

Das Hauptbild

Verdrängte Bedürfnisse und daran hängende Verteidigungen
Konflikte vor der Klärung

Grüße, meine liebsten Freunde. Gott segne euch. Gott segne diese Stunde.

Viele gute Freunde von mir stecken auf dieser Stufe ihres Pfades, ihrer Entwicklung, in einem inneren Kampf, in einer Krise. Kein Zufall, dass viele von euch gerade jetzt diesem Problem begegnen. Mit der richtigen Entwicklung und Arbeit tritt sein Kern immer mehr hervor. Ihr müsst, bevor ihr diesen Konflikt voll versteht, vorausgesetzt, ihr bemüht euch weiter, unter Depression und Verwirrung leiden.

In der Vergangenheit habt ihr vielleicht schon eine beträchtliche Menge an Erkenntnissen gesammelt. Vielleicht habt ihr ein gewisses Verständnis für einzelne Bereiche, für Teile von Problemen und für Details gewonnen. Aber ihr habt noch kein vollständiges, ganzheitliches und prägnantes Verständnis eures Lebens erlangt – was daran problematisch ist und warum. Euch fehlen noch die wesentlichen Zusammenhänge, Ursache und Wirkung. Und bevor euch ein solches Verständnis zugänglich wird, werdet ihr zwangsläufig einen Teil in euch entdecken, der sich heftig dagegen wehrt. Bevor euer gesamtes Leben mit all seinen Erfüllungen und Enttäuschungen eine neue Bedeutung annehmen kann, müsst ihr sozusagen eine erneute Verwirrung durchleben. Es ist diese Verwirrung, die am meisten bedrückend ist. Und der erste Schritt, um sie zu lindern, besteht darin, sich genau bewusst zu machen, worüber ihr verwirrt seid, anstatt es nur vage zu spüren.

Man sagt, und oft ist es wirklich wahr, das Kind in euch wehrt sich gegen das Wachstum, es möchte unreif bleiben und die nicht ausführbaren falschen Schlussfolgerungen und destruktiven Abwehrmechanismen beibehalten. Ohne diese Pseudo-Lösungen und Abwehrmechanismen glaubt ein Teil von euch, verloren, bedroht und in Gefahr zu sein. Eben diesen „Schutz“, oder was ihr dafür haltet, aufzugeben, veranlasst die Psyche, sich zu wehren. Aber solche Zustände, wie sie viele von euch derzeit durchleben, sind nicht ausschließlich auf diesen Widerstand gegen Wachstum und Veränderung zurückzuführen, auf die Angst, vertraute, wenn auch fehlerhafte Verhaltensmuster loszulassen.

Auch wenn diese besondere Form des Widerstandes schon deutlich zurückgegangen ist, befindet ihr euch noch immer in einem Zustand, der äußerlich dem Kampf gegen

Veränderung ähnelt. Und wenn es so ist, dann ist es der Enttäuschung über euch selbst, über eure scheinbaren Rückfälle zuzuschreiben, und ihr versteht nicht, warum das passiert. Das ist Teil der Verwirrung, auf die ich früher einging. Diese Rückfälle treten nicht nur auf, weil es viel Zeit kostet, bis sich in euren emotionalen Reaktionen eine neue Gewohnheit herausbilden kann, sondern weil ihr das nicht könnt, ehe ihr nicht einen besseren Blick und Verständnis für eure Konflikte insgesamt gewinnt. Damit meine ich kein allgemeines, theoretisches, sondern ein echtes inneres, spezielles und persönliches Verständnis. Ein solches Verständnis entwickelt sich nur mit vielen tiefgehenden Einsichten und mit Wachstum und Veränderung in Teilbereichen. All das ist nötig, bevor man auf den Kern einwirken kann.

Um euch von außen etwas zu diesem inneren Verständnis zu verhelfen, damit ihr ein Gesamtbild von euch gewinnt, lasst mich euch auf ein wichtiges Bindeglied hinweisen, das euch zu der nötigen Einsicht und Freiheit führen wird. Ihr müsst jedoch begreifen, dass jedes Wort, das euch von außen erreicht, euch zunächst nur ein theoretisches Verständnis vermitteln kann. Dabei dürft ihr es nicht belassen. Ihr müsst diese Worte als Leitfäden benutzen, um aus ihnen ein persönliches, emotionales Verständnis zu gewinnen. Dieses Bindeglied müsst ihr aus euren eigenen Entdeckungen, Einstellungen und Bildern entwickeln.

Betrachten wir nun drei Hauptaspekte unserer bisherigen Arbeit. Zunächst haben wir uns mit euren Bildern befasst. Wie ihr wisst, gibt es immer ein Hauptbild, bei dem es um die wichtigste Unerfülltheit in eurem Leben geht. Deshalb macht ihr wiederholt Enttäuschungen durch. Im Zusammenhang mit den Bildern behandeln wir die verschiedenen falschen Schlussfolgerungen und Pseudolösungen, die einen Teil des Hauptbildes ausmachen.

Der zweite Aspekt unserer Arbeit behandelt die verdrängten Bedürfnisse und damit verbunden verdrängte positive und negative Emotionen.

Der dritte Aspekt behandelt den Abwehrmechanismus, den ihr entwickelt, um das zu bewahren, was ihr als Schutz ansieht. In diese Kategorie gehören Unterwürfigkeit, Aggression und Rückzug. Diese drei, wie auch das idealisierte Selbstbild, bilden einen Teil eurer Verteidigung, die aber mehr als das ist. Die Hauptverteidigung ist ein allgemeines inneres Klima, das ihr lernen müsst zu fühlen. Ihr müsst seine Existenz erkennen, damit euch der Schaden, der euch daraus entsteht, voll bewusst wird. Ihr müsst es ganz deutlich spüren, fast so als wäre es ein Fremdkörper, bevor ihr euch von seinem destruktiven Einfluss überzeugen könnt, der viele unnötige Unannehmlichkeiten verursacht.

Sehen wir nun, wie die drei Hauptaspekte verknüpft, wie sie miteinander verbunden sind. Nur wenn ihr genau verstanden habt, wie das bei euch persönlich aussieht, wird eure Verwirrung

und damit eure Depression und Enttäuschung verschwinden. Dieses Wissen darf nicht nur allgemeiner, theoretischer oder prinzipieller Art sein; es muss ganz genau auf euch zutreffen!

Betrachten wir zunächst in einem kurzen Überblick, wie ein Bild entsteht. Die Verletzungen und Enttäuschungen der Kindheit, die jedes Kind zumindest in gewissem Maße erlebt, führen zu Unglück und Unzufriedenheit. Die Situation, die das hervorruft, lässt das Kind den voreiligen Schluss ziehen, jede ähnliche Lage müsse zwangsläufig ähnliche Folgen haben. So verkehrt sich, was einst Realität war, zur Illusion, denn eine solche Verallgemeinerung ist falsch. Sie erstarrt zu einer rigiden, vorgefassten Vorstellung. Sie ist dann das Bild. Das angebliche Mittel gegen diese falsche Schlussfolgerung (Bild) ist Teil des Bildes. Da das Bild eingebildet ist, muss das Mittel es auch sein. Da das Bild eine unflexible, starre Masse in der Seelensubstanz ist, die eigentlich fließend und dynamisch sein sollte, muss auch das Heilmittel unrealistisch und daher enttäuschend sein. Umso enttäuschender ist die Tatsache, dass das, was in der Realität geschieht, genau das Gegenteil der Funktion ist, die es eigentlich erfüllen sollte. Es versteht sich von selbst, dass dieser gesamte Prozess unbewusst abläuft, bis es euch gelungen ist, ihn ins Bewusstsein zu rücken.

Diese missliche Lage führt dann zu weiteren negativen Kettenreaktionen. Die Abwehrmechanismen werden in jeder möglichen Hinsicht immer stärker. Je mehr dies zutrifft, desto weniger lässt sich vermeiden, dass ihr wieder genau jene Verletzungen erlebt, die ihr (unbewusst) mit so viel Mühe zu vermeiden versucht habt. Und solange dies unbewusst geschieht, habt ihr keine Möglichkeit, diesen destruktiven Prozess zu stoppen, der euren eigenen Interessen so sehr zuwiderläuft.

In Verbindung mit der ursprünglichen Verletzung, die euch das Bild formen ließ, beginnt ihr zu verdrängen. Ihr verdrängt diesen Schmerz nicht nur, sodass ihr ihn nicht mehr wahrnehmt, sondern ihn vielmehr als eine vage, allgemeine Stimmung empfindet, sondern ihr verdrängt auch viele eurer Bedürfnisse. Das liegt daran, dass die Erfahrung, die dazu geführt hat, dass ihr euch ein Bild gemacht habt, so schmerzhaft und zugleich so demütigend war, dass ihr euch ihr nicht stellen wolltet. Außerdem lässt euch diese Erfahrung glauben, dass diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden können, und deshalb glaubt ihr, dass es möglich ist, eure Bedürfnisse einfach auszublenden, indem ihr sie nicht anerkennt.

Eure Pseudo-Lösungen sollen euch jedoch genau jene Erfüllung verschaffen, die ihr oft gleichzeitig leugnet – und zwar ohne das Risiko, verletzt oder erneut gedemütigt zu werden. Da es nicht so sein kann, werden eure Verteidigungen stärker und dadurch die Erfüllung weniger möglich. Währenddessen verdrängt ihr weiter eure Bedürfnisse, Verletzungen und Enttäuschungen. Oh, ihr mögt sie schon einigermaßen spüren, aber selten mit ihrer vollen Wirkung, und fast nie versteht ihr, was euch wirklich verletzt und warum.

Dieses wiederholte Muster bestätigt nicht nur das Bild, sondern beweist, dass eure Verteidigung dagegen nicht funktioniert. Das erhöht die ursprüngliche Verletzung aus der Erfahrung, die das Bild entstehen ließ. Das ist umso verwirrender, da ein Teil des Bildes funktioniert. Das lässt sich am besten an einem Beispiel erklären. Natürlich kann das nur vereinfacht sein, da wir auf die vielen Nebenwirkungen und Details, die für die Persönlichkeit eines Menschen wichtig sind, nicht eingehen können. Wir werden dies nun lediglich im Rahmen einer Diskussion betrachten. Aber ein solches Beispiel kann das, was ich meine, etwas besser erklären als eine abstrakte Beschreibung.

Angenommen, ein Junge hat eine grausame Mutter gehabt, oder vielleicht nicht wirklich grausam, doch kam es ihm so vor, weil sie gehemmt, reserviert und widersprüchlich war, und es ihr daher an Verständnis und Vorstellungskraft fehlte. Egal, das Kind erlebte einen akuten Mangel an Zuwendung, Wärme und Verständnis und war deshalb frustriert. Das war die objektive Lage. Das Bild macht daraus: „Frauen geben nichts. Sie sind abweisend und lieblos.“ Daher empfindet das Kind, wenn es erwachsen geworden ist, Frauen gegenüber Angst, Besorgnis und Beklemmung. Äußerlich mag es das überwunden haben, geht man aber diesen Gefühlen auf den Grund, wird man diese Angst entdecken. Da sich jedoch das Grundbedürfnis nach dem anderen Geschlecht und das Grundbedürfnis nach Wärme, Liebe und Zuneigung nicht wirklich auslöschen lassen, wird ein Heilmittel gegen dieses Bild entstehen. Wie ich bereits sagte, muss das Heilmittel aufgrund der unrealistischen Prämisse, dass alle Frauen so sind wie die Mutter, ebenfalls unrealistisch und wirkungslos sein.

Nehmen wir weiter an, dass dieselbe Mutter recht fordernd war, was die Arbeit in der Schule betraf. Sie hatte hohe Ansprüche an den Jungen. Und wenn dieser wirklich Erfolg hatte, erkannte sie das an. Dabei hielt sie sich nicht zurück, sondern war voll des Lobes. So erhielt er eine Art Belohnung, vorausgesetzt, er bemühte sich um Erfolg. Dies wird den Eindruck weiter verstärken und dem Bild folgende Schlussfolgerung hinzufügen: „Auch wenn Frauen mir nicht die Liebe und den Trost geben, nach denen sich meine Seele wirklich sehnt, bekomme ich vielleicht das Nächstbeste. Vielleicht erhalte ich eine gewisse Bedeutung, indem ich in meiner Arbeit erfolgreich bin.“

Selbstverständlich äußert man solche Gedanken nicht wirklich, nicht einmal unbewusst. Denn unbewusst besteht zwischen Liebe und Anerkennung kein klarer Unterschied. Man hat nur ein vages Gefühl dafür, dass Ehrgeiz etwas Gutes bewirkt hat, während ohne Ehrgeiz nichts Gutes passiert ist. Und auch wenn man Anerkennung bekam, bestand kein bewusster Mangel. Es war eher das innere Klima, dass das Ersehnte einigermaßen erreichbar sei, wenn man sich dafür anstrebte. Das echte Bedürfnis, geliebt zu werden, war bereits verdrängt, als das Bild entstand.

Daher wäre das Hauptbild in einem Fall wie diesem: „Ich muss Erfolg haben, um geliebt zu werden.“ Und „Berufliche Anerkennung ist ein und dasselbe wie geliebt zu werden.“ Bilder wie diese oder ähnliche sind recht häufig. Aber lasst uns mit unserem neuen Verständnis etwas weiter untersuchen, was das bedeutet. Durch solch ein Bild, wenn es kein zweites starkes Bild gibt, das dem entgegensteht, wird ein solcher Mensch tatsächlich großen Erfolg haben. Er wird ehrgeizig sein, wird all sein Geschick nutzen, um die Forderungen seines Bildes zu befriedigen, Anerkennung und Erfolg zu bekommen. Diese Forderung seines Bildes erfüllt sich. Die zugrunde liegende Vorstellung jedoch, dass Anerkennung gleichbedeutend mit Liebe sei, kann sich nicht erfüllen, weil hier der Fehlschluss liegt. Das eigentliche Bild vom Streben nach Erfolg ist an sich keine falsche Schlussfolgerung. Aber man kann zu viel von seiner Energie auf einen Aspekt des Lebens verwenden zu Lasten eines anderen, der für Glück und Frieden wichtiger sein mag. Aber an sich ist daran nichts Falsches, nichts Unwahres. Es mag unausgewogen sein, wenn man das Leben und seine Bedürfnisse als Ganzes sieht, beruht aber an sich auf keiner falschen Annahme. Deshalb wird es funktionieren. Die Forderung nach Erfolg wird sich erfüllen. Ob diese Überbetonung für das Leben des Menschen ein Ungleichgewicht bedeutet oder nicht, in dem Anspruch selbst steckt kein logischer Fehler. Das wird die Frage klären, die manche meiner Freunde ständig beunruhigt: Warum der eine oder andere weniger entwickelte Mensch Erfolg hat, der einem entwickelteren Menschen fehlt.

Aber die unbewusste Absicht und Forderung, durch Erfolg Liebe zu gewinnen, kann sich nicht erfüllen, weil Anerkennung und Liebe nicht dasselbe sind. Bewusst oder unbewusst das zu glauben, ist ein logischer Fehler, eine falsche Vorstellung und kann deshalb nicht funktionieren. Wenn man das eine erlangt, erlangt man das andere nicht. Wenn man Liebe und Erfolg erlangt, dann liegt das an einer logisch richtigen Einstellung zu beidem. Daran liegt es dann, dass das Bild nicht funktioniert. Darum müssen weiter frustrierte Bedürfnisse wachsen und verdrängt werden, weil der Mensch nicht bereit ist, sich (a) dem Verlangen und Schmerz der Unerfülltheit und (b) der falschen Schlussfolgerung des Bildes zu stellen. Das unerfüllte Bedürfnis nach Liebe, Wärme, Kameradschaft, Einheit steckt in der unausgesprochenen Forderung des Hauptbildes. Hier erkennt ihr deutlich eine Verbindung zwischen dem Hauptbild und den verdrängten Bedürfnissen.

Das verdrängte Bedürfnis nach Liebe ist an sich gesund und berechtigt. Aber das Bedürfnis nach Anerkennung zu Lasten der Liebe ist ungesund. Nun, warum „zu Lasten“? Weil ihr, wenn ihr darauf aus seid, Erfolg zu haben, andere zu beeindrucken, bewundert zu werden - was alles unter die Kategorie Anerkennung fällt - euch nach eben dem Verhaltensmuster richten müsst, das die Liebe wegstößt. Aufgrund der beteiligten falschen Schlussfolgerung weist ihr zurück, was ihr am meisten braucht, auch wenn ihr es nicht wisst; aber es ist dieses Bedürfnis, das euch ursprünglich euer Hauptbild entwickeln ließ. Doch wird ein solcher

Mensch geliebt, müsste, wenn man die Motive dieser Liebe untersucht, klar sein, dass er nicht geliebt wird wegen der Aspekte, die in diesem Bild stecken und ihm Erfolg bescheren, sondern weil man ungeachtet der Züge, die das Bild funktionieren lassen sollen, Qualitäten dahinter wahrnimmt.

Gehen wir mit demselben Beispiel nun zum nächsten Schritt über. Ein solcher Mensch mag sich seines Drangs nach Erfolg bewusst sein. Aber ihm ist nicht bewusst, warum er ihm so wichtig ist, wo er herrührt, und was die Frustration und das Bedürfnis dahinter wirklich bedeuten. Deshalb ist es jedes Mal, wenn er ohne die unausgesprochene innere Forderung nach Liebe Erfolg hat, nicht nur eine neue Enttäuschung, es ist derselbe Kindheitsschmerz, wieder neu erlebt, aber mit wachsender innerer Unsicherheit und Minderwertigkeit.

Ursprünglich kam er zu dem Schluss, dass seine Mutter ihm mehr von dem gegeben hätte, was er brauchte, wenn er liebenswerter gewesen wäre. Als Kind war er nicht in der Lage zu erkennen, dass seine Mutter möglicherweise unfähig war, Liebe zu empfinden oder zu zeigen. Und heute ist er unfähig zu erkennen, dass er selbst sich der Liebe beraubt, nicht, weil er ihrer unwürdig ist, sondern weil gerade seine Abwehrmechanismen gegen Verletzungen arrogant, abweisend, überheblich und von Angst geprägt sind. Alles das sind keine Gefühle, die Liebe hervorrufen.

Nur durch Aufrollen des gesamten Prozesses kann das schmerzende Minderwertigkeitsgefühl verschwinden. Gerade diese Minderwertigkeit ist es, das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, dem die Seele sich nicht stellen will. Der Mensch fürchtet festzustellen, „Ich bin nicht liebenswert“, und verdrängt es. Damit verdrängt er nicht nur diesen schmerzhaften Faktor, sondern auch den gesamten Prozess aus Selbstbild, Bedürfnissen, falschen Behauptungen und destruktiven Abwehrmechanismen sowie alle Merkmale des idealisierten Selbstbildes und der verschiedenen Pseudo-Lösungen. Nur wenn er sich mutig in diesen Prozess begibt und ihn durchläuft, findet er heraus, dass er eigentlich gar nicht unliebenswürdig ist, sondern sich mit seinem Abwehrmechanismus dazu macht. Diese Erkenntnis ist eine der wichtigsten auf dem Pfad. Sie gilt auf gewisse Weise für jeden, ganz gleich, welches seine Bilder, sein idealisiertes Selbstbild, seine verschiedenen Pseudolösungen sind.

Auch wenn die Pseudolösung Unterwürfigkeit ist, die der Arroganz des aggressiven Erfolgssuchenden und der Scheinlösung, die Bedürfnisse leugnet, so gegensätzlich zu sein scheint, wird sich immer herausstellen, dass tief im Inneren dieser Unterwürfigkeit ebenso viel Arroganz und Überlegenheitsgefühl schlummern wie in den anderen Pseudolösungen. Sie hängt sich einen scheinbar akzeptableren Mantel über, besitzt aber eine ebenso harte Verteidigungsstruktur wie ihr extremes Gegenstück. Diese Verteidigungsstruktur ist eine unsichtbare, aber sehr reale Mauer, die unbewusst jeder wahrnimmt, die aber Liebe verbietet, obwohl sie darum bittet. Nur bei genauer Untersuchung der verschiedenen darin enthaltenen Emotionen und Gefühle wird klar, dass der Unterwürfige ebenso abweisend ist wie der Angreifer.

Die Krise und der Kampf, die diesem wichtigen Durchbruch vorausgehen, beruhen auch auf der noch unbewussten Verwirrung, dass gerade die Maßnahmen, die Liebe und Akzeptanz bringen sollen, sie nicht erreichen. Daher steigert sich die unbewusste Überzeugung, nichts wert zu sein, und sich dem zu stellen fällt noch schwerer. Würdet ihr euch dem nur stellen, ihr wärt erleichtert festzustellen, dass nicht ihr unliebenswürdig seid, sondern die verschiedenen Manöver, die ihr zu eurem Schutz einsetzt. Diese Erkenntnis ist von unsagbarem Wert und wird euch unglaubliche Kraft geben.

In dieser Richtung zu suchen, ist nicht leicht. So viele Faktoren, so viele einander gleichzeitig widersprechende Aspekte gilt es aufzurollen und anzusehen. Es kann einen flüchtigen Moment der Erkenntnis geben, der euch schon wieder entgleitet. Und wenn ihr dann versucht, ihn aus dem Gedächtnis wieder aufleben zu lassen, gelingt es euch nicht mehr. Es hat keine Bedeutung mehr. Man muss es wiederfinden, bis es einen noch stärker in seinen Bann zieht. Nur wenn ihr diese destruktive Abwehrmechanismus immer wieder beobachtet, wie er sich in euch anfühlt, wozu er euch veranlasst, was er in euch auslöst, wie er euch reagieren lässt und wie er sich auf andere auswirkt, erst dann werdet ihr es erkennen und wirklich verstehen. Nur dann lasst ihr ihn langsam los, werdet frei von ihm, und euer wahres, „ungeschütztes“ Selbst wird sich manifestieren. Es mag oft euren vertrauten äußeren Regeln, Prinzipien und aufgebauten Mustern, an die ihr euch so gewöhnt habt, völlig zuwiderhandeln. Es kostet viel Mühe, bis ihr euer wahres Selbst zum Vorschein kommen lasst, ungehindert von euren äußeren Schichten, die so unzuverlässig sind, wie euch euer Leben in euren Schwierigkeiten gezeigt hat.

Euer innerstes Selbst, das gut Bescheid weiß, das euch nie irreführen wird, kann so lange nicht funktionieren, wie es in der verhärteten spröden Struktur eurer Verteidigungen gefangen ist.

Ein weiteres Problem eures Kampfes, um durchzukommen und das Licht zu sehen, ist die folgende Verwirrung: Da jeder eine Spur Unterwürfigkeit besitzt, mögt ihr sie mit dem Aufgeben eurer Arroganz und Überlegenheit verwechseln, womit ihr euch die Liebe genauso verschert, als wenn ihr gesunde Selbstbehauptung mit eben derselben Überlegenheit verwechselt. Der Unterschied ist subtil, schwer in Worte zu fassen, aber dennoch entscheidend. Doch solange man noch so sehr in seine Probleme verstrickt ist, fällt es einem eine Zeit lang schwer, das eine vom anderen zu unterscheiden. Ihr kämpft mit zwei Alternativen, von denen jede gesund oder verzerrt sein könnte. Ihr werdet die Antwort erst dann finden, wenn ihr den Punkt erreicht habt, an dem ihr loslassen könnt, und wenn ihr euch der verhärteten Masse eures Abwehrmechanismus voll und ganz bewusst seid.

Lasst uns für einen Moment den Unterschied zwischen Unterwürfigkeit, Beschwichtigung und dem ungeschützten, verletzlichen wahren Selbst, das offen zutage liegen sollte, untersuchen.

Und das heißt nicht mehr, sondern weniger Schmerz, meine Freunde. Wenn ihr beschwichtigt oder unterwürfig seid, wenn ihr nachgibt oder euch ausnützen lasst, dann nur, weil ihr die Forderungen eurer Bedürfnisse nicht loslassen könnt, und das einfach weil ihr sie nicht kennt. Ihr beugt euch eurer Unfähigkeit aufzugeben, zu verlieren. Das beraubt euch der Würde eures wahren Selbst. Euer wahres Selbst kann verlieren. Das mag schmerzhaft sein, aber niemals so schmerzhaft und bitter wie der Kampf, nach dem Unmöglichen zu streben.

Ihr verwirkt eure Würde nicht, weil ihr es nicht müsst. Und ihr müsst es nicht, wenn ihr euch euren Bedürfnissen stellen könnt und ebenso der Tatsache, wie ihr ihre Erfüllung durch gerade den Prozess verwirkt, den ich hier beschreibe. Je größer euer Hang zur Unterwürfigkeit ist, desto mehr Selbstverachtung erzeugt ihr, und deshalb ist der Drang in die entgegengesetzte Richtung zu arroganter Aggressivität und Überlegenheit umso stärker. Ob ihr ihn äußerlich zeigt oder er verborgen schwelt, er hat seine Wirkung auf andere und ist abweisend. Wie dem auch sei, ihr verwechselt ihn mit der Würde, an der es in eurer Neigung zu Unterwürfigkeit fehlt. Eure Unterwürfigkeit ist eine Folge eurer verdrängten Bedürfnisse, ihrer Leugnung, und dass ihr euch für sie schämt. Eure Aggressivität ist eine Verteidigung, nicht so sehr gegen äußere Verletzungen, sondern gegen eure Unterwürfigkeit.

In diesen Konflikt seht ihr euch verstrickt. Ihr könnt die Verteidigung nicht aufgeben, die euch an diese beiden Neigungen gekettet hält. Oder wenn euch diese zwei Möglichkeiten verwirren, greift ihr darauf zurück, euch zurückzuziehen vom Leben, von der Liebe, auf das Leben und davon, auf andere zuzugehen. Wieder, ihr zieht euch nicht so sehr deshalb zurück, weil ihr Angst vor anderen habt, sondern weil ihr mit beiden künstlich entwickelten Einstellungen nicht fertig werdet, die euch früher unbewusst eine Lösung zu sein schienen.

Was ich euch jetzt gesagt habe, sollte für euch nicht nur leere Worte sein. Solange das der Fall ist, wird es euch nichts nützen. Deshalb ist es notwendig, dass ihr anfangt, diese Elemente miteinander zu verbinden, indem ihr noch einmal nachprüft, welches euer Hauptbild ist. Einige von euch haben es bisher nicht einmal gefunden. Und wenn nicht, denkt über euer Hauptproblem, Unglück, eure Unerfülltheit nach und macht euch auf, es zu finden. Es wird jetzt, mit der ganzen Vorarbeit, die ihr gemacht habt, viel leichter sein.

Sobald ihr das Hauptbild erkennt, findet den Teil heraus, der sich seiner richtigen Voraussetzung wegen von selbst entwickelte. Betrachtet dann die verborgene Aussage und die Tatsache, dass diese nicht funktioniert hat. Denkt über die mit diesem Bild verbundenen Bedürfnisse nach. Ehe ihr sie noch spürt, wisst ihr, dass es diese Bedürfnisse geben muss, sobald ihr das Bild mit jeder einzelnen der erfüllten und unerfüllten Forderungen erkennt. Das versetzt euch in die Lage, sie zu fühlen, und sie werden euch zur rechten Zeit bewusst. Ihr werdet die echten wie auch die aufgesetzten unechten genau spüren. Schult euch gleichzeitig,

den Schutzwall in euch zu spüren. Beobachtet ihn in Aktion. Fühlt seine Existenz. Er ist da, wenn ihr nur auf ihn achtet.

Und nicht zuletzt, wenn ihr den Schutzwall in euch fühlt, und ebenso, wenn ihr ihn nicht fühlt, fangt an, auf den Unterschied in eurem Verhalten und in euren Reaktionen zu achten. Das wird die Wirkung, die ihr auf andere haben müsst, deutlich in den Brennpunkt rücken. Ohne Bewusstsein für diesen Unterschied könnt ihr die Wirkung eurer Verteidigung nicht kennen.

Wenn ihr euch bewusst werdet, welche Auswirkungen dieser Abwehrmechanismus auf andere hat, werdet ihr in der Lage sein, den Kreis zu schließen und zu erkennen, dass diese Schutzmauer genau jene Unzufriedenheit hervorruft, die ihr durch die falsche Schlussfolgerung aus dem Bild eigentlich vermeiden wolltet. Ihr alle bekommt, was euer Bild fordert, solange in ihm kein logischer Fehler steckt. Nachdem ihr diese Tatsachen festgestellt habt, abgesehen von dem anderen Teil, der auf einer falschen Vorstellung beruht, könnt ihr eure innere Gewichtung und euren Fokus ändern, da ihr erkennen werdet, dass dies nicht das bringt, was ihr euch wirklich wünscht.

Wer von euch sein Hauptbild kennt ohne die Bindeglieder, die ich euch gerade zeigte, dem wird dieses Wissen wirklich noch nichts nützen. Es wird kein lebendiges Wissen sein, das Einfluss auf euch hat, das euch befähigt, eine innere Veränderung durchzumachen. Dazu braucht ihr die inneren Bindeglieder eurer eigenen inneren Geschichte.

Sollte es noch etwas geben, was nicht richtig klar ist, bitte, fragt.

FRAGE: Ich begreife, dass ich gerade jetzt auf meinem Pfad meinen Abwehrmechanismus benutze, ich gebe es zu. Mir ist das bewusst. Statt damit fortzufahren, versuche ich, dem nicht nachzugeben. Also durchlaufe ich eine Phase, meinen Atem anzuhalten. Ich will das nicht unterdrücken. Ich will das nicht ausleben, und da bin ich, ich komme nicht weiter. Kannst du mir einen Rat geben?

ANTWORT: Du befindest dich in diesem schmerzhaften Zustand, weil du noch aus Gehorsam und nicht aus Erkenntnis handelst. Irgendwie weißt du, dass die Verteidigung generell destruktiv ist, und folgst dieser Einsicht. Aber du hast noch nicht erkannt, warum sie unnütz, überflüssig und in deinem speziellen Fall deinem eigenen Interesse zuwiderläuft. Sobald du diese Einsicht gewinnst, wird es dir nicht mehr schwerfallen, sie nicht mehr ausleben zu müssen, da du keinen Bedarf mehr für sie hast. Die Tatsache, dass du in diesem Zustand, den du beschreibst, gleichsam festhängst, entspringt deiner hartnäckigen inneren Überzeugung, diese Verteidigung noch nötig zu haben. Deshalb musst du unbedingt herausfinden, warum du so denkst. Du hast große Angst, du würdest ohne sie irgendwie

bedroht oder vernichtet werden. Mach dir bewusst, was dir deiner Befürchtung nach ohne sie geschehen könnte.

Was nun geschieht, ist, dass du sie nicht länger benutzen willst, deshalb hältst du sie gewaltsam zurück. Doch innerlich bist du nicht überzeugt, sie loswerden zu können, und hältst noch immer gewaltsam an ihr fest. Da du noch nicht ganz offen für das Neue bist, versuchst du, zwischen Alt und Neu einen Kompromiss zu schließen, und doch ist ein Teil von dir auf das neue Leben erpicht und bereit dafür. Diesen schmerzhaften Zustand machen viele von euch in der einen oder anderen Form jetzt durch. Ihn klar zu erkennen, wird diesen Schmerz nicht nur etwas lindern, sondern wird dir eine klare Richtung weisen, wie du von hier aus weitermachen sollst.

Sobald du das Bedürfnis gefunden hast, wirst du dich innerlich entspannen können. All das ist mit Worten schwer zu erklären, da es hier um Seelenbewegungen geht. Wir sind hier in einem Bereich, wo Worte nicht ausreichen. Versuche, diesen Bewegungen zu folgen, sie dir vorzustellen: Vor deinen jüngsten Entdeckungen warst du dabei, mit einer harten, krampfartigen Abwärtsbewegung nach unten Druck auszuüben. Ist der Druck zu hoch geworden, hast du ihn herausschießen lassen, aber noch immer war die Bewegung angespannt und krampfartig. Beide Bewegungen sind angespannt und verkrampft, die eine drückt nach unten, die andere schießt heraus. Die dritte Alternative, wenn man verstanden hat, wie unnütz und überflüssig diese Schutzmaßnahme ist, abgesehen von ihrer Destruktivität, ist die Entspannung dieses verhärteten Teils, der entweder nach unten drückt oder sich seinen Weg bahnt. Folglich löst er sich auf und bringt dann positive und sinnvolle Erleichterung und Entlastung. Die hervorbrechende Bewegung brachte auch schon eine kurze Erleichterung, aber auf die Dauer ist sie destruktiver Natur.

Die ersten paar Male, die du versuchst, die harte Mauer, die krampfhafte Bewegung nach unten oder hinaus, loszuwerden, fühlst du dich vielleicht, als würdest du in einen Abgrund stürzen. Deine Festung, deine Sicherheit war bisher die hartgewordene Substanz deiner Verteidigung, die diese beiden kräftigen Bewegungen nötig machte. Ohne sie fühltest du dich verletzlich, angreifbar. Wenn du erkennst, dass das ein Irrtum ist, wirst du imstande sein, diese hartgewordene Masse aufzuweichen. Noch versuchst du, sie beizubehalten, ohne sie zu verdrängen. Aber das ist es nicht, worauf du wirklich aus bist. Anstatt sie zu erhalten, musst du sie mit diesem entspannenden, aufweichenden Prozess auflösen. Um das zu können, musst du dir selbst die Frage stellen - deinen Gefühlen, nicht deinem Verstand: „Wovor fürchte ich mich, wenn ich mich nicht verteidige?“ Finde diese Antwort. Dann bist du imstande weiterzugehen.

FRAGE: Ich habe viele Symptome, die du hier erklärt hast. Aber einerseits fürchte ich mich, und andererseits spüre ich inneren Frieden. So weiß ich nicht, was ich tun soll. Ich fühle beides, oft gleichzeitig. Ich kann meine Emotionen sehr gut übersetzen, brauche aber in dieser Hinsicht noch Hilfe. Ich glaube, ein Teil meines Problems ist es, dass ich zu viel Passivität in mir habe, und das macht mir auf eine gewisse Weise auch Angst.

ANTWORT: Ich könnte wirklich nur wiederholen, was ich dir schon so oft gesagt habe. Du hast jetzt den Punkt erreicht, an dem ein Teil von dir die Kindheit endlich aufgeben will. Überwiegt dieser Teil, spürst du den Frieden, den du beschreibst. Andererseits klammert sich ein Teil von dir heftig an das Kind, fürchtet das Erwachsensein mit seiner Verantwortung und das, was dir wie Aktivität vorkommt. Dieser Kampf tritt nun hervor und spitzt sich zu. Dein Schutz und deine Verteidigung liegen im Erhalt der Kindheit, und wie gesagt hat ein Teil von dir Angst, diesen Schutz aufzugeben. Die Schlüsselfrage für dich hierbei ist: „Warum macht es mir Angst, kein Kind mehr zu sein?“ Der innere Frieden ist Folge deiner Arbeit, die dich zumindest zum Teil vorbereitet sein lässt, die Kindheit aufzugeben.

FRAGE: Vor einiger Zeit sagtest du, dass die Folgen des Abwehrmechanismus auch an der Wirkung, die er auf andere Menschen hat, festgestellt werden könnten. Ich weiß nicht, ob ich das wirklich richtig verstehe, aber zuweilen finde ich, dass mein Abwehrmechanismus prima und die Wirkung, die er auf andere Menschen hat, wundervoll ist.

ANTWORT: Für das, was du wirklich willst, oder was du glaubst zu wollen?

FRAGE: Für das letztere. Wenn ich meine Verteidigung durchziehe, andere daran zu hindern, sich in meine Angelegenheiten einzumischen, sind sie überglücklich, jeder sonst ist glücklich; ist es also nicht der andere, der schlecht auf meinen Abwehrmechanismus reagiert?

ANTWORT: Hier erhebt sich in erster Linie die Frage, ob du äußerlich mit dem Ergebnis zufrieden bist, aber unumgängliche Nebenfolgen übersiehst, die dich alles andere als glücklich machen. Und selbst wenn es anderen nichts ausmachen sollte, welchen Einfluss eine von dir ausgelebte Verteidigung auf sie hat, auf dich wirkt sie nachteilig, ob du das einsiehst oder nicht. Erst wenn du dich immer besser verstehst, wird dir das klar. Du denkst dabei vielleicht an einen einzelnen, isolierten Aspekt, während ich vom Ganzen rede, mit all seinen Folgen, von denen du bisher noch keinen Schimmer hast. Das wird einem erst nach viel Arbeit allmählich bewusst. Einzelne Teile magst du schon kennen. Was hier passieren kann, ist zudem genau das, was ich in dieser Lesung besprochen habe. Du kennst einen Teil der Forderung deines Bildes, der erfüllbar ist, weil er sich nicht auf eine irrige Annahme stützt. Aber die Forderung darunter, die dich unerfüllt sein lässt, kennst du nicht. Finde die unausgesprochene Forderung und den Wunsch, das bisher von dir verdrängte Bedürfnis, das

du ignoriert hast, und du wirst erkennen, wie dein Abwehrmechanismus dein tiefstes Ziel, deinen tiefsten Wunsch verhindert. Dann verstehst du, wie du dich selbst davon abhältst, alles hervorzubringen, was noch in dir ruht, alle deine Potentiale, die sich durch den Abwehrmechanismus, von dem du meinst, dass er sich gut für dich auswirken würde, nicht entfalten können.

FRAGE: Würdest du uns ein Beispiel geben, wie man ein Bedürfnis aufgibt, wie du es so anschaulich mit dem Beispiel, wie man echte Bedürfnisse erfüllt bekommen kann, getan hast?

ANTWORT: Nehmen wir den Fall, den ich heute als Hypothese benutzt habe. Das echte Bedürfnis dieses Menschen ist es, geliebt zu werden, zu lieben, eine wirklich sinnvolle Beziehung zu haben. Ihm ist dieses Bedürfnis nicht bewusst. Die Kindheitserfahrungen und deren Auswirkungen auf diese spezielle Persönlichkeit haben die Entfaltung einer Persönlichkeit verhindert, die ihm Erfüllung gebracht hätte. Er hat das Bewusstsein für dieses Bedürfnis verdrängt. Stattdessen strebt er nach Erfolg, Anerkennung und danach, andere zu beeindrucken. Daraus ist dann ein aufgesetztes, falsches Bedürfnis geworden, das das echte überdeckt. Anfangs ist ihm dieses Bedürfnis nach Bestätigung nicht voll bewusst. Aber angenommen, solch ein Mensch folgt einem Pfad wie diesem. Zuerst wird er den ungeheuren Drang nach Erfolg merken, der sich jeder vernünftigen Erklärung entzieht. Langsam erkennt er, dass er von einer stärkeren Kraft getrieben ist. Zuerst wird er es nicht verstehen, aber je mehr er bereit ist, seine Emotionen zu prüfen, wird er einsehen, dass dieses Bedürfnis nach Bestätigung existiert. Hier aufzuhören brächte keine Erleichterung, keine Befreiung. Das ist nur ein Teil des Weges. Aber wenn er fortfährt, wird er sich fragen, warum er Erfolg so sehr braucht. Die Antwort wird lauten, dass Bestätigung ihm sehr wichtig ist. Warum ist das so wichtig? Indem er sich ganz ehrlich und ohne Widerstand mit seinen Gefühlen auseinandersetzt, wird er schließlich erkennen, dass sein Bedürfnis nach Liebe in seiner Kindheit verleugnet wurde und dass er es selbst durch das Bild mit all seinen Begleiterscheinungen weiterhin verleugnet hat. Das Bewusstsein für dieses echte Bedürfnis, sobald es wirklich gespürt und in seiner ganzen Tragweite erlebt wird, wird automatisch den Drang nach Ehrgeiz, Erfolg, Anerkennung, dem Wunsch, andere zu beeindrucken, berühmt oder besonders zu sein und so weiter und so fort, abschwächen. Er wird tun, was er wirklich will, und Kraft und Geschick harmonischer einteilen. Das heißt aber nicht unbedingt, dass er plötzlich ein gesundes Interesse an seiner Arbeit außer Acht lassen würde. Allmählich aber stellt sich von selbst Harmonie ein, und sein inneres Ziel richtet sich auf das, was er lange vernachlässigt hat. Er gelangt zu der Erkenntnis, wie er die Erfüllung seines echten Bedürfnisses mit der Jagd nach dem falschen sabotiert hat. Er erkennt das Verhaltensmuster des falschen, und wie es dem echten schadete. Deshalb wird er anfangen, sich in dieser Hinsicht zu ändern.

Das ist Loslassen im wahrsten Sinne. Man wächst hinein durch Einsicht, durch das volle Verständnis für alle daran beteiligten Faktoren und muss dann nicht länger an den falschen Bedürfnissen und destruktiven Verteidigungen festhalten. Aber das geht nie durch einen Willensakt. Wenn du zu erkennen beginnst, dass ähnliche Züge existieren, und gewaltsam versuchst, dieses Bedürfnis aufzugeben, wird dir das nichts bringen. Entweder bleibt der Erfolg aus, oder deine Angst ist so groß, dass du andere destruktive Züge hervorbringst, die dir nicht bewusst sind. Aber wenn du durch diesen langsamen, gerade beschriebenen Prozess gehst, tritt organisches Wachstum ein und das Loslassen geschieht auf natürliche Weise.

FRAGE: Nun angenommen, jemand hat einige echte Bedürfnisse, wie sie jeder hat, und eine Reihe künstlicher oder falscher. Sie mögen nicht einmal besonders stark sein. Aber wie geht man das in bestimmter Richtung an?

ANTWORT: Nun, ich denke, das ist schon beantwortet, nicht nur in der Antwort eben, sondern auch durch die heutige Lesung. Aber lass mich hinzufügen: Wenn du deine Emotionen mit ihren unausgesprochenen inneren Forderungen, dem Verhaltensmuster, das sich aus ihnen ergibt, beobachtest, wenn du deine Reaktionen auf andere beobachtest, und wie du auf sie einwirkst unter Berücksichtigung der Art und Weise, wie du agierst und reagierst, wenn du darauf achtest, welche deiner Bedürfnisse befriedigt sind und welche unerfüllt bleiben, bekommst du eine klarere Vorstellung von dem Prozess, um den es hier geht. Werde dir deiner Gefühle, deiner Bedürfnisse und deiner Verteidigung bewusst, wie sie dich innerlich und deshalb auch äußerlich handeln lassen. Und sei es noch so subtil, du wirst die Antwort klar erkennen. Dazu muss man ein hohes Maß an innerer Bewusstheit entwickeln. Das geht am besten durch den Pfad, für den ich eintrete, und auf dem ich dich sicher weiter führe. Erlaube deinen Emotionen, hervorzukommen, und lerne, mit ihnen umzugehen. Begreife ihre tiefere Bedeutung und den Grund für ihre Existenz. Auch in der Gruppenarbeit, die du jetzt hast, bekommst du, neben anderen Vorteilen, mehr Verständnis dafür, wie du andere und andere dich beeinflussen, du fühlst, wann deine Verteidigung einsetzt und wann nicht, du erkennst den Unterschied in deiner Wahrnehmung, Erfahrung und Fähigkeit, dich mitzuteilen, mit oder ohne diese Verteidigung. All das wird dir dein Innenleben offenbaren und dir helfen, deine falschen Bedürfnisse aufzugeben und sie mit positiven Verhaltensmustern zu ersetzen, die deine echten Bedürfnisse befriedigen.

Meine liebsten Freunde, mögen diese Worte bei euch allen Widerhall finden, wenn nicht sofort, dann doch, sobald ihr ein Stückchen weiter vorangekommen seid.. Seid gesegnet, jeder von euch. Erfreut euch dieses Pfades zur Freiheit. Lasst euch nicht entmutigen, wenn ihr euch eine Zeitlang in einer scheinbaren Sackgasse befindet, wo der Pfad dornig und verworren ist und es aller Mühe bedarf, sich aus dem Dickicht herauszuarbeiten und man wieder Licht sieht.

Es wird geschehen. Das muss es. Empfängt unsere Wärme und Liebe und unseren Segen.
Lebt in Frieden. Seid mit Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 2000

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.