

„Was stützt dich von innen, wenn alles andere weg bricht? Innere Stabilität in Zeiten äußeren Umbruchs

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Es bewegt sich was...

Die Ereignisse der letzten Monate, besonders die riesigen Verluste an den Börsen dieser Welt, die Abstürze renommierter Firmen, der Ruf größter Banken nach staatlichen Rettungsprogrammen, die begonnene Rezession in der Wirtschaft haben viele aufgeschreckt und erschreckt. Was lange Zeit so sicher schien, verliert oft von heute auf morgen seine Sicherheit. Das löst Unsicherheit und Angst bis Panik in vielen Menschen aus.

Wirtschaftskrisen haben wir in den letzten Jahrzehnten schon häufiger erlebt - diesmal jedoch scheint sich etwas Größeres anzubahnen und viele Experten haben es vorausgesagt. Sie waren wie Rufer in der Wüste. Einige hoffen natürlich, das Größte sei schon überwunden. Das glaube ich nicht.

Mein Wunsch ist, das Geschehen aus der Sicht des Einzelnen zu verstehen und einzuordnen in einen Sinnzusammenhang. Mein Herz sagt, dass es nichts, absolut nichts Sinnloses in diesem Universum gibt. Eröffnet sich uns der Sinn eines Geschehens, dann wird es in uns ruhiger und wir werden handlungsfähig. Wir können dann antworten auf das Geschehen im Außen, d.h. unsere Verantwortung übernehmen und unsere persönliche Antwort finden, anstatt der Panikmache des Massenbewusstseins und der Medien aufzusitzen und wie aufgeschreckte Hühner durch die Landschaft zu laufen. Wer an Sinnlosigkeit und Unsinn glaubt, der ist anfällig für Schicksalsdenken und gibt gerne seine persönliche Macht ab. Es scheint einfacher zu jammern oder zu schimpfen als sich an seine Schöpfer- und Gestaltungskraft zu erinnern und diese in Besitz zu nehmen.

Die Tatsache, dass jetzt in vielen Menschen durch die Schlagzeilen der letzten Monate Angst und Panik auftaucht, zeigt deutlich an, dass viele, wenn nicht die meisten, ihre Sicherheit auf Sand gebaut haben. Das scheinbar Sichere und Stabile, kann über Nacht wegbrechen.

Die Werte, in die viele Milliarden investiert wurden, die Hedgefonds & Co., waren offensichtlich alles andere als

stabile Werte. Und genauso instabil wie diese Werte sind die Werte, mit denen sich der Normalmensch innerlich in Sicherheit wiegt. Das Wackelgebäude unseres Finanzsystems im Außen weist uns hin auf das schütterere, zerbrechliche Fundament in unserem Innern.

Äußere Krisen sind ein Segen für Individuum und Menschheit

Die Unsicherheit im Außen ebenso wie der Verlust äußerer Sicherheiten und Werte sind ein Segen für uns, auch wenn das nicht sofort sichtbar ist. Denn sie decken unmittelbar auf, wie es in uns aussieht. Sie lösen Schrecken, Angst, Panik, Ohnmacht, Wut und Trauer in uns aus. Sie verursachen diese jedoch nicht, sondern sie lösen diese Emotionen aus, die seit vielen Jahren von uns selbst erzeugt, aber immer wieder nach Innen verdrängt wurden.

Unsere Emotionen wie Ängste oder Trauer sind von uns erzeugte Energien. Wie erschaffen wir sie? Durch das Denken unwahrer Gedanken. Es sind vor allem unsere hintergründigen, meist unbewussten Gedanken über uns, über die anderen und über das Leben, die unsere innere emotionale, mentale und körperliche Wirklichkeit sowie unsere Lebenswirklichkeit im Außen erzeugen. Beispiele: Wenn es tief in mir Sätze denkt wie: „Ich habe viele Fehler gemacht. Ich hätte dies und jenes nicht so machen dürfen. Ich bin nicht gut genug. Ich muss besser werden.“ usw. dann erzeugen solche Gedanken in diesem Menschen Gefühle wie Scham und Minderwertigkeit.

Wenn die Schein-Sicherheiten im Außen weg brechen, dann entblößen sie uns - sie machen uns nackt. Sie nehmen uns unsere Spielzeuge, mit denen wir uns ablenken von der Angst vor unseren eigenen Gefühlen. Ich bin überzeugt, dass wir mehr Angst vor unserer Angst, vor unserer Scham, Ohnmacht und Wut haben als davor, plötzlich ohne Hab und Gut im Außen da zu stehen.

Ich lade jeden ein, sich gerade in diesen Zeiten sehr bewusst und mutig anzuschauen, welche emotionalen Energien in ihm rumoren und nach oben drängen und sich ihrer endlich liebevoll anzunehmen, sie bejahend fühlen

zu lernen und sie hierdurch zu transformieren. (siehe meinen Vortrag „Angst, Wut, Schmerz & Co. in Freude verwandeln“).

Äußere Unordnung ruft nach innerer Ordnung

Je mehr unsere äußere Welt in Wirtschaft und Gesellschaft in Unordnung gerät, desto mehr ruft uns dies dazu auf, uns die Unordnung in unserem Innern anzuschauen und **dort mit dem Aufräumen zu beginnen**. Die Natur, das Universum ist immer in Ordnung. Die Welt des Menschen ist die einzige, die in Unordnung geraten kann, weil sie eine Scheinwelt ist und weil der Mensch das einzige Wesen ist, das die Freiheit hat, sich eine Scheinwelt der Unordnung zu erschaffen. Selbst ein Tsunami oder ein Hurrikan ist aus der Sicht des Universums vollkommen in der Ordnung und Harmonie des Ganzen. Selbst Sterne knallen manchmal auf einander. Will jemand dem Universum sagen, das sei aber nicht korrekt?

Ob es der Tsunami einer Weltwirtschaftskrise oder der eines Weltkrieges ist, sein erster Sinn besteht in beiden Fällen darin, alte, morsche Strukturen hinwegzufegen und einer neuen Ordnung den Weg zu bereiten. Darum empfehle ich uns allen, auch den radikalsten Veränderungen im Außen mit Zuversicht und Optimismus zu begegnen und neugierig zu beobachten, was da zu Ende geht und was da an Neuem beginnen kann...

Sowie hier im Außen eine neue Ordnung ermöglicht wird, fordert uns das Leben in solchen Zeiten wie diesen auf, radikal alles in unserem Leben in Frage zu stellen, was morsch ist, was keinen wirklichen Wert besitzt, was nur Schein ist.

Fragen wir uns also: Was ist es in meinem Leben, was eine ‚stabile Währung‘ hat, was wirkliche Sicherheit bietet und was wir dauerhaft unseren Besitz nennen können? Und was kann ich in mir und in meinem Leben finden, was schon lange seinen Wert verloren hat, was innen hohl ist.

Nehmen wir also die Zusammenbrüche im Außen nicht zum Anlass, selbst angstvoll und mutlos zusammenzubrechen, sondern als Zeichen und Aufruf zum inneren und äußeren Aufräumen, zu einem neuen Aufrichten und einer großen Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber und zu einem aufrechten Gang durch unser Leben.

Rückbesinnung auf das Wesentliche, den Kern.

Die äußere Welt und ihre offensichtlichen Unsicherheiten und Unwägbarkeiten sollten uns also Anlass sein, nicht angsterfüllt weiter auf die Nachrichtensendungen des Fernsehens und die Schlagzeilen der Zeitungen zu starren, um sich über die nächste Hiobsbotschaft aufregen zu

können. Sie können uns als Anlass dienen, uns zum Kern, zum Wesentlichen des Lebens zurückzukehren und damit zu den Kernfragen:

- Wer bin ich oder wer oder was glaube ich zu sein?
- Was glaube ich über das menschliche Leben und wie stehe ich zu ihm?
- Was soll der Sinn meines Lebens sein
- Wer will ich sein hier in diesem Leben?

Vor diesen wenigen Fragen drücken sich die meisten Menschen und glauben insgeheim, hierauf keine persönliche Antwort formulieren zu müssen. Dabei übersehen sie, dass Sie das schon längst – auf unbewusste Weise tun und dem Leben jeden Tag gegenüber erklären, wer sie sind und wozu sie leben.

Und die Erklärung der meisten Menschen auf die Frage: Wer bin ich? lautet: Ich bin einer, der konsumiert: „Ich konsumiere – also bin ich!“

Und der Sinn, den die meisten Menschen ihrem Leben geben, heißt: „Aufstehen – arbeiten – ein bisschen Spaß – hinlegen und schlafen.“

Das Leben in diesem Körper geht schneller vorbei, als vielen lieb ist. Darum können wir gar nicht früh genug, uns selbst diese entscheidenden Fragen zu stellen und unsere Antworten hierauf finden, damit wir das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Wirkliche vom Scheinbaren unterscheiden lernen.

In diesem Zusammenhang hat mich der Satz von Oriah Mountain Dreamer in dem kleinen Bändchen „Die Einladung“ so berührt, wo es heißt:

„Es interessiert mich nicht, wo und was und mit wem du studiert hast. Ich will wissen, was dich von innen stützt, wenn alles andere wegfällt.“

Das Wesentliche, das es zu finden gilt, ist immer unsichtbar. Es liegt immer im Bereich des Innern. Was sich im Außen zeigt, ist das, was auf das Innere folgt. Im Innern liegt das Wirkliche, im Außen erfolgt seine Spiegelung. **Wie innen – so außen.** Wann werden wir Menschen dies endlich auf breiter Basis begreifen???

Zur Einfachheit zurückkehren

Was dich weiterhin stützt in Zeiten der Unruhe und Unsicherheit im Außen ist die **Rückkehr zur Einfachheit**. Einfachheit geht mit Klarheit einher. Das Leben ist – entgegen dem, was die Masse glaubt, nicht kompliziert, sondern einfach. Kehre zurück zu einer Haltung der Einfachheit und kümmere dich im Alltag jeweils um „ein Fach“, d.h.

zu einem Zeitpunkt nur um eine Sache. Nur so kannst du wirklich in der Gegenwart sein, der einzigen Zeitform, in der das Leben stattfindet...

Wir haben das Leben zu einer sehr komplizierten Angelegenheit gemacht, weil wir unseren Blick verstellt haben für das Wesentliche und weil wir uns keine einfachen Fragen stellen wie: **Wie habe ich selbst dies oder jenes erschaffen? Oder: Was gibt es jetzt zu tun? Oder: Was würde die Liebe jetzt tun?**

Wir dürfen immer wieder am Tag zurückkehren zu dem Einfach-Da-Sein, zum bewussten Atmen, zum Spüren des Körpers und zu der Gewissheit: Ich lebe. Wir haben uns angewöhnt, das Leben für selbstverständlich zu nehmen, wir haben gelernt, in Routine einzuschlafen und verpassen hierdurch die Herrlichkeit und Einzigartigkeit dieses Augenblicks, der nie wieder kommt, dieses Blattes, das jetzt vom Baum heruntersegelt, dieser Träne, die gerade über die Wange deines Geliebten läuft, dieses Atemzugs, den du jetzt gerade tust... .

Wir haben es kompliziert gemacht mit unseren Gefühlen. Wir produzieren eine Menge von Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Scham, Schuld, Ohnmacht, Kleinheit u.a. – und wenn diese unsere Schöpfungen dann zu uns kommen, in uns hochsteigen, dann wollen wir nichts von ihnen wissen, sondern sie weghaben. Dabei wollen sie doch nur gefühlt werden – sonst gar nichts.

Wir begegnen Menschen, die uns täglich fragen: Wie geht's? **Und wir lügen am laufenden Band und sagen „Gut“, obwohl es unserem Herzen alles andere als gut geht.** Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, schauen den anderen an und fragen: Hast du ein paar Minuten für mich? Und dann schütten Sie mal Ihr Herz aus? (Aber nicht ungefragt bitte.)

Empfangt und gebt

Obwohl wir in einer Wohlstandsgesellschaft leben, in denen es den meisten Menschen materiell an nichts mangelt, ist das Bewusstsein fast aller von Mangeldenken erfüllt. Gedanken wie „Ich habe nicht genug... hiervon und davon ... und „Ich brauche dies und jenes...“ sind Ausdruck eines Mangelbewusstseins, das sich quer durch die ganze Bevölkerung zieht.

In dieses Mangelbewusstsein sind wir hinein erzogen worden. Obwohl wir nicht nur immer genug zu essen, ein Bett, ein Dach über dem Kopf hatten und haben, sondern mit all unseren Annehmlichkeiten im Wohlstand schwimmen, sind wir nicht zufrieden damit. Dies rührt daher, dass

der Mangel, der Hunger nach, die Gier nicht aus einer äußeren, sondern aus einer inneren Leere entspringt.

Wir sind als Kinder nicht wirklich satt geworden an Liebe, an Zuwendung, an Interesse der anderen für uns und unser Innenleben. Grosse **Geborgenheit** über die Jahre der Kindheit hinweg haben die wenigsten genossen, weil unsere Mütter und Väter selbst nicht satt geworden waren und in ihrem Innern auch noch immer die hungrigen Kinder waren, die sich nach Liebe, Zuwendung und Anerkennung sehnen. Wer in diesem chronischen Hunger lebt, der kann nicht glücklich sein und der ist empfänglich für die Konsummaschinerie und die Schmerzbetäubungsindustrie, in der wir leben. Der stiert wie gebannt auf das Wort „Haben“ und fragt sich chronisch „Wie und wo kann ich was bekommen?“ Das hat auch die bei uns so grassierende Schnäppchen-Mentalität gefördert. Wer auf Schnäppchen scharf ist, lebt im Mangeldenken und der muss sich auf Dauer mit weniger Qualität im Materiellen wie im Sein zufrieden geben.

Hieraus lässt sich auch der Boom der „Wünsch dir was!“-Bücher erklären. Wer das, was er heute hat, nicht wertschätzt und damit im Frieden ist und aus diesem Grund sich etwas Besseres wünscht, der wird damit nicht glücklich werden.

Wer immer nur haben und noch mehr haben will, der glaubt innerlich immer mehr, er habe selbst nichts zu geben. Nachdem uns das Leben jeden Tag mit unendlich Vielem beschenkt, dürfen wir uns fragen: Was gebe ich zurück? Was habe ich selbst zu geben? Die Pole „Empfangen“ und „Geben“ sind bei vielen in ein großes Ungleichgewicht geraten und die meisten verpassen das Geheimnis, das da heißt: „Wer gibt, der empfängt. Und wer empfängt, der gibt.“ Geben und Empfangen sind beide gleich selig.

Kraft und Halt durch Gemeinschaft

Was uns – nicht nur in Zeiten der Krise – besonders stützt auf unserem Weg ist die Energie einer liebevollen Gemeinschaft. Egal ob wir zusammen kommen um gemeinsam zu meditieren, zu singen, zu beten oder um Kuchen zu backen oder über ein Thema zu sprechen oder einen Vortrag zu hören, hier erschaffen wir gemeinsam eine Kraftquelle ungeheuren Ausmaßes für jeden, der sich hier beteiligt. Hier nimmt nicht der eine die Kraft des anderen, sondern Kraft fließt uns dann zu, wie wir in Liebe zusammenkommen. „Da wo zwei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, meint nicht nur, wenn wir in einer Kirche zusammenkommen.

Die Christus-Energie, die Energie der Liebe fließt über-

all dort, wo sich Menschen aufrichtig und in der Liebe begegnen im gemeinsamen Wunsch nach Erkenntnis, Wachstum, Förderung, Heilung, usw. Was mit Liebe angegangen wird, da ist der Segen drauf.

Wer die Tendenz in sich spürt, sich von der Gemeinschaft zurückzuziehen und sich in seine vier Wände einzusperren, der darf liebevoll forschen, wie viel Angst vor Verletzung und Zurückweisung, wie viel mangelnde Selbstwertschätzung noch in ihm herrscht. „Ihr geht immer nur zu zweit in den Himmel ein“, heißt es in „Gespräche mit Gott“. Das heißt, der Andere, der Nächste, das Gegenüber – egal ob Partner, Nachbar, Schwiegermutter, Chef oder die Kassiererin im Supermarkt – in der Begegnung mit ihm offenbart sich mein ganzes Verhältnis zu mir selbst, zu Gott und zum Leben.

Darum: Verbinde dich mit Menschen, von denen du spürst: Die suchen das Gleiche wie du. Die folgen auch wie du der Sehnsucht ihres Herzens. Die sind aufrichtig sich selbst gegenüber und können es daher auch anderen gegenüber sein. Die wollen auch geben wie du und haben Freude daran.

Und wer das Gefühl hat, noch nicht geben zu können, wer im Nebel steht und unglücklich mit sich selbst ist, der möge sich Hilfe holen und sich umhören, wer ihm helfen kann. Hilfe gibt es immer – man muss nur fragen und darf sich nicht zu stolz sein, sich als jemand zu zeigen, der jetzt Rat und Unterstützung benötigt.

Eine neue Erde, eine neue Menschheit kann nur entstehen, wenn sich Menschen in unterschiedlichsten Form zusammenschließen im Geiste der Liebe, im Bewusstsein, dass wir alle Schwestern und Brüder sind und dass Gott sich in jedem von uns zeigt. Jeder Mensch, der uns begegnet – und sei es auch in den schmerzlichsten Situationen – ist uns geschickt, um das Lieben zu lernen. Dies ist die Aufgabe des Menschen auf seinem Lebensweg. „Die Liebe ist das Gesetz Gottes. Ihr lebt, um lieben zu lernen. Ihr liebt, um leben zu lernen. Keine andere Aufgabe wird vom Menschen verlangt“, sagt Mirdad so schön in „Das Buch des Mirdad“.

Vertrauen in und Hingabe an das Leben

Was wir uns wünschen in Zeiten, in denen die Dinge im Außen unsicherer erscheinen, ist Vertrauen. Hierbei übersehen viele, dass wir Vertrauen nur dann entwickeln können, wenn es im Außen unsicherer wird. Wenn alles in

Butter ist, gibt es keinen Anlass Vertrauen zu lernen. Darum noch einmal das Lob an die sog. Krise im Außen.

Wer bist du, wenn die sog. Sicherheiten im Außen wegfallen: der Arbeitsplatz, das Bankkonto, die stabile Währung, die politische Stabilität deines Landes oder wenn dich dein Partner verlässt nach 20 Jahren, deine erwachsenen Kinder nichts mehr von dir wissen wollen oder dein Körper plötzlich erkrankt. Das sind die Sternstunden des Erwachens, auch wenn sie sich ganz dunkel anfühlen.

Hier zieht uns das Leben die Klamotten aus, stellt uns nackt vor den Spiegel und fragt:

„So, mein Lieber, meine Liebe – wer bist du jetzt? Was stützt dich jetzt? Gibt's da etwas in deinem Innern, worauf du zurückgreifen kannst, was dich hält?“

Bist du bereit und in der Lage, dir selbst in Würde und Selbstwertschätzung zu begegnen, weil du weißt, dass deine Würde nichts mit deinem Bankkonto zu tun hat?

Bist du bereit, dein Herz zu öffnen für deine eigenen ungeliebten Kinder in dir, für deine Ängste, deine Wut, deine Trauer und Ohnmacht? Bist du bereit, dir in die Augen zu schauen und zu sagen: Da gehe ich jetzt durch und ich danke für alle Unterstützung, die mir zuteil wird?“

Das ist die Situation, in der wir uns für **das Vertrauen** entscheiden können in unserem Innern. Im Vertrauen steckt das sich trauen und damit der Mut. Das Leben sagt: Trau dich und entscheide dich, hier im Dunkeln weiterzugehen. Du siehst nur den nächsten Schritt, dahinter siehst du noch gar nichts. Tue jetzt diesen einen Schritt und kümmere dich nicht um die nächsten Schritte. Tue nur diesen Schritt, bewusst und mutig und dahinter werden weitere Schritte auftauchen.

Um Vertrauen zu entwickeln, müssen wir uns trotz unserer Angst weiterbewegen. Nicht der ist stark, der keine Angst hat, sondern der, der trotz Angst sagt: „Da gehe ich durch. Und freue mich schon auf den Moment, wo ich durch bin.“

Unsicherheiten und Verluste im Außen können uns Anlass sein, wieder den Kern des Lebens zu finden, das Wesentliche, das Zentrum. Und das Zentrum ist immer das HERZ. Gehe immer wieder zu deinem Herzen und tauche ein in die Stille deines Herzens wo es klingt: „Sei still – und wisse – ICH BIN – Gott!“

Anmerkung:

Dies ist ein Auszug aus dem gleichnamigen Vortrag von Robert Betz, der auf CD erhältlich ist, siehe unter www.robert-betz.de