

mind  
& soul

ROBERT BETZ



DEIN  
**WEG**  
ZUR  
**SELBST-  
LIEBE**

Mit **Mut zur Veränderung**  
deine **Wahrheit leben**

**G|U**



Mit kostenloser App  
Robert Betz live erleben!

Und wenn du Kinder hast, frag dich selbst: Liebst du deinen Sohn oder deine Tochter auch dann, wenn sie deine Erwartungen und Wünsche nicht erfüllen? Wenn sie von der Schule fliegen würden, sitzen bleiben, sich von oben bis unten tätowieren lassen oder sogar Drogen nehmen? Welches Kind hört heute von seinen Eltern oder bekommt folgende innere Haltung vermittelt: »Mein Lieber / meine Liebe, ganz gleich, welchen Weg du gehst oder was du tust, an unserer Liebe zu dir ändert das nichts. Du kannst dich wirklich darauf verlassen, dass wir dich immer lieben werden.«

### **DAS IST KEIN VORWURF AN DIE ELTERN,**

denn auch in ihnen sitzt ein kleines Kind, das gelernt hat, sich zu verurteilen, das sich nicht liebt, aber sich dessen nicht bewusst ist. Denn es tut weh, ist schmerzhaft und erfordert den Mut zur Ehrlichkeit, sich einzugestehen, dass man sich selbst nicht liebt, sich selbst oft der größte Feind ist. Erst recht, wenn man das größte Leid in seinem Leben selbst verursacht hat. Diesen Schmerz und die darunterliegenden Gefühle der Scham, Schuld und Wut wollen bis heute nur wenige fühlen. Und weil diese Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber unseren ganzen Mut erfordert, den wir erstmal zusammennehmen müssen, verdrängen die meisten Menschen das, was sie an sich selbst ablehnen und kritisieren. Stattdessen verurteilen sie an ihren Mitmenschen das, was sie an sich selbst nicht leiden können. Oft sehen wir den Splitter im Auge des Bruders oder der Schwester, aber nicht den Balken im eigenen Auge. Sobald wir erkennen, wie wir uns für dies und jenes die Schuld geben, uns für weniger werthalten als andere, wird uns bewusst, wie viel Leid, Schmerz, Enttäuschungen wir genau hierdurch erschaffen haben.

Ich bitte dich, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Sei mutig und schau dir in diesem Buch und seinen Übungen deine innere Beziehung zu dir an und laufe nicht weiter vor dir selbst und deiner Geschichte davon. Überprüfe und schreibe auf, was du bis heute über dich selbst - und alles, was zu dir gehört - denkst und fühlst. Wie du mit dir umgehst und dich behandelst. Der erste Schritt zur Veränderung deines Lebens ist eine Bestandsaufnahme, eine Inventur über deine bisher gelebte Haltung und Einstellung zu dir selbst.



SCHLÜSSELSATZ ...

... zur Selbstverurteilung

---

Wer sich selbst verurteilt, muss auch andere verurteilen. Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben und so annehmen, wie sie wirklich sind, besonders jene nicht, die Ähnliches an sich selbst verurteilen wie wir selbst an uns.



ANLEITUNG ZUR SELBSTERFORSCHUNG

## Was denkst du wirklich über dich selbst?

Empfehlung: Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit, um diese Fragen handschriftlich oder per Computer zu beantworten. Habe den Mut, ehrlich zu dir zu sein. Am besten, du stellst dir selbst jede Frage laut und schließt anschließend für ein, zwei Minuten die Augen ... Und wartest auf die Antworten aus deinem Inneren.

- Was denke ich bis heute über mich selbst als Mensch, über mein Frauenbeziehungsweise Mann-Sein, über meinen Wert und meine Talente?
- Was an mir finde ich zutiefst liebenswert? Was an mir liebe ich und was an mir mag ich nicht und lehne es ab?
- Was liebe ich an meinem Körper? Und was lehne ich an ihm ab?
- Wofür kann ich mich aus ganzem Herzen loben? Wie oft lobe ich mich? Und für was habe ich mich das letzte Mal gelobt? Worauf in meinem Leben bin ich stolz?
- Wie gehe ich mit mir um, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich mich verlassen oder enttäuscht fühle oder mir etwas misslingt?
- Was denke ich über mein bisheriges Leben als Erwachsener (seit ich von zu Hause auszog)?
- Mit welchen Menschen vergleiche ich mich, die erfolgreicher, wohlhabender, beliebter, attraktiver oder vermeintlich ›weiter‹ sind als ich.



Je mehr du andere kritisierst, desto weniger liebst du dich selbst

## IN UNSEREN ERSTEN LEBENSJAHREN

hat so gut wie jeder von uns mehr oder weniger viele Zurückweisungen, Enttäuschungen und Verurteilungen durch Menschen erlebt, die selbst nicht glücklich waren. Sie dachten, sie müssten uns zu einem ›normalen‹, angepassten Menschen erziehen, der die Erwartungen anderer erfüllt und nicht auf sein eigenes Herz hört. In dieser Zeit haben wir in uns ein völlig verzerrtes Selbstbild erschaffen, an das wir ganz hartnäckig glauben.

Kein Kind konnte seinem Vater oder seiner Mutter sagen: »Ganz gleich, was du mir gegenüber denkst oder sagst, ich bin, wie ich bin. Liebe mich oder lass es. Ich steh zu mir - ich liebe mich!« So formten wir aus den negativen Rückmeldungen anderer unser eigenes negatives Selbstbild und verloren den Glauben an unsere Liebenswürdigkeit und unseren Selbstwert. Ja, die meisten von uns wurden auf diese Weise sich selbst gegenüber zum größten Kritiker, Richter und Feind.

### AUCH WENN DAS MANCHE FÜR

überzogen halten: Jeder kann es in seinem Alltag testen. Wenn du erkennst, wie viel du an anderen Menschen auszusetzen hast, wie oft du dich über andere ärgerst und sie - meist im Stillen - kritisierst und verurteilst, desto größer muss die Ablehnung dir selbst gegenüber beziehungsweise dein Selbsthass sein. Denn wo sonst könnte die negative Ladung, der Ärger, die Wut oder gar der Hass herkommen, den andere in dir auslösen? Diese Gefühle müssen bereits in dir vorhanden gewesen sein und andere legen mit ihren Worten oder Handlungen nur ihre Finger in eine nie geheilte Wunde.

Auch wenn andere dich kritisieren, kannst du prüfen, wie sehr du dich selbst liebst oder ablehnst. Hiermit testest du das Maß deiner Selbstliebe. Trifft dich Kritik oder Zurückweisung innerlich, kannst du davon ausgehen, dass eine innere Stimme in dir sagt: »Er oder sie hat Recht. So ähnlich denke ich auch über mich.«

Je mehr wir andere kritisieren, verurteilen und etwas an ihrem Verhalten auszusetzen haben, desto mehr liegen wir mit uns selbst und dem Leben im Krieg. Das Kritisieren ist mittlerweile zu einer ausgewachsenen Massensucht geworden, ob in unseren Familien, an unseren Arbeitsplätzen oder in der Gesellschaft. Dabei bemerkt kaum einer, was er sich selbst damit antut, wenn er andere kritisiert. Wer an seinem Mitmenschen Kritik äußert, der ist noch nicht bereit, ihn verstehen zu wollen, beziehungsweise kann ihn noch nicht verstehen. Und er lenkt sich von der Unliebe zu sich selbst, seiner eigenen Selbstablehnung und seinem Selbsthass ab.

Trifft dich etwas, was ein anderer zu dir sagt oder dir gegenüber tut, dann betrifft es dich auch. Solange du glaubst, der andere müsse sich erst ändern, damit du im Frieden mit dir sein kannst, täuschst du dich und wirst immer wieder enttäuscht werden. Es geht hier nicht darum, das vielleicht

verletzende, lieblose oder gar gewalttätige Verhalten eines Mitmenschen auszuhalten oder zu dulden. Es geht um die Fragen, warum es dir geschieht und wie du innerlich darauf reagierst.



### **SOLANGE WIR UNSER WOHL- ODER GLÜCKLICHSEIN**

vom Verhalten eines anderen abhängig machen, geben wir ihm Macht über uns. Solange wir glauben, das hätte er (dein Vater, Partner, Bruder, Chef, Kollege etc.) oder sie (deine Mutter, Schwester, Kollegin, Chefin, Partnerin etc.) nicht tun sollen, kämpfen wir gegen die Wirklichkeit oder das, was geschehen ist, an. Ganz gleich, ob du deine Nachbarn, die Männer oder Frauen, die Gesellschaft, Wirtschaft oder Politiker kritisierst, jedes Mal erzeugst und nährst du durch deine Kritik dein Bewusstsein vom ›ohnmächtigen Opfer‹. Das Kritisieren ist für viele schon zu solch einer Gewohnheit geworden, dass sie das Sinnlose daran gar nicht mehr erkennen.

Fang an, im Alltag genau hinzuschauen, wie du mit dir selbst umgehst, und darauf zu hören, was die Stimmen in dir über dich sagen. Als ob da jemand in