
- »Was hast du denn jetzt schon wieder angestellt?!«
- »Du bist aber auch zu dumm/ungeschickt/.../...!«
- »Sag mal, musst du mich immer ärgern?!«
- »Ich halte das langsam nicht mehr aus!«