

## Die Verteidigung

Grüße, meine liebsten Freunde. Gott segne einen jeden von euch. Gesegnet sei euer Pfad. Gesegnet auch eure Bemühungen.

Wir haben wiederholt über eure Abwehrmechanismen gesprochen. Wir haben an diesem Thema gearbeitet und sind sehr auf sie eingegangen, und ihr habt einigermaßen gelernt, ihre Existenz zu erkennen. Ihr versteht aber noch immer nicht ganz, was mit eurem System geschieht, wenn ihr euch in Verteidigung befindet. Allein das schon zu wissen wird eurer weiteren Arbeit und Selbstbeobachtung sehr nützlich sein. Die Prozesse eurer physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Natur zu verstehen, was auf all diesen Ebenen eurer Persönlichkeit passiert, wenn ihr in Verteidigung seid, bedeutet schon viel. Ihr habt begonnen, das zu beobachten und diesen harten Knoten, diese innere Mauer aufzudecken, wenn ihr euch aus Angst zurückzieht und mit der Absicht zumacht, euch zu schützen. Doch die Reaktion, euch zu verteidigen, ist so tief in euch verwurzelt, ist euch so zur zweiten Natur geworden, dass euch zumeist nicht bewusst ist, dass ihr in Verteidigung seid. Also müsst ihr sie mehr verstehen, müsst Ausschau nach ihr halten und, um sie zu überwinden, euch ihrer Existenz noch mehr bewusst werden.

Glaubt ihr, euch verteidigen zu müssen, so habt ihr Angst, fühlt euch bedroht und gefährdet. Sicher, es gibt echte Gefahren, und das menschliche System ist dafür ausgestattet. Werdet ihr tatsächlich angegriffen, wird sich all eure Aufmerksamkeit von ihren üblichen Aufgaben zurückziehen und sich auf diese eine Gefahr richten und konzentrieren. Um ein so zwingendes Problem sofort zu meistern, müssen all eure Kräfte auf den Punkt konzentriert sein.

Dafür durchläuft euer ganzes System einen Wandel nur zu dem einen Zweck, die Lage zu bewältigen. So setzt euer Drüsensystem augenblicklich eine Substanz frei, die durch euer ganzes Nervensystem schießt, euren Blutdruck hochjagt und euren Pulsschlag steigert. All das geschieht nur, um eure Fähigkeiten auf die Gefahr einzustellen, eure Reaktion zu beschleunigen und eure Wahrnehmung zu erhöhen. Seid ihr wirklich in Gefahr, ist das gut und wichtig, denn mit euren normalen Fähigkeiten, eurer normalen Wahrnehmung könntet ihr sonst nicht das Nötige tun, um euch zu schützen. So entwickelt ihr in solchen Momenten körperlich und geistig mehr Kraft, als ihr normalerweise besitzt, um euch zu verteidigen. Ihr urteilt und entscheidet schnell, ob die beste Verteidigung, um mit der Situation fertigzuwerden, im Gegenangriff oder in der Flucht liegt.

In einem Durchschnittsleben treten solche realen Gefahren nur ab und zu auf. Die Substanz, die euer Drüsensystem absondert, beinhaltet ein bestimmtes Gift, das euch nicht schadet, wenn euer Abwehrmechanismus nur bei solchen seltenen Gelegenheiten arbeitet. Ist die Gefahr vorüber und ist euer System zur Normalfunktion zurückgekehrt, wird dieses Gift aufgenommen und zersetzt sich. Für den entsprechenden Moment ist es eine notwendige Stimulanz, ist sie aber ständig in eurem System, ist Schaden unvermeidlich. Es ist dasselbe wie bei gewissen Heilmitteln, die für eine bestimmte Kur wichtig sind, aber habt ihr euch an sie gewöhnt, sind sie auf Dauer schädlich.

Wenn ihr euch aufgrund psychischer Konflikte, aus irrationalen und irrealen Gründen, in Verteidigung befindet, zieht euer Drüsensystem das nicht in Betracht. Es prüft nicht den Wert eurer Gründe. Das Gift wird in dem Moment frei, sobald ihr Angst habt. Wenn ihr in Verteidigung seid, habt ihr Angst. Also ist es wichtig, dass die unrealistischen Ängste verschwinden und die grundlose Abwehrbereitschaft aus eurem Leben verbannt wird. Sonst wird die giftige Substanz euren Kreislauf und euer Nervensystem gefährden und ihr werdet auf die eine oder andere Weise physischen Schaden nehmen. Entsprechend der individuellen Verfassung und physischen Widerstandskraft der verschiedenen Organe wird früher oder später Schaden auftreten, in der einen oder anderen Körperregion, mehr oder weniger bemerkbar. Das ist die körperliche Seite.

In Bezug auf die mentale Seite eures Wesens, wenn ihr tatsächlich in Gefahr seid, werden sich alle eure geistigen Fähigkeiten mit Hilfe der giftigen Stimulanz automatisch auf das anstehende Problem konzentrieren. Dafür könnt ihr euch auf nichts anderes konzentrieren. Ihr werdet keinen Sinn für Wahrheit und Klugheit haben, sondern euch ausschließlich um die augenblickliche Gefahr kümmern und euch vor ihr schützen. Alle anderen Überlegungen, die für ein harmonisches und sinnvolles Leben sonst wichtig sind, werden ausgeschlossen. Geschieht das in vereinzelt Momenten akuter Gefahr, ist das gut und zweckmäßig. Wenn die wirklich echte Gefahr vorbei ist, geht ihr zur Normalität über, und euer Denken kann sich wieder auf die vielen Aspekte des Lebens, auf andere Menschen und auf euch selbst konzentrieren, die alle nichts mit eurem Schutzbedürfnis zu tun haben.

Dennoch seid ihr ständig oder oft psychisch darauf eingestellt, Gefahr und Angriff abzuwehren. Wo weder das eine noch das andere existiert, muss die Entwicklung eurer geistigen Fähigkeiten leiden. Auch wenn ihr sehr intelligent seid, bleiben eure Vorstellungen unreif und beschränkt. Eure Lebensauffassung ist viel zu eng, um mit dem Leben wirklich fertigzuwerden. All das passiert auf so subtile, heimtückische Weise, dass ihr davon gar nichts merkt. Ihr könnt den Unterschied nicht benennen, weil euch der Zustand, in Verteidigung zu sein, zur zweiten Natur geworden ist. Das hindert euch, die Wahrheit anderer, des Lebens und eure eigene zu sehen. Es verhindert, dass ihr eure Möglichkeiten und wahren Potentiale erkennt und angemessene Entscheidungen trifft. All das weil euer ganzes mentales System darauf eingestellt ist, eingebildete Gefahren abzuwehren und euch gegen sie zu schützen. Dieselben Prozesse sind zu Gange, als befändet ihr euch in echter

Gefahr. Wenn dem so ist, bringt euch die übersteigerte Wahrnehmung dazu zu entscheiden, ob ihr einen Gegenangriff startet oder, wenn das hoffnungslos gefährlich und fruchtlos ist, flüchtet und euch schützt, indem ihr euch versteckt. Alle eure geistigen Fähigkeiten sind auf diese Aufgabe gerichtet. Da bleibt kein Raum für irgendwelche anderen Überlegungen. Bei eurem unrealistischen Abwehrmechanismus tritt ein sehr ähnlicher Prozess ein. Entweder ihr greift zur Pseudolösung der Aggressivität und/oder zum Rückzug vom Leben und/oder zur Beschwichtigung, was euch die Integrität raubt. Alle diese Alternativen sind Regeln, die eurer Angst entspringen, Gefahren ausgesetzt zu sein. Ihr befindet euch ständig im Kriegszustand, wobei der Hauptteil eurer mentalen Fähigkeiten darauf gerichtet ist, euch zu verteidigen, was nicht genug Raum lässt, sich richtig mit dem Leben zu befassen. Ihr könnt leicht erkennen, dass diese einseitige Konzentration in seltenen Momenten tatsächlicher Gefahr nötig ist, aber extrem schädlich und einschränkend, wenn keine solche Gefahr besteht.

Die emotionale Seite eures Wesens lässt euch bei echter Gefahr kaum Zeit oder Raum, etwas anderes zu fühlen als Angst und Ärger. In den seltenen Momenten echter Gefahr ist das gut, weil diese beiden Emotionen den nötigen Anstoß und die nötige Kraft liefern, euch zu verteidigen. Alle seine Fähigkeiten zieht der Gefühlskörper dann zurück und richtet sie auf dieses eine konfrontierende Problem. Wäre es nicht so, wärt ihr in solchen Momenten zu allen möglichen Gefühlen fähig, wodurch euch die nötige Stärke fehlte, euch zu verteidigen. Ist aber die Gefahr vorüber, kann der normale und integrierte Mensch schnell zu einem Zustand zurückkehren, wo auch andere Gefühle in seinem System Platz haben.

Wenn ihr aber ständig in Verteidigung seid, sind die vorherrschenden Gefühle Angst und Ärger. Ich muss wohl nicht erörtern, wie schädlich das für euch und eure Umgebung ist. Wenn man euch kränkt, haltet ihr das fälschlich für einen Angriff und deshalb für eine Gefahr für eure Sicherheit. So verdrängt ihr - als Primärreaktion - die Verletzung sofort, aber euer Ärger und eure Feindseligkeit bleibt euch als Ersatz für die ursprüngliche Reaktion bewusst. Welches eure Pseudolösung auch ist, ihr lasst euren Abwehrmechanismus laufen. Selbstverständlich seid ihr nicht mehr im Kontakt mit eurer Wahrheit. Nicht nur, weil die erlebte Verletzung - wie unangenehm sie auch gewesen sein mag - keine Gefahr ist und keine umfassende Verteidigung braucht, die so unendlich viel schädlicher wäre, als es der ursprüngliche Schmerz je sein könnte, sondern auch weil euch das ursprüngliche Gefühl, der Schmerz, nicht mehr bewusst ist, sondern nur die sekundäre Reaktion - Ärger. Das setzt einen Prozess der Selbstentfremdung in Gang.

Ich glaube, ihr alle beginnt zu erkennen, wie dominant diese Abwehrhaltung ist. Sie kann subtil sein und ist nicht leicht zu entdecken. Sobald ihr aber auf der richtigen Spur seid, wird euch ihre ständige Existenz voll bewusst. Ihr wehrt euch nicht nur gegen Verletzung als einer vermeintlichen Todesgefahr, sondern auch gegen die Vereitelung eures Willens, gegen alles, was euren Wünschen zuwiderläuft. Alles das stellt für euch eine unbewusste Bedrohung eurer Sicherheit dar, obwohl es

eigentlich keine ist. Es mag unerwünscht sein, aber Unerwünschtes ist keineswegs unbedingt gefährlich. Trotzdem ist ein Abwehrmechanismus seinem Wesen nach ein Prozess zur Gefahrenabwehr. Werden diese Prozesse für echte Gefahren eingesetzt, sind sie sinnvoll. Ist es nicht dafür, ist euer ganzes System aus dem Lot. Eure Fähigkeiten sind in dem Maße eingeschränkt, wie ihr es bisher noch nicht ganz versteht. Mit anderen Worten, euer Selbsterhaltungstrieb ist zu Werke, wo er nicht erforderlich ist. Immer wenn Fähigkeiten eingesetzt werden, die eigentlich für andere Zwecke bestimmt sind, ist die menschliche Psyche verzerrt und aus dem Gleichgewicht.

Was die spirituelle Seite eures Wesens angesichts realer Gefahr betrifft, ist es wieder wichtig und nötig, dass eure Fertigkeit zu fühlen angesichts des anstehenden Problems eingeschränkt ist. Wie schon gesagt, der Spielraum eurer Gefühle ist auf Angst und Ärger beschränkt, um so das Problem eures Selbstschutzes richtig zu handhaben. Das lässt keinen Raum für Liebe, Wärme, Zuneigung, Verständnis, Mitgefühl. Mit anderen Worten, in Gefahrenmomenten zieht ihr euch auf euch selbst zurück, um Kräfte für einen Gegenangriff oder die Flucht zu sammeln. Ihr geht nicht mehr aus euch heraus, um zu versuchen, die Kluft zwischen euch und anderen zu überbrücken. Ihr kümmert euch nicht darum, die Trennung zwischen euch und anderen durch Kommunikation und Einheit zu beseitigen. In Momenten realer Gefahr würden solche Gefühle tatsächlich ein Nachteil sein. Ist aber die Gefahr vorüber, kehrt ihr zu dem Zustand zurück, wo ihr all diese warmen, guten, herausgehenden und hinausreichenden Gefühle empfindet. Genauso ist es mit der Kreativität, die auch eine Seite eures spirituellen Wesens ist. Ungeachtet, wie kreativ ein Mensch normalerweise ist, in Momenten akuter Gefahr ist diese Kreativität vorübergehend angehalten, nur um, wenn die Gefahr vorbei ist, zurückzukehren.

Seid ihr mehr oder weniger immer in Verteidigung aufgrund der irrigen Ansicht, jeder Schmerz, jede Frustration, jede Kritik und Zurückweisung sei eine Gefahr, schränkt ihr den Spielraum eurer Gefühle, eure kreativen Potentiale, die Fähigkeit, ins Leben hinauszugehen und mit anderen zu kommunizieren, die Fähigkeit, zu fühlen und euch auszudrücken, ein und müsst euch gegen Liebe und Verständnis schützen. Kurz, euer spirituelles Leben ist ernsthaft beeinträchtigt. Durch diese selbstaufgelegte Beschränkung isoliert ihr euch mehr und mehr und setzt gerade die Muster in Gang, mit denen andere euch umso mehr verletzen und frustrieren werden, weil ihr sie unbewusst zurückweist. Also müsst ihr euch mehr verteidigen, und so ist ein voll entwickelter Teufelskreis in euch und zwischen euch und anderen im Gange, der eure wechselseitigen Abwehrmechanismen beeinflusst und dadurch fördert, dass sich beide Seiten gegenseitig zurückweisen.

Wenn es überflüssig und sinnlos ist, dass ihr euch verteidigt, weil keine echte Gefahr besteht, setzt ihr die ganze Zeit über in eurem physischen Körper giftige Substanzen frei. Ihr schränkt euren Raum zu denken und zu fühlen und auch eure schöpferische Prozesse ein. Ihr seht nicht die

unendlichen Möglichkeiten des Lebens, des Austauschs mit Menschen. Ihr seid in eurer geschäftigen Verteidigung gegen eine nicht vorhandene Gefahr isoliert.

Wie ich schon sagte, solche echten Gefahren, die euer gesamtes Rüstzeug zur Verteidigung brauchen, treten nur relativ selten auf. Ihr müsst nicht lernen, eure Verteidigungen zu benutzen. Das ist ein automatischer Vorgang, den jeder Mensch besitzt. Sogar ein Kind hat diese automatischen Reaktionen, ohne dass man ihm davon etwas gesagt hat. Es gibt über den richtigen Abwehrmechanismus in Bezug auf wirkliche Gefahr nur eines zu sagen: Je mehr ihr diese Fähigkeiten für unechte Gefahren nutzt und sie damit missbraucht, umso weniger funktionieren sie richtig und spontan, wenn sie für wirklichen Schutz gebraucht werden. Es ist eines dieser Ungleichgewichte, denen ihr innerlich ständig begegnet. Das ist der Grund, warum ein Mensch, dessen inneres System ständig auf Abwehr unechter Gefahren ausgerichtet ist, oft unfähig ist, mit echtem Angriff und echter Bedrohung umzugehen. Er ist dann gelähmt und hilflos und wird wirklich zum Opfer, weil er sich dafür hält, wenn er tatsächlich keines ist. Dieser Umstand ist nicht dadurch zu beheben, dass man die Verteidigungen im Falle echter Gefahr ermutigt. So funktioniert das nicht.

Die Fähigkeit, sich bei echter Gefahr selbst zu verteidigen, wird sich automatisch erweisen und zu funktionieren anfangen, wenn ihr lernt aufhören, euch zu verteidigen, wo es nicht nötig ist.

Aus diesem Grunde müssen wir uns mit der Beseitigung substanzloser Verteidigung, den nur eingebildeten Gefahren beschäftigen. Das trifft auch auf den Schmerz, die Zurückweisung, Vereitelung eures Willens und Kritik zu. Fühlt ihr euch für etwas Wahres, Halbwahres oder Unwahres beschuldigt, empfindet ihr Todesgefahr. Übersetzt ihr eure Gefühlsreaktionen auf derartige Kritik, werdet ihr schnell erkennen, dass sie sagen: „Ich bin in Gefahr.“ Überprüfen wir nun die Angelegenheit auf ihren Wahrheitsgehalt. Seid ihr durch Schmerz, Frustration oder Kritik wirklich gefährdet oder bedroht? Ich muss das nicht beantworten. Ihr werdet selbst erkennen müssen, dass das nicht stimmt. Auch unberechtigte Kritik kann euch nicht gefährden, vorausgesetzt, eure Einstellung darauf ist reif und realistisch. Ist es nicht oft der Fall, dass die Kritik, gegen die ihr euch so heftig wehrt, etwas aufzudecken droht, dem ihr euch nicht stellen wollt? Ihr wollt es nicht, weil ihr denkt, dann würde es nicht existieren, oder weil es zu unbequem ist, das zu verändern, oder weil ihr meint, käme die Wahrheit heraus, würde man euch nicht lieben oder Respekt zollen. Welcher Grund auch immer, ihr lauft vor der Wahrheit davon. Daher richtet, im richtigen Lichte betrachtet, eure Verteidigung sich oft gegen die Wahrheit, auch wenn diese Wahrheit von außen kommt, von Menschen, die auf ihre Weise genauso unvollkommen sind wie ihr. Die vermeintliche Todesgefahr, gegen die ihr euch meint wappnen zu müssen, ist oft die Wahrheit an sich, meine Freunde. Und ihr wehrt euch dagegen, indem ihr den anderen auf die Wahrheit hinweist, die er nicht sehen will. Vielleicht ist einer stärker und der andere schwächer, aber was für einen Unterschied macht das, hat doch schließlich jeder seinen eigenen Rhythmus,

sein eigenes Wertesystem. Niemand kann sich mit jemand anderem vergleichen. Bewertung auf dieser Basis ist niemals stichhaltig. So weisen beide Seiten auf die Wahrheit des anderen hin, aber keiner will die eigene sehen.

Ihr glaubt fälschlich, würden eure Schwächen oder wenigstens bestimmte davon aufgedeckt, dass andere das Recht hätten, euch abzulehnen und nicht zu lieben. Und das könnt ihr nicht ertragen. Deshalb setzt ihr eure Abwehrmechanismen mit all diesen Prozessen ein, um die ungeheure, eingebildete Gefahr abzuwehren, um euren Status als liebenswerter Mensch zu bewahren. Ihr denkt, würde einer eurer unliebsamen Züge bloßgelegt, würden die Menschen euch zurecht ablehnen. So benutzt ihr diese schwere Kampfaustrüstung nur zu eurem Nachteil. Diese Einstellung ist nicht nur wegen all der Gründe, die ich in dieser Lesung aufzeigte, nachteilig, sondern auch auf direktere Weise. Denn es stimmt nie, dass Menschen jemanden nur seiner Fehler oder Schwächen wegen ablehnen. Wenn ihr das Leben um euch herum näher betrachtet, werdet ihr ohne jeden Zweifel feststellen, dass ihr abgelehnt werdet, weil auf subtile Weise die Wahrheit zu versteckten Ablehnung verursacht. Aus diesem Grunde hat das freiwillige Zugeben schwerster Fehler oder Verzerrungen Akzeptanz zur Folge, während die Verteidigung dagegen, bloßgestellt zu werden, Verachtung, Abneigung, Zurückweisung, Angst zur Folge hat und den anderen dazu bringen muss, sich zu verteidigen. Wenn euch ein freiwilliges Geständnis noch nicht möglich ist, weil ihr es noch nicht voll erkannt habt, wird die Bereitschaft dazu, die nur bestehen kann, wenn man nicht in Abwehr ist, eine ähnlich angenehme Wirkung haben. Nur wenn ihr diese neue Reaktion ausprobiert, werdet ihr sehen, wie viel positiver und lohnender sie ist!

Wenn ihr in Verteidigung seid, kann euer erstes Ziel nicht die Wahrheit sein. Geht es um echte Gefahr, ist es sozusagen die Wahrheit des Augenblicks. Aber geht es um eine unechte Gefahr, liegt die Wahrheit woanders. In solchen Momenten fragt ihr nicht, „Ist es wahr? Liegt nicht ein Körnchen Wahrheit darin?“ Vielmehr liegt euer Hauptaugenmerk dann darauf, „Bin ich im Recht, oder ist es der andere?“ Es beschränkt sich auf, „Ich gegen den anderen“, was das Problem, was richtig oder falsch ist, vernebelt. Eure Verteidigung als einer Hauptlebensweise kann oft darin bestehen, euch nicht selbst mit einzubeziehen; seid ihr gefordert zu reagieren, wählt ihr ein direkteres Vorgehen: Entweder versucht ihr noch wegzulaufen, oder ihr weicht dem Problem aus, indem ihr es auf eine andere Ebene hebt, wo ihr beweisen könnt, „Recht zu haben“, oder ihr startet einen Gegenangriff, indem ihr auf den Fehler des anderen verweist. Es ist ein großer Unterschied, ob ihr das zur Verteidigung der eigenen unerwünschten Züge oder in Wahrheit und um der Wahrheit willen tut.

So sollte leicht einzusehen sein, dass eine Abwehrhaltung keine Wahrheit hervorbringt. Sie lässt Wahrheit und Realität keinen Raum zum Atmen. Wo eine solche Schutzmauer steht, muss gerade die Sorge der Abwehr einer Anschuldigung gelten, die, so glaubt ihr, Ablehnung, Frustration und Schmerz bringen könnte. Auch wenn an dieser Anschuldigung einiges wahr sein sollte, ist es für

euch in diesem Moment, anstatt die Aspekte der Wahrheit zu finden, die sie beinhaltet, auf subtile Weise wichtiger zu beweisen, dass sie unberechtigt ist. So lauft ihr vor der Wahrheit, daher auch vor euch selbst und dem Leben davon. Ausflüchte und Selbsttäuschung, Selbstentfremdung und Isolation müssen die Folge sein. Mit einer Abwehrhaltung schadet ihr nicht nur eurem physischen Körper, ihr schränkt auch euer Denken, den Umfang eurer Gefühle, eurer Vorstellungen, eurer Kreativität, eures spirituellen Lebens, der Fähigkeit, euch mit anderen zu verbinden, eurer inneren Freiheit, eurem Interesse an der Wahrheit an sich und deshalb eurer Fähigkeit, euch und andere zu lieben und zu respektieren, ein. Alles das wegen einer völlig falschen Vorstellung von Perfektion, von der ihr glaubt, euer Wert und eure Beliebtheit ständen eurer Unvollkommenheit wegen auf dem Spiel.

Würden die Menschen das nur lernen und dem innerlich auf den Grund gehen, um diesen Abwehrwall zu finden und zu beseitigen, könnte in dem Umfang, so groß wie die alltägliche Verständigung zwischen den Menschen, viel Leid vermieden werden. Sie würden nicht so oft Abneigung füreinander empfinden und würden keine Angst voreinander haben. Es ist dieses trügerische Gefühl, angegriffen zu werden, gegen das ihr euch verteidigen müsst, dass euch oft Angst einflößt, und weswegen ihr andere nicht mögt. Es ist der irreführende Schmerz, den ihr erleidet, wenn etwas ans Licht gebracht wird und ihr glaubt, es mindere euren Wert. Es ist das täuschende Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn das Leben und andere Menschen nicht euren Wünschen entsprechen und sie vereiteln. Solche Unerfülltheit ist an sich nicht halb so schmerzhaft wie der Irrglaube, ihr wärt unzulänglich. Kritik als solche würde überhaupt nichts ausmachen, wenn euch bewusst wäre, dass andere euch nicht weniger gern haben, wenn ihr Fehler habt und euch entschließt, euch ihnen zu stellen.

In der Abwehrhaltung denkt, erfahrt und habt ihr keine wahrhaftigen und vernünftigen Gedanken, empfindet ihr keine Wärme und Zuneigung, kein Verständnis, seid daher nicht in der Realität und könnt euch nicht vermitteln. Euer System konzentriert sich auf den einen Punkt, auf die Verteidigung gegen eingebildete Gefahren. So bleibt vieles andere, das Teil eures Lebens und eurer Realität ist, unberücksichtigt.

Wie ihr wisst, kann diese Abwehrhaltung viele Formen annehmen. Sie kann so subtil sein, dass sie anderen unbemerkt bleibt, bis ein direkter „Angriff“ erfolgt. Bei ruhigen, zurückhaltenden Menschen, die unauffällig ihren Weg gehen, kann diese Haltung viel stärker sein als bei Menschen, deren Abwehrmechanismus offensichtlicher ist. Ihre Angst vor Angriffen ist so stark, während ihr Vertrauen, damit umzugehen, so gering ist, dass sie ständig vor dem Leben und den Menschen fliehen. Aber ob nun die Verteidigung in direkter äußerlicher Aggression oder in Rückzug oder Flucht besteht, es ist gleichermaßen schädlich und hat identische negative Folgen. Beide Alternativen machen ein Ausreichen zu anderen, zur Wahrheit, zum Beteiligt sein, ins Leben selbst unmöglich. Beide zwingen euch, auf der Hut zu sein und dem Leben, anderen und euch selbst

gegenüber uneinsichtig zu sein. So ist der Schaden, den ihr für euch und andere bewirkt, der Missklang, die Trennung, die durch eure Verteidigung entstand, und ihre volle Wirkung unmöglich zu beschreiben. Ihr könnt damit weder die Bedürfnisse anderer, noch eure eigenen befriedigen. Die Befreiung, die ihr erlebt, wenn ihr die Illusion dieses Abwehrbedürfnisses aufdeckt und euch deswegen nicht mehr verteidigt, ist unmöglich zu vermitteln. Ihr müsst das einfach leben, um diese Freude kennenzulernen. Lasst los und empfangt, was immer auf euch zukommt. Betrachtet es in Ruhe, mit dem vornehmlichen Ziel, die Wahrheit nicht abzuwehren, sondern sie zu suchen und zu erkennen. Mit dieser Einstellung werden sich eure Reaktionen ändern. Eure Ausstrahlung wird eine andere Qualität haben. Euer ganzes Leben wird anders.

Wenn ihr lernt, eure Abwehrhaltung zu beobachten, aufzudecken und zu verstehen und so schließlich zu beseitigen, befreit ihr euch von der Illusion. Es gibt keine größere Not, kein stärkeres Gefängnis als sie. Nichts ist destruktiver auf dieser Erde als Menschen, die sich unnötigerweise verteidigen. Nichts schafft mehr Missklang, mehr Unwahrheit, Feindseligkeit und Reibung als die Abwehrhaltung, im persönlichen wie im öffentlichen Leben.

**FRAGE:** Du sagst, dass der Körper Gifte freisetzt, die dem physischen System schaden. Ist es auf diesem Pfad möglich, solche Schäden zu heilen?

**ANTWORT:** Natürlich ist das möglich. Und wenn diese Abwehrhaltung beseitigt ist, werden noch mehr Gifte aufhören, das System zu verseuchen. Das an sich wird schon erleichternd sein. Doch es ist möglich, dass der Schaden bereits so groß ist, dass die Folgen der Vergangenheit im Körper nicht völlig beseitigt werden können. Wann und ob das der Fall ist, hängt von so vielen Erwägungen ab, zu zahlreich, um sie jetzt aufzuzählen. Aber im Prinzip ist das möglich.

**FRAGE:** Du meinst, wir sollten einfach jemandem zuhören, ob er kritisiert?

**ANTWORT:** Hört ruhig zu und wägt ab: Könnte an der Kritik etwas Wahres sein? Achtet auf eure inneren Angstreaktionen. Ihr werdet bald merken, dass eure Angst unberechtigt ist, selbst wenn die Kritik falsch ist. Es kann euch nichts passieren, ihr seid nicht in Gefahr.

**FRAGE:** Aber was ist, wenn wir uns darüber ärgern, ungerechterweise kritisiert zu werden?

**ANTWORT:** Gerade Ärger ist Ausdruck und Beweis eurer Abwehrhaltung. Ohne die Verteidigung würdet ihr euch nicht ärgern. Wie könntet ihr sein? Ihr würdet abwägen und herausfinden, dass an der Kritik einiges, etwas oder überhaupt nichts wahr ist. Nur allzu oft seid ihr überzeugt, dass sie unberechtigt ist, ehe ihr noch die Möglichkeit hattet, das herauszufinden. Oder besser, ehe ihr euch die Chance lasst, das mögliche Körnchen Wahrheit zu finden. Und wenn es keine Spur davon gibt, worüber solltet ihr euch ärgern müssen? Was kann Kritik euch anhaben,

dass sie euch ärgert? Habt ihr euch das je aus diesem Blickwinkel betrachtet? Kritik, berechtigt oder unberechtigt, kann euch nicht wirklich schaden, es sei denn, ihr glaubt, man könne euch nicht lieben und respektieren, wenn sich in euch etwas findet, das zu kritisieren ist.

**FRAGE:** Was, wenn sie gelogen ist? Wenn sie unwahr ist?

**ANTWORT:** Ich sagte das schon. Sie kann euch nicht schaden, wenn ihr sie in Ruhe betrachtet. Eure Verteidigung ist das schädliche. Die Lüge selbst oder das irreführende Urteil kann euch niemals schaden. Aber je weniger ihr auf der Hut seid, umso mehr werdet ihr fähig sein, eine unverblünte Lüge oder ein Missverständnis klarzustellen. Damit will ich nicht andeuten, ihr dürft euch gegen eine offenkundige Lüge, Verleumdung oder ein schmerzhaftes Gerücht nicht verteidigen. Das fällt unter die Kategorie realistischer Verteidigung, die man nur in dem Masse richtig handhaben kann, wie es an unrealistischer Abwehrbereitschaft mangelt.

**FRAGE:** Deckt die Beschuldigung einen Verrat, und ärgerst du dich naturgemäß darüber, mag dein Ärger eine Selbstverteidigung verdecken, aber es ist auch eine natürliche Reaktion gegen jemanden, der Versprechungen gemacht hat, und wenn du deinen Teil erfüllt hast, stellst du fest, dass du verraten wurdest und das, was dir versprochen wurde, und auf was du gehofft hast, erfüllt sich nicht. Ist das kein natürlicher Ärger?

**ANTWORT:** Ehe wir uns darum kümmern, was 'natürlich' und was 'unnatürlich' ist, will ich noch einmal sagen, dass ich nicht andeuten wollte, die Menschen sollten jede Ungerechtigkeit, jeden Verrat hinnehmen, ohne zu tun, was immer nötig, konstruktiv und produktiv ist. Es gibt viele Umstände, wo es falsch wäre, sich zurückzulehnen und nichts zu tun. Das wäre krank und hieße, den Märtyrer zu spielen; es wäre eine Verzerrung von Heiligkeit. Und es ist interessant festzustellen, dass der Mensch, je mehr er auf der Hut ist, umso weniger gerüstet ist, mit positiver Verteidigung oder Attacke fertig zu werden, umso mehr wird er sich zum Opfer machen und zum Märtyrer werden. Es gibt eine richtige und gesunde Aggressivität und Selbstbehauptung. Wann sie gesund ist und wann nicht, lässt sich nicht in einer allgemeinen Regel fassen. Das ist zu subtil und kann nur durch ehrliche Selbstprüfung herausgefunden werden. In der Natur sind reale Gefahren nicht nur körperlicher Art, sie finden sich auch auf anderen Ebenen. Ich kann nur betonen, je mehr ihr von einer unrealistischen Abwehrhaltung frei seid, desto besser werdet ihr mit gesunder Verteidigung fertig. Oft vermischen sich die beiden, und die ungesunde schwächt und höhlt die gesunde aus und mindert ihre Wirkung.

Nun dazu, was 'natürlich' ist. Das kann irreführend sein. Sicher ist es 'natürlich', unreife, unproduktive Reaktionen zu haben, weil alle anderen sie auch haben. Aber das heißt nicht, dass sie wirklich natürlich sind, oder dass es nicht möglich sei, aus ihnen herauszuwachsen. Nicht

zwanghaft, nicht aufgesetzt, nicht durch Schuld dafür, noch kindische Reaktionen zu haben, sondern so, wie ich es immer empfehle. Ist das klar?

**FRAGE:** Ja. Wenn man zuerst die eigene Gefühlsverstrickung in der Beziehung in Ordnung bringt, wird man dann mit ihr realistisch umgehen?

**ANTWORT:** Ja, das ist richtig. Du siehst, deine ungesunde Gefühlsverstrickung macht es dir unmöglich, die Situation im rechten Licht einzuschätzen, und deshalb kannst du mit ihr nicht so umgehen, wie du es sonst tun würdest.

**FRAGE:** Was unser Freund über Lüge sagte, ist auch eine realistische Gefahr, glaube ich.

**ANTWORT:** Ja, das könnte sein. Das sagte ich. Es hängt alles davon ab, ob wir es mit Tatsachen, Handlungen oder Taten oder mit subtileren Sachen wie Neigungen, Einstellungen oder Qualitäten zu tun haben. Wenn es aber zu dieser Arbeit kommt und darauf hinausläuft, den eigenen Eindrücken und Gefühlen über andere Ausdruck zu verleihen, ist das keine Sache, die unbedingt sofort widerlegt werden kann. Dazu bedarf es einer gründlichen Untersuchung, um zu erkennen, ob darin ein Körnchen Wahrheit ist oder nicht, selbst wenn sie auf verzerrte Weise auftaucht, vielleicht wegen der Probleme desjenigen oder nur wegen seiner Beschränkungen als Mensch. In solchen Fällen kann man nicht einfach behaupten, „Das ist eine Lüge“, weil diese Dinge so subtil sind.

**FRAGE:** Du hast über Situationen gesprochen, in denen unsere Emotionen anwachsen. Wie steht das mit Menschen, die getrübt und im Zaum gehaltene Gefühle haben und keine Reaktionen zeigen?

**ANTWORT:** Wenn ein Mensch in diesen Zustand gerät, ist das das Ergebnis, dass er zu sehr in Verteidigung ist. Äußerlich und bewusst können Gefühle in einem erheblichen Maße getrübt werden, aber innerlich existieren sie noch. Sie schwelen im Verborgenen und richten Schaden an. Aus diesem Grunde ist es bei dieser Arbeit so wichtig, dass die Gefühle ans Licht geholt werden. Nur dann kann man sich richtig mit ihnen befassen und anfangen, mit all diesen anderen Betrachtungen zu arbeiten. Wenn zum Beispiel jemand keinen Hass empfindet, kann er ihn nicht loswerden. Er muss aus der Verdrängung hervorkommen und das Wachbewusstsein erreichen, damit man seine Herkunft und seine Ursache versteht und die Persönlichkeit sich davon befreien kann. So ist es auch mit der Abwehrmauer. Wenn ihr von ihrer Existenz nichts wisst, könnt ihr nichts tun. Deshalb ist bei diesem Vorgehen die erste Überlegung, das ins Bewusstsein zu heben, was bisher unterdrückt war.

Es gibt jedoch niemanden, der bar aller Gefühle ist. Sie sind an der Oberfläche, wurden aber nie benannt, nie auf ihren Sinn und ihre Bedeutung hinterfragt. Diese wenigen Oberflächengefühle liefern genug Material, um damit zu arbeiten. Selbst wer in seinem Herangehen vorwiegend intellektuell ist und seine Gefühle absichtlich abstumpft, hat Gefühle. Wie zuvor festgestellt, je mehr man auf der Hut ist, kann seine private 'Lösung' umso mehr die Abstumpfung seiner Gefühle sein, und desto mehr ist das Wirkungsfeld der Gefühle, die er empfinden kann, eingeschränkt. Aber er kann sich Mühe geben, sie hervorzuholen. In solchen Fällen werden die vorherrschenden Gefühle Angst und Ärger sein. Er mag sich nicht bewusst sein, dass dies Gefühle sind, weil er so gewöhnt ist, sie zu rationalisieren und zu erklären.

**FRAGE:** In meiner Einzelarbeit haben mein Mitarbeiter und ich herausgefunden, dass meine Vorstellung vom Menschen ungenügend ist. Was ist ein Mensch?

**ANTWORT:** Wollte ich das beantworten, würde ich wahrscheinlich wenigstens einen Monat lang reden müssen. Und das, denke ich, mag für dich die beste Antwort sein, um deine Vorstellung einer genaueren anzupassen. Vergleiche diese Aussage mit der beschränkten Vorstellung eures „Er/sie ist dies oder das“. Erkennt die unendliche Vielfalt, die ungeheure Komplexität, die Widersprüchlichkeit, die unendlichen Möglichkeiten und Potentiale des Denkens, die Gefühlstiefe des Menschen. Jedes Gefühl, jede Neigung, jedes Charakteristikum, das ihr benennen könnt, hat bei jedem Menschen beide Formen, positive und negative. Warum sich dieselbe Qualität einmal in ihrem positiven Aspekt und darauf in ihrem negativen zeigt, gehört zu den Kompliziertheiten der menschlichen Psyche. Je mehr ihr die grenzenlosen Möglichkeiten und Potentiale eines Menschen versteht, umso mehr kommt ihr dazu, einen bestimmten Menschen zu verstehen. Je mehr ihr andererseits glaubt, bewusst oder unbewusst, ein Mensch sei dies oder jenes, anders gesagt, je beschränkter eure Vorstellung ist, desto weniger versteht ihr.

Auf seltsame Weise ist das unbewusste Ziel des Menschen, die menschliche Persönlichkeit zu begrenzen, weil er glaubt, es wäre einfacher, einander zu kennen, wenn man geringer wäre. Aber das stimmt nicht. Je mehr ihr die unendlichen Möglichkeiten erkennt, die Schwierigkeit, all die Kompliziertheiten und Aspekte eines Menschen zu erkennen, wahrzunehmen oder sogar zu spüren, umso mehr Verständnis und Einsicht werdet ihr haben. Das ist die beste Antwort, die ich für dich habe. Jede Beschreibung, egal, wie ausführlich, würde ihr nicht gerecht werden. Sie wäre beschränkt, eine Übervereinfachung.

**FRAGE:** Ist sich der Mensch über seine verborgenen Ströme weitgehend im Klaren - nehmen wir hypothetisch an, er ist sich zu 75% der an die Oberfläche gekommenen Ströme bewusst und kann sehen, wie sie funktionieren - was kann nun derjenige tun, um sein Unterbewusstsein zu trainieren? Oder ist das notwendig?

**ANTWORT:** Ich will wiederholen, was ich viele Male gesagt habe. Beobachtet bloß die falschen, kindischen, verzerrten Reaktionen und Vorstellungen. Je mehr ihr das tut, umso besser lernt ihr, warum sie der Realität und der Wahrheit nicht entsprechen. Verschafft euch eine klare Sicht dafür, in welcher Weise sie trügerisch, unangemessen, destruktiv, nachteilig und unrealistisch sind. Vergleicht diese Reaktionen mit dem wenn auch bisher nur theoretischen Wissen über realistische, wirklich positive Reaktionen, ohne euch zu zwingen, letztere empfinden zu müssen. Vergleicht nur und versteht, warum die eine Art zu reagieren unrealistisch und unproduktiv ist, während die andere realistisch und positiv ist. Gesteht euch ein, dass ihr bisher nicht angemessen reagieren und empfinden könnt, und akzeptiert euch ohne Schuld, ohne zwanghafte Ströme so, wie ihr seid, erkennt aber eure Unreife. Wenn ihr das tut, ohne euch zu ärgern oder mit euch ungeduldig zu werden, werden eure Gefühle schließlich anfangen, vom Gehirn das Wissen zu bekommen, das eure Gefühle bisher nicht durchdringen konnte. Es wird euch Frieden schenken, einfach die kindischen Gefühle am Werke zu sehen, während ihr wisst und immer besser versteht, warum und in welcher Hinsicht sie unproduktiv sind.

**FRAGE:** Du wolltest uns sagen, was hinter den sieben Todsünden steckt.

**ANTWORT:** Wie gesagt, ich schlage vor, ihr bereitet eine Liste vor, vielleicht zum nächsten Mal. Das würde eine neue Lesung bedeuten, weil es zu lange dauert. Ich sagte schon letztes Mal, dass das nicht an eine Lesung angehängt werden kann. Schreibt jede Todsünde einzeln auf und fragt entsprechend, dann werde ich antworten. Das ergibt eine eigene Lesung.

**FRAGE:** In den traditionellen Schriften des Judentums und des Islam sind die Texte sehr bestimmt, was den Verzehr von Fisch, Fleisch und Geflügel betrifft. Sie verlangen, „Von ihrem Fleische sollen wir nicht essen“. Das Christentum kennt für das Schwein keine Ächtung. In Matthäus, Vers 15, sagt Christus, „Nicht, was zum Mund eingeht, macht den Menschen unrein, sondern was aus dem Mund herauskommt.“ Doch werden von den Christen während der Fastenzeit diätische Beschränkungen befolgt. Meine Fragen sind: 1.) Gründen sich die diätischen Vorschriften auf das, was unrein ist, oder auf das, was heilig ist, und 2.) was ist die Bedeutung der Fastenzeit und des Zählens der Tage?

**ANTWORT:** Zu deiner ersten Frage: All diese Gesetze wurden zu einer Zeit erlassen, als das wissenschaftliche und hygienische Wissen des Menschen noch so unzureichend war, dass solche Informationen, wie sie die Menschheit heute besitzt, mit der Religion verknüpft waren. Es waren bloß sanitäre oder gesundheitliche Gründe, die diese Gesetze erforderten. In bestimmten geschichtlichen Phasen, unter anderen Umständen, wurden diese Gesetze geändert. Heute braucht die Religion solche Regeln nicht mehr aufzustellen. Zu keiner Zeit hatten sie etwas mit dem spirituellen Leben des Menschen zu tun. Sie waren bloß eine Vorsichtsmaßnahme, um seine Gesundheit zu schützen. Wenn die Menschheit heute noch an ihnen als einer spirituellen

Notwendigkeit festhält, weist das auf ein grobes Missverständnis hin, was echte Spiritualität ist. Es zeigt das oberflächliche Herangehen des Menschen, seine Abneigung zu denken. Eure Wissenschaft mag heute gewisse Umstände finden, die es notwendig machen, bestimmte Gesetze so lange zu beachten, wie diese Bedingungen herrschen. Ändern sie sich, werden diese Gesetze beseitigt. Sie dann beharrlich weiter zu befolgen, ohne Zweck oder Sinn, wäre sinnlos.

Zu deiner zweiten Frage: Die ursprüngliche symbolische Bedeutung der Fastenzeit besteht darin, dem Menschen eine Zeit zu geben, in der er in sich geht oder sein System läutert, nicht nur sein körperliches, sondern alle Ebenen seines Seins. Wieder, das äußere ist lediglich Symbol für das innere. Oft ist es für Körper und Seele gesund, wenn das miteinander verbunden wird, vorausgesetzt, es geschieht individuell, auf überlegte und persönliche Weise und nicht bloß, indem man einem Dogma anhängt. Unter welcher Verkleidung ein Dogma auch auftritt, es zeigt sich rigide und mit einem Mangel an selbstverantwortlichem Denken. Die ursprünglich symbolische Bedeutung war die der Läuterung, der Kontemplation, einer Zeit der Innenschau und der Vorbereitung für einen neuen Einfluss und daher für eine neue Kraft empfänglich zu sein.

Mögen euch all eure Verteidigungen immer bewusster werden. Mögt ihr erkennen, was sie eurem gesamten System, eurem Denkvermögen, eurer Fähigkeit zu fühlen, eurem physischen System, eurem spirituellen Leben antun. Und möge das euch dazu befähigen, loszulassen, zu empfangen, zu untersuchen, zu unterscheiden, ein Problem objektiv anzusehen, ohne euch zu verteidigen, ohne noch weiter in den Kategorien von 'richtig oder falsch' zu denken und zu fühlen und dadurch imstande zu sein, andere zu erfahren und sie zu erreichen. Wenn ihr auf der Hut seid, zieht ihr euch von ihnen zurück und versucht nicht mal, sie zu erreichen. Möge euch der Segen, der sich heute wieder über euch ausbreitet, besonders in dieser Hinsicht, bei eurer weiteren Arbeit helfen und euch von besonders schädlichen inneren Behinderungen zu befreien helfen. Seid gesegnet, jeder von euch, empfängt unsere Wärme und unsere Liebe, ein jeder von euch. Lebt in Frieden. Lebt in Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 1994, 1999  
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](http://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.