

„Beginne **JETZT** auf dich zu achten“

Ein Gespräch mit der schwerhörigen Yogalehrerin Betty Schätzchen über Glück und Weltfriede



privat

**„Glück ist für mich Freiheit“:
Betty Schätzchen**

Von Jessica Feldmann

Heutzutage machen sich viele Menschen Sorgen. Täglich lesen wir Zeitung und im Internet, sehen fern, reden mit anderen über die unsichere Finanzlage, Krieg, Flüchtlinge in Deutschland, über Krankheiten und den Tod. Doch es gibt Menschen, die scheinen keine Sorgen zu haben, sie strahlen Glück und Frieden aus und haben stets ein Lächeln auf dem Gesicht. Wie Betty Schätzchen – Yogalehrerin, praktizierende Thaimassage-Dozentin, Heilpraktikerin und Coach. Die DGZ hat sie besucht, um mehr über sie zu erfahren.

Die 34-Jährige lebt in Berlin. Sie empfängt mich lächelnd in ihrer großen, hellen Dachgeschosswohnung mit tollem Blick über die Stadt. Wir machen es uns auf dem Sofa gemütlich.

Warst du schon immer so zufrieden oder gab es einen Anstoß, dich zu ändern?

Betty Schätzchen: Nein, ich war nicht immer so. Es gab nicht nur einen einzigen Anstoß, sondern mehrere auf meinem Lebensweg. Es waren verschiedene Ereignisse und Erfahrungen, die mich auf dem Weg der Veränderung „anstießen“. Zum Beispiel erkrankte mein Vater schwer. Ich war zu der Zeit 17 Jahre alt. Es war sehr schlimm für mich und ich machte mir viele Sorgen um ihn, war sehr traurig und wurde depressiv. Zum Glück ging es ihm bald wieder besser. Durch dieses Schlüsselereignis fing ich an, mehr auf mich zu achten und über mein Leben nachzudenken. Ich lernte Meditations- und Entspannungstechniken sowie eine koreanische Kampfkunst kennen. Darüber kam ich zum Yoga. Diese Philosophie ist seitdem mein Lebensbegleiter. Bis heute arbeite ich an mir selbst auf dem Weg zu innerem Glück und Zufriedenheit.

Was bedeuten Glück, Zufriedenheit und Liebe für dich?

Glück bedeutet für mich Freiheit und auf meine Bedürfnisse achten zu können. Glück kommt nicht von außen, es beginnt im Kopf und im Herzen. Ich allein bin verantwortlich dafür. Wenn ich darauf achte, meine Bedürfnisse wahrzunehmen, etwas Gutes für mich tue und in Gedanken und Herz zufrieden



privat

Die Yogalehrerin versucht, im Sinne der bedingungslosen Liebe zu denken und zu handeln



privat

"Es ist wichtig, Flüchtlinge willkommen zu heißen, egal wie lange sie hier bleiben"

bin, dann bin ich glücklich. Ich kann nicht glücklich sein, wenn ich meine Bedürfnisse außer Acht lasse, indem ich nur die von anderen Menschen erfülle. Zufriedenheit bedeutet, dankbar zu sein für das, was ich habe und was ich bin. Liebe heißt für mich, mich anzuerkennen, anzunehmen und wertzuschätzen. Nur dann bin ich in der Lage, auch andere Menschen so zu nehmen, wie sie sind. Wenn ich also mit mir verbunden bin, empfinde ich Glück, Zufriedenheit und Liebe.

Und was ist mit der Liebe zu den Mitmenschen?

Es gibt zwei verschiedene Arten von Liebe, die praktiziert werden. Und zwar die göttliche und die menschliche Liebe. Die göttliche Liebe stellt keine Bedingungen. Sie ist einfach da, liebt, gibt und erwartet nichts. Die menschliche Liebe wiederum ist an Bedingungen und Erwartungen geknüpft. Häufig sehe ich, dass Menschen die Liebe von ihrem Partner (oder von außen) abhängig machen. Wenn der Partner es nicht mehr genügend tut, wird dies als „Ich werde nicht mehr geliebt“ empfunden. Dann entstehen Konflikte und Liebe wird weiterhin abhängig gemacht – bis wir anfangen, uns selbst zu lieben.

» Es war richtig nett zu sterben «

Immer mehr denke und handele ich im Sinne der bedingungslosen Liebe. Wenn ich mich hundertprozentig selbst liebe, dann strahle ich diese Liebe aus und kann den Menschen so nehmen, wie er ist. In meinen Augen ist das der einzig wahre Weg der Liebe.

Warum ist Selbstachtung wichtig? Wo beginnt die Grenze zum Egoismus?

Es ist wichtig, dass ich mir selbst klar bin, wo meine Bedürfnisse und Grenzen liegen. Nur dann gelingt es mir, anderen diese Grenze bewusst zu machen. Es ist wichtig, meinen Bedürfnissen Beachtung zu schenken. Nur dann kann ich in meine Kraft kommen. Das bedeutet für mich gesunder Egoismus. Ungesunder Egoismus wäre, wenn sich alles nur um mich dreht. Es gelingt mir nur, den Menschen zu achten und seine Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren, wenn ich es selbst lebe und praktiziere.

Auf Facebook gibt es oft aggressive Kommentare, z. B. zum Thema Flüchtlinge. Was kann man dagegen tun?

Die Situation mit den Flüchtlingen erlebe ich hautnah, ich bin oft mit dem Zug unterwegs. Auf vielen Bahnhöfen versuchen Polizisten, die Umstände unter Kontrolle zu halten. Es ist für mich sehr emotional. Trotzdem sehe ich, dass negative Kritik keine Lösung ist. Ne-

gative Kritik richtet sich oft gegen einen selbst. Stecken dahinter vielleicht Ängste und Sorgen? Die Situation der Flüchtlinge ist ein Spiegel, der unsere verborgenen Ängste und Unsicherheiten triggert (= auslöst). Wenn wir daran arbeiten, für unsere innere Haltung Eigenverantwortung zu übernehmen, dann leisten wir einen großen Beitrag, friedliche Lösungswege zu finden. Nur dann sind wir in der Lage, wirklich etwas für die Situation zu tun.

Für mich ist es selbstverständlich, dass man die Menschen, die den Krieg durchgemacht haben und vor ihm fliehen, empfängt und auffängt. Es sind Menschen wie wir. Sie sind genau wie wir Ärzte, Anwälte, Verkäufer oder Studenten. Es ist wichtig, sie willkommen zu heißen, egal wie lange sie hier bleiben. Wir haben eine ähnliche Situation während des zweiten Weltkrieges durchgemacht. Haben wir das schon vergessen? Es ist für mich unvorstellbar, Hilfesuchende abzulehnen. Gutmenschen zu kritisieren ist in meinen Augen Energieverschwendung. Sie machen so oder so weiter mit dem, was sie für richtig halten. Es tut nur meinem Gewissen gut, wenn ich fleißig schimpfe und zeige, was mir nicht gefällt. Geholfen habe ich anderen damit noch lange nicht. Wenn mir diese Situation nicht passt, ist es meine Aufgabe, sie zu ändern, indem ich selbst handele.

Warum können wir nicht im Frieden leben?

Es gibt zwei Arten der Kommunikation, die gewaltvolle und die friedliche. Ich gebe gerne das Beispiel mit der Anti-Kriegsdemo und der Friedensbewegung. Beide haben das gleiche

Betty (unten links) mit einer tauben Gruppe in Thailand



privat



privat

"Kultiviere deinen inneren Frieden, dann wird sich deine Welt verändern"

Ziel, Frieden zu erlangen, doch ist der Ausdruck energetisch unterschiedlich. Beide demonstrieren mit unterschiedlichen Emotionen. Bei der Anti-Kriegsdemo drehen sich die Gedanken um den Krieg mit den Gefühlen Wut, Trauer und Verzweiflung. Hier liegt ein (versteckter) Widerspruch: Man will keinen Krieg, aber kämpft im Inneren sowie im Außen gewaltvoll gegen diesen Krieg. Bei der Friedensbewegung sind die Grundgedanken friedlicher Natur.

Diese Gedanken beeinflussen unsere Emotionen, unsere Kommunikation und unsere Handlungen. Je friedlicher wir uns fühlen, denken, verständigen und handeln, desto friedlicher werden wir mit unserer Außenwelt sein. Wenn wir uns so als Spiegel nach außen präsentieren, dann wird sie sich zum Frieden hin verändern. Ich zitiere hierzu Osho, einen indischen Philosophen:

„Genug ist genug. Wacht auf! Seht, was der Mensch selbst dem Menschen angetan hat. In 3.000 Jahren sind 5.000 Kriege geführt worden. Man kann diese Menschheit nicht gesund nennen.“

Wenn wir uns auf die Basis der Gewalt konzentrieren, um Frieden zu erlangen, wird sich der Teufelskreis von Krieg und Frieden wiederholen. Es wird Zeit, einen Weg mit friedlicher Kommunikation zu gehen. Und am besten fangen wir bei uns selbst an, aufzuräumen. *zwinkert*

Hast du Angst vor Krankheit und Tod?

Es gab eine lange Phase in meinem Leben, wo ich beides stark gefürchtet habe. Wenn ich zurückblicke, sehe ich, woher diese Angst kommt. Sie kommt von der Gesellschaft, der Schulmedizin,

meiner Familie, von Lehrern und Menschen meiner Umgebung und aus meinen Erfahrungen drastischer Lebensereignisse. Wir machen uns die Angst zu eigen, indem wir sie von anderen übernehmen. Je mehr ich diese Überzeugungen an diese Menschen symbolisch zurückgebe, desto klarer wird das Bild in mir, dass es nichts zu befürchten gibt. Krankheit ist der Ausdruck meines Körpers, meiner Seele, meiner vorherigen und jetzigen Gedanken.

Wenn ich schaue, warum sich eine Krankheit entwickeln konnte, dann gewinne ich Klarheit über mich und mein bisher geführtes Leben. So sehe ich die Chance, mich zu verändern und die Krankheit als einen Teil von mir anzuerkennen. Wenn wir Verständnis für unsere Krankheiten entwickeln, beginnen wir, uns zu vergeben. Und so begeben wir uns auf den Weg der Heilung.

Auch meine Beziehung zum Tod hat sich verändert. Auf meinem Yogaweg kam immer wieder die Auseinandersetzung mit dem Kreislauf von Geburt und Tod. Eine Erfahrung machte ich letztes Jahr in Indien. Es gab eine „Out-of-Body“ (engl.: außerhalb des Körpers) -Meditation, in der wir angeleitet wurden, unseren Körper zu verlassen und „einfach mal zu sterben“. Kein risikofreies Unterfangen, aber ein guter Lehrer weiß die Menschen darin zu führen.

Und wie war es?

Meine Erkenntnis war bombastisch. Ich sah mich in der Loslösung meines Körpers, spürte den Frieden, die Gelassenheit. Ich sah, wie die Menschen an mein Grab kamen und dankend Abschied nahmen. Es war sonnig und ich lag lächelnd im Grab und schaute zu

mir auf. Es klingt für den Leser jetzt drastisch, wenn ich sage, dass meine Erfahrung mit dem Tod einfach nur schön und losgelöst war. Mein Gedanke nach der „Rückkehr“ war nur: „Es war richtig nett zu sterben. Danke!“ Das hat mir einen richtigen „Push“ gegeben, die Dinge und Herausforderungen gelassener zu sehen.

(Anmerkung: Diese Meditation eignet sich nicht für Menschen, die psychisch-emotional labil oder krank sind. Jeder macht bei dieser Art unterschiedliche Erfahrungen. Es gab Teilnehmer, die z.B. nicht loslassen konnten und emotional sehr betroffen waren.)

Hast du eine Botschaft für die Leser?

Oft achten wir erst auf uns und denken über Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen nach, wenn wir Krankheit, Arbeitslosigkeit, Trennung oder Unfall erleben. Beginne JETZT auf dich zu achten, die Verantwortung JETZT zu übernehmen und an deiner Unzufriedenheit, deiner inneren Unruhe und deinem Stress zu arbeiten. Warte nicht, bis der „richtige“ Zeitpunkt kommt. Er ist immer JETZT. Dann begibst du dich auf den Weg zu deinem glücklichen, zufriedenen Leben. Kultiviere deinen inneren Frieden, dann wird sich deine Welt verändern!

Vielen Dank für das inspirierende Gespräch!



ZUR PERSON

Die hochgradig schwerhörige **Betty Schätzchen**, 1981 in Berlin geboren, besuchte die Margarethe-von-Witzleben-Schule und absolvierte eine Ausbildung als Bankkauffrau. Später entdeckte sie ihre Berufung in Yoga und probierte verschiedene Yogaformen aus. In Thailand ließ sie sich zur Yoga- und Thaimassage-Lehrerin ausbilden. Seit 2006 unterrichtet sie Yoga und Thaimassagen für Hörgeschädigte und Hörende. Im Dezember 2011 erhielt sie die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde als Heilpraktikerin und hat nun eine eigene Praxis in Berlin. Nach zwölf Jahren Beziehung heiratete sie ihren Mann im Sommer 2014 und lebt mit ihm in der Hauptstadt.