

HEYNE <

Das Buch

Jeden Morgen mit einem fröhlichen Lächeln aufwachen und mit voller Überzeugung sagen können: »Das Leben ist schön und ich bin dabei!« – das muss keine Utopie sein! Alles, was uns unglücklich macht, fällt von uns ab, wenn wir erkennen, dass wir wirklich die Wahl haben: Leichtigkeit statt Schwere und Anstrengung, Selbstverwirklichung statt Anpassung und Aufopferung.

»Jeder Mensch kann sich ganz bewusst für ein glückliches Leben entscheiden«, sagt der Diplompsychologe Robert Betz. Und er zeigt, wie jeder sein Leben in die eigenen Hände nehmen und ihm eine völlig neue Richtung geben kann – jetzt! Wer jetzt beginnt, sich endlich mit seiner Vergangenheit auszusöhnen und sich selbst wieder zu lieben, schafft die Basis für die große Wende. Dieser Weg des Herzens gilt (noch) nicht als normal, aber immer mehr Menschen begreifen: Glück und ein erfülltes Leben sind nur über das Herz und die Liebe möglich.

Der Autor

Der Diplom-Psychologe Robert Betz zählt zu den erfolgreichsten Lebenslehrern, Autoren und Seminarleitern im deutschsprachigen Raum. Seine lebensnahen, lebendig gestalteten und humorvollen Vorträge, zu denen in den vergangenen zehn Jahren über 150.000 Besucher kamen, begeistern mehr und mehr Menschen quer durch alle Bevölkerungs- und Altersgruppen. Seine Bücher, darunter Top-Bestseller wie *Willst du normal sein oder glücklich?*, *Wahre Liebe lässt frei!* oder *Raus aus den alten Schuhen!* standen bisher insgesamt über 430 Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste.

www.robert-betz.com

ROBERT BETZ

Willst du
NORMAL sein
oder
GLÜCKLICH?

Aufbruch in ein
neues Leben und Lieben

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

42. Auflage

Originalausgabe 05/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Redaktion: Cornelia Meier-Scupin

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Autorenfoto: © Brigitte Sporrer, München

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 11/14 Punkt Sabon

bei Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70169-4

www.heyne.de

Für Elias, den Propheten

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Einführung	13
------------------	----

TEIL I

Wie der Normalmensch sich unglücklich macht	17
--	-----------

Der normale Mensch schläft und glaubt zu leben	19
Wie ein Hund in seinem Zwinger	23
Die Vertreibung aus dem Paradies der Unschuld	27
Hör auf, das Opfer zu spielen!	31
Was stimmt nicht (mehr) in deinem Leben?	36
Der Abschied vom Kampf des Lebens	43
Die Angst – das Lebenselixier des Normalmenschen	50
Ohne deine Vergangenheit bist du sofort frei	56
Das tut man nicht!	62
Du solltest dich schämen!	69
Der Reklamierer und der Trotzkopf	73

Der ganz normale Mann	77
Die ganz normale Frau	83

TEIL II

Transformiere dein Leben!	89
--	-----------

Bring endlich Ordnung in dein Leben!	91
Du bist die wichtigste Person in deinem Leben	97
Gesundheit ist keine Glückssache und Krankheit kein Schicksal	105
Liebe deine Gefühle – sie sind deine Kinder	112
Die größten Türen in deine Freiheit	120
Nutze deine »Arsch-Engel« für den Frieden in dir	126
Vergib dir selbst und werde zum Friedensbringer	133
Warum machst du das, was du tust?	138
Lebe männlich und weiblich und finde dein Maß	145
Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten	152
Mütter, Väter, lasst eure Kinder endlich los!	158

TEIL III

Auf geht's, in ein neues

Leben und Lieben165

»Das ist doch alles nicht mehr normal!«167

Du bist jetzt hier, um glücklich zu sein172

Liebe dich selbst und du bist frei!177

Anleitung für den Weg in ein neues,
glückliches Leben183

Vom Unsinn der »Wünscheritis«
und des Zielesetzens214

Befreie dich vom Stress deiner Tage218

Der Weg zum neuen Mann224

Der Weg zur neuen Frau231

Lebe dein Leben als Original
anstatt als Kopie239

Nachwort245

Über mich249

Vorträge und Meditationen
von Robert Betz auf CD252

Veranstaltungen, Ausbildungen
und Online-Angebote253

Bücher von Robert Betz254

Vorwort

Dieses Buch schreibe ich für all die Menschen, die eine Sehnsucht in sich verspüren nach einer anderen Qualität von Leben hier in ihrem Körper, nach einem Leben in Freude, Frieden, Freiheit und Fülle, kurzum, nach einem glücklichen Leben. Manche halten diesen Anspruch für zu hoch gegriffen. Das ist verständlich, wenn man sieht, wie viel Leid eine große Zahl von Menschen erfahren musste oder immer noch erträgt und sich daran gewöhnt hat. Ich bin jedoch vollkommen davon überzeugt, dass Freude zum natürlichen Erbe des Menschen gehört.

Jeder Leser dieses Buches wird erkennen, warum er in seinem Leben dort steht, wo er gerade steht, und auf welche Weise seine Mangelzustände, sein Leiden, sein Gefühl der Unfreiheit und Begrenzung entstanden sind. Es ist ein Buch, mit dem du, liebe Leserin, lieber Leser, dein Leben und seine Qualität grundlegend verändern, das heißt transformieren kannst, so wie es in diesen Jahren immer mehr Hörer meiner Vorträge und Meditationen und Teilnehmer an meinen Seminaren erfolgreich und nachhaltig tun.

Wir befinden uns inmitten eines großen Umbruchs in dieser Welt, einer Zeitenwende, in der wir Menschen uns

wieder der Kräfte bewusst werden, die in uns schlummern, die wir bisher nur zu einem winzigen Bruchteil genutzt haben, weil wir sie vergessen hatten und für »normal« hielten, was wir in unserem eigenen Leben wie in dem unserer Mitmenschen vorfanden. Was heute jedoch als »normal« gilt, wird morgen als äußerst verrückt angesehen werden.

Ich lade dich ein, das Leben eines »Normalmenschen« jetzt hinter dir zu lassen und dich aufzumachen zum Leben eines bewussten, erwachten und glücklichen Menschen. Dieses Buch sowie die empfohlenen Meditationen werden dir segensreiche Wegweiser und Begleiter sein.

ROBERT BETZ

Einführung

Vorab eine Warnung an den Leser: Wenn du dieses Buch wirklich liest – und nicht nur »querliest« oder hineinschnupperst, wie du es möglicherweise gerade tust –, dann sei darauf gefasst, dass es »Nebenwirkungen« haben wird. Du darfst und solltest damit rechnen, dass du morgen nicht mehr der Mensch bist, der du heute bist oder zu sein glaubst. Rechne damit, dass du morgen anders »tickst«, anders denkst, fühlst und handelst und dich und die Welt mit völlig neuen Augen betrachtest. Vielleicht wirst du schon in einigen Monaten, spätestens aber in einem Jahr über dein bisheriges Leben lachen und den Kopf schütteln vor Verwunderung darüber, was sich alles in dir und in deinem Leben verändert hat und wie du früher durch dein Leben gegangen bist.

Und eine der »Nebenwirkungen«, vor denen ich dich jetzt schon warne, lautet: Erwarte nicht, dass deine Mitmenschen das dann toll finden, was du machst und wer du dann bist. Im Gegenteil: Manche in deinem Umfeld werden dich kritisieren, dich »doof« finden und dir den Rücken zukehren, weil du nicht mehr das alte Spiel mitspielst, das Menschen jetzt ein paar Tausend Jahre lang gespielt haben und das jetzt zu Ende geht. Sie werden dich nicht verstehen und da-

für verurteilen, dass du dich auf einmal weigerst, mit ihnen gemeinsam zu jammern und zu leiden, die Mitmenschen zu verurteilen und ihnen die Schuld für den eigenen Frust in die Schuhe zu schieben.

Wer schon lange unglücklich ist, wer nie gefühlt und erlebt hat, was es bedeutet, ein freier, selbstbestimmter Mensch zu sein und jeden Tag interessant und aufregend zu finden und von Jahr zu Jahr ein schöneres, erfüllteres Leben zu leben, dem macht es Angst, wenn andere aufhören, »normal« zu sein. Denn du wirst, wenn du dieses Buch leben wirst, ihr gesamtes Welt- und Menschenbild auf den Kopf stellen, egal, wo du heute in deinem Leben stehst, ob du krank bist oder Schulden hast, ob du eine unglückliche Beziehung führst oder keine Lust auf die Arbeit hast, die du tust.

Lies dieses Buch nicht nur, sondern kaue, verdaue und verstoffwechsle es in deinem Alltag. Das Lesen von Büchern allein verändert noch keine Lebensläufe. Ich biete dir hier mehr als ermutigende und motivierende Worte. Ich zeige dir lebensnah und verständlich, wie du dich aus deinem alten, schweren Mantel herauschälen, aus deinen alten Schuhen aussteigen und dein bisheriges, altes Leben in Liebe verabschieden kannst. Dafür musst du nicht »hart« an dir arbeiten, sondern darfst weich werden, vor allem in deinem Herzen, und dich öffnen in deinem Geist für die Wahrheit, die in deinem Herzen schon immer gespeichert ist. Du hast alles Wissen in dir, aber dein kritischer, zweifelnder Kopf glaubt das vermutlich noch nicht. Das ist in Ordnung, aber das wird sich im Laufe des Lesens ändern.

Lies dieses Buch mit Herz und Hirn. Nimm dir immer mal wieder ein paar Sekunden, um innezuhalten und zu spüren, was einzelne Sätze in dir auslösen und bewegen. Worte und Sätze sind Energien, die über die Augen in unsere feinstofflichen Körper fließen und nicht nur unser Denken aktivieren, sondern auch Gefühle und sogar körperliche Empfindungen auslösen. Achte also darauf, was dein Herz berührt und was in deinem Körper ein wohliges Gefühl auslöst. Alle wahren Gedanken bereiten unserem Körper ein Gefühl der Entspannung, der Ausdehnung, der Leichtigkeit und des Öffnens. Unwahre Gedanken lassen unsere Muskeln kontrahieren, unseren Körper eng, starr und hart werden und uns Unwohlsein erleben. Nimm also deinen Körper beim Lesen mit an Bord.

Bücher können Lebensläufe verändern, lässt ein Mensch sich auf die Energien der Sätze ein und auf das, was hinter den Sätzen aufscheint. Dieses Buch ist mit viel Liebe geschrieben. Wenn du dein Herz öffnest für dich, wirst du diese Liebe spüren und empfangen. Es kann Wunder in deinem Leben bewirken, wenn du es zulässt. Genieße also das Lesen, mach es dir dabei so gemütlich wie möglich und mach jedes Kapitel für dich zu einem Lebensgenuss und geh in die Bereitschaft zu empfangen.

Dieses Buch ist mein Geschenk an dich. Ob du dieses Geschenk annimmst, liegt an dir. Ich weiß jetzt schon, dass viele Tausend Menschen seine Impulse aufnehmen und ihr Leben grundlegend ändern werden.

Mögest du zu ihnen gehören und morgen mit einem fröhlichen Lächeln aufwachen und sagen können: »Das Leben ist schön – und ich bin dabei!«

TEIL I

Wie der Normalmensch sich unglücklich macht

Der normale Mensch schläft und glaubt zu leben

Ich weiß nicht, wie dein Leben bisher verlaufen ist und mit welchem Gefühl du am Morgen aufwachst. Aber ich vermute, dass du noch nicht zu denen gehörst, die vom Leben über alle Maße begeistert sind und es für eine spannende, aufregende und ehrfurchtgebietende Angelegenheit halten. Wie wäre es, wenn du morgens aufwachen würdest mit Gedanken wie: »Herrlich – ich darf schon wieder einen Tag in diesem Körper auf der Erde leben! Welche Geschenke erwarten mich heute? Welche Begegnungen, Berührungen, Erfahrungen, Entdeckungen werde ich heute erleben dürfen? Danke, danke, danke, für diesen neuen Tag! Ich danke dem, der mich erschuf. Ich danke denen, die mich zeugten und aufzogen. Ich danke allen, die mich in diesem Leben begleiten, berühren, inspirieren und anstupsen. Und ich danke mir selbst für den aufregenden Weg, den ich auch heute wieder gehen und fortsetzen darf durch dieses Abenteuer ›Menschenleben‹.«

Vermutlich sieht dein normaler Tagesanfang etwas anders aus. Und so ähnlich, wie du deine Tage beginnst, so verlaufen sie auch. Wir schlafen nicht nur nachts. Auch wenn wir morgens mit unserem Körper erwachen, schlafen wir im Geist weiter, weil wir nicht merken, was hier wirklich geschieht und was wir tun.

Etwas Einzigartiges beginnt an jedem Morgen. Das Leben ruft dir zu: »Ich bin der neue Tag und ich schenke mich dir an diesem neuen Morgen. Ich bin ein unbeschriebenes Blatt und bin gespannt auf die Geschichte, die du auf mir schreibst oder auf das Bild, das du auf mir malst. Ich bin dein Instrument und ich sehne mich nach der Melodie, die du auf mir spielst. Ich bin die Stimme, die ich dir schenke, und ich freue mich auf das Lied, das du auf mir singst. Ich rufe dir freudig zu: ›Mach etwas aus mir! Mach etwas Schönes aus mir! Mach das Schönste aus mir, wozu du fähig bist! Aber lass mich nicht unbewusst, ungelebt und ungeliebt verstreichen. Denn ich bin nur heute, morgen bin ich nicht mehr. Lebe mich jetzt!‹«

Für diesen Ruf des Lebens an uns haben wir unsere Ohren, unsere Sinne verschlossen. Aber die Tage rufen beständig weiter und wir lassen sie schlafend verstreichen, um unser kleines normales Leben zu leben, das den Namen »Leben« nicht verdient. Warum leben wir so viele kleinkarierte, angstvolle Leben mit so viel Druck, Anstrengung und Sorgen, mit so wenig Begeisterung, Genuss und Liebe? Aus einem einfachen Grund: Weil wir es nicht besser wussten und wissen und weil diejenigen, die vor uns da waren, es uns so vorlebten. Generation um Generation wurde die Marschmusik der Normalität geblasen und der Mensch wacht am Morgen auf und denkt: »Ich habe keine Wahl! Ich muss heute wieder aufstehen. Ich muss arbeiten, ich muss mich anstrengen, ich muss es schaffen. Ich darf mich nicht gehen lassen. Ich muss mich zusammenreißen« usw.

Und so marschieren Männer wie Frauen morgens in ihr merkwürdiges Leben mit ihren vielen Müßens, Solltens und Brauchens und strengen sich an, die Erwartungen der anderen zu erfüllen und zu befriedigen, in der Hoffnung auf ein wenig Anerkennung im Kreis der Normalen. Mit diesem Wahnsinn der Normalität geht es jetzt zu Ende – ihr letztes Stündchen hat jetzt geschlagen.

Es ist eine Zeit des Aufweckens und Aufwachens angebrochen. Der neue Morgen eines anderen Lebens dämmt und lädt uns ein, wirklich zu erwachen und uns die Augen zu reiben, damit wir klar sehen und durchblicken. **In dieser unserer Generation geschieht etwas noch nie Dagewesenes. Menschen scheren scharf aus der Tradition des »Normalmenschen« aus und entscheiden sich für ein völlig anderes Leben.** Sie geben »Sicherheiten« auf, an die andere sich angstvoll klammern. Das wertet der Verstandesmensch als »naiv« und »realitätsfern«. Denn er glaubt nur das, was er sieht, anfassen und messen kann. Darum begreift auch die Wissenschaft bis heute nichts von dem, was das Leben im Kern ausmacht, was uns atmen, fühlen, lieben oder leiden lässt. Aber auch der kühlsche Kopf wird jetzt angestoßen und aufgefordert, seine bisherigen Glaubenssätze zu hinterfragen und zu erkennen, dass auch in ihm ein glühendes Herz schlägt, das sich danach sehnt, zu lieben und vor Freude zu singen. Solange er nicht bereit ist, dieses von ihm verschlossene, vor langer Zeit verletzte und zurückgewiesene Herz zu öffnen, solange wird er sich den Kopf an

den Steinen stoßen, auf die er in seinem Leben trifft und mit denen er selbst seinen harten Weg gepflastert hat. Wenn seine Schmerzen groß genug sind und er begreift, dass er mit seinem Denken keinen Ausweg findet aus seinem Irrgarten, wird auch ihm sich eine Tür öffnen mit der Aufschrift »Willkommen im Leben!«

Wie ein Hund in seinem Zwinger

Der normale Mensch weiß nicht, was er tut, denn er weiß nicht, wer er ist. Ist dir klar, was du dir selbst all die Jahre deines Lebens angetan hast? Wie du es geschafft hast, dein Leben zu einem harten, schweren, anstrengenden Weg zu machen? Wie sehr du dich abgewertet und »hinuntergedacht« hast in das Bewusstsein eines kleinen, unvollkommenen Menschleins, das sich anstrengen muss, um über die Runden zu kommen und die Anforderungen des Lebens zu bewältigen?

Am Anfang deines Lebens hat man dir erzählt, dass du nicht gut seist und dass du dich zu bessern hast; dass du nicht liebenswert seist und dass du viel tun müsstest, um ein wenig Liebe von anderen zu bekommen. Du hast gelernt, Liebe gäbe es nur gegen Leistung, Wohlverhalten und Anpassung. Und weil du abhängig warst von den Großen, hast du versucht alles zu tun, was sie dir sagten. Und du hast ihnen geglaubt, was sie dir über dich gesagt haben. Wie bei Millionen Normalmenschen ist dein Denken über deine Person geprägt von Kritik und Abwertung. Sätze wie: »Ich bin nicht in Ordnung.« »Ich bin nicht liebenswert.« »Ich bin nichts wert.« – sie gehören zu den tief verinnerlichten Grundgedanken des Menschen über sich selbst. Die anderen,

deine Eltern oder Großeltern, deine Lehrer konnten damals nicht anders. Sie haben selbst über Jahre – wie in einem langen Prozess der Gehirnwäsche – gelernt, Schlechtes über sich zu denken. **Wenn man einem Kind erzählt, es sei dumm, wird es dumm. Wenn man ihm erzählt, es sei zu nichts nütze, wird es sich nur schwer als ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft betrachten und die in ihm liegenden Schätze entdecken.**

Was wir aber über uns denken, wie wir uns sehen, ist die Grundlage für alles, was uns im Leben begegnet. Unsere Gedanken über uns selbst bestimmen unser Schicksal. Was du denkst über dich, lässt dich so werden, und entsprechend behandeln dich die anderen. Auf der Stirn der meisten Menschen kann man lesen: »Ich bin nicht liebenswert. Ich bin zu dumm, zu schlecht, zu wenig erfolgreich, zu hässlich.« Bei vielen steht »Hau mir eine rein!« und im Kleingedruckten darunter »Ich tue es nämlich selbst auch, jeden Tag!«

Der normale Mensch schlägt sich selbst jeden Tag. Aber im Unterschied zu den Asketen früherer Zeiten, die sich mit dornigen Zweigen blutig geißelten (einige davon gibt es heute noch), tut er im Geiste und unbewusst das Gleiche. All unsere Wunden fügen wir uns selbst zu, auch wenn es nach außen scheinbar anders aussieht. Vielleicht glaubst du noch, so blöd könne doch keiner sein. Es ist aber nicht »blöd«, sondern unbewusst. Unbewusstheit, genauer die Unbewusstheit im Denken, Sprechen und Handeln ist die erste Ursache für unser mühseliges Leben mit den vielen Verletzungen und Enttäuschungen, die uns vermeintlich die anderen oder das Leben zufügen.

Der Normalmensch erschafft sich selbst ein Leben voller Leid, Schmerz, Krankheit und Mangel, weil ihm niemand gesagt hat, wie das Leben und wie er selbst »ticken«. Das kannst du in diesem und in vielen anderen Büchern erfahren. Aber der Mensch schläft so tief beziehungsweise hat sich so sehr an seine Unfreiheit gewöhnt, dass er jedem den Vogel zeigt, der ihm zu erklären versucht, dass die Tür in die Freiheit schon lange offen steht. Dabei gleicht er einem Vogel, der viele Jahre im Käfig gelebt hat, jeden Tag ein paar Krumen gereicht bekam und über dieses karge Dasein und seine Käfigwärter oft klagte, das Käfigleben jedoch als »normal« empfand. Dass die Käfigtür seit langer Zeit nur angelehnt, aber nicht verschlossen ist, das hat er nicht bemerkt und das will er auch von niemandem hören. Genauso verhält es sich mit uns Menschen.

Der Normalmensch lebt wie ein Hund in seinem Zwinger, bekommt jeden Tag mehr oder weniger Futter, Auslauf ab und zu am Wochenende oder wenn er in den Urlaub fährt. Man braucht noch nicht einmal nach ihm zu pfeifen, damit er bald wieder in die gewohnte Gitterwelt seines kleinen Käfiglebens zurückkehrt und tut, was andere ihm sagen. Denn er will halt so sein wie alle anderen und nur ja nicht auffallen. Von einem Leben in Freiheit träumt er zwar ab und zu mal, wenn er ins Kino geht oder einen Roman liest, aber dass er selbst der Held in seinem eigenen Lebensroman sein könnte, dieser Gedanke macht ihm Angst.

Es ist die Angst, die den Menschen ohnmächtig in seinen eingefahrenen Gleisen auf der Spur hält. Der Nor-