

Verdrängte Bedürfnisse - Der Verzicht auf blinde Bedürfnisse - Primäre und sekundäre Reaktionen

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

Wir begannen, über Bedürfnisse zu reden, kratzten aber nur an der Oberfläche dieses so überaus wichtigen Themas. Lasst uns deshalb gründlicher darauf eingehen. Bedürfnisse zu verstehen und ihre Bedeutung zu kennen, ist mehr als bloße Aufgeklärtheit und Einsicht. Sie werden euch zeigen, dass ihr in Verbindung mit verdrängten Bedürfnissen neben eurer Unkenntnis von ihnen alle Verzerrungen und ungelösten Konflikte in eurer Seele, also eurem Leben finden werdet. Diese Phase eurer Arbeit bringt uns also erheblich weiter und tiefer als die Bilder mit ihren falschen Schlussfolgerungen.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Bedürfnissen: Die instinktiven und die des ideellen Selbstbildes. Erstere leiten sich von den zwei Haupttrieben Selbsterhaltung und Fortpflanzung ab. Diese Bedürfnisse können ganz gesund und normal sein. Doch verdrängt werden sie zu mächtigen Zerstörungskräften. Es sind nicht unbedingt nur die falschen, eingebildeten Bedürfnisse, die destruktiv sind. Ein Bedürfnis, an sich gesund und normal, kann sehr wohl zerstörerisch sein, wenn das Bewusstsein dafür verdrängt oder nicht existent ist.

Bedürfnisse des idealisierten Selbst sind zum Beispiel Ruhmsucht, das Bedürfnis zu siegen, das, die eigene Eitelkeit oder den eigenen Stolz zu befriedigen. Um eben diesen Vorgang zu verstehen, müsst ihr zurückblicken, wie das idealisierte Selbstbild entstand.

Oft vermengen sich beide Bedürfnisarten und verschmelzen miteinander, so dass ihr nicht länger wisst - nicht einmal unbewusst, wenn ich das scheinbare Paradox benutzen darf - was ein gesundes, berechtigtes Bedürfnis ist und was nicht. Beide sind ineinander verflochten und überlappen sich. Nicht nur die aufgesetzten, ungesunden, künstlich erzeugten Bedürfnisse des idealisierten Selbst produzieren Schuldgefühle, genauso oft auch die gesunden, normalen, legitimen Bedürfnisse des gesunden Menschen. Oft geschieht das durch Einflüsse seiner Umgebung, kollektive Zerrbilder und Missverständnisse. Eure eigene Ignoranz und die eurer Eltern und Erzieher hat eine verzerrte Sicht geschaffen, die euch veranlasste, was positiv gestärkt werden sollte, zu verdrängen und zu unterdrücken. Diese generelle Ignoranz lässt euch nicht zugeben, was zutiefst menschlich und sogar nötig ist.

Wenn ihr euch von Widerstand und Unterdrückung befreit, werdet ihr sehr erleichtert sein zu erkennen, dass das, was euch die meisten Schuldgefühle bereitete, oft nicht nur normal und gesund, sondern tatsächlich äußerst kreativ ist. Wegen dieser falschen Vorstellungen habt ihr solche Bedürfnisse absichtlich verhungern lassen. Deswegen können sie nicht verschwinden, sondern treten durch eine Verlagerung auf zerstörerische Weise wieder auf, so dass ihr unbewusst versucht, ihren hartnäckigen Anspruch auf eine Weise zufriedenzustellen, die ihren wahren Forderungen nicht gerecht werden kann. Die treibende Kraft, diesen Hunger zu stillen, ist fehlgeleitet. Die richtige Richtung und entsprechende Anstrengung, um die echten, legitimen Bedürfnisse zu befriedigen, kann nur bestehen, wenn das volle Bewusstsein existiert, so dass sich Verstand mit den instinktiven Kräften vereinigen kann.

Eure falsche Vorstellung von diesem Thema ruft Verdrängung und demzufolge einen sehr zerstörerischen Abwehrmechanismus hervor. Einige meiner Freunde haben einen flüchtigen Blick auf ihn werfen können. Ihr fragt vielleicht, „Was hat dieser Mechanismus damit zu tun?“ Nun, die Antwort ist: Verdrängte Bedürfnisse bringen euch dazu, euren eigenen Interessen zuwiderzuhandeln, um sie zu befriedigen. Deshalb führt euer Handeln zu Erfahrungen, die diese Bedürfnisse noch mehr verkommen lassen. Da das schmerzt, werdet ihr eine Verteidigung gegen solche Schmerzen entwickeln, die der Erfüllung, die ihr euch ersieht, noch mehr entgegensteht.

Das lässt offensichtlich die Richtung eurer jetzigen Arbeit erkennen. Dieser ganze Vorgang muss aufgerollt und bewusst gemacht werden. Nur dann könnt ihr ein Verhaltensmuster entwickeln, das euch das gewünschte Ergebnis verspricht, was nichts ist, wofür man sich schämen muss, nur weil es Erfüllung und Glück bringt.

Daher könnt ihr sehen, dass euer Abwehrmechanismus nicht nur existiert, weil euch die Risiken des Lebens, der Liebe und des Einlassens ängstigen, sondern auch wegen eurer falschen Ansicht, bestimmte Bedürfnisse seien verboten und falsch. Also wehrt ihr euch auch gegen eure eigenen Bedürfnisse. Ich rede hier nicht nur davon, was in dieser Hinsicht bereits allgemein bekannt ist - über sexuelle Bedürfnisse. Es geht viel weiter. Die Menschen haben mittlerweile gelernt, dass man sexuelle Bedürfnisse nicht verdrängen muss, denn sie sind an sich weder sündig, noch schädlich. Bisher aber blieb unerkannt, dass es viele andere Bedürfnisse gibt, mit denen ähnlich wie mit den sexuellen umgegangen wurde. Diese anderen Bedürfnisse, die sich in einen tieferen Bereich der menschlichen Natur erstrecken, müssen aufgedeckt, zugegeben und richtig ausgerichtet werden, wie es bei den sexuellen in hohem Maße schon geschehen ist.

Sind, wie bereits erwähnt, eure Bedürfnisse verdrängt, wird das Verlangen nach Befriedigung viel stärker. Das ist logisch, weil Bewusstsein und genaue Kenntnis eines Bedürfnisses euch befähigt, mit ihm, wie es unter den gegebenen Umständen am besten ist, fertigzuwerden. Das macht es euch möglich zu wählen, auf etwas zu verzichten, um schließlich zu bekommen, was für euch lohnender

ist. Die Fähigkeit, auf diese Weise zu verzichten, zeigt Reife. Verdrängung, die blinde Bedürfnisse und die verborgene Jagd nach ihnen bewirkt, macht es andererseits unmöglich, die Probleme zu erkennen, die sie mit sich bringt. Deshalb könnt ihr nichts zu eurem eigenen Vorteil tun. Wo Verzicht nötig wäre, um mehr Erfüllung zu erlangen, könnt ihr es unter gewissen Umständen nicht, weil ihr es nicht erkennt. Das drängende Bedürfnis lässt euch an dem festhalten, was ihr bekommen könnt, aber oft völlig ungenügend ist. Diese Unkenntnis und Blindheit ermutigt die kindische Gier, sofort auf der ganzen Linie Erfüllung zu finden. Erweist sich das als unmöglich, ist die Enttäuschung unerträglich, und ihr steckt in der Falle, in eurem eigenen Teufelskreis gefangen, weiter zu tun, was nicht in eurem Interesse ist. Nur Bewusstsein für eure Bedürfnisse lässt euch die zeitweilige Enttäuschung ertragen, wenn es nötig ist und es nicht anders geht. Ihr werdet auf die unmittelbare dringende Befriedigung in der weisen Voraussicht verzichten können, damit den Interessen eurer gesunden Bedürfnisse zu dienen. Wenn nicht gleich, dann zukünftig. Dieses Bewusstsein lässt euch diese Wahl freiwillig treffen.

Unkenntnis eurer Bedürfnisse, unbewusste Schuld und der Glaube, sie seien falsch, lässt sie zu einem harten Kern erstarren, und die Dringlichkeit der Befriedigung macht es unmöglich, die Enttäuschung zu ertragen, was eines der Merkmale für Unreife ist. Diese fehlende Befriedigung bestärkt euch darin, dass es falsch sei, dieses Bedürfnis zu haben. Es treibt euer Bewusstsein noch mehr dazu, es zu verbergen, und lässt euch der Befriedigung nachjagen. Durch diese Geißel wird der Drang heftiger und ist deshalb schwerer zu handhaben.

Nun entsteht die anscheinend paradoxe Situation, dass Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und ihrer Berechtigung es ermöglicht, ihre Befriedigung zu verfolgen. Wobei Frustration manchmal unumgänglich und durchaus auszuhalten ist. Andererseits erzeugt Unkenntnis und Verdrängung eine solche Dringlichkeit, dass der unreife, unbewusste Zustand, in dem ihr keine Enttäuschung ertragen könnt, überwiegt. Ihr könnt auch nicht auf das geringste verzichten und sabotiert damit die Möglichkeit, eure Bedürfnisse zu befriedigen.

Auf Anhieb mag das schwer zu verstehen sein, da es sich auf bestimmte Umstände nicht anwenden lässt. Dafür gibt es keine allgemeinen Regeln und Vorschriften. Das ist nur zu verstehen, wenn ihr diesen Prozess in euch findet, wie er sich speziell in eurem Falle zeigt. Wenn ihr euch das Bewusstsein für die bloßen Bedürfnisse, ihre Bedeutung, Gültigkeit und ihr ersehntes Ziel gestattet, könnt ihr weiter feststellen, was ihr in der Vergangenheit getan habt, um sie zu sabotieren, wie ihr es getan habt, und welches die Abwehrmechanismen sind, die euch dazu brachten. Schließlich werdet ihr tief in euch einen Punkt finden, wo ihr erkennt, dass ihr wie wild festhaltet und nicht verzichten könnt. Also seid ihr gefangen und versklavt in einem, wie es in eurer heutigen menschlichen Sprache heißt, neurotischen Zustand. Alle Neurosen gruppieren sich um einen solchen Kern aus verdrängten Bedürfnissen und der Unfähigkeit, für die eigene Befriedigung auf etwas zu verzichten, was dann neurotische Symptome verursacht wie

Hilflosigkeit, Abhängigkeit und das Unvermögen, angesichts zweier gleichermaßen unbefriedigenden Möglichkeiten zu wählen. In eben diesem Zustand seid ihr innerlich zerrissen. Gäbe es nicht einen Teil in euch, dem diese Bedürfnisse missfallen, würdet ihr es nicht für nötig halten, sie zu verdrängen. Also sagt ein Teil in euch „Nein“ zu ihnen. Und je mehr ihr Nein sagt, umso dringender werden sie, und der andere Teil in euch bekämpft das „Nein“, bekämpft die Welt, die die Befriedigung nicht freiwillig gibt. Nur die eigene, aufrichtige Hilfe und Mitarbeit kann euch bewegen, euch auf die nötigen Handlungen und Verhaltensmuster zu verpflichten, die schließlich genügend Befriedigung bieten, wenn auch nicht in dem Umfang eurer kindlichen Phantasien. Jedoch wird solch eine wirklich realistische Befriedigung viel größeres Glück erzielen, trotz ihrer mangelnden Perfektion, verglichen mit diesen Phantasien. Das ist die Folge der Kraft und der Selbstsicherheit, die ihr auf dem Wege erlangt habt, des Wissens, dass es an euch liegt und nicht an anderen. Das macht den Unterschied zwischen Realität und Illusion mehr als wett.

Wann ihr tatsächlich feststellt, wo ihr in euch bisher nicht verzichten konntet, ist zeitlich bei jedem Menschen anders. Auch das kann und darf man nicht verallgemeinern. Es würde euch nur verleiten und dazu bringen, die Lösung lieber intellektuell zu suchen, anstatt eure Emotionen ins Wachbewusstsein einzulassen, wie ich euch immer wieder rate, und die Antworten dadurch in euch selbst zu finden. Nur wenn euch das alles bewusst wird, werdet ihr erkennen, dass es möglich ist, zwischen den natürlichen, gesunden Bedürfnissen und den künstlich erzeugten des aufgesetzten idealisierten Selbstbildes zu unterscheiden. Nur in dem Maße, wie ihr lernt, auf reife Weise die gesunden, natürlichen Bedürfnisse zu befriedigen, werdet ihr die falschen aufgeben können. Ihr könnt nicht einmal den Versuch starten, die falschen gewaltsam loszuwerden. Das würde nichts nützen. Alles was ihr tun könnt und müsst, ist einerseits, für sie bewusst zu werden, während ihr andererseits langsam lernt, was realistisch und angemessen ist, um die echten Bedürfnisse zu erfüllen. Allein das schon wird die falschen automatisch verschwinden lassen. Erst nimmt langsam ihre Intensität ab. Erlangt ihr aber aus eurem eigenen gesunden inneren und deshalb auch äußeren Handeln echte Befriedigung, verschwinden sie allmählich völlig. Die falschen Bedürfnisse, selbst wenn sie ab und zu befriedigt werden, lassen euch leer und unbefriedigt zurück.

Wo immer dieser Kern aus innerer Spaltung, Verdrängung und deshalb aus selbstzerstörerischen Handlungen und unerwünschten Folgen in euch auch ist, ihr steckt in der Falle, unfähig, eine richtige Wahl zu treffen, die positive Folgen hat. Dort herrscht in der Psyche ein nagender, verdrehter Zustand, der zu einem Haufen weiterer Konflikte führt, die sich schließlich in einem äußeren Zustand manifestieren, in dem ihr das, was euch gegenübertritt, nicht bewältigen könnt. Ihr könnt euch nicht entschließen und eure Wahl treffen. Ihr seid Getriebene. Und so wie innen, seht ihr außen nur zwei gleichermaßen unbefriedigende Möglichkeiten und seid zwischen ihnen zerrissen. Einerseits beugt ihr euch den Bedürfnissen, und weil ihr unterwürfig, beschwichtigend und fügsam seid, werdet ihr wütend und beginnt, euch selbst dafür zu verachten. Andererseits wehrt ihr euch gerade gegen die Notwendigkeit, eure Bedürfnisse zu befriedigen. Keine dieser zwei

Alternativen führt zu einem positiven Ergebnis. In keiner habt ihr herausgefunden, wo ihr für das positive Ziel, eure Bedürfnisse schließlich zu befriedigen, auf etwas verzichten könnt.

Wenn dieser ganze Prozess das Wachbewusstsein erreicht, ist das mit einer der wichtigsten Schritte auf eurem Weg in die Freiheit. Sobald ihr versteht, wie ihr euch auf diese Weise verklagt, wird euch auch bewusst, dass ihr euch selbst verachtet. Unbewusst habt ihr das auf die Existenz der Bedürfnisse geschoben. Aber ihr werdet feststellen, sobald euch das alles bewusst ist, dass gesunde Bedürfnisse wirklich und tatsächlich keinen Anlass zu Selbstverachtung geben. Ihr eigentlicher Grund ist euer innere Unwillen zu verzichten. Und wenn ihr lernt, es zu tun, entwickelt ihr neue Kraft und Selbstachtung, was eine große Erfahrung für euch sein wird. Anfangs wird es nur gelegentlich sein. Aber mit jedem neuen Sieg bleibt sie länger, und die Rückschläge werden schwächer und weniger häufig.

Überdies werdet ihr, wenn ihr diesen subtilen Punkt des Verzichts ausgemacht habt, kein Sklave eurer Bedürfnisse mehr sein, einfach weil ihr ihn nun kennt. Und weil ihr euch dann darum kümmern könnt, den besten Weg zu finden, der euch die Erfüllung bringt. Nicht verzichten zu können ist der wesentlichste Faktor eurer Minderwertigkeits- und Unzulänglichkeitsgefühle. Die Fähigkeit zu verzichten gibt euch Kraft, Selbstvertrauen und gesunde Selbstachtung, wie es nichts auf der Welt sonst könnte. Und gerade weil sich diese Kraft innerlich entwickelt, könnt ihr (a.) falsche, verzerrte, aufgesetzte, künstliche Bedürfnisse aufgeben und euch (b.) damit befassen, Schritt um Schritt alles Nötige zu tun, um für eure Bedürfnisse Befriedigung zu erlangen. Aber erst muss diese Selbstachtung entwickelt werden. Ohne sie seid ihr verschlossen und blockiert. Und der destruktive Abwehrmechanismus, der versucht, zwei sich gegenseitig ausschließenden Trieben Gerechtigkeit widerfahren zu lassen - für und wider die Befriedigung der Bedürfnisse - ist weitgehend eine Folge der Selbstverachtung für eure Unfähigkeit zu Verzicht.

Aber hütet euch vor einer schnellen Antwort, was dieser Verzichtspunkt ist. Nehmt nicht irgendeinen äußeren Wunsch, um ihn zu opfern in der falschen Annahme, ihr hättet ihn damit gefunden. Das kann sehr irreführend sein und leicht zu falscher Selbstaufopferung, Miesmacherei und Selbstzerstörung ermuntern. Diesen Punkt werdet ihr erst finden, wenn ihr viel Bewusstsein für diesen Prozess erlangt habt, und wenn er kommt, werdet ihr euch richtig gut fühlen. Es wird kein Zweifel mehr bestehen. Aber vor allem werdet ihr kein Gefühl von Verlust haben, etwas kostbares aufzugeben. Ihr werdet euch deswegen nicht besonders „gut“ fühlen. Aber ihr werdet es tun und genau wissen, was ihr tut und warum ihr es tut. Ihr werdet es wollen, weil euch ganz klar ist, dass es in eurem eigenen Interesse ist, ohne jedoch egoistisch zu sein. Nur wenn mit dem Verzichtspunkt solche Gefühle einhergehen, habt ihr ihn wirklich gefunden. Bis dahin müsst ihr weiterwühlen, eure Gefühle erforschen, verdrängte Bedürfnisse zutage fördern und den inneren Prozess aufrollen, während ihr die daraus folgenden äußeren Aktionen und Reaktionen beobachtet.

Geht es um die Feinheiten der menschlichen Seele, sind Missverständnisse und Fehldeutungen sogar noch wahrscheinlicher als auf den äußeren Ebenen des menschlichen Lebens. So hütet euch vor falschen Opfern, die oft echten Verzicht ersetzen, der niemals ein Opfer ist. Es ist die kluge Zweckmäßigkeit, die man erlangt, wenn man sich der konkreten Situation vollstellt. Wenn ihr auf etwas verzichtet, was euch zunächst sowieso nicht gehörte, ist es kein Opfer. So verfallt ihr nicht der gefährlichen Illusion, ihr würdet auf etwas verzichten, was euch gehören könnte - und dann falsche Selbstzufriedenheit empfinden statt echte Selbstachtung. Der Verzichtspunkt bedeutet einfach zu entdecken, wo euer Wille nichts zu sagen hat, und euch auf das einzustellen, was ist, während ihr Kraft schöpft, um zu tun, was ihr könnt. Er bedeutet, nur eine Illusion aufzugeben, an der ihr in eurem unbewussten, drängenden Bedürfnis festhaltet.

Lasst euch nicht beunruhigen, sollten einige oder sogar die meisten von euch jetzt gerade, wenn ich über diesen Verzichtspunkt rede, ratlos sein. Langsam, aber sicher wird er kommen, wenn ihr mit dieser Arbeit fortfahrt. Denn denjenigen von euch, die diese Arbeit ohne Hilfe eines anderen machen, mag es in der Tat schwerfallen, auch nur annähernd zu verstehen, wovon ich rede.

Ein weiterer Faktor dieses Zustands verdrängter und fehlgeleiteter Bedürfnisse, mit all den Konsequenzen, die eure Energie, Kraft und Selbstachtung untergraben, ist die Fähigkeit, sich zu verbinden und zu reagieren. Das liegt nahe, wenn ihr darüber nachdenkt. Denn je drängender die Bedürfnisse sind - solange ihr sie nicht kennt, desto blinder müsst ihr für sie sein - umso weniger seid ihr imstande, in einer realen Situation lebendig und frei zu sein und deshalb zweckmäßig und angemessen auf sie zu reagieren. Solche unangemessene Reaktion muss einfach negative Kettenreaktionen in Gang setzen.

In diesem Zusammenhang können wir von primären und sekundären Reaktionen sprechen. Je gesünder die Psyche ist, umso mehr ist sie von dem Zustand frei, über den wir gerade reden; je weniger sklavisches Bindung herrscht, umso mehr ist sie zu primären Reaktionen fähig. Damit meine ich folgendes: Ihr werdet auf einen anderen Menschen oder eine Situation nur echt und spontan reagieren, wenn ihr nicht in der Falle eurer verdrängten Bedürfnisse mit dem sich daraus ergebenden negativen Zustand sitzt, über den wir gerade reden. Könnt ihr Frustration und Verzicht nicht ertragen, weil ihr es nicht wagt, euch einer unliebsamen konkreten Situation zu stellen und mit ihr fertigzuwerden, könnt ihr nicht spontan sein. Ihr traut euch nicht, eure intuitiven Eindrücke, die doch so wertvoll sind, hinzuzuziehen. Ihr steckt im Wartestand, daher sind eure Erwiderungen und Reaktionen sekundärer Natur. Sie gründen sich nur darauf, wie eurer Meinung nach andere auf euch reagieren. Selbstverständlich verhindert das Wahrheit, Spontaneität und Realität. Bei sekundären Reaktionen richtet sich eure innere, oft unbewusste Aufmerksamkeit einzig darauf, auf das zu reagieren, was ihr glaubt, es existiere, nicht auf das, was wirklich existiert. Bei primären Reaktionen, frei von der Illusion, zu hoffen, verdrängten Bedürfnissen Befriedigung zu verschaffen, seid ihr fähig zu erkennen, was wirklich ist.

Je verdrängter und deshalb drängender eure natürlichen Bedürfnisse sind, desto mehr seid ihr mit Blindheit geschlagen, und umso eingeschränkter muss euer Blick sein. Umso wahrscheinlicher ist es daher, dass ihr die Reaktionen anderer auf euch falsch beurteilt. Zum Beispiel, es als ganz selbstverständlich anzunehmen, ihr würdet von anderen verletzt oder zurückgewiesen, wenn es in Wirklichkeit gar nicht so ist. Unkenntnis der Bedürfnisse verzerrt die Realität in jeder Hinsicht. Alles ist übertrieben gut oder schlecht, günstig oder ungünstig. Ihr seid unfähig, die Situation richtig zu meistern, die Menschen einzuschätzen. Ihr könnt nur sekundäre, bedingte Reaktionen erfahren. Wenn sie zufällig auch wahr sein sollten, sind sie doch unzuverlässig und werden euch nie ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Nur die Fähigkeit, primäre, ursprüngliche, direkte Reaktionen zu erfahren, bringt das intuitive, zuverlässige Bild hervor, das auf festem Boden steht. Es rührt aus euch selbst, eurer eigenen Freiheit, aus der Fähigkeit, euch einer Situation zu stellen und sie zu meistern, auch wenn sie nicht nach eurem Geschmack ist - indem sie euch so befähigt, auf eure Illusion zu verzichten. Sekundäre Reaktionen rühren aus dem Festhalten der Illusion und daraus, dass ihr euch deshalb nicht traut zu sehen, was wirklich ist. Zum Beispiel: Ist euer Bedürfnis, gemocht zu werden, so stark, dass ihr euch der Möglichkeit nicht stellt, vielleicht nicht gemocht zu werden, seid ihr unfähig, die Situation sachlich und freimütig zu beobachten und herauszufinden, wie es wirklich ist. Ihr wagt es nicht, den anderen Menschen gern zu haben, bis ihr sicher seid, selber gemocht zu werden. Wird erkennbar, dass es so ist, dann werdet ihr auch den anderen gern haben. Das ist eine sekundäre Reaktion. Es mag wahr sein, dass ihr den anderen mögt, aber es kann auch auf Erwägungen beruhen, die nichts mit der Realität zu tun haben. Seid ihr jedoch frei genug, fertigzuwerden damit, dass man euch nicht mag, werdet ihr es aufgrund eurer Beobachtung, unbeeinflusst von eurem dringenden Bedürfnis, einfach erkennen und spontan reagieren. So habt ihr für die Wahrheit der Situation darauf verzichtet, gemocht zu werden. Nur wenn ihr mit dieser Wahrheit fertigwerdet, seid ihr in der Lage zu tun, was nötig ist, um euer Bedürfnis zu befriedigen. Entweder schaffen eure freien, spontanen Reaktionen günstige Umstände, so dass man euch mag. Oder ihr seht ein, indem ihr die Wahrheit erkennt, dass die Bestätigung und Zuneigung dieses Menschen euch ohnehin keine Befriedigung bringen wird, und seid frei, anderswo die richtige Person zu finden. Ob es dabei um Lebenspartner, Freunde oder allgemein menschliche Kontakte geht, macht keinen Unterschied. Vielleicht bekommt ihr durch dieses Beispiel, so einfach, wie es ist, eine bessere Vorstellung von dem Prozess, den ich hier beschreibe.

Die Fähigkeit zu primären Reaktionen ist von größter Bedeutung. Die Unfähigkeit, sie zu haben, entspringt dem Verdrängen der Bedürfnisse, dem Festhalten an der Illusion aufgrund dessen und der daraus folgenden Unfähigkeit, auf sie zu verzichten und die konkrete Situation zu erkennen. Gleichzeitig stärkt das Fehlen primärer Reaktionen eure sklavisches Bindung. Ihr werdet von anderen immer abhängiger und fürchtet euch deshalb vor anderen. Und das Tragische daran ist, dass eure Abhängigkeit euch oft völlig von illusorischen Ereignissen, Faktoren und Umständen abhängig macht. So kämpft ihr tatsächlich gegen etwas, was gar nicht existiert, und verspielt die

Chance, eure guten, gesunden Bedürfnisse zu befriedigen. Um letzteres zu können, sind Freiheit und die Kraft, primäre Reaktionen zu entwickeln, eine notwendige Voraussetzung. Man muss es von beiden Seiten angehen. Macht ihr euch die verdrängten Gefühle und Bedürfnisse mehr und mehr bewusst, entdeckt ihr eure Beharrlichkeit, an der Illusion und Hoffnung festzuhalten, an eurem Wunsch, euch nicht der Realität zu stellen und auf ein angestrebtes Ziel nicht verzichten zu wollen, wenn auch nur in Form einer Illusion. Dieser Prozess setzt euch frei, primäre Reaktionen zu entwickeln. Nehmt ihr andererseits wahr, nur bedingt und nicht ursprünglich zu reagieren, werdet ihr es letztlich wagen können, vorbehaltlos ursprünglich zu reagieren, und entwickelt so primäre Reaktionen. Das wird euch helfen, euch der Realität zu stellen und auf Illusionen zu verzichten, um so frei zu sein, die echte Befriedigung eurer Bedürfnisse zu verfolgen.

Ich bin mir im Klaren, meine Freunde, dass dies keine einfache Lesung ist. Die meisten von euch werden eine ganze Weile brauchen, um sie wirklich zu verdauen. Je mehr ihr in eurer persönlichen Arbeit auf diesem Pfad vorankommt, umso eher wird es so sein. Und ich bin glücklich zu beobachten, dass einige meiner Freunde dicht dran sind. Aber wenn ihr jetzt nichts als eine innere Vorstellung, den Hauch einer Ahnung von einigen meiner Aussagen gewinnt, wird das eine große Hilfe sein. Sobald ihr auf diesen inneren Zustand mit all den hier beschriebenen Aspekten stößt, bedeutet das für eure Arbeit auf dem Pfad mehr als einen weiteren Sieg und wird ein großer Schritt vorwärts sein. Es bedeutet, dass ihr nahe dran seid, einen kranken, verzerrten Aspekt eurer Seele aufzulösen, der euch viel unnötiges Elend und Enttäuschung gebracht hat.

Gibt es jetzt noch Fragen?

FRAGE: Wie stellt man fest, ob ein Bedürfnis künstlich oder natürlich ist?

ANTWORT: Nehmen wir an, du entdeckst ein Bedürfnis, deine Eitelkeit zu befriedigen. Du weißt sehr wohl, dass das für dein Leben keine Notwendigkeit ist. Oder angenommen, es ist ein Bedürfnis, über andere zu siegen. Man kann sehr gut ohne das leben. Doch kann und darf ein solches Bedürfnis nicht dazu benutzt werden, mit sich selbst zu moralisieren und das Bedürfnis gewaltsam zu vertreiben. Das würde nur weitere Verdrängung nach sich ziehen. Das fordert dich herauszufinden, warum es diese Bedürfnisse gibt. Du wirst feststellen müssen, dass ein echtes und gesundes Bedürfnis verkümmert ist und ein künstliches seinen Platz eingenommen hat. Dass bestimmte Bedürfnisse falsch sind, solltest du nicht nur akzeptieren, weil ich es sage. Die beste Art, echte von falschen zu unterscheiden, ist, sich zu überlegen, was die Erfüllung des Bedürfnisses dir und anderen bringt.

Die Erfüllung eines falschen Bedürfnisses bringt eine schale, zeitweilige, kurzlebige Befriedigung, oft auf Kosten eines anderen Menschen oder auf Kosten eines weit dringenderen Bedürfnisses deinerseits. Andererseits bewirkt die Befriedigung eines echten Bedürfnisses für jeden Betroffenen

etwas positives. Deine Befriedigung wird auch für andere positiv sein und keine anderen wichtigen Aspekte deiner Persönlichkeit behindern. Sie ist die Folge von Wachstum und erzeugt neben Glück und Erfüllung noch mehr Wachstum.

Entdeckst du ein an sich gesundes Bedürfnis, müssen ungesunde Faktoren dazukommen, wenn das Bewusstsein dafür verdrängt ist. Das bewirkt dann, dass es dir aus der Hand gleitet und seine Intensität so stark wird, dass es noch weniger möglich ist, sich der Realität zu stellen, mit Frustration fertigzuwerden und auf die damit verbundene Illusion zu verzichten. Wenn du all diese Faktoren in dir prüfst, kommst du nicht umhin, als dir völlig bewusst zu werden, welche positive, gesunde, echte Bedürfnisse sind und welche nicht.

FRAGE: Wie steht es mit einem starken Bedürfnis nach Harmonie?

ANTWORT: An sich ist das ein gesundes Bedürfnis. Wird es aber so stark, dass du, um es zu erfüllen, dein gleichermaßen gesundes und legitimes Bedürfnis nach Selbstbehauptung, Unabhängigkeit, Erfolg, Glück, Erfüllung einbüßt - die alle einen gewissen gesunden Kampfgeist erfordern - dann ist etwas falsch, was sehr schädlich für dich ist. Du hältst an dem Bedürfnis nach Harmonie fest und verletzt so einen anderen wesentlichen Teil deines Wesens, was zu Verdrängung, Unzufriedenheit, Angst, einem Gefühl des Versagens und zu Selbstverachtung führt. Das wird oft auf andere verlagert. Solange das Harmoniebedürfnis nicht andere Bedürfnisse beeinträchtigt und du gelegentlich darauf verzichten kannst, um diese anderen zu befriedigen, ist alles gut. Nur du kannst darüber urteilen, ob es so ist oder nicht. In deiner weiteren Selbstfindung musst du das feststellen und dann von dort weitermachen.

FRAGE: Wenn du an diese tiefen Wurzeln gelangst und erkennen kannst, was diese völlige Verdrehung in der Psyche verursacht, und wie sich das in vielen Bereichen niederschlägt, und dieses Gebiet nimmt dann überhand, wirst du krank und kämpfst, um zu überleben. Wie bekämpft man die heftigen Reaktionen, wenn man schließlich an diese Verdrehungen gelangt?

ANTWORT: Wenn so eine starke Reaktion, solch eine negative Erfahrung vorliegt, kämpft in dir noch etwas dagegen, sie aufzugeben. Das muss bedeuten, dass ein Teil in dir noch immer glaubt, ihre Existenz würde dir einen Vorteil oder Schutz bringen. Statt sie gewaltsam zu beseitigen, fange lieber an festzustellen, in welcher Hinsicht du glaubst, es bestünde ein Vorteil für dich darin, diesen verdrehten Zustand beizubehalten, und auf welche Weise du in einem Teil deines Wesens meinst, dass sein Fehlen ein Nachteil sein wird. Dein Kampf, deine heftige Reaktion, rührt zum Teil daher, dass du versuchst, ihn mit Gewalt loszuwerden, ohne diese unsinnige Vorstellung von Vorteil/Nachteil zu verstehen. Solange dir dieses Verständnis fehlt, musst du extreme Angst haben, weil der verdrehte Zustand für deinen irrigen, unbewussten Glauben eine Funktion hat. Also geh es an, das herauszufinden, und dein Kampf wird aufhören.

Weil du das ignorierst, bist du vorübergehend nicht imstande, dich zu ändern. Deswegen wirst du noch viel ungeduldiger mit dir selbst. Du willst dich antreiben, dich zu befreien, was du jedoch nicht kannst, ohne dass dir äußerst unbehaglich wird. Diese Ungeduld über die Verzögerung stürzt dich in einen inneren Kampf, der die Angst davor erhöht, einen kostbaren „Schutz“ aufzugeben.

Die Ungeduld ist in einem hohen Maße durch die unbewusste falsche Vorstellung verursacht, du müsstest perfekt sein, um Glück und Erfüllung zu erleben. Aber das stimmt nicht - und einige meiner Freunde fangen an, das festzustellen. Aufgrund dieser Vorstellung gerätst du ziemlich aus der Fassung, wenn du eine Verzerrung entdeckt hast und nicht fähig bist, sie aufzugeben, weil dir noch mehr Einsicht fehlt. In dieser Fassungslosigkeit ist es noch schwerer, den eingebildeten Nachteil zu entdecken, der dich an diesem Zustand festhalten lässt.

FRAGE: Wenn du anfängst, diese tiefe Frustration, diese tiefe Aggression in dir zu erkennen, die durch die Neurose verursacht ist, wirst du krank, ehe du es auf einer bewussten Ebene weißt. Auf viele Weise flüchtest du unbewusst davor, indem du dich diesem Ding in dir nicht stellst, von dem du fühlst, dass es deinen ganzen Organismus zerstört. Wenn du das erkennst, verschwindet es einigermaßen, aber dann kommt sogar noch Tieferes zum Vorschein, und du flüchtest erneut in dieselbe Krankheit. Das ist mein Problem. Wie durchbricht man dieses Muster, sogar in die Krankheit zu flüchten?

ANTWORT: Du erwähntest, dass etwas noch Tieferes hoch käme. In diesem Fall ist es die Antwort, warum du dagegen kämpfst, die kranke, falsche Lösung aufzugeben - ob es nun eine Krankheit oder etwas anderes ist, was die Flucht ermöglicht. Wie ich zuvor sagte, der eingebildete „Vorteil“ der falschen Lösung drängt ans Licht, aber es ängstigt den Menschen, sich ihr zu stellen. So muss derselbe Prozess, den Widerstand zu überwinden, erneut durchlaufen werden. Dabei kommt es oft vor, dass man immer wieder auf dieselben Elemente stößt. Es ist dies die spiralförmige Bewegung der Evolution und Entwicklung. Wenn du auf diesem Weg vorankommst, wirst du dir der Flucht und des Widerstands in dem Moment bewusst, wo sie sich zeigen, während du sie früher nur rückblickend gefunden hast. Ein solches zeitliches Zusammenfallen ist das einzige Zeichen für echten Fortschritt. Die negativen Erscheinungen verschwinden nicht einfach, sobald sie einmal entdeckt sind. Sie treten wieder und wieder auf, während du sie bei der Arbeit beobachtest, mit immer kürzerem Abstand zwischen Auftreten und Entdecken, bis die beiden zeitlich zusammenfallen und schließlich verschwinden. Das ist die Spirale, die immer enger wird, bis sie endlich in einem Punkt endet. Die Unkenntnis dieses Vorgangs bereitet oft Kummer, weil du glauben magst, du wärest rückfällig geworden, und das macht dich noch ungeduldiger, fassungsloser und hoffnungsloser. Aber die Einsicht dessen wird es dir ermöglichen, dich zu entspannen, weiter zu beobachten, so dass noch verborgene Antworten zum Vorschein kommen. Diese Antworten machen es nicht nur leichter, die Kluft zwischen den falschen Reaktionen, die sich aus dem negativen Zustand herleiten, und seinen Folgeerscheinungen zu verringern, sie

führen schließlich dazu, den verdrehten, schädlichen Abwehrmechanismus aufzugeben. Verstehst du?

FRAGE: Ja, aber es scheint einfach so endlos ...

ANTWORT: Nein, das ist es nicht. Die Spiralbewegung wird kleiner und enger, wie ich gerade sagte. Aber letztlich kommt ein Punkt, an dem sich fast wie von selbst ein innerer Wandel vollzieht. Ein neues Reaktionsmuster wird bemerkbar, mit dem du, fast ohne es zu ahnen, begonnen hast, sozusagen. Das ist das Ergebnis eines langen Kampfes, aber wenn du nicht nachlässt und immer wieder die scheinbar entmutigenden Wiederholungen durchmachst, wobei du jedes Mal erneut dasselbe findest, wirst du schließlich diese automatische, spontane neue Reaktion erleben. Sie ist nie erzwungen und absichtlich. Wäre es so, wäre sie nicht echt.

FRAGE: Wenn du zum Beispiel die Erkenntnis hast, dass das zweitbeste dich nicht zufriedenstellen kann, obwohl du weißt, dass das unreif und unrealistisch ist. Ich kann aber nicht anders fühlen. Es ist unmöglich.

ANTWORT: Auch in diesem Fall fehlt das „Motiv“ darunter. Du musst akzeptieren, dass diese Verzerrung dir etwas verdirbt, statt dir Vorteile zu bringen. Je mehr du das beobachtest und verstehst, umso leichter stellst du fest, dass du sie beibehältst, weil das Kind in dir glaubt, sie würde dich glücklicher machen. Nur ruhiges Beobachten dessen, was wahr, was vorteilhafter ist und was nicht, wird es dir letztlich ermöglichen, darauf zu verzichten und dich zu ändern. Auch diese Änderung wird wie von selbst kommen. Das Beobachten dieses Prozesses, die Einsicht, warum die Psyche daran festhält, wird Resultate bringen und nicht gewaltsam dagegen ankämpfen.

FRAGE: Stimmt es nicht, dass es neben dem psychologischen Ansatz eine große Unterstützung ist, sich an Gott zu wenden und ihn um Hilfe zu bitten?

ANTWORT: Der psychologische Ansatz ist eigentlich Beten in Aktion. Wenn du wirklich analysierst, was hier geschieht, wirst du feststellen, dass du mit allen Verzerrungen, die du so - ohne mit dir selbst zu moralisieren - findest, erkennst und verstehst, das Beste tust, um dich zu läutern. Wie in einigen früheren Lesungen angesprochen, steht der sogenannte psychologische Ansatz nicht im Widerspruch zum spirituellen. Natürlich ist Beten hilfreich und zu empfehlen. Aber ich habe mehr für dich, als dir zu empfehlen zu beten. Und du musst mehr tun, als bloß um Hilfe zu bitten. Du musst beim Beten deine Einstellung beobachten. Das ist eine ganz tiefe, ganz subtile Angelegenheit. Wenn du betest und dabei die verborgene Einstellung findest, dass du von Gott erwartest, dass er es für dich tut, dann ist dein Herangehen nicht nur wenig konstruktiv, sondern zeigt auch eine tiefverwurzelte falsche Einstellung zum Leben und zu deiner Rolle darin. Wenn du um Hilfe bittest, aber in der vollen Absicht und Erkenntnis, dass du es tun musst, du

dich stellen und aufgrund umfassender Einsicht schließlich ändern musst, dass es an dir ist, die Wahrheit erkennen zu wollen, und es von deinem Einsatz und deiner Bereitschaft abhängt, dann ist Beten sehr nützlich. Es besteht ein feiner Unterschied zwischen dieser gesunden, richtigen Einstellung und der Vorstellung, dass du sitzt und wartest, dass Gott es dir gibt. Die letztere Art zu beten wird dir nichts nützen, einerlei wie.

FRAGE: Was ist aber mit dem spirituellen Ansatz, den du uns lehrst und der dem psychoanalytischen so viel hinzugefügt hat? Das überlegte ich gerade.

ANTWORT: Ich habe kürzlich in einigen Lesungen ausführlich darüber gesprochen, warum es in dieser besonderen Phase eurer Entwicklung gesund und gut für euch ist, weniger Gewicht auf den sogenannten spirituellen Ansatz und mehr auf den psychologischen zu legen. Für uns ist das alles ein und dasselbe, es sind bloß verschiedene Ausschnitte, Aspekte, Herangehensweisen und Wege zum selben Ende. Liegt die Betonung zu lange auf der Spiritualität auf Kosten einer solchen Selbstfindung, führt das zu Fluchtendenzen und falscher Religion, wie ich vor kurzem ausführte. Es führt zu einer falschen Vorstellung von Gott. Wenn ihr diese Lesungen erneut lest, werdet ihr verstehen, was ich meine. Die Vorstellung, ihr würdet Gott vernachlässigen, wenn ihr nicht über ihn sprecht, und dass es euch von der Spiritualität wegführen würde, wenn ihr eure Aufmerksamkeit auf die Verzerrungen konzentriert, um euch so ändern zu können, ist natürlich völlig falsch. Das sagt euch der gesunde Menschenverstand. Sollten solche verschwommenen Vorstellungen bestehen, könnte es die Angst sein, etwas zu finden und zu ändern, was verborgen bleiben will. Es mag der Ausdruck einer kindlichen Hoffnung sein, dass ihr, wenn ihr über Gott und die Geistwelt und ihre Gesetze sprecht, imstande seid, euch ohne Schmerz und Unannehmlichkeit zu ändern. Natürlich kann das nicht funktionieren. Weitere intellektuelle Einsichten in spirituelle Faktoren würden keine innere Veränderung bewirken. Aber was ihr alle auf diesem Pfad jetzt macht, muss eine innere Veränderung hervorrufen, der euch echter Spiritualität näherbringt als alles, was ihr in der Welt hört, ganz gleich, wie wahr und schön es klingt. Äußerer Glaube ist das eine, die innere Fähigkeit, diese Anschauungen zu leben, etwas völlig anderes. Es kostet viel mehr Zeit, Mühe und Schmerz, letzteres zu vollbringen. Leider wird das von allen religiösen Bekenntnissen und Gemeinschaften sehr vernachlässigt. Sie befassen sich noch immer mit dem bloßen Denkprozess, der oft dem echten Innenleben, dem Gefühlsleben, widerspricht.

Mögt ihr alle, jeder von euch, heute Abend in dieser Lesung etwas finden, was eurer Arbeit etwas mehr Licht und Hilfe bringt, etwas mehr Impulse, Hoffnung, Kraft und inneren Antrieb gibt, ohne angespannt oder ängstlich zu sein, um euch so aus eurer eigenen Versklavung zu befreien, um euch ganz zu machen, statt gespalten. Geht alle in Frieden auf dieser herrlichen Straße der Selbsterkenntnis und Freiheit, meine Liebsten. Seid gesegnet, seid mit Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 1989, 1991, 1998, 2000

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

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.