

Verschieben, Ersetzen, Überlagern

Grüße, liebe Freunde. Gott segne jeden von euch. Gesegnet sei diese Stunde. Gesegnet sei jeder Schritt von euch hin zu Wachstum und Entfaltung. Mögen jene meiner Freunde, die sich auf diesen Pfad der Selbstkonfrontation schon ganz eingelassen haben, immer weiter vorankommen. Und wer von euch zu diesem Pfad noch keinen direkten Zugang gefunden hat, möge die Erkenntnis und Aufklärung finden, die dazu nötig ist, um mit eurer inneren Arbeit anzufangen.

Ich muss heute ein Thema besprechen, das schon früher ab und zu aufkam, aber dessen volle Bedeutung keiner von euch völlig erfasst hat. Das Thema ist Verschiebung, Ersetzung und Überlagerung von Gefühlen und Bedürfnissen. Ich denke, es verdient sorgfältige Untersuchung und Einsicht. Ich kann sehen, dass es besonders heute für euer Weiterkommen wichtig ist, das zu erkennen. Ich sehe auch einige meiner Freunde gerade in negativen Verstrickungen, die sie nicht ganz überblicken und deshalb nicht lösen können, es sei denn, sie würden vor allem diesen vitalen Faktor erkennen, da er für alle gilt.

Ist der Mensch in einer bestimmten Situation verwirrt, in einer Beziehung auf negative Weise verstrickt und kann trotz gewisser Erkenntnisse dieses störende Gefühl nicht loswerden, ist das ein unbedingtes Zeichen, dass gewisse emotionale Bedürfnisse oder bestimmte Gefühle in andere Kanäle verschoben oder von anderen Empfindungen überlagert sind. Ungeachtet, wie tief ein Problem, wie schwer ein Fehler ist, nie könnte es je eine so tiefe, dauerhafte Störung geben, wäre sich derjenige dessen in seiner ursprünglichen Form voll bewusst, ohne es zu verschieben, zu überlagern oder mit anderen als den ursprünglichen Gefühlen zu ersetzen.

Wie ihr aus meinen früheren Vorträgen wisst, ist jede Empfindung, jedes Gefühl, jeder Gedanke, jede Haltung, jedes Bedürfnis ein Energiestrom. Es gibt viele verschiedene Typen von Energie, je nach Art des Gefühls oder des Bedürfnisses und so weiter. Ein volles reiches Leben drückt in einem integrierten Menschen verschiedene Bedürfnisse, Gefühle und Äußerungen aus - nicht nur einige wenige. Je integrierter der Mensch ist, umso weniger beeinträchtigen diese verschiedenen Bedürfnisse einander, und umso weniger Reibung verursachen sie ihm innerlich und äußerlich. Ein gesundes Leben braucht Erfüllung in vieler Hinsicht, und diese Vielfalt zu erlangen, die der Entität von Natur aus bestimmt ist, ist möglich. Die Ausschließung bestimmter Erfüllungen zum Nachteil anderer ist die Folge

falscher, unbewusster Vorstellungen, beschränkter Einsicht und mangelnden Selbstbewusstseins. In der gesunden Seele unterstützt und stärkt die eine Ausdrucksform die andere, anstatt Konflikte zu verursachen. Zum Beispiel bewirken Verschiebung und Überlagerung einen Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach beruflichem Selbstaussdruck und dem Bedürfnis nach Wechselseitigkeit in einer Liebesbeziehung, zwischen dem Bedürfnis nach Abgeschiedenheit und dem nach Kameradschaft, dem Bedürfnis nach physischer und geistiger Aktivität, nach sexuellem und schöpferischem Ausdruck, nach Selbstbehauptung und nach flexiblem Ausgleich, nach Befriedigung des eigenen Ich und dem nach Uneigennützigkeit.

Diese und andere scheinbar widersprüchliche Bedürfnisse und Selbstäußerungen können nur harmonisch Seite an Seite in gesunder Interaktion existieren, wenn bezüglich der Richtigkeit und grundsätzlichen Echtheit dieser verschiedenen Äußerungsformen keine Verwirrung herrscht, so dass keine Überlagerungen und Verschiebungen vorkommen. Was dem konfliktbeladenen blinden Menschen als ein Widerspruch erscheint, ist in Wirklichkeit keiner, sondern lediglich ein Beweis für den Reichtum und die Vielfalt der Schöpfung.

Es ist der Glaube, ein Bedürfnis oder Gefühl sei unbedingt falsch, was es letztlich zu einem falschen macht. Doch erzeugen die eigene Unschlüssigkeit, Angst, Schuld und Scham wegen des Vorhandenseins eines Gefühls, das man meint, nicht haben zu dürfen (während man eigentlich unter der Frustration seiner Bedürfnisse leidet und sich daran stößt, dass es „nötig“ ist), ein ungesundes Klima, das auch das gesündeste emotionale Bedürfnis zu etwas schlechtem macht. Dieser Sachverhalt verlangt Verbergen, Leugnen, Verdrängen. Da die vorhandene Energie sich nicht in Luft auflöst, sondern ein Ventil sucht wie ein Strom, verwandelt die ursprüngliche Energie sich in eine andere - Verschiebung. Oder sie verwandelt sich in ihr Gegenteil aus dem Gefühl heraus, dass das ursprüngliche Gefühl oder Bedürfnis unannehmbar ist.

Es ist sehr wichtig, für das, was wie zwei einander widersprechende Bedürfnisse erscheinen mag, bewusst zu werden und zu erkennen, dass sie das durchaus nicht sein müssen, sondern Teil des prallen Lebens.

Die aufgrund falscher Schuld am meisten verbreitete Leugnung liegt im Bereich des Empfangens. Alles, was ihr euch selbst ersehnt, löst oft das vage Gefühl aus, es sei falsch. Gerade weil das Bedürfnis, etwas zu bekommen, höchstes Missfallen erregt und geleugnet wird, kann sein Gegenstück, das Bedürfnis zu geben, als Teil eines reichen, gesunden, erfüllten Lebens nicht heranreifen. Das Bedürfnis, etwas zu bekommen, zu leugnen, lässt die Psyche in dieser Hinsicht kindisch egoistisch bleiben, so dass eine einseitige Gier vorliegt. Das mag dann mit falschem, zwanghaftem Geben überlagert sein, was, eben weil es

aufgesetzt ist und nicht natürlichem Wachstum entspringt, Missklang, Ablehnung, Selbstmitleid, ungerechte Ausbeutung hervorruft.

Ein gutes Beispiel dafür ist das, was ich in einem anderen Zusammenhang über das Bedürfnis des Menschen nach sexuellem Ausdruck sagte. Aufgrund falscher Schuld bleibt die Sexualität kindisch egoistisch und ist daher außerstande, sich mit dem Bedürfnis, Liebe und Zuneigung zu geben und zu bekommen, zu verschmelzen. Folglich wird das Bedürfnis nach Sex geleugnet und von Ersatzbedürfnissen überlagert.

Sich fälschlicherweise wegen des natürlichen Bedürfnisses, etwas zu bekommen, schuldig zu fühlen, schädigt automatisch die Fähigkeit zu geben - gleich wie zwanghaft und künstlich man das Geben praktiziert, um das nagende Schuldgefühl zu besiegen. Diese Beeinträchtigung stärkt die Annahme, es sei falsch, etwas bekommen zu wollen, und steigert Leugnung, Verschiebung und den Ersatz. Zur Wiederholung: Unfreies, erzwungenes, problematisches Geben ist oft Folge davon, dass man das Bedürfnis, etwas zu bekommen, leugnet. Letzteres mag zu groß und zu stark geworden sein, weil man es einfach für falsch und schlecht hält. Das muss man in jedem Einzelfall gesondert feststellen, und für welchen Persönlichkeitsaspekt das zutrifft. Wenn man den gesamten Prozess aufrollt und ihn zur Kenntnis nimmt, erlebt die Seele große Erleichterung.

Beim Geben und Nehmen besteht häufig folgender Konflikt. Es herrschen der Zwang zu geben und ein Schuldgefühl fürs Nehmen. Beide Empfindungen sind vergleichsweise leicht zu entdecken. Während der Mensch den Zwang zu geben und die Schuld für den Wunsch, etwas zu bekommen, noch nicht unterbinden kann, fühlt er sich verbunden mit diesem Aspekt unfair behandelt, ausgebeutet, als Opfer, aufgebracht. Er sieht sich der unbefriedigenden Alternative gegenüber, entweder zu geben und sich das zu verübeln, oder zu bekommen und sich unfrei, gehemmt und schuldig zu fühlen. Er kann keinen Ausweg aus diesem Dilemma sehen. In diesem Fall könnt ihr sicher sein, meine Freunde, dass ihr euch der egoistischen, einseitigen Gier darunter nicht gestellt, noch dass ihr völlig begriffen habt, dass sie lediglich Folge einer Verwechslung ist, die die Tatsache ignoriert, dass ihr das Recht habt, etwas zu bekommen. Habt ihr das durchgearbeitet, wird euer Geben freier und ebenso eure Fähigkeit zu nehmen.

Ich sagte zuvor, wenn der ursprüngliche Fehler ganz bewusst wäre, bliebe die Aufregung vergleichsweise gering. Wenden wir diese Wahrheit auf diesen besonderen Aspekt der Seele des Menschen an. Könnte der Mensch den kindischen, gierigen Egoismus klar erkennen, der sagt, „Da ich so egoistisch bin, alles für mich zu wollen, verdiene ich nicht, etwas zu bekommen“, würde der Konflikt aufhören, noch ehe diese gierige Selbstsucht ganz verschwindet. Die bloße Tatsache, sich ihrer und der daraus folgenden Schlussfolgerung und

Selbstverleugnung bewusst zu sein, würde es dem Menschen ermöglichen, zu ergründen und zu verstehen, dass das spätere Mittel, die völlige Selbstverleugnung, obwohl die bisher verborgene Einseitigkeit unfair ist, im anderen Extrem ebenso unfair ist.

Ob es ums Geben und Nehmen oder andere natürliche, legitime Bedürfnisse und Selbstäußerungen geht, versteckte Einseitigkeit erzeugt häufig offene Einseitigkeit im entgegen-gesetzten Extrem. Diese Art, missliebige Bedürfnisse oder Gefühle mit ihrem Gegenteil zu ersetzen, ist sehr häufig und liegt vielen Konflikten zugrunde, die trotz verschiedener Er-Kenntnisse ungelöst bleiben. Nehmen wir ein anderes verbreitetes Problem - Selbstbehauptung. Angenommen, ein Mann hat Schuldgefühle, seine gesunde, männliche Aggressivität auszudrücken, da er sie mit der ungesunden, feindseligen verwechselt. Er sieht sich in folgendem Dilemma und Konflikt. Er hört auf, sein natürliches Bedürfnis nach männlicher Selbstbehauptung auszudrücken, da er meint, damit ein Unrecht zu begehen. Dadurch schwächt er sich. Seiner Schwäche wegen verachtet er sich und lehnt diejenigen ab, die er für die unerfreulichen Folgen seiner Schwäche verantwortlich macht. Oder er gibt seiner Aggressivität Ausdruck, und weil er vage fühlt, dass das „unfreundlich“ oder „nicht spirituell“ ist, schwankt er. Dieses Schwanken an sich macht den Ausdruck von Selbstbehauptung, Unabhängigkeit, von natürlicher, gesunder Aggressivität problematisch, weil seine Einstellung dazu unsicher ist - bewusst oder unbewusst. Aber dazu mischt sich nun Groll - Folge, er verdrängt seine natürliche gesunde Aggressivität - und verwechselt dabei, dass er nicht mehr die gesunde, sondern wirklich ihre negative Version ausdrückt.

Oft sind meine Pfadfreunde dahin gelangt, den Konflikt, beide unbefriedigenden Alternativen - Schwäche oder Feindseligkeit - zuzugeben, können aber keinen Ausweg finden, bis sie feststellen, dass sie ihr echtes Bedürfnis, ihre natürliche männliche Aggressivität auszudrücken, aus Unkenntnis, dass dieses Bedürfnis gesund ist, leugneten. Billigen sie ihm seine Existenz zu, liegt kein Grund vor, feindselig zu empfinden (in dieser speziellen Hinsicht und diesem Problembereich), so dass seine Äußerung keine Schuld erzeugt. Zudem können sie zwischen diesem berechtigten Bedürfnis und dem ebenso berechtigten nach Unabhängigkeit, Loslassen, Flexibilität unterscheiden. Diese letzteren Aspekte wird ein Mann, der sich wegen der oben erwähnten falschen Auffassung selbst schwächt, äußerst heftig leugnen. Er ersetzt Schwäche und Scham, ihre Begleiterscheinung, mit übertriebener „Stärke“, indem er Flexibilität, Anpassung und die Fähigkeit, einen Rat anzunehmen, mit Schwäche und blinde Sturheit mit Stärke verwechselt. Er schwankt ständig hin und her, zur falschen Zeit und am falschen Ort nachzugeben, weil ihm seine aggressiven Züge missfallen, und sich zu behaupten, wo Vernunft ihm zeigen könnte, dass er sich damit selber schadet.

Dazu, das Verleugnete mit seinem Gegenteil zu ersetzen, kommt noch eine weitere verbreitete Verschiebungsform, das Verschieben eines Bedürfnisses in einen anderen Kanal. Wo übertriebenes Engagement herrscht, ein Engagement, das den inneren und/oder äußeren Frieden sprengt, dass andere wichtige Lebensfunktionen unerfüllt lässt, hat sehr wahrscheinlich eine solche Verschiebung stattgefunden. Zeigen wir das wieder anhand einiger Beispiele. Eine Überbetonung der eigenen kreativen Fähigkeiten lässt anderen Bedürfnissen kaum Raum, sich auszudrücken, ganz gleich, wie positiv solch eine Äußerung an sich wäre. Eine solche Überbetonung kann auf ein verleugnetes Bedürfnis in einem anderen Persönlichkeitsbereich hindeuten. Die resultierende innere Spannung kann man nur nach erheblicher Entwicklung des Selbstbewusstseins allmählich merken. Spannung, Frustration, Unzufriedenheit, unerklärliche Feindseligkeit, Überreaktion in dem Maße, dass man sogar selber sieht, dass die Heftigkeit des eigenen Gefühls der Situation nicht angemessen ist, ohne das verhindern zu können, oder Taubheit und Gefühlsarmut in anderen Bereichen sind oft Hinweise für innere Spannungen - Folge der Leugnung eines berechtigten Bedürfnisses. Äußere Reibung mit dem eigenen Umfeld ist oft eine weitere Folge.

Viele Gründe sind denkbar, die Berechtigung des ursprünglichen Bedürfnisses zu leugnen oder zu ignorieren, aber welches die speziellen Umstände, frühen Einflüsse, persönlichen Bilder auch sind, ihr müsst einsehen, dass dieses Bedürfnis existiert, auch wenn ihr Angst habt, es zuzugeben. In bestimmten Phasen eures früheren Lebens mag sich das Bedürfnis deutlich gezeigt haben, heute mag es im Bereich der Verlagerung sein. Wollt ihr wirklich die Wahrheit über euch selbst finden, wird es nicht allzu schwer sein, die Gefühle des ursprünglichen, verleugneten Bedürfnisses und die Gefühle in Verbindung mit den Ersatzbedürfnissen zu synchronisieren. Das bringt unermessliche Erleichterung und Frieden.

Ihr mögt Angst vor der Liebe haben und euer Bedürfnis nach ihr mit dem Ausdruck einer Begabung ersetzen. Ihr ignoriert die Tatsache, dass in eurem Seelenleben beides Raum hat - wie auch viele andere Ausdrucksformen. Daher habt ihr Angst, das ursprüngliche Bedürfnis einzugestehen würde euch zwingen, ein an sich ebenso legitimes Bedürfnis aufzugeben. Euch mögen noch die nötigen Informationen über eure inneren Missverständnisse und falschen Vorstellungen fehlen, die für die Angst vor der Liebe verantwortlich sind. So befürchtet ihr, genötigt zu sein, euch in sie hineinzustürzen, wenn ihr die Existenz des Bedürfnisses zugebt. Daher wehrt ihr euch, die Verschiebung zuzugeben - oder wenn, dann nur lau, intellektuell. Ihr ignoriert auch den Schaden, den ihr euch damit zufügt, abgesehen von der Aushungerung, der ihr euch ständig aussetzt. Was euch schadet, ist zum Beispiel, dass jede Unzufriedenheit, Verletzung, Ablehnung, Enttäuschung im Bereich der Verschiebung unendlich viel größeres Leid verursacht als das Leid in Verbindung mit dem ursprünglichen Bedürfnis. Seid ihr euch der Äußerung eurer Seele voll bewusst, „Ich habe

immer noch Angst vor der Liebe. Ich verstehe aber nicht ganz, warum, und deshalb bin ich nicht bereit zu lieben und geliebt zu werden. Aber ich weiß, dass Liebe ein universelles Bedürfnis ist. Was bedeutet seine Leugnung für mich? Wie empfinde ich diesen Mangel wirklich? Wie viele meiner Gefühle, die in meinen Ersatz verwickelt sind, gehören wirklich zum Bedürfnis nach Liebe?“ , werden euch euer wachsender Friede, eure zunehmende Einsicht und Fähigkeit, Probleme zu bewältigen, mit denen ihr zuvor nicht umgehen konntet, beweisen, wie wichtig es ist, in Wahrheit zu leben. Ihr gewinnt Macht über euch selbst, auch wenn ihr euch noch vor der Liebe, wenn nicht gar vor der Wahrheit drückt. Ihr vermeidet, euch unnötige echte Schuld aufzuladen, indem ihr euch unnötigerweise der Macht schädlicher Einflüsse beugt, die nur das in euch ermutigen, was so schädlich ist.

Das Verschieben ursprünglicher Bedürfnisse in andere Kanäle kann neben dem hier angeführten Beispiel verschiedene Formen annehmen. Angst vor der Liebe kann bei anderen Menschen eine Überbetonung, ein übertriebenes Bedürfnis nach rein sexuellem Ausdruck bewirken. Ein Zwang zu Sex kann auch das Leugnen des eigenen Bedürfnisses nach Selbstbehauptung oder des Bedürfnisses sein, eigene schöpferische Talente auszuüben. Ein unausgewogenes, einseitiges Bedürfnis nach Spiritualität und Abgeschiedenheit kann die Manifestation verschobener Bedürfnisse in jeder zuvor genannten Hinsicht sein: Angst vor Liebe, Sex, Selbstbehauptung, beruflichem Ausdruck. Diese Angst, ich wiederhole, ist Folge der Ignoranz, dass alle diese und noch andere Bedürfnisse in gesunder Wechselwirkung natürlich und universell sind und deshalb kein Grund für Schuld und Leugnung sind.

Ein weithin vernachlässigtes Bedürfnis ist Ichbefriedigung. Die aufgeklärtesten Menschen leben unter dem Eindruck, überhaupt ein solches Bedürfnis zu haben, weisen auf Neurose, Störung und Unreife hin. Bei einem gut funktionierenden Menschen ist das Bedürfnis akzeptiert, ist aber nicht auf Kosten anderer Funktionen und Äußerungen des Selbst übertrieben. Die mangelnde Fähigkeit, dem Ich die nötige Befriedigung zu geben, ist Folge der Vernachlässigung seiner gesunden, nicht überbetonten Existenz. Abhängigkeit von anderen, die dieses Bedürfnis nicht erfüllen können, ist das Zeichen, dass das Selbst seinen rechtmäßigen Platz im Gesamtschema ignoriert. Wenn ihr aber zugeben könnt, „Ich brauche eine gewisse Bestätigung und Befriedigung meines Ich“, und ihr euch deswegen nicht schuldig fühlt, ist mit Wahrscheinlichkeit anzunehmen, dass sich Wege auftun, die euch diese Erfüllung bieten. Und es wird euch sicher unendlich viel leichter fallen, in euch Aspekte zu finden, die die Erfüllung dieses Bedürfnisses verhinderten, destruktive Verhaltensmuster, die ihr nicht sehen konntet, ehe ihr dieses Bedürfnis nicht ohne Schuldgefühle zugeben könnt.

Es ist äußerst wichtig, meine Freunde, dass ihr all eure Bedürfnisse feststellt, in welchem Maße sie erfüllt sind und in welchem nicht. Denkt über die Vielfalt universeller Bedürfnisse nach und schaut dann nach innen, ob ihr ihnen allen ihren rechtmäßigen Platz einräumt.

Stellt fest, für welche besonderen Bedürfnisse ihr euch schuldig fühlt und euch schämt. Stellt fest, welche aufgrund von persönlichen Bildern, Hauptproblemen, ungelösten Konflikten, Pseudolösungen und eurem idealisierten Selbst unerfüllt bleiben müssen. Achtet weiter auf die Entwicklungsmöglichkeiten eurer Verschiebungen. Auf welche Weise - durch Ersatz mit dem Gegenteil oder durch Verschieben des Bedürfnisses oder des verleugneten Gefühls in einen anderen Kanal - und in welchem Ausmaß? Dann seht es euch von der entgegengesetzten Vorstellung aus an: Berücksichtigt eure jetzigen negativen Verstrickungen, störenden Gefühle und Sackgassen, aus denen ihr euch nicht befreien könnt, weil die euch verfügbaren Alternativen an innerer und äußerer Reaktion gleichermaßen unbefriedigend sind.

Welche möglichen echten Bedürfnisse liegen einem solchen Nukleus zugrunde? Welche Bedürfnisse sind aufgrund von Leugnung und falscher Schuld unverhältnismäßig stark ahngewachsen?

Der Nutzen davon, so an euch heranzugehen, ist nicht zu ermessen, meine Freunde. Ich kann sehen, dass es für euch alle äußerst wichtig ist, diesen Schritt zu machen. Mancher fortdauernde negative Zustand, der gestört wurde, als er dabei war, einiges an Einsicht zu gewinnen, aber nicht hervorkommen konnte, ist die Folge davon, dass ihr diesen vitalen Schritt ignoriert. Nach umfassender Einsicht brauchen eure dauernden Persönlichkeitsprobleme und Unerfülltheiten oft nur das letzte Herangehen an dieses Thema, ehe eine echte, befreiende Transformation stattfinden kann. Es ist auch der beste Weg, eure Fähigkeit zu steigern, euch in einem realistischen Geiste zu akzeptieren.

Verschiebung und Ersatz treten nicht nur bei den eigenen Grundproblemen, Hauptbildern, angeborenen Konflikten auf - sie alle warten auf die nötige Einsicht, um aufgelöst zu werden - sondern gelten auch für vorübergehende Situationen. Nach einer schmerzlichen Enttäuschung mag der Mensch ein bisher akzeptiertes Bedürfnis leugnen und folglich die entsprechende Energie in eine andere Ausdrucksform verschieben. Selbstverständlich kann ein grundsätzliches Persönlichkeitsproblem irgendwie mit dieser Art zu reagieren verbunden sein, trotzdem muss die Verschiebung nicht von Dauer sein. Gleichmaßen ist es wichtig, sich der situationsbedingten Verschiebung bewusst zu sein, sonst kann ein Bedürfnis permanent geleugnet werden und ein Ersatz entsteht.

Solche zeitweiligen Verschiebungen können insbesondere im Verlauf dieser Pfadarbeit als Zwischenphase auftreten. Nehmen wir wieder ein Beispiel: Angenommen, ihr habt ein Problem in der Partnerbeziehung, eine Schwierigkeit gegenüber dem anderen Geschlecht. Nehmen wir weiter an, euch haben, ehe ihr diesen Pfad angefangen und auf ihm etwas vorangekommen seid, eure Pseudolösungen, euer idealisiertes Selbst, eure

Abwehrmechanismen trotz dieses Problems eine gewisse Befriedigung gebracht. Natürlich war sie beschränkt, problematisch, spannungsgeladen und letztlich enttäuschend (denn anders kann es nicht sein, wenn man versucht, ein Problem mit falschen Mitteln zu lösen), aber trotzdem gab es eine gewisse Befriedigung. Fortschritte bei dieser Arbeit haben die Pseudolösungen, das idealisierte Selbst, die Abwehrmechanismen schon in beträchtlichem Maße aufzulösen begonnen, aber das ursprüngliche Problem mag bisher nicht völlig durchgearbeitet und von Grund auf verstanden sein. Auch seid ihr euch eurer Bedürfnisse und ihres rechtmäßigen Platzes in eurem Leben nicht bewusst. Daher befindetet ihr euch in der Zwischenzeit in einer Übergangsphase, die euch sogar verwirren kann, weil ihr wisst, dass ihr gewachsen seid, und doch in diesem speziellen Lebensbereich eine größere Leere erfahrt als zuvor. Ihr wisst nicht recht, warum. Eure Bedürfnisse sind jetzt weniger befriedigt als zuvor, aber da ihr diese Tatsache nicht genau erkennt, sucht sich der Energiestrom ein anderes Ventil.

Ist euch das ursprüngliche Bedürfnis und seine jetzige Unerfülltheit nicht bewusst, muss es sich an eine andere Situation hängen. Vielleicht entsteht dadurch dort eine zu starke Einbindung in eure Arbeit, wo jetzt zu viele starke Reaktionen bestehen, oder eine zu starke Einbindung in eine Freundschaft, in die alle diese Gefühle und Bedürfnisse verschoben werden.

Es reicht nicht, sich allgemein des unbefriedigten Bedürfnisses nach einer gemeinsamen Beziehung, nach einem Gefährten bewusst zu sein. Besonders muss man erkennen, dass in diesem Ausdruck verschiedene Bedürfnisse liegen. Zum Beispiel gibt es neben dem Lustprinzip das Bedürfnis, gebraucht zu werden und wichtig zu sein, das Bedürfnis, zu geben und zu bekommen, geschützt zu werden oder zu schützen - oder beides; das Bedürfnis nach Ichbefriedigung. Alles das sind legitime Bedürfnisse, wenn sie nicht zu groß geworden sind, und eines nicht im Missverhältnis zu einem anderen steht. Wenn etwa das Bedürfnis nach Ichbefriedigung in einer Beziehung unverhältnismäßig viel stärker ist als das Bedürfnis, Liebe, Zuneigung und Lust zu geben und zu bekommen, muss ein solches Ungleichgewicht erkannt und die Ursache dafür gefunden werden. Aber selbst wenn alle diese Bedürfnisse in dieser einen Ausdrucksform in ihrer Wechselwirkung gesund sind, aber in einer solchen Zwischenphase ignoriert werden, kann der ganze Bedürfniskern blindlings in einen anderen Ausdruck verschoben werden. Alle diese Bedürfnisse können in dem neuen Übertragungsbereich eine gewisse Befriedigung erfahren - in anderer Form natürlich.

Sich des Ersatzes völlig bewusst zu sein, macht das Verschieben ungefährlich, sogar gesund und notwendig. Aber diesen Prozess zu ignorieren, muss zahllose, unnötige Härten und Verwirrungen erzeugen.

Wenn ein Chef, ein Angestellter, ein Mensch, für den ihr arbeitet, ein Freund oder eine Gruppe von Menschen, eine Handlung oder ein Interesse euch all diese unerfüllten Bedürfnisse des fehlenden Gefährten liefern soll, müsst ihr übersteigert, ängstlich, feindselig, unsicher sein. Jede kleine oder scheinbare Kränkung wird euch mehr verletzen, als wenn ihr wüsstet, was in euch vorgeht. Ein solches Bewusstsein lässt euch solche Erfüllungen, die als Ersatz dienen können, freudig akzeptieren, wird euch aber nicht veranlassen, Unmögliches zu erwarten und daher Enttäuschung und Frustration zu vermeiden.

Ich will damit nicht andeuten, das Lustprinzip könne in seiner Urform in ein anderes Ventil verschoben werden - natürlich nicht. Es transformiert sich. Das Streben nach Luxus kann eine solche Transformation sein oder ein Wunsch nach Essen oder Trinken. Volle Bewusstheit dafür wird die Intensität und den Kraftaufwand mindern, auch wenn das verlagerte Bedürfnis irgendein Ventil finden muss, bis es auf seine natürliche Weise befriedigt werden kann.

Noch ein Beispiel - angenommen, euer Hauptproblem ist die Schwierigkeit, das Beste aus euch zu machen. Im Laufe dieser Arbeit habt ihr das idealisierte Selbst, die Pseudolösungen und so weiter gefunden und aufgelöst. Daher ist der magere, fragwürdige Erfolg, den ihr vorher hattet, eine Zeitlang geringer. Es fällt euch schwerer, euch zu behaupten, weil eure Verteidigungen solange nicht mehr funktionieren, wie ihr nicht die Klarheit habt, eure echten Bedürfnisse ohne Angst vor eingebildeten schrecklichen Folgen und falscher Schuld einzugestehen. Ihr versteht nun, dass eure bisherigen begrenzten Errungenschaften keine befriedigende Lösung waren. Sie waren mit Anspannung und Ängstlichkeit belastet, und letztlich ging immer alles schief, ohne dass ihr wirklich wusstet, warum. Jetzt wisst ihr es. Aber ihr seid noch nicht in der Lage, eure Fähigkeiten und Talente ohne Konflikte und Unsicherheit auszudrücken. Dazu bedarf es noch etwas mehr Einsicht und Verständnis. In dieser Zwischenphase, wo ihr frustrierter seid als zuvor, bleiben die entsprechenden Bedürfnisse ohne jedes Ventil. Unbewusst sucht ihr einen Ersatzkanal.

Wieder, wichtig ist, die verschiedenen Bedürfnisse zu erkennen, die mit diesem einen Problem beruflichen Selbstausdrucks zusammenhängen. Neben dem Bedürfnis, sein eigenes Auskommen zu haben - das offensichtlichste und am häufigsten zugegebene - gibt es weitere: Das Bedürfnis nach schöpferischem Tun, nach Ichbefriedigung und Selbstachtung, Verantwortung zu tragen und mit Herausforderungen fertig zu werden, nach der Freude an den eigenen Errungenschaften, nach Selbstbehauptung wie auch das Bedürfnis nach Zusammenarbeit und Austausch. Vorausgesetzt, ein Bedürfnis steht nicht im Missverhältnis zu anderen, haben sie alle ihren rechtmäßigen Platz und dürften keine Schuld verursachen. Sie nicht zuzugeben, verschiebt sie in eine Beziehung, eine Nebenhandlung. Wie in einem vorangegangenen Beispiel kann die Tatsache, so zu handeln, nicht schaden, voraus-gesetzt,

ihr seid euch dessen völlig bewusst. Das hindert euch an unnötigem Überreagieren, an Spannung, Frustration und an der inneren Unordnung und Unausgeglichenheit, die immer die Folge mangelnden Selbstbewusstseins sind.

Beseht euch eure heutigen Aktivitäten und Beziehungen in diesem Lichte. Stellt alle möglichen Überreaktionen, schwelenden oder häufig wiederkehrenden Ängste oder andere negative Emotionen fest. Dann prüft und denkt genau über die Bedürfnisse darunter nach. Dann wird es euch möglich sein, die Verschiebung festzustellen und klar zu definieren. Besonders ist es wichtig, sich dann klar zu werden, wie sehr ihr empfindet, diese Bedürfnisse nicht haben zu dürfen, und ob sie wegen einer Verleugnung verzerrt sind oder nicht.

Wesentlich ist, die verschiedenen Schichten von Überlagerungen und Ersatz zu belegen. Je mehr diese Schichten in ihrer wahren Bedeutung gefühlsmäßig erfahren und verstanden sind, desto eher kann sich Erfüllung einstellen. Doch auch die Frustration der Bedürfnisse schmerzt tatsächlich nicht halb so sehr wie die Tatsache, dass man bewusst oder unbewusst glaubt, frustrierte Bedürfnisse wären schmerzhaft. Das ist einer der Hauptgründe für ihre Verdrängung - wobei man glaubt, sie würden aufhören zu existieren. Man erwartet daher, dass der eingebilddete Schmerz der Frustration beseitigt wäre, während in Wirklichkeit die Verschiebung und der Ersatz zu viel ernsterem, bitterem Leid führt, als es das entspannte Eingestehen einer Unerfülltheit würde.

Betrachten wir nun die Möglichkeit dieser verschiedenen Ersatzschichten. Zu Anfang gibt es das Bedürfnis. Das ist die eine Schicht. Unbewusst oder irgendwie halbunbewusst fühlt ihr aber, dass ihr als reifer, guter Mensch es nicht haben dürft. Deshalb verleugnet ihr seine Existenz. Diese Leugnung ist die nächste Schicht. Um sie zum Erfolg zu führen, geht ihr im Übermaß in sein Gegenteil. Ihr sucht euch nicht nur selber zu überzeugen, dass es dieses Bedürfnis nicht gibt, ihr „beweist“ es euch auch, indem ihr sein Gegenteil betont. Das wird dann zwanghaft - gerade wegen des daran beteiligten Prozesses. Das ist die dritte Schicht. Als weitere Folge muss Unmut, Unzufriedenheit kommen - die vierte Schicht. Als fünfte, Schuldgefühle deswegen. Die sechste ist Verwirrung, weil mit all diesen machtvollen Gefühlen nicht fertig zu werden ist, infolge dessen, das man das ursprüngliche Bedürfnis oder Gefühl geleugnet hat.

Verschiebung, wie hier besprochen, ist sozusagen horizontal. Eine Schicht deckt die andere. Vertikale Verschiebung besteht, wenn man eine Ausdrucksform mit einer anderen ersetzt. Zwanghaftigkeit ist auch Folge vertikaler Verschiebung wie bei der horizontalen. Die Intensität an Voreingenommenheit, die aus einer solchen Verschiebung resultiert, gilt für beide Formen.

Fürchtet ihr, eure Liebe würde abgelehnt, und verschiebt deshalb den betreffenden Energiestrom in den Kanal beruflichen Erfolgs, schmerzt die kleinste echte oder eingebildete Zurückweisung in diesem Bereich unendlich mehr als eine echte Zurückweisung im ursprünglichen Bereich.

Über solch ein Thema zu sprechen, muss zwangsläufig sehr vereinfachen. Geht es um die Dynamik der menschlichen Seele, ist vieles zu berücksichtigen, es geht nicht mehr nur um ein klar umrissenes Leugnen oder Eingestehen. Oft ist es irgendwo dazwischen - Mittelmaß, was auch nicht befriedigender ist als völliger Bewusstseinsmangel für diese Prozesse.

Befindet ihr euch in einer verworrenen Lage und prüft euch nun von dem hier diskutierten Blickwinkel aus, der bloßen Tatsache, eure Bedürfnisse einzugestehen, auch wenn ihr noch nicht zwischen verzerrten und gesunden Bedürfnissen und emotionalen Einstellungen unterscheiden könnt, gebt sie auf Gedeih und Verderb zu. Das muss die verworrene Lage überschüssiger Intensität und schmerzlich verdrehter und widersprechender Emotionen erleichtern. Ihr mögt mit aller Kraft versuchen, eine schmerzhaft und verworrene Situation zu verstehen, indem ihr euch und den anderen Menschen analysiert, aber solange ihr keinen Frieden findet, könnt ihr sicher sein, dass etwas verschoben worden ist.

Das immer wieder anzuschauen, bei all meinen Freunden, bei einigen mehr, bei anderen weniger, macht diese Lesung besonders wichtig. Gleich, wie sehr ihr wollt, und wie ernsthaft ihr versucht, ihr schaut oft noch in die falsche Richtung. Vieles von dem, was ich euch ständig sage, ist schon vergessen.

Kürzlich sprach ich über das Thema Übertragung. Natürlich ist Übertragung auch eine Art Verschiebung oder Ersatz. Aber dieser Begriff wird in seiner vollen Bedeutung und seinen verschiedenen Details oft nicht begriffen. Verschobene Bedürfnisse sind auch eine Art der Übertragung - wie etwa, wenn man Gefühle, die anfangs einem Elternteil galten, auf einen anderen Menschen verschiebt oder überträgt. Ich sagte in der Lesung, die sich mit der Übertragung befasste, es sei nötig, dass ihr bei einem negativem Gefühl, das ihr gegenüber einem bestimmten Menschen hartnäckig festhaltet und nicht auflösen könnt, feststellt, dass ihr ursprünglich gegenüber einem Elternteil ähnlich empfunden, aber euch nicht getraut habt, es zuzugeben. Wenn ihr nun das ursprüngliche Gefühl für den Elternteil in Verbindung mit dem anderen Menschen spürt, muss sich die negativ verworrene Situation klären - während ihr in diesem Prozess, euch der eigenen Wahrheit gestellt zu haben, beträchtlich gewachsen seid. Bei verschobenen Gefühlen und Bedürfnissen ist der Mechanismus derselbe.

Gibt es noch irgendwelche Fragen?

FRAGE: Ich spüre, dass mir aus der Kindheit eine kindische Gier geblieben ist, die sich heute in einem Bedürfnis nach besonderer Beachtung zeigt. Verschiebe oder überlagere ich das ursprüngliche Bedürfnis?

ANTWORT: Ja, du hast ganz recht. Du hast diese Gier bis vor kurzem so vollständig geleugnet, dass du weit übers Ziel hinausschießt und dir jede Befriedigung und Erfüllung versagst. Du fühlst dich nicht nur extrem schuldig wegen dieses noch unentwickelten Teiles, in dem deine kindische Gier herrscht, sondern auch wegen des legitimen, berechtigten Wunsches, etwas zu bekommen. Du fühlst dich für das eine ebenso schuldig wie für das andere. Deshalb überschlägst du dich geradezu, dir jegliche Befriedigung zu versagen.

Dass du diese Frage jetzt überhaupt stellen kannst, zeigt, dass du einen ungeheuren Schritt vorwärts gemacht und dir enorme neue Einsichten, Klärungen über dich selber erschlossen hast. Das wird sich als weit wesentlicher erweisen, als du im Moment auch nur erkennen kannst. Es ist in der Tat eine Schwelle.

FRAGE: Wie kann man sicher sein, wenn man sich auf einen neuen Menschen einlässt, dass keine Elternübertragung besteht?

ANTWORT: Sicher kann man sich nur sein, wenn man seine Gefühle gründlich prüft und die Parallelen, die Ähnlichkeiten in der Reaktion feststellt. Aber man braucht eine Beziehung nicht zu scheuen, nur weil in ihr auch übertragene Gefühle existieren. Man kann in einer solchen Beziehung nicht nur wachsen, besonders wenn man sich selbst gegenüber wachsam ist, meistens ist es auch der Fall, dass es spontane, direkte Gefühle für den realen Menschen gibt, die die Beziehung für beide lohnenswert macht. In dem Maße, wie man sich selbst erkennt, entwickelt sich die Beziehung zu einer echten und wird weniger zur Wiederholung alter Muster.

Ich möchte dir auch den Rat geben, bei dieser Frage deine unbewussten Motive zu prüfen, ob du es vielleicht nicht gern gehört hättest, dass es tatsächlich nur eine Übertragung und deshalb nicht gut wäre. Es könnte dabei herauskommen, dass du gewisse störende Fragen lieber einfacher hättest.

Wenn auch nicht völlig neu, mag euch, meine Freunde, dieses Thema mehr Türen öffnen als ein für jetzt völlig neues. Es ist für euch alle wichtig, dass ihr es durcharbeitet.

Lasst mich nun von euch gehen mit einem liebevollen, warmen Segen für euch alle, jedem auf seine Art - auch für diejenigen, die diese Lesung lesen. Mögt ihr alle diese Liebe empfangen und fühlen, auch wenn einige von euch, die wegen ihrer aktuellen Probleme und

Missverständnisse und ihrer zeitweiligen Verstrickung, die sie blind macht, nicht erkennen, wie sehr ich bei ihnen und für sie da bin! Seid gesegnet, lebt in Frieden, lebt in Gott.

Übersetzung: Paul Czempin 1996, 1999, 2002

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.