

HEYNE <

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 390 Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste.

www.robert-betz.com

ROBERT BETZ

**JETZT
REICHT'S
mir aber!**

Dein Weg durch Ärger und Wut
zum Frieden
mit dir und den anderen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

*Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.*

*Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

8. Auflage

Originalausgabe 09/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Autorenfoto: © Brigitte Sporrer, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70326-1

»Ich habe euch nur Engel geschickt.«

Neale Donald Walsch, *Gespräche mit Gott*

Inhalt

Widmung	13
Einführung	15

TEIL 1

Wie wir unseren Unfrieden erschaffen	21
---	-----------

Das Leben könnte so schön sein, wenn nur die anderen nicht wären	23
---	----

Über wen regst du dich (noch) auf?	28
--	----

Warum tun die das nur?	33
------------------------------	----

Unsere Arsch-Engel müssen unsere Knöpfe drücken	39
--	----

Wie du über dich denkst, so behandeln dich andere	44
--	----

Was genau denkst du, wie urteilst du über dich?	50
--	----

Deine unfriedliche Vergangenheit holt dich heute ein	53
---	----

Was wir alles nicht sein wollen und doch auch sind	57
---	----

Wie und was willst du nicht sein?	60
Unsere Arsch-Engel zeigen uns, was wir an uns selbst ablehnen	62
Wie lange willst du noch das »Opfer« spielen?	66
Die Inventur deiner Arsch-Engel	73
Liste der Arsch-Engel meiner Vergangenheit und Gegenwart	74
Die »schwarzen Schafe« in der Familie und am Arbeitsplatz	75
Unsere Welt ist (auch) ein Kindergarten	81
»Aber man wird doch noch erwarten dürfen, dass ...«	87
»Aber man muss sich doch nicht alles gefallen lassen!«	95
In Wirklichkeit ärgern wir uns immer über uns selbst	101
Kernfragen zur Beziehung mit dir selbst und deinem Leben	105
Warum wir wirklich wütend sind – Zusammenfassung	108
Warum du nicht verhindern kannst, für andere ein Arsch-Engel zu sein	111

TEIL 2

Die wichtigsten Arsch-Engel

unseres Lebens	117
Arsch-Engel sind deine Wegweiser	119
Wie du die Geschenke deiner Arsch-Engel erkennst und auspackst	121
Was wir ganz besonders an anderen ablehnen	126
Warum du bestimmte Menschen nicht leiden kannst	129
Menschen, die dauernd jammern, klagen, sich beschweren	129
Menschen, denen ich es nie recht machen kann	130
Menschen, die arrogant auf mich herabschauen	131
Menschen, die aggressiv, wütend, jähzornig, streitsüchtig sind	132
Menschen, die sich nicht für mich interessieren	133
Menschen, die ständig anderer Meinung sind	134
Menschen, die nicht zuhören können	135
Menschen, die sich dauernd nach vorn spielen und auffallen wollen	136
Menschen, die lügen und betrügen	137
Menschen, die immer nur haben, aber nie etwas geben wollen	139
Menschen, die mich nicht ernst nehmen, auslachen oder bloßstellen	140
Erkenne den Irrtum hinter deinen verurteilenden Gedanken	142

DIE ARSCH-ENGEL IN DEINER FAMILIE	149
Deine Eltern und Geschwister – die größten »Türen« zum Frieden heute	149
Arsch-Engel: Der Vater deiner Kindheit	155
Fragen und Anregungen für Frauen	156
Fragen und Anregungen für Männer	158
Arsch-Engel:	
Die Mutter deiner Kindheit	162
Fragen und Anregungen für Männer	163
Fragen und Anregungen für Frauen	164
Unser Umgang mit den noch lebenden Eltern	166
Arsch-Engel Bruder und/oder Schwester	168
Fragen zu deinem Bruder und deiner Schwester	170
Unser Umgang mit den heute erwachsenen Geschwistern	171
Arsch-Engel Partner und Ex-Partner	174
Konflikte und Enttäuschungen in der Partnerbeziehung	174
In einer Zweierbeziehung kommen immer vier zusammen	179
»Mein Partner hat mich verlassen«	181
Warum Partner uns verlassen und enttäuschen	187
Arsch-Engel: Unsere Kinder	194
Unsere Kinder kommen (auch) zu uns, um uns aufzumischen	194
»Mein Sohn / meine Tochter sollte ordentlicher sein!«	197
»Mein Kind sollte nicht so aggressiv sein«	202

»Mein Kind ist einfach faul und zeigt keinen Ehrgeiz«	204
»Mein Kind sollte nicht so viel vor dem Computer rumhängen!«	206

TEIL 3

Wie wir Frieden und Zufriedenheit erschaffen	209
---	------------

Wenn Frieden in dir ist, ändert sich dein Umfeld	211
---	-----

Durchfühle liebend deine Gefühle	214
--	-----

Deine Wut sehnt sich nach deiner Liebe	217
--	-----

Annahme statt Ablehnung dem gegenüber, was jetzt da ist	219
--	-----

Vergib dir zunächst selbst, was du dir angetan hast	223
--	-----

Vergib all deinen »Feinden« und Arsch-Engeln	226
---	-----

Gewöhne es dir ab, zu werten, zu urteilen und zu kritisieren	229
---	-----

Drücke deine Gefühle aus – wenn möglich, ohne anzugreifen	232
--	-----

Begegnung und offenes Gespräch mit einem Arsch-Engel	236
---	-----

Der Frieden auf Erden ist nah	240
---	-----

Nachwort	245
Über den Autor	247
Ausgewählte und empfohlene CDs von Robert Betz	250
Bücher von Robert Betz	252
Veranstaltungen, Ausbildungen und Online-Angebote	253

Widmung

Dieses Buch ist all den Menschen gewidmet, über die wir uns jemals geärgert und aufgeregt haben, die uns wütend machten oder uns gar zur Weißglut trieben und auf die wir – wie unser Kopf sagt – gern verzichtet hätten in unserem Leben. Und auch all denen ist es gewidmet, über die wir uns jetzt noch aufregen und ärgern, die in uns – auf welche Weise und aus welchem Grund auch immer – Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht oder auch Neid, Eifersucht, Schuld, Scham oder andere unangenehme Gefühle auslösen; kurzum: all den Menschen, die unsere »Gefühlsknöpfe« drücken.

Ich nenne sie in diesem Buch unsere »Arsch-Engel«. Warum? Weil unser Kopf so einen Menschen für einen »Arsch«, einen »Idioten« oder für »böse« oder »schlecht« hält, während er in Wirklichkeit – ohne es auch nur zu ahnen und ohne dass wir es ahnen – ein Engel ist, der uns etwas aufzeigen will, der eine Botschaft für uns hat. Ja, ich behaupte, solche Menschen sind für uns die wichtigsten im Leben, durch die wir aufwachen, uns selbst erkennen und wachsen können. Ohne sie würden wir uns innerlich nicht bewegen, uns nicht weiterentwickeln und uns selbst nicht auf die Schliche kommen. Wir würden nicht erkennen, dass wir keine »Opfer«, sondern immer nur Schöpfer unserer Lebenswirklichkeit sind.

Einführung

Fast jeder von uns hat sie: Menschen, die in uns ein unangenehmes Gefühl auslösen, ganz besonders Ärger und Wut. Häufig sind es Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung, ja sogar oft solche, die wir (eigentlich) lieben oder mit denen wir uns vertragen wollen, die wir aber oft eher ertragen: unsere Partner, Kinder, Geschwister, Eltern, Schwiegereltern und andere. Oft denkt es in uns: »Ja, wenn die sich doch nur anders verhalten würden, besonders mir gegenüber, dann wäre meine Welt in Ordnung. Dann könnte ich ruhiger schlafen, dann müsste ich mich nicht so oft ärgern, dann ginge es mir gut.«

Und es sind auch oft andere Menschen, die wir überhaupt nicht lieben, die wir auch nicht lieben wollen, die »Idioten«, »Bekloppten«, »Bescheuerten« und – pardon – »Arschlöcher«, die uns über den Weg laufen. Sei es der laute oder rücksichtslose Nachbar, die mobbende Kollegin, der »Blödmann« von Chef, der »Sack« von Ex-Partner, die »Idioten« vom Finanzamt, die »unsere Ruhe und unseren Frieden stören«. Und ganz besonders »die da oben«, die »korrupten« Politiker und »sturen« Beamten, die »raffgierigen« Manager und »profitgeilen« Unternehmer, die angeblich an allem schuld sind, besonders daran, dass es »mir hier unten« nicht so gut geht.

In vielen Menschen in Europa und in den USA hat sich in den letzten Jahren eine tiefe Unzufriedenheit angesammelt, die jetzt immer öfter in Wut und Hass umschlägt. Sie spiegelt sich in zunehmenden Hasskommentaren in den oft eher »asozialen« Netzwerken, in »Protestwahlen« von Parteien und Politikern, die ebenfalls auf Hass und Ausgrenzung setzen. **»Jetzt reicht's uns aber!«** und »Schnauze voll!« tönt es an vielen Ecken, und für Werte und Haltungen wie Respekt, Achtung, Toleranz, Mitgefühl und Verständnis haben diese wütenden Menschen nicht mal ein Lächeln übrig. Sie fühlen sich als Verlierer, fühlen sich nicht gehört, nicht gesehen, gekränkt und »verarscht«. Sie sind zutiefst verunsichert angesichts der zu uns flüchtenden Menschen, der zunehmend aufgedeckten Skandale in Wirtschaft und Politik und einer sich rasant wandelnden globalisierten Welt, in der Computer die Arbeitsplätze vieler Menschen überflüssig machen. Der schreiende »Wutbürger« und marktschreierische Politiker erhalten mehr und mehr Beifall, während der »Gutmensch« und »Menschenversther«, der sich für Verständigung, Vermittlung und Frieden einsetzt, oft verachtet oder ausgelacht wird.

Wie oft hast du jenes wütende, empörte oder frustrierte **»Jetzt reicht's mir aber!«** in den letzten Jahren in dir selbst gehört, auch wenn du es nicht wütend hinausgeschrien hast? Es ist der Ausdruck eines Gefühls, das viele Menschen in dieser Zeit immer öfter spüren und ausdrücken. Und das ist gut so. Es ist nicht schlecht. Die Wut hat einen Sinn und eine Bedeutung in dieser sich jetzt schnell verändernden Welt.

Dies ist ein Buch über die selbst erschaffene Hölle, in der viele Menschen leben, über das Gefängnis, deren Gitterstäbe sie selbst geschmiedet haben, über den tiefen Unfrieden, den Menschen in sich erschaffen haben, ohne dass sie dies schon erkennen können oder sehen wollen. Wenn du die Sündenböcke und schwarzen Schafe, die Feindbilder und Schuldner in deinem Leben behalten willst, wenn du (noch) nicht bereit bist, deinen eigenen Anteil am selbst erschaffenen Mangel an Frieden und Zufriedenheit, an Freude und Begeisterung, an Fülle und Erfüllung zu sehen, dann lege dieses Buch bitte ganz schnell wieder weg. Denn es stellt eine Gefahr dar für dein Selbstbild, dein Menschenbild und für dein Bild von der Welt und vom Leben. Die Gefahr besteht darin, dass du erkennen könntest: »Ich liege falsch. Ich habe mich komplett geirrt. Ich habe den Zustand meines heutigen Lebens samt meiner Unzufriedenheit und meines Ärgers selbst erschaffen – ohne dass mir bewusst war, was ich da tat.«

Geht das nicht etwas zu weit zu denken: »Ich soll für die Ereignisse und Zustände, für die Verluste und das Leid, für die Enttäuschungen, den Frust und den Schmerz in meinem Leben selbst verantwortlich sein? Das ist doch verrückt. Einfach Unsinn!« Ja, hör genau hin, wie sich dein Verstand diesem Gedanken gegenüber verhält. Noch ist Zeit, dieses Buch wegzuschmeißen, noch hast du nicht zu viel davon gelesen. Dies ist nur einer von vielen verrückten, für dich vielleicht neuen Gedanken, die oft das Gegenteil von dem behaupten, was du bisher für richtig hieltest, was bisher »deine Wahrheit« war, aber doch ein großer Irrtum ist.

Dies ist ein Buch über den von uns selbst erschaffenen Unfrieden in der Welt, über den Unfrieden, den Krach und den Krieg zwischen dir und deinen Mitmenschen, besonders denen, die in der Lage sind, deine »Knöpfe zu drücken« und es in deinem Leben kräftig tun oder getan haben. Und es ist zugleich ein Buch über den Unfrieden und den Krieg in dir selbst, deinen Hass auf dich selbst (den du jetzt vermutlich noch heftig abstreitest), über die ganze Unzufriedenheit mit dir und mit deinem bisherigen Leben. Denn so, wie es *in* dir aussieht, so sieht es in deinem Leben aus und besonders in den Beziehungen zu deinen Mitmenschen. Unsere äußere Welt ist ein Spiegel unserer inneren Welt, der Welt unserer Gedanken, unserer Gefühle und unseres offenen oder verschlossenen Herzens, unserer Liebe oder unserer Angst.

Und vor allem ist dies ein Buch des Friedens. Es zeigt dir auf, wie du aus dem Ärger mit anderen und aus deiner eigenen Unzufriedenheit herausfindest zu Frieden und tiefer Zufriedenheit in dir sowie in und mit deinem Leben. Du wirst erkennen, wie du aus der oft gefühlten Ohnmacht und Hilflosigkeit anderen gegenüber zu Handlungsfähigkeit, Entscheidungskraft und dem Gefühl gelangst, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Du wirst beginnen zu leben, statt gelebt zu werden, und bewusster und entschiedener Autor, Regisseur und Hauptdarsteller im Film deines Lebens zu sein.

Alles, was dazu im Moment notwendig ist, ist deine Neugier – auch wenn sie noch mit Skepsis gepaart sein

mag – und deine Bereitschaft, dieses Buch nicht nur mit deinem Verstand zu lesen, der gern recht behalten will, sondern mit deinem Herzen und mit deinem Körper. Denn die Sätze, die du hier liest, lösen sowohl in deinem Herzen, dem unsichtbaren Zentrum in deiner Brust, als auch in deinem gesamten Körper spürbare Reaktionen aus, sei es ein Zusammenziehen und enger Werden oder ein sich Ausdehnen und Weiten, eine Anspannung oder eine Entspannung, Wärme oder Kälte, Druck oder Freiheit. Dein Herz kennt deine Wahrheit, und es will dir den Weg zeigen in ein glückliches, wahrhaftiges Leben in der Treue zu ihm und im tiefen Frieden mit dir, deinen Mitmenschen und deiner Vergangenheit. Und das tut es unter anderem über die Reaktionen deines Körpers, die immer Botschaften deiner Seele sind, die dir zuruft: »Hör mir bitte zu und ändere etwas in dir und deinem Leben!«.

Der Friede sei mit dir und in dir!

TEIL 1

Wie wir unseren
Unfrieden erschaffen

Das Leben könnte so schön sein, wenn nur die anderen nicht wären

Kommen dir Sätze wie diese hier bekannt vor?

- » Wenn ich den schon nur sehe ...«
- » Die ist für mich gestorben!«
- » Der kann mich mal kreuzweise!«
- » Die grüße ich nicht mehr!«
- » Mit dem rede ich nicht mehr!«
- » Diese Frau geht mir so was von auf den Zeiger!«
- » Den kann ich einfach nicht ausstehen.«
- » Den könnte ich umbringen!«
- » Der kommt mir nicht mehr ins Haus!«
- » Bei dem hat die Natur einen Fehler gemacht!«
- » Das ist und bleibt für mich ein Arsch!«

...

Diese und ähnliche Gedanken über Menschen in deinem Leben kennst du – und ich vermute, noch eine Menge mehr. Wie viele Exemplare von Mensch laufen dir jeden Monat, jede Woche oder täglich über den Weg, von denen du denkst: »Die muss ich wirklich nicht haben! Wenn die nicht da wären, ginge es mir besser«? Die dich nicht kaltlassen, sondern dir kräftig auf die Nerven gehen oder auf die Füße treten? Vielleicht hast du noch gestern einen getroffen, der dich geärgert, genervt oder aus der Fassung gebracht hat?

Ob zu Hause, ob im Job, in der Nachbarschaft oder im Straßenverkehr – überall tauchen sie auf. Und es werden scheinbar immer mehr, die unsere Knöpfe drücken, die uns wütend, ohnmächtig, sprachlos und fassungslos machen und an die wir noch tagelang mit einem Kloß im Hals oder einem Knoten im Magen denken, ja, die uns manchmal sogar noch nachts im Schlaf verfolgen.

Es sind unsere »schwierigen« oder »unfreundlichen« Zeitgenossen, die uns verletzen oder enttäuschen, die uns ignorieren oder übersehen, die sich egoistisch und rücksichtslos verhalten, die uns ausnutzen oder mobben, die uns belügen oder betrügen, die uns aggressiv anfahren und uns ohnmächtig fühlen oder uns spüren lassen: »Du bist nicht mein Freund! Ich mag dich einfach nicht.«

Diese Menschen, die unsere Gefühlsknöpfe drücken und uns – wie wir sagen – »schlechte Gefühle« machen und unsere Freude am Leben oft sehr einschränken oder uns die gute Laune versauen, nenne ich – wie gesagt – unsere »Arsch-Engel«. Unser Kopf nennt sie lieber nur »Arsch«, und der »Engel« dahinter erscheint ihm zunächst völlig unpassend.

Warum »Arsch-Engel« und nicht einfach »Arsch«? Ich behaupte, diese Menschen sind für dich und dein Leben extrem wichtig, sie gehören sogar zu den wichtigsten Menschen überhaupt. Aber das musst du (noch) nicht glauben. Ich hoffe, dass du das im Laufe des Buches erkennst. Denn diese Menschen, ob sie zu deiner Familie gehören oder dir in der Arbeit begegnen, ob

im Verkehr oder im Supermarkt, sie bieten dir – natürlich unbewusst – ein großes, unschätzbar wertvolles Geschenk an: Sie schubsen dich auf den Weg in ein friedliches, glückliches Leben, in ein Leben der Zufriedenheit und der Freude, der Leichtigkeit und Gelassenheit. Und darum kann der »Arsch« für dich zum »Engel« werden. Und solange das noch nicht der Fall ist, nennen wir ihn übergangsweise »unseren Arsch-Engel«.

Im Moment wirst du vermutlich noch nicht heiß darauf sein, das Geschenk deiner Arsch-Engel auszupacken. (Es ist übrigens immer noch Zeit, das Buch wegzulegen, wenn du denkst: »Also, das ist mir zu krass, zu verrückt!«) Dieses Buch wird dir helfen, dieses Geschenk deiner schwierigsten Mitmenschen zu erkennen und hierdurch deine Lebensqualität, dein Grundlebensgefühl, die Qualität deiner Beziehungen und sogar deine Gesundheit in einem Maße zu steigern, das du im Moment noch nicht erkennen kannst. Aber ich kann dir versichern: Ich übertreibe nicht! Ich habe sehr viele Menschen erlebt und weiß, dass es bereits Zigtausende sind, die sich genau dieses Geschenk in den letzten Jahren abgeholt haben und heute glücklich sind, weil sie im Frieden sind mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen oder auf einem guten Weg dorthin.

Eine Frage an dich: Wie wichtig, wie wertvoll sind für dich Frieden und Zufriedenheit? Was würdest du dafür geben, morgen oder sagen wir: in einem Jahr einen tiefen inneren Frieden in dir und mit den Menschen