

Der Zwang, Kindheitsverletzungen neu zu erschaffen, um sie zu überwinden

Seid begrüßt, meine lieben Freunde. Gott segne euch alle. Möge der göttliche Segen, der jedem von euch zuteilwird, euch helfen, das aufzunehmen, was ich heute Abend sage, damit der Abend für euch fruchtbar werde.

Ihr hattet Fragen für heute Abend vorbereitet. Ich möchte sie gerne zurückstellen, weil wir es jetzt für nötig halten, die Lesungsreihe, die wir kürzlich angefangen haben, fortzusetzen. Für einige meiner Freunde, die mit ihrer Arbeit schon weit genug sind, um darauf vorbereitet zu sein, wird sich unser Gespräch heute Abend als recht nützlich erweisen.

Unsere letzte Diskussion handelte von der Angst zu lieben. Das Thema Liebe wurde in den vergangenen Sitzungen ausführlich und aus verschiedensten Blickwinkeln dargestellt. Ihr werdet euch erinnern. Ich erwähnte vor kurzem, dass sich das Kind ausschließliche und grenzenlose Liebe wünscht. Mit anderen Worten, der Wunsch des Kindes, geliebt zu werden, ist unrealistisch. Doch ist es auch wahr, dass es mit wirklich reifer Liebe ganz zufrieden wäre. In der Tat, wäre es reife Liebe, was es bekäme, die unrealistische Forderung nach ausschließlicher Liebe würde beträchtlich abnehmen. Gleichwohl ist die Fähigkeit, echte, reife Liebe zu geben, wirklich selten.

Da das Kind hinlänglich reife Liebe und Wärme selten bekommt, bleibt der Hunger danach sein Leben lang ungestillt, es sei denn, dieser Mangel, dieser Schmerz würde erkannt, und man ginge richtig mit ihm um. Geschieht das nicht, wird der Mensch durch sein Leben gehen und unbewusst mit allem Nachdruck das verlangen, was er in der Kindheit nicht bekommen hat. Daraus folgt Unfähigkeit zu reifer Liebe. Ihr könnt also sehen, wie sich dieser Umstand von Generation zu Generation fortpflanzt.

Mit dem Wunsch, es wäre anders und die Leute würden lernen, reife Liebe zu praktizieren, ist kein Mittel dagegen zu finden. Es liegt einzig und allein bei euch. Es stimmt, hättet ihr von euren Eltern diese Liebe bekommen, würdet ihr euch nicht mit diesem unbewussten Problem herumschlagen - ein Problem, das euch nicht wirklich voll bewusst ist. Aber wenn ihr den Mangel erkennt, dafür bewusst werdet und alle eure früher unbewussten Wünsche, euer Bedauern, eure Gedanken und Vorstellungen darauf abstellt, sollte er euch und eurem Leben keine Sorgen bereiten. Als eine Folge davon werdet ihr nicht nur glücklichere Menschen, sondern werdet auch fähig, anderen mit reifer Liebe zu begegnen - euren

Kindern, wenn ihr welche habt, oder anderen Menschen - so dass eine positive Kettenreaktion anfängt. Das steht im Gegensatz zu eurer jetzigen inneren Einstellung, die wir nun betrachten wollen.

Die Menschen insgesamt, selbst die wenigen, die begonnen haben, ihr Unterbewusstsein und ihre Gefühle zu erforschen, haben diese Seite im Wesentlichen übersehen. Trotz theoretischen Wissens erkennen und erfahren ganz wenige die starke Bindung zwischen dem kindischen Verlangen und dessen Unerfülltheit und den jetzt vorliegenden Schwierigkeiten und Problemen. Es ist ganz wichtig, sich diesen Zusammenhang bewusst zu machen.

Es mag vereinzelte Ausnahmefälle geben, in denen ein Elternteil über ein ausreichendes Maß an reifer Liebe verfügt. Selbst wenn ein Elternteil dies in gewissem Maße besitzt, ist es sehr wahrscheinlich, dass der andere es nicht tut. Und da auf dieser Erde reife Liebe nur eine Frage der Abstufung ist, wird das Kind dort leiden, wo der liebevolle Elternteil zwangsläufig versagen muss.

Doch passiert es häufiger, dass beide Eltern emotional unreif sind und die Liebe, nach der sich das Kind sehnt, nicht geben können oder nur in unzureichendem Maße. In der Kindheit ist dieses Bedürfnis selten bewusst. Das Kind hat keine Möglichkeit, sein Bedürfnis in Gedanken zu fassen. Es kann nicht vergleichen. Es glaubt, es müsse immer so sein. Oder in Extremfällen, wenn es sich übermäßig einsam fühlt, glaubt es, dies sei nur sein Schicksal alleine. Beide Einstellungen entsprechen nicht der Realität. In beiden Fällen ist das wirkliche Gefühl nicht bewusst und daher nicht richtig bewertet und bewältigt. Von daher wächst das Kind auf, ohne je richtig zu erkennen oder zu verstehen, warum es unglücklich ist, nicht einmal, dass es unglücklich ist. Viele von euch schauen zurück auf ihre Kindheit, überzeugt, alle Liebe bekommen zu haben, die ihr euch wünschtet, einfach weil ihr tatsächlich etwas Liebe bekommen habt, aber kaum alles, was ihr wolltet.

Einige Eltern geben große Liebesbezeugungen von sich und verhätscheln oder verwöhnen ihre Kinder. Eben dieses Verhalten mag eine Überkompensation sein, eine Art „Entschuldigung“ für eine tiefsitzende Ahnung, zu reifer Liebe nicht fähig zu sein. Das Kind spürt die Wahrheit ganz direkt. Vielleicht denkt es nicht daran und achtet nicht bewusst darauf, fühlt aber genau den Unterschied zwischen echter, reifer Liebe und der unreifen Übertreibung, die stattdessen geboten wird.

Die richtige Führung und Geborgenheit liegen in der Verantwortung der Eltern und erfordern Autorität ihrerseits. Es gibt das Elternteil, das es nie wagt, zu bestrafen oder eine solche gesunde Autorität auszuüben. Dies liegt an Schuldgefühlen, da echte, gebende, wärmende und tröstende Liebe in seiner eigenen unreifen Persönlichkeit fehlt. Ein anderer

Elternteil ist vielleicht zu streng. Indem er das Kind tyrannisiert und seine Individualität sich nicht entfalten lässt, übt er eine verzerrte Form der Autorität aus. Beide versagen als Eltern, und ihre falschen Einstellungen werden vom Kind aufgenommen und führen zu Verletzungen und Unerfülltheit.

Im Falle des strengen Elternteils wird die Abneigung und Auflehnung offen sein und kann daher einfacher aufgespürt werden. Im anderen ist die Rebellion genauso stark, aber verborgen, und deshalb unendlich viel schwerer zu verfolgen. Hattet ihr einen Elternteil, der euch mit Zuneigung oder Pseudo-Zuneigung überhäufte, dem es aber an echter Herzlichkeit mangelte; oder wenn ihr einen Elternteil hattet, der gewissenhaft alles richtig gemacht hat, dem es aber ebenfalls an echter Herzlichkeit fehlte, dann habt ihr das als Kind unbewusst gespürt und es ihm übel genommen. Bewusst hattet ihr von all dem vielleicht keine Ahnung, weil ihr als Kind wirklich nicht den Finger auf den wunden Punkt legen konntet. Äußerlich hattet ihr alles, was ihr wolltet und brauchtet. Wie hättet ihr auch mit eurem Verstand die subtile, feine Grenze zwischen echter Zuneigung und Pseudo-Zuneigung ziehen können? Die Tatsache, dass euch etwas störte, ohne dass ihr fähig gewesen wärt, es vernünftig zu erklären, ließ euch schuldig und ungemütlich fühlen. Deshalb habt ihr es so weit wie möglich aus eurem Blickfeld geschoben.

Solange euch diese Verletzung und Enttäuschung, dieses unerfüllte Bedürfnis aus euren frühen Jahren unbewusst ist, könnt ihr damit nicht ins Reine kommen. Gleich, wie sehr ihr eure Eltern liebt, unbewusst existiert in euch Ablehnung, deshalb könnt ihr diese Verletzung nicht vergeben. Vergeben und loslassen könnt ihr nur, wenn ihr diese tief verborgene Verletzung und Ablehnung erkennt. Als Erwachsener seht ihr, dass die Eltern auch einfach nur Menschen sind. Weder waren sie so fehlerlos und vollkommen, wie das Kind dachte und erhoffte, noch müssen sie dafür abgelehnt werden, dass sie ihre eigenen Konflikte und Unausgereiftheiten besaßen. Genau diese Empfindungen, die ihr euch nie habt völlig bewusstwerden lassen, muss man mit klarem Verstand ansehen.

Solange ihr euch für diesen Konflikt, für euer Verlangen nach perfekter Liebe seitens eurer Eltern nicht bewusst seid, seid ihr gezwungen, in euren späteren Jahren den Versuch zu unternehmen, die Situation irgendwie zu bereinigen. Das kann sich in eurem Leben ganz verschieden ausdrücken. Ihr stolpert in Probleme und sich wiederholende Muster, die ihren Ursprung in dem Versuch haben, die Kindheitssituation wiederherstellen und berichtigen zu wollen. Dieser unbewusste Zwang ist ein sehr starker Faktor, dem bewussten Verstehen aber tief verborgen!

Die gebräuchlichste Art dieses Versuchs, die Situation zu bereinigen, ist die Partnerwahl. Ihr werdet bei euren Partnern unbewusst die Seiten herauszufinden wissen, die den Zügen jenes

Elternteils ähneln, der es besonders an echter und ursprünglicher Zuneigung und Liebe hat mangeln lassen. Aber ihr sucht auch Züge des anderen, der der Befriedigung eurer Forderungen näher kam. So wichtig es auch ist, beide Eltern in euren Partnern repräsentiert zu finden, noch wichtiger ist es und auch schwieriger, jene Aspekte zu finden, die den Elternteil repräsentieren, der euch besonders enttäuscht und verletzt hat, jenen, den man mehr ablehnt oder verachtet, und für den man wenig oder gar keine Liebe empfindet. So sucht ihr auf sehr subtile Weise, was nicht immer leicht aufzuspüren ist, in euren Ehepartnern, Freundschaften oder anderen menschlichen Beziehungen eure Eltern. In eurem Unterbewussten finden folgende Reaktionen statt: Da das Kind in euch von der Vergangenheit nicht loslassen kann, vermag es auch mit ihr nicht ins Reine zu kommen, es kann nicht vergeben, nicht verstehen und nicht akzeptieren. Dieses Kind schafft immer wieder irgendwie ähnliche Situationen, um zu versuchen, am Ende doch den Sieg davonzutragen und letztlich Herr der Situation zu werden, statt ihr zu erliegen, wie es dem Kind in euch vorkommt. Zu verlieren wirkt niederschmetternd, und das muss es unter allen Umständen vermeiden. In der Tat ist der Preis hoch, denn der gesamte Prozess ist nicht durchführbar, und dass es je zur Verwirklichung dessen kommt, was sich das Kind in euch zu erreichen vornimmt, ist unmöglich.

Dieser gesamte Vorgang ist äußerst destruktiv. Zuerst einmal ist es pure Einbildung, dass ihr besiegt wärt, deshalb ist es auch eine Täuschung, wenn ihr glaubt, siegen zu können.

Mehr noch, es ist auch Einbildung, dass die fehlende Liebe in euren Kindheitstagen wirklich so tragisch war, wie es euer Unterbewusstes noch immer empfindet, so traurig das auch gewesen sein mag. Eine Tragödie ist einzig und allein die Tatsache, dass ihr euer zukünftiges Glück durch das Wiederheraufbeschwören der Situation und dann durch den Versuch, ihrer Herr zu werden, vereitelt. Fraglos läuft dieser Prozess ganz unbewusst ab, meine Freunde. Natürlich liegt nichts weiter von euren bewussten Zielen und Wünschen entfernt. Es bedarf einiger Tiefenarbeit, um die Emotionen aufzudecken, die euch immer wieder in Situationen führen, in denen ihr Kindheitstraumata aufarbeiten möchtet.

Bei dem Versuch, die Situation aus der Kindheit nachzustellen, wählt ihr unbewusst einen Partner, der in bestimmten Aspekten dem Elternteil ähnelt. Und genau diese Aspekte machen es euch heute ebenso unmöglich, die reife Liebe zu empfangen, nach der ihr euch zu Recht sehnt, wie es damals der Fall war. Blind glaubt ihr, dass der Eltern-Partner nun nachgeben wird, wenn ihr es nur stärker und eindringlicher wollt, während Liebe in Wirklichkeit auf diese Weise nicht entstehen kann. Befreit von dieser sich ständig wiederholenden Dynamik werdet ihr nicht länger danach schreien, von den Eltern geliebt zu werden. Stattdessen werdet ihr nach einem Partner (oder nach anderen zwischenmenschlichen Beziehungen) suchen, mit dem Ziel, die Reife zu finden, die ihr wirklich

braucht und wollt. Indem ihr nicht mehr wie ein Kind danach verlangt, geliebt zu werden, werdet ihr ebenso bereit sein, selbst zu lieben. Das Kind in euch hält dies jedoch natürlich für unmöglich, ganz gleich, wie sehr ihr dazu aufgrund eurer Entwicklung und eures Fortschritts ansonsten fähig sein mögt. Doch dieser verborgene Konflikt überschattet eure ansonsten wachsende Seele.

Habt ihr aber bereits einen Partner, so kann euch die Aufdeckung dieses Konflikts seine oder ihre Ähnlichkeiten und Unreife offenbaren. Da ihr aber wisst, dass es einen wirklich reifen Menschen kaum gibt, wird euch das nicht mehr so tragisch vorkommen, wie es war, als ihr dauernd eure Eltern oder einen von beiden wiederzufinden versucht habt, was natürlich nicht sein konnte. Trotz eurer derzeitigen Unreife und Unfähigkeit könnt ihr dennoch eine reifere Beziehung aufbauen, die frei von dem hier besprochenen kindischen Zwang ist.

Ihr habt keine Ahnung, wie sehr euer Unterbewusstsein davon in Anspruch genommen ist, dieses Spiel immer wieder gleichsam neu in Szene zu setzen, immer in der Hoffnung, „Dieses Mal wird es anders sein.“ Und nie klappt es! Mit der Zeit wiegt jede Enttäuschung schwerer und eure Seele verliert mehr und mehr den Mut.

Für jene meiner Freunde, die noch nicht bis in die Tiefen ihres unerforschten Unterbewusstseins vorgedrungen sind, mag dies ziemlich absurd und konstruiert klingen.

Wer aber einmal die Macht seiner verborgenen Neigungen, seiner Zwänge und Bilder erkannt hat, wird das nicht nur bereitwillig glauben, sondern die Wahrheit, die in diesen Worten steckt, bald am eigenen Leibe erfahren. Aus anderen Entdeckungen wisst ihr bereits, wie kraftvoll das Wirken eures Unterbewusstseins ist, wie gewitzt es seine destruktiven, unlogischen Wege geht.

Ihr werdet weit mehr Einsichten gewinnen, wenn ihr lernt, eure Probleme und Unerfülltheit aus diesem Blickwinkel zu betrachten, und euren Empfindungen erlaubt, auf die übliche Weise zum Vorschein zu kommen. Aber, meine Freunde, es wird nötig sein, die Sehnsucht und den Schmerz des weinenden Kindes, das ihr einst wart, noch einmal zu erleben – auch wenn ihr damals ein glückliches Kind wart. Und dieses Glück mag echt gewesen sein, ohne jeden Selbstbetrug, denn man kann tatsächlich glücklich und unglücklich zugleich sein. Vielleicht seid ihr euch der glücklichen Seiten eurer Kindheit völlig bewusst, das aber, was tief verletzt, und dieses bestimmte Etwas, nach dem ihr euch seht - ihr wusstet nicht einmal genau was - das saht ihr nicht. Es war für euch selbstverständlich. Ihr wusstet nicht, was fehlte, oder dass überhaupt etwas fehlte. Dieses grundlegende Unglücklichsein muss nun bewusst gemacht werden, wenn ihr mit eurem inneren Wachstum wirklich vorankommen wollt. Ihr müsst den brennenden Schmerz wiedererleben, den ihr einmal erlitten, dann aber

verdrängt habt. Mit dem erworbenen Verständnis, das ihr habt, müsst ihr nun den Schmerz untersuchen. Nur dann werdet ihr den Realitätsgehalt eurer jetzigen Probleme verstehen und sie im rechten Lichte sehen.

Nun, wie schafft man es, die Verletzungen von vor so langer Zeit noch einmal zu durchleben? Es gibt nur einen Weg, Freunde. Nehmt ein Problem von heute. Entkleidet es aller darauf geschichteten Reaktionen. Die erste Schicht, die griffigste, ist die Rationalisierung, das 'Beweisen wollen', dass andere oder die Situation die Schuld trifft, aber nicht eure allerinnersten Konflikte, die euch dazu bringen, zu dem Problem, dem ihr jetzt gegenübersteht, eine falsche Einstellung einzunehmen. Die nächste Schicht kann Ärger, Ablehnung, Ängstlichkeit oder Enttäuschung sein. Dahinter findet ihr den Schmerz, nicht geliebt zu werden. Wir sind in einer früheren Lesung ausführlich darauf eingegangen. Wenn ihr in diesem akuten Problem nun diesen Schmerz erfahrt, wird euch das dabei helfen, den Schmerz aus Kindestagen wieder aufleben zu lassen. Mit dem jetzigen Schmerz vor Augen erinnert euch und versucht, das Verhältnis zu euren Eltern neu zu überdenken, was sie euch gegeben haben, wie ihr wirklich ihnen gegenüber empfunden habt. Es wird euch bewusst werden, dass es euch auf vielerlei Weise an etwas mangelte, was ihr vorher nie recht erkannt habt - ihr wolltet es nicht sehen. Und ihr werdet herausfinden, dass euch das als Kind geschmerzt haben muss, ihr das aber vergessen habt. Dennoch, es ist nicht verloren. Der Schmerz eures jetzigen Problems ist genau derselbe. Schaut euch den jetzigen gut an und vergleicht ihn mit dem eurer Kindheit. Schließlich werdet ihr deutlich erkennen, dass es ein und derselbe ist. Gleich, wie echt und verständlich der Schmerz heute ist, es ist derselbe. Wenig später werdet ihr erkennen, wie ihr mit dem Wunsch, den kindlichen Schmerz zu bereinigen, dazu beigetragen habt, den aktuellen heraufzubeschwören. Zuerst aber müsst ihr nur die Ähnlichkeit des Schmerzes spüren. Das kostet jedoch einige Mühe, denn es gibt viele Empfindungen, die sich darüber schichten und wie damals den Schmerz von heute verdecken. Bevor ihr diesen nicht mit Erfolg herauskristallisiert habt, könnt ihr keine weiteren Einsichten mehr in dieser Hinsicht erlangen.

Habt ihr diese beiden Schmerzerlebnisse miteinander in Einklang bringen können und erkannt, dass sie ein und dasselbe sind, wird der nächste Schritt viel einfacher sein. Wenn ihr das Muster, in dem sich eure verschiedenen Probleme wiederholen, überschaut, werdet ihr erkennen lernen, worin die Ähnlichkeiten zwischen euren Eltern und den Menschen bestehen, die euch heute verletzt und Schmerzen zugefügt haben. Wenn ihr das gefühlsmäßig erfahrt, wird euch das den Weg zur Auflösung dieses Grundproblems zeigen. Rein intellektuelles Durchdringen allein bringt nichts. Wenn ihr die Gemeinsamkeiten fühlt und gleichzeitig den Schmerz der Gegenwart und den Schmerz von damals spürt, werdet ihr langsam verstehen, warum ihr dachtet, ihr müsstet euch für die aktuelle Situation entscheiden, weil ihr tief in eurem Inneren eine „Niederlage“ unmöglich eingestehen konntet.

Selbstverständlich gibt es Leute, die sich keines Schmerzes bewusst sind, nicht früher und auch nicht heute. Die sind eifrig damit beschäftigt, ihn zu verdrängen. „Schmerz“ scheint nicht ihr Problem zu sein. Für sie gilt, als allerersten Schritt, sich bewusst zu werden, dass dieser Schmerz da ist und viel mehr schmerzt, solange sie sich dessen nicht bewusst werden. Dennoch fürchten sich viele vor ihm und möchten lieber glauben, dass er, wenn sie ihn nicht beachteten, nicht da sei. Einen solchen Weg aber wählen sie nur, weil ihnen die Probleme über den Kopf wachsen. Wieviel herrlicher muss es dann für jemanden sein, sich diesen Pfad in dem Wissen und der Überzeugung auszuwählen, dass ein verborgener Konflikt auf lange Sicht genau so viel Schaden anrichtet wie ein offener. Er fürchtet sich nicht, seine wahren Gefühle zu offenbaren, und selbst in dem vorübergehenden Erlebnis akuter Schmerzen spüren, dass sie sich in diesem Moment in einen gesunden, wachstumsfördernden Schmerz verwandeln und dass sie frei von Bitterkeit, Anspannung, Angst und Enttäuschung sind.

Es gibt auch diejenigen, die Schmerz erdulden, aber auf negative Weise, indem sie warten, dass er von außen geheilt wird. Auf eine gewisse Art sind solche Menschen der Lösung näher, denn ihnen wird die Erkenntnis nicht schwer fallen, dass der kindische Prozess immer noch stattfindet. „Das Äußere“ ist der Elternteil, der das Problem verursacht hat, oder beide Elternteile, die auf andere Menschen projiziert werden. Sie müssen lediglich die Aufmerksamkeit wieder auf ihre eigenen Schmerzen lenken. Sie müssen es nicht erst finden.

Erst wenn ihr all diese Emotionen durchlebt und das „Jetzt“ mit dem „Damals“ in Einklang gebracht habt, werdet ihr euch bewusst, wie ihr versucht habt, die Situation zu korrigieren. Ihr werdet zudem die Torheit dieses unbewussten Verlangens erkennen, seine frustrierende Sinnlosigkeit. Ihr werdet all deine Handlungen und Reaktionen mit diesem neuen Verständnis und dieser Einsicht betrachten, woraufhin ihr eure Eltern loslassen, eure Kindheit wirklich hinter euch lassen und ein neues inneres Verhaltensmuster beginnen werdet, das unendlich konstruktiver und bereichernder für euch selbst und für andere sein wird. Ihr werdet nicht länger versuchen, die Situation zu meistern, die ihr als Kind nicht meistern konntet. Ihr werdet von dort aus weitergehen, vergessend und vergebend, wahrhaftig in eurem Inneren, ohne zu denken, dass ihr dies getan habt. Ihr werdet nicht mehr so geliebt werden müssen, wie ihr als Kind geliebt werden musstet. Zuerst werdet ihr euch bewusst, dass dies das ist, was ihr euch noch immer wünscht, und dann sucht ihr diese Art von Liebe nicht mehr. Da ihr kein Kind mehr seid, werdet ihr Liebe auf andere Weise suchen, indem ihr sie gebt, anstatt sie zu erwarten. Es muss jedoch immer betont werden, dass sich viele Menschen nicht bewusst sind, dass sie sie tatsächlich erwarten. Da die kindliche, unbewusste Erwartung so oft enttäuschend war, haben sie sich dazu gebracht, alle Erwartungen und alle Sehnsüchte nach Liebe aufzugeben. Es versteht sich von selbst, dass dies weder echt noch gesund ist, denn es ist ein falsches Extrem.

Um Früchte zu tragen, echte Ergebnisse zu erzielen, muss das über rein intellektuelles Wissen hinausgehen. Ihr müsst euch den Schmerz erlauben, dass gewisse Wünsche unerfüllt bleiben, ihn jetzt zu fühlen, ebenso den Schmerz aus den unerfüllten Kindheitswünschen. Dann vergleicht beide miteinander, bis sie wie zwei Bildebenen langsam in den Brennpunkt rücken und zu einer verschmelzen. Ist das einmal geschehen, wird euch die Einsicht, die ihr gewinnt, die Erfahrung, die ihr macht, genau wie ich es hier sage, zu weiteren Schritten befähigen.

Für einige meiner Freunde, die mit ihrer Arbeit weit genug vorangekommen sind, ist das alles äußerst wichtig. Sie brauchen diese Unterweisung, um eine neue Sichtweise zu entwickeln und über den Punkt, an den sie gelangt sind, hinaus Klärung zu erhalten und in der Lage zu sein, in der richtigen Richtung weiterzumachen. Jenen, die bis jetzt noch nicht so weit sind, oder den Freunden, die neu in der Gruppe sind und mit ihrer Selbsterfahrung noch gar nicht richtig begonnen haben, mag das alles etwas unklar vorkommen. Oder aber sie verstehen es intellektuell recht gut, sind aber bisher außerstande, es auf ihre eigenen Gefühle und Lebensprobleme anzuwenden. Trotzdem sei ihnen gesagt: Denkt darüber nach. Es kommt die Zeit, wo ihr aus diesen Worten ein neues Verständnis über euch gewinnt. Vielleicht vermag euch sogar jetzt schon ein kurzer Schimmer, ein kurz aufflackerndes Gefühl, das diese Worte in euch hervorrufen, eine Hilfe sein und eine Tür aufstoßen, euch selber besser kennenzulernen, euer Leben mit einem realistischeren, reiferen Blick einzuschätzen.

Gibt es im Zusammenhang mit dieser Lesung jetzt irgendwelche Fragen?

FRAGE: Etwas hieran ist für mich schwer verständlich, nämlich dass man sich dauernd eine Person oder ein Objekt seiner Liebe sucht, das dieselben negativen Züge hat wie einer der Eltern. Stimmt das? Hat derjenige wirklich diese Züge? Oder ist das Übertragung und Reaktion?

ANTWORT: Es mag das eine oder andere oder beides sein. Meist ist es aber eine Mischung. Gewisse Züge werden unbewusst gesucht und gefunden, und in der Tat handelt es sich wirklich um Ähnlichkeiten. Aber derjenige, der sie gesucht hat, wird sie übertreiben. Es ist keine Übertragung - das heißt, es handelt sich um „gesehene“ Qualitäten, die nicht wirklich, sondern nur zu einem gewissen Grade latent vorhanden sind, ohne offen zu sein. Sie werden von der Haltung des Suchenden und seinem unerkannten und daher nicht überprüften inneren Problem kräftig ermuntert und hervorgehoben. Mit anderen Worten, du - ich meine dich nicht persönlich - förderst im anderen etwas, indem du ihn provoziert, so zu reagieren. Diese Provokation, die natürlich völlig unbewusst geschieht, ist hier ein starker Faktor.

Die menschliche Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit besteht aus vielen Faktoren. Von denen sind, sagen wir, drei oder vier tatsächlich ähnlich. Der hervorstechendste wäre dann eine ähnliche Art von Unreife und Unfähigkeit zu lieben wie der entsprechende Elternteil. Das allein reicht aus und hat im Grunde Kraft genug, dieselbe Situation wieder hervorzurufen

Dieselbe Person würde auf andere nicht so reagieren wie auf dich, denn du bist es, der sie dauernd provoziert, dir wieder ähnliche Umstände zu schaffen, damit du sie bereinigen kannst. Deine Angst, deine Selbstbestrafung, deine Enttäuschung, dein Ärger, deine Feindseligkeit und dein Rückzug davor, Liebe und Zuneigung zu geben, all diese Züge des Kindes in dir provozieren den anderen und verstärken das in ihm, was schwach und unreif ist. Ein reiferer Mensch aber wird jemand anderen beeindrucken und in ihm das zum Vorschein bringen, was reif und ganz ist. Denn es gibt niemanden, der nicht wenigstens etwas Reifes in sich birgt.

FRAGE: Ich bin sehr verwirrt, was die Kontrolle der Gedanken angeht. Ich finde es furchtbar ermüdend, den ganzen Tag lang wachsam zu sein und im unmittelbaren Hier und Jetzt zu leben. Doch in meiner Arbeit gehe ich völlig auf und bin ganz konzentriert. Das kann ich stundenlang. Danach aber ist es Entspannung für mich, meinen Geist wandern zu lassen und ihn nicht wie einen Scheinwerfer auf alles zu richten, was um mich herum passiert.

ANTWORT: Hier liegt ein großes Missverständnis. Ich habe damit nicht sagen wollen, du sollst deinen Geist ständig im Gleichgewicht, geschweige denn in Spannung halten. Du brauchst dich nicht dauernd auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. So geht es nicht. Wenn du dich dazu bringen kannst, täglich ganz entspannt diese Fünf-Minuten-Übung zu machen, wirst du merken, dass du allmählich, ganz natürlich, ohne Zwang, wachsamer und bewusster wirst. Es ist schrittweises Wachsen, das ohne direktes Zutun des Willens ganz zwanglos passiert. Wenn du dich entspannst und nach einer Anstrengung deinen Geist wandern lässt, ist das fein. Daran ist nichts Schlechtes. Ich habe nie gesagt, dass du diese Konzentrationsübungen täglich 24 Stunden lang machen sollst. Ich sagte, ungefähr fünf Minuten täglich. Das ist ein großer Unterschied. Wenn du damit etwas mehr Übung hast, wirst du automatisch, ohne Anstrengung, bewusster, konzentrierter, ohne Erschöpfung. Dann wirst du auf vielerlei Weise besser zu funktionieren anfangen. Die Tatsache, dass es dich müde macht, „genau hier im Jetzt“ zu sein, und dein Geist herumwandern muss, ist ein Zeichen für eine schlechte Anlage deiner inneren Verfassung. Jeder braucht gelegentlich eine Ruhepause, während der sich der Geist aus seinem Körper zurückzieht. Das geschieht regelmäßig während des Schlafs. Muss das aber, um Entspannung zu finden, halbwegs während des Wachseins geschehen, heißt das, zwischen Körper, Geist und Seele stimmt etwas nicht. Das hat viele schädliche Wirkungen, euer Leben bleibt leer, weil ihr die Realität

nicht seht und wahrnehmt und nicht auf die Menschen um euch herum achtet. Um aber die Situation zu bereinigen, solltet ihr, wenn ihr wach seid, eure Konzentration nicht erzwingen.

Viele psychologische Faktoren spielen dabei eine Rolle und rufen diese falsche innere Verfassung hervor. Eurer weiteren Entwicklung in dieser Richtung wird wesentliche Bedeutung zukommen. Diese Fünf-Minuten-Übung aber wird euch dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Einer der psychischen Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass ihr euren Geist wandern lasst, ist Angst. Angst vor dem Leben, deshalb auch davor, mitten im Leben, in der augenblicklichen Realität zu stehen. Angst, sich mit ihr auseinanderzusetzen, auch eine gewisse Egozentrik, ein mangelndes Interesse daran, was wirklich los ist, und es für angenehmer zu halten, in den Wolken zu schweben. Aber ich wiederhole, ihr solltet und könnt diesen Prozess nicht dauernd zwanghaft dahin verändern, euch gedanklich und verstandesmäßig mit Dingen zu beschäftigen, die euch gar nicht interessieren. Das muss ein natürlicher Prozess sein, der sich organisch entfaltet. Wenn ihr diese Konzentrationsübungen ausführt, werdet ihr schließlich langsam und schrittweise eine Veränderung feststellen, bei der ihr ganz natürlich aufmerksamer und wachsamer für die Gegenwart werdet.

Ihr werdet Interesse an den Dingen, die um euch herum geschehen, entwickeln, ohne dass ihr euch dazu zwingen müsst.

FRAGE: Du hast behauptet, emotionale Reife bestünde in der Bereitschaft und Fähigkeit zur Liebe. Mir scheint, intellektuelle Reife müsse etwas anderes sein. Wie verhalten sich die beiden zueinander und welchen Einfluss haben sie aufeinander?

ANTWORT: Beides sind notwendige Funktionen des gesunden Individuums. Sie sind, wie ich einmal sagte, wie die zwei Füße, die ihr braucht, um durchs Leben zu gehen. Intellektuelle Reife ist die Fähigkeit zu denken, zu urteilen, einzuschätzen, zu unterscheiden, Vorstellungen herauszubilden, zu planen, euren Willen und Verstand zu benutzen, Entscheidungen zu treffen, euer Vermögen einzusetzen, euer Leben in die Hand zu nehmen und nicht zuletzt die kindlichen Empfindungen durch Einpflanzen richtiger Vorstellungen (eurer eigenen) zu erziehen, alle, die ihr unabhängig erlangt habt, wenn ihr alles durchdacht habt. Nicht weil andere es euch vorgesagt haben, sondern weil ihr sorgsam darüber nachgedacht habt, sind es eure. Daher kann euer Intellekt eure Empfindungen durch euer Denken beeinflussen. Andererseits können nicht überprüfte und kindische Empfindungen euer Denken beeinflussen, indem sie eure Sichtweisen färben und euch eure Objektivität verlieren lassen. Eure Denkfähigkeit ist intellektuelle Reife. Und die Art und Weise, wie ihr eure emotionalen

Reaktionen, Gefühle und Instinkte handhabt, bestimmt eure emotionale Reife oder ihren Mangel.

FRAGE: Kann man in einer Richtung weiter entwickelt sein als in einer anderen?

ANTWORT: In der Tat besteht oft ein Ungleichgewicht zwischen diesen „Standbeinen“, wobei das eine mehr entwickelt ist als das andere. Diese Unausgewogenheit bewirkt beim Menschen mangelnde Integration. Zweck und Ziel dieser Arbeit ist unter anderem ein wohl ausgewogenes Gleichgewicht. In vielen Fällen ist der Mensch in einer Richtung, einem Persönlichkeitsbereich weiter entwickelt, während in einem anderen ein Ungleichgewicht besteht. Viele, die sich nicht wie ihr auf der Suche befinden, nähren und pflegen diesen einen bereits überentwickelten Zug. Das ist natürlich nicht gesund und fördert nicht die erwünschte Harmonie und Ausgeglichenheit. Das tut man, weil man es bevorzugt, mehr an seine Stärke als an seine Schwäche zu glauben.

FRAGE: Würdest du sagen, der Mangel an emotionaler Entwicklung ist durch eine Überbetonung starker Vorlieben und Abneigungen hervorgerufen, ohne zu unterscheiden, welchen Wert sie haben? Wir benutzen den falschen Maßstab. Statt abzuwägen und zu unterscheiden, sind wir entweder für oder gegen etwas, weil wir es „mögen“ oder „nicht mögen“, ungeachtet seines eigentlichen Wertes.

ANTWORT: Genau, ich sprach darüber in einer der vorigen Lesungen. Das ist Subjektivität, wie sie sich aus den kindlichen Empfindungen ergibt. Natürlich, eine intellektuell halbwegs reife Person wird angemessene Gründe finden, diese emotionale Reaktion und Subjektivität zu verbergen. Das ist, was ihr Rationalisierung nennt. Ein intellektuell reifer Mensch wird Gründe und Erklärungen für sein irrationales, gefühlsbedingtes, subjektives Verhalten oder seine Einstellung finden.

FRAGE: Du hast einmal gesagt, du könntest die Seelen schreien hören. Funktioniert das auch zwischen den unterbewussten Teilen verschiedener Menschen? Hört das Unterbewusste den Schrei eines anderen? Ist das der Grund, warum man die feindselige Ausstrahlung eines anderen empfindet?

ANTWORT: Ja. Aus diesem Grunde sage ich immer, dass euer Unterbewusstsein auf das eines anderen einwirkt. Ihr geht durch euer Leben und lehnt andere Menschen ab, weil sie auf euer äußeres Handeln nicht reagieren. Ihr seid euch selber nicht bewusst, worin euer inneres Handeln besteht. Euer inneres Agieren oder Reagieren wird von euren Mitmenschen haargenau wahrgenommen, und sie reagieren darauf. Ihre Seelen hören diese Stimme oder nehmen sie mit anderen inneren Sinnesorganen des Hörens, Sehens, Riechens und

Schmeckens wahr. Das ist der Grund, warum das Unterbewusstsein des einen auf das eines anderen einwirkt.

Oft fühlt sich der Mensch ungerecht behandelt, wenn er weiß, dass seine Handlungsweise ganz in Ordnung war. Er konzentriert sich auf alles äußere Handeln, lässt jedoch die inneren Motive außer Acht, die zusätzlich zu den bewussten, korrekten äußeren bestehen. Wenn ihr lernt, völlig ehrlich zu euch selber zu sein und eure verborgenen Motivationen und Gefühle anzuerkennen, werdet ihr verstehen, warum andere auf euch so reagieren, und euch nicht länger als das Opfer ihrer Ungerechtigkeit betrachten.

FRAGE: Wie kann ich unterscheiden, ob mich der andere provoziert oder ich ihn?

ANTWORT: Es ist unnötig herauszufinden, wer angefangen hat, denn das ist eine Kettenreaktion, ein Teufelskreis. Es ist nützlich, anzufangen, eure eigenen Provokationen herauszufinden, vielleicht in Erwiderung einer offenen (oder versteckten) Provokation des anderen; dann erkennt ihr, dass ihr, weil ihr provoziert wurdet, ihm das gleiche antut. Und deswegen zahlt euch der andere in gleicher Münze zurück. Aber wenn ihr den wirklichen Grund prüft und nicht den oberflächlichen, weshalb ihr zuerst verletzt, daher provoziert wurdet, wird im Sinne dieser Lesung euch dieser Schmerz nicht mehr so katastrophal vorkommen, wie er zuvor erschien. Ihr werdet anders auf ihn reagieren, demzufolge wird er automatisch schwächer. Daher werdet ihr nicht länger das Bedürfnis verspüren, den anderen zu provozieren. Und während das Bedürfnis, die Kindheitssituation wiederherzustellen, geringer wird, werdet ihr euch auch weniger zurückziehen und den anderen immer weniger verletzen, so dass er euch nicht mehr provozieren muss. Und wenn er das lässt, werdet ihr verstehen, dass er aus denselben blinden kindlichen Bedürfnissen heraus handelte wie ihr. Verändert sich eure Einschätzung des eigenen Schmerzes, gewinnt ihr also ein anderes Verständnis für seinen eigentlichen Ursprung, werdet ihr denselben Abstand zu seinen Reaktionen gewinnen. Ihr werdet herausfinden, dass genau dieselben Reaktionen in euch wie bei ihm ablaufen. Aber solange dieser Konflikt in euch ungelöst bleibt, scheint der Unterschied enorm. Den Provokationen des anderen schreibt ihr andere Motive zu als euren, selbst wenn ihr tatsächlich erkennt, dass ihr damit angefangen habt. Jetzt nehmt ihr diese Wirklichkeit wahr, was vorher nicht der Fall war. So beginnt ihr, diesen Teufelskreis aufzubrechen.

Nehmt ihr dieses Wechselspiel wirklich wahr, wird dies das Gefühl der Isolation und der Schuld lösen, das auf euch allen lastet. Ihr schwankt ständig zwischen euren Schuldgefühlen und dem Vorwurf der Ungerechtigkeit gegenüber euren Mitmenschen hin und her. Das Kind in euch fühlt sich völlig anders, in einer ganz eigenen Welt. Das ist eine so schädliche Illusion. Löst ihr aber diesen Konflikt, wird das euer Bewusstsein für andere Menschen

schärfen. Für ihre Realität seid ihr so unbewusst. Einerseits beschuldigt ihr sie, denn ihr versteht euch selber nicht und deshalb auch nicht sie, andererseits, wenn ihr verletzt seid, weigert ihr euch zugleich, euch dessen bewusst zu werden. Das scheint paradox, ist es jedoch nicht. Wenn ihr die Dinge, die heute Abend aufgedeckt worden sind, selbst erfahrt, werdet ihr sehen, dass es wahr ist. Manchmal übertreibt ihr eine Verletzung vielleicht, ein anderes Mal erlaubt ihr euch nicht, sie überhaupt zur Kenntnis zu nehmen, weil sie nicht in das Bild passt, das ihr euch von der Situation macht. Sie zerstört vielleicht die Vorstellung, die ihr darüber habt, oder entspricht nicht eurem derzeitigen Wunsch. Scheint andererseits die Situation annehmbar und passt zu eurer vorgefassten Vorstellung, lasst ihr alles aus, was euch unangenehm berührt, währenddessen es darunter schwärt und unbewusste Feindseligkeit erzeugt. Diese ganze Reaktion verhindert eure intuitiven Fertigkeiten, zumindest in dieser Richtung.

Dieses dauernde Provozieren der Menschen untereinander, jetzt eurem Bewusstsein noch verborgen, ist eine Realität, die sich euch bald sehr deutlich erschließen wird. Das wird eine sehr befreiende Wirkung auf euch und eure Umgebung haben. Solange ihr aber diese Dinge, die ich heute Abend anspreche, nicht versteht, könnt ihr sie nicht wahrnehmen.

FRAGE: Könnte man nicht auf irgendeine Weise, wenigstens für zwei, drei Minuten, zwischen dem eigenen Unterbewusstsein und dem des anderen einen Waffenstillstand schließen? Manchmal sieht man die Realität intellektuell, aber fordert man sein Unterbewusstsein dazu auf, etwas zu tun, ist es bereits dabei zu rebellieren und hat den anderen unglücklich gemacht, und bald ist man es selber. Das alles wäre vermeidbar, gäbe es diese paar Minuten Waffenstillstand.

ANTWORT: Schau mal, in erster Linie geht es gar nicht darum, deinem Unterbewusstsein etwas zu befehlen. Das kannst du nicht. Das ist unmöglich. Solange du es versuchst, wird es sich dem widersetzen. Oder vielleicht betrügt es dich und du sitzt einer Selbsttäuschung auf. Das Unterbewusstsein kann man nur in einem langsamen, schrittweisen Prozess, wie wir ihn mit unserer Arbeit entwickeln, umerziehen. Am wichtigsten ist, dass du dir völlig bewusst wirst, was du wirklich fühlst. Tatsächlich bist du dir dessen die meiste Zeit nur halb bewusst und greifst darauf zurück, deine tatsächlichen Reaktionen mit anderen Gefühlen zu überlagern. Das können andere negative Emotionen sein, oder, wenn sie positiv sind, täuschst du dich selbst noch mehr. Nur wenn du diese darüber geschichteten Lagen wegnimmst, kannst du den Grund verstehen, warum dein Unterbewusstsein oft so hartnäckig ist. Fährt es fort, sich deinen positiven Bemühungen zu widersetzen, muss etwas vorhanden sein, was du nicht verstanden und integriert hast. Dann geht es darum, die Blockade zu finden, die dieses Hindernis verursacht. Wenn das geschieht, wirst du keinen Waffenstillstand brauchen. Du wirst echten Frieden mit dir selber, deshalb auch mit anderen

finden. Vielleicht kannst du in deinem äußeren Handeln einen Waffenstillstand befehlen, aber deine Worte und sogar deine Gedanken, dein Unterbewusstsein gehorchen einer solchen Disziplinierung nicht. Sie machen auf ihre eigene Weise weiter, bis sie sich wirklich geändert haben.

Waffenstillstand, wie du ihn siehst, kann nicht wirklich funktionieren. Das ist genauso unreal wie der Versuch, ihn zu befehlen.

FRAGE: Angenommen, jemand ist imstande und bringt sein Haus in Ordnung. Würde er dann damit die Provokationen in der anderen Person beseitigen?

ANTWORT: Nicht einmal, um einigermaßen reif oder mehr oder weniger vollkommen zu sein, musst du dein Haus in Ordnung bringen. Diese Vollkommenheit gibt es in der menschlichen Sphäre kaum je. Aber das Bewusstsein deiner Unreife, wirkliche Einsicht und das Verstehen deiner Reaktionen und Gefühle, die Provokationen auslösen, werden diese ausreichend schwächen und sich weiterentwickeln, bis du schließlich aufhörst, Provokationen hervorzurufen, und du deinerseits nicht mehr von anderen provoziert wirst. Wenn du zu dir selbst auf ganz gesunde Weise einen gewissen Abstand gewinnst, wird der schwelende, ungesunde Trieb, die Kraft aus deinen emotionalen Reaktionen herausgenommen. Ich würde sogar sagen, dass das die einzige Art eines echten „Waffenstillstandes“ ist, die erreicht werden kann. Gestatte dir zu erkennen, was du wirklich fühlst und warum. Und wenn du einen Überblick hast, ohne weitere Ausflüchte und Selbsttäuschungen, wird solches Wissen dich nicht länger beunruhigen. Es wird eine sehr beruhigende Wirkung auf dich haben. Du wirst mit dir selber Frieden geschlossen haben, indem du deine noch vorhandenen Unvollkommenheiten annimmst und dich nicht in eine Vollkommenheit hineinquälst, die du im Moment überhaupt nicht erlangen kannst. Sobald du die Realität deines unvollkommenen Selbst akzeptierst, werden die daraus entstehenden Schmerzen nicht mehr so ernst und tragisch sein. Du wirst sie als Folge deiner akzeptierten Unvollkommenheiten annehmen, die du jetzt ruhig beobachten kannst, während du mehr Verständnis für sie gewinnst und dich der Vollkommenheit und Reife näherst. Auf diese Weise werden deine Feindseligkeit ebenso wie deine Provokationen aufhören.

Allmählich, aber dennoch unweigerlich werden Rückfälle auftreten, doch du wirst sie mit einer realistischen Einstellung akzeptieren. Du wirst daraus weitere Erkenntnisse gewinnen, in dem Wissen, dass sie nur deshalb möglich sind, weil etwas in dir noch nicht tief genug verankert ist und neu entdeckt werden muss, um auf tieferen Ebenen deines Seins verinnerlicht zu werden.

Feindseligkeit gibt es, weil du dir nicht bewusst bist, verletzt zu sein und warum. Denke einfach ohne Ärger und ohne feindselige Gefühle über die Zeiten nach, als du dir wirklich einer Verletzung bewusst warst. Du magst dich traurig fühlen. Diese Traurigkeit scheint vielen Leuten so erniedrigend, dass sie es bevorzugen, wütend und daher feindselig zu sein. Das ist eine besondere Art Kindlichkeit, die jeder in sich hat. Du denkst, es sei überlegener, wütend und feindselig als traurig zu sein, so dass du den echten Schmerz unterdrückst. Aber auch die Feindseligkeit muss versteckt werden, weil sie dich aus anderen Gründen schuldig fühlen lässt, so dass sie auf abwegige, verborgene Weise zum Vorschein kommt, die wiederum weitere Provokationen hervorruft. Provokation ist Ergebnis unbewusster Feindseligkeit, von unterdrückter Feindseligkeit, und sie rührt aus unbewusstem und unterdrücktem Schmerz.

Bereitet für das nächste Mal genug Fragen vor, damit wir den ganzen Abend damit bestreiten können. Vielleicht werden wir uns auch aus dem Augenblick heraus für eine Änderung entscheiden und wieder eine Lesung geben. Wir werden sehen und lassen es offen, um den Bedürfnissen gerecht zu werden.

Geht euren Weg, meine Lieben, und mögen euch die Segnungen, die wir euch allen bringen, euren Körper, eure Seele und euren Geist umhüllen und durchdringen, auf dass ihr eure Seele öffnet und zu eurem wahren Selbst werdet, eurem eigenen, wirklichen Selbst, auf dem beschwerlichen Weg der Bewusstwerdung aller negativen Züge in euch. Aber ihr werdet aus ihnen herauswachsen, wenn ihr euch dieses Bewusstsein gestattet. Seid gesegnet, meine Freunde, lebt in Frieden, lebt mit Gott!

Übersetzung Paul Czempin 1998

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2026

Kontakt und weitere Lesungen über www.pathworkdeutschland.de
oder info@pathworkdeutschland.de

Für Informationen, wie Sie Pathwork-Aktivitäten weltweit finden und daran teilnehmen können, schreiben Sie bitte an:

Die Pathwork-Stiftung
Postfach 6010
Charlottesville, Virginia 22906-6010, USA
Rufen Sie an: 1-800-PATHWORK, oder
Besuchen Sie: www.pathwork.org

Die folgenden Hinweise dienen als Orientierungshilfe bei der Verwendung des Namens Pathwork® und dieses Vorlesungsmaterials.

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

Pathwork® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke im Besitz der Pathwork Foundation und darf nicht ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Foundation verwendet werden. Die Foundation kann nach eigenem Ermessen die Verwendung der Marke Pathwork® durch andere Organisationen oder Personen, wie z. B. angeschlossene Organisationen und Ortsvereine, genehmigen.

Urheberrechte ©

Das Urheberrecht des Pathwork Guide-Materials ist das alleinige Eigentum der Pathwork Foundation. Dieser Vortrag darf in Übereinstimmung mit der Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation reproduziert werden, aber der Text darf in keiner Weise geändert oder gekürzt werden, noch dürfen Urheberrechts-, Marken-, Dienstleistungsmarken oder andere Hinweise entfernt werden. Den Empfängern können nur die Kosten für die Vervielfältigung und Verbreitung in Rechnung gestellt werden.

Jede Person oder Organisation, die die Dienstleistungsmarke oder urheberrechtlich geschütztes Material der Pathwork Foundation verwendet, stimmt damit zu, die Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation einzuhalten. Um Informationen oder eine Kopie dieser Richtlinie zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die Stiftung.