

## **Perfektionismus verhindert Glück**

### Manipulation der Gefühle

Grüße, liebe Freunde. Gott segne jeden einzelnen von euch, gesegnet sei diese Stunde.  
Gesegnet sei eure Arbeit.

Viele Menschen versuchen ganz ernsthaft, Gott zu finden. Fragt man sie aber, was sie genau damit meinen, wie sie sich das vorstellen, fiele es ihnen schwer, sinnvoll darauf zu antworten. Mit solchen vagen Hoffnungen und Bemühungen lebt der Mensch, seinem Bewusstsein häufig unerkannt, in einer Illusion, einer nebulösen Vorstellung von etwas, worauf er nicht mal den Finger legen kann. Natürlich gibt es so etwas wie „Gottfindung“. Tatsächlich ist das ein ganz greifbarer, gesunder Vorgang, dem nichts nebelhaftes, unwirkliches oder irreführendes anhaftet. Spricht man davon, denken die meisten an die unterschiedlichsten Dinge. Gottfindung heißt nichts weiter, als dass man sein wahres Selbst findet. Findet ihr euch selbst bis zu einem gewissen Grade, lebt ihr in relativer Harmonie. Ihr versteht und erkennt die Gesetze des Universums. Ihr könnt lieben, Beziehungen aufbauen und euch freuen. Ihr seid wahrhaft selbstverantwortlich und besitzt die Integrität und den Mut, ihr selbst zu sein, sogar um den Preis, Bestätigung aufzugeben. All das weist daraufhin, dass ihr Gott gefunden habt, ganz gleich, wie ihr es nennt. Es könnte auch „Heimkehr aus der Selbstentfremdung“ heißen.

Es gibt viele Aspekte, die auf das Selbst des Menschen hinweisen, zum Beispiel sein Vermögen, Freude zu schenken und zu erleben. Das könnt ihr nicht, wenn ihr selbst kein fröhlicher Mensch seid. Wie wäre das auch möglich, lebt der Mensch doch in einer ganz unvollkommenen Welt. Seine mehr oder weniger bewussten Vorstellungen von einem freudigen Leben sind immer mit dem vollkommenen Leben verbunden. Er kann sich des Lebens nicht freuen, wenn er unvollkommen ist, und wenn seine Lebenslage, seine Nachbarn und Beziehungen alle unvollkommen sind. Das ist einer der großen inneren Konflikte und Verwirrungen. Intellektuell wisst ihr alle, dass es Perfektion nicht gibt. Deshalb verdrängt ihr eure Reaktionen auf unvollkommene Umstände oft - das lässt den Konflikt und die Verwirrung eher größer werden, als dass sie sich verringern. Es ist eines, sich oberflächlich zu einem Wissen zu bekennen, und ganz etwas anderes, wenn es um die sinnliche Erfahrung

eben dieses Wissens geht. Im Laufe dieser Arbeit seid ihr oft auf derartige Widersprüche gestoßen, aber in dieser Hinsicht habt ihr zumeist noch recht wenig Bewusstsein für eure innere Forderung nach Perfektion. Ich habe das früher in verschiedenen Zusammenhängen angesprochen, halte es aber für notwendig, darauf zurückzukommen und dieses Thema nun auf Selbstentfremdung und ihre Leugnung der Lebensfreude durch den Perfektionismus zu beziehen. Ich wage zu behaupten, meine Freunde, dass niemand unter euch, welche Fortschritte er auch gemacht hat, sich ganz klar darüber ist, wie sehr sein Bedürfnis nach Perfektion diesem äußeren Wissen widerspricht und zugleich ein fröhliches Leben verhindert. Keine absolute Freude, nein! Wohl aber ein Leben, das ihr voll lebt und in dem ihr in weit höherem Maße als bisher Freude an Erfahrung, Wachstum und Fühlen gewinnt.

So seltsam es auch anmuten mag, je mehr ihr die Unvollkommenheit akzeptiert, desto mehr Freude schenkt und bekommt ihr. Glück hängt davon ab, Unvollkommenheit annehmen zu können. Nicht in Worten oder Theorien, die ihr verkündet, sondern als Gefühlserfahrung. Ihr wisst sehr gut, dass das zweierlei ist. Es bedarf einiger Selbstprüfung oder systematischer Arbeit und äußerstem Willen, ehrlich zu sich selbst zu sein, um diesen Widerspruch aufzudecken und anzunehmen, und sei es nur für den Augenblick.

Nur wenn ihr akzeptiert, sagen wir eine unvollkommene Beziehung zu haben - was keineswegs ungesunde Unterwürfigkeit aus Verlustangst oder Missfallen bedeutet - werdet ihr in dieser Beziehung Freude haben und Freude schenken. Nur wenn ihr die eigene Unvollkommenheit akzeptiert, könnt ihr wachsen und euch an eurer eigenen Persönlichkeit erfreuen. Das alles ist so, weil eure Forderungen der euch vertrauten Realität widersprechen.

Da ihr aber meistens nicht einmal wisst, was ihr übergeht von dem, was nach eurer Vorstellung nicht die Vollkommenheit hat, die ihr anstrebt und glaubt, haben zu müssen oder zu können, macht diese Tatsache es euch unmöglich, euch so zu entwickeln, dass ihr imstande seid, eure Unvollkommenheit zu akzeptieren. Was ihr übergeht, verdrängt ihr - Unerfülltheiten, Frustrationen. Ihr seid euch ihrer nicht völlig gewahr, auch wenn ihr einige kennt. Irgendwie geht ihr in dem oberflächlichen Wissen, dass Perfektion nicht zu haben ist, über sie hinweg. Daher wisst ihr nicht, wie ihr sie übergeht, wie ihr gegen sie rebelliert, wieviel zerstörerische Energie ihr innerlich gerade durch die Tatsache erzeugt, dass ihr von eurer Unerfülltheit nichts wisst. Diese Verdrängung ist nicht nur schädlich, denn wäre sie euch bewusst, würdet ihr sehen, dass manche Frustration unnötig ist und beseitigt werden kann, wenn ihr eure Muster ändert, die für sie verantwortlich sind. Sie ist auch deshalb schädlich, weil ihr nicht akzeptieren könnt, was nicht zu ändern ist, nämlich

Unvollkommenheit an sich. Nur bewusst könnt ihr in der Lage sein zu unterscheiden, wo ihr etwas ändern und die Befriedigung steigern könnt, und wo ihr einfach nur akzeptieren wollt, weil euch diese Alternative angenehmer erscheint. Tief in euch herrscht oft die Abweichung der Rebellion gegen das, was in eurer Welt unabänderlich ist, einfach weil es niemals Perfektion geben kann, andererseits stagniert ihr in eurem Wachstum wegen eures Perfektionismus, so dass ihr eure inneren Muster nicht ändert, was euch eine größere Befriedigung bereiten würde, als ihr jetzt habt.

Ein wichtiger Schritt, um zu sich selbst zu finden, ist es, dass ihr euch den Luxus gestattet, euch euren Wünschen, Unerfülltheiten, Sehnsüchten und Klagen über das Leben, das Schicksal, über andere oder auch über euch selbst zu stellen. Findet heraus, in welcher Beziehung ihr euch zu kurz gekommen fühlt. Euch empört die Tatsache, dass etwas unvollkommen ist. Um Unvollkommenheit ganz akzeptieren zu können, müsst ihr zuerst eure Empörung gegen sie voll erkennen. Nur dann könnt ihr sie endlich akzeptieren. Und nur dann könnt ihr ein fröhliches Leben führen und euch eurer Beziehungen freuen. Aber solange ihr unbewusst, ohne es zu merken, nach Vollkommenheit strebt, die es auf eurer Erde nicht gibt, könnt ihr das nicht akzeptieren und werdet deshalb euer Leben, eure Beziehungen ruinieren. Ihr könnt nicht wachsen, daher nicht ändern, was veränderbar ist und viel besser sein könnte, wenn auch nie vollkommen.

Auf Antrieb scheint es paradox, sich nur freuen und wachsen zu können, wenn man die eigene Unvollkommenheit akzeptiert. Aber denkt ihr wirklich darüber nach, werdet ihr erkennen, dass es so ist. Es klingt leicht, aber das ist es nicht immer, da ihr von euren Reaktionen und Gefühlen so wenig wisst, und daher gibt es so viele Ausreden, so viele verborgene Risse, die die Erkenntnis all dessen zu einem Vorgang macht, der eure volle Aufmerksamkeit und echten inneren Willen verlangt. Sobald ihr dabei aber gewisse Fortschritte gemacht habt, wird es zur einfachsten Sache der Welt, einfach weil es die Wahrheit ist.

Wieder ist es eine Frage der Wahrheit. Die Realität oder Wahrheit eurer Welt ist Unvollkommenheit. Und die Realität oder Wahrheit eurer eigenen Seelen- und Gefühlslage ist die Klage darüber. Nur wenn ihr euch der Wahrheit stellt und mit ihr klarkommt, indem ihr euch der Realität beider Faktoren stellt, habt ihr eine vernünftige Basis, von der aus ihr weitermachen könnt.

Sogar die Arbeitsschritte auf eben diesem Pfad sind von dieser perfektionistischen Einstellung durchsetzt, wie fein sie auch sei. „Ich sollte meine Probleme bereits gelöst haben. Ich kann nicht glücklich sein, solange sie ungelöst sind, deshalb muss ich ungeduldig, zwanghaft und rastlos sein, kann nicht im Jetzt leben, sondern muss irgendwie nach vorne schauen und im Morgen leben, wo ich hoffe, so perfekt zu sein, dass ich vollkommenes Glück, vollkommene Liebe, eine vollkommene Beziehung erlebe“. Diese Einstellung ist nie bewusst und nie begrifflich so durchdacht, aber trotzdem, würde man eure Emotionen übersetzen, würden sie genau das vermitteln. Sobald euch dämmert, dass ihr in diesem Leben nie all eure Probleme lösen werdet, neigt ihr dazu, entmutigt zu sein oder gar das Gefühl zu haben, „Was ist der Zweck? Warum sollte ich mich dann all diesen Wahrheiten über mich stellen?“ Eine solche Reaktion zeigt genau die perfektionistische Einstellung, was euren Wachstumsprozess angeht. Eure unbewusste Erwartung ist vollkommene Perfektion, kein schrittweises Wachstum.

Ihr müsst nicht frei von Problemen sein. Das könnt ihr nicht. Um ein volles Leben zu führen, euer Bewusstsein durch die Fähigkeit zu einem vollen Gefühlsleben zu steigern, immer weiter zu wachsen, müsst ihr nicht schon vollkommen sein. Alles, was ihr zu tun habt, ist, in euch zu schauen und zu bewerten, was ihr seht, eure innere Wahl zu treffen, was Änderungsfähigkeit mit sich bringt. Damit wird eure Unvollkommenheit geringer, aber nur darin, sie zu akzeptieren. Denn ohne das, könnt ihr niemals wirklich flexibel genug sein, um euch zu ändern. Eure Ungeduld und die Scham, nicht perfekt zu sein, formen eine harte Mauer, die Wachstum und Veränderung unmöglich macht.

Das Problem ist, dass den Menschen so oft seine Entweder-Oder-Einstellung behindert. Entweder fühlt er, er müsse nach sofortiger Perfektion streben, seine noch bestehende Unvollkommenheit leugnen oder das Streben nach Fortschritt ganz aufgeben. Unvollkommenheit zu akzeptieren hieße für ihn dann, zu stagnieren und nicht einmal zu versuchen, zu wachsen und sich zu ändern. Diese beiden Extreme hängen wie alle extremen Einstellungen voneinander ab. Nur wenn er beide aufgibt, kann die gesunde, positive, produktive Einstellung zu einem integralen Bestandteil seines Wesens werden.

Im falschen Perfektionismus ist noch eine weitere subtile Abweichung, nämlich dass ihr unbewusst darauf aus seid, den Normen entsprechend, die euch von der Welt, der Religion und den Regeln, mit anderen Worten, von einer äußeren Autorität übergestülpt wurden, perfekt zu werden. Dieses Bestreben, wie subtil es auch sei, ist Ursache für Selbstentfremdung und verursacht weitere. Im positiven Herangehen gilt es herauszufinden,

was ihr fühlt, ersehnt, befürchtet - um dann festzustellen, was euer innerstes Ziel ist, das Ziel eures wahren Selbst.

Probiert ihr eher zu wachsen als perfekt zu sein, dann lebt ihr im Jetzt. Ihr werdet auf aufgesetzte Werte verzichten und eure eigenen finden. Ihr werdet auf subtile Vortäuschungen und Überstülpungen verzichten, auf die subtile, verborgene, aber dennoch vorhandene Einstellung, alles, was ihr macht, für den äußeren Schein zu tun, statt euch selbst treu zu sein. Das führt euch zu eurem Selbst, weg von der Selbstentfremdung. All das führt euch zur Identifikation mit euch und in euch selbst, statt in äußeren Schichten verankert zu sein.

Viele von euch werden schnell sagen, „Oh, ich mache niemandem etwas vor; ich tue nicht alles für den äußeren Anschein“, und natürlich meine ich das gar nicht auf so krasse oberflächliche Weise. Aber geht es um die Feinheiten eurer emotionalen Bemühungen, gibt es keinen Menschen, der völlig frei davon ist. Akzeptiert also die Unvollkommenheit, nur dann könnt ihr wachsen; wenn ihr es nicht tut, könnt ihr es nicht. Die bloße Existenz eures Perfektionismus´ behindert das Wachstum und bewirkt Rigidität und inneren Extremismus.

Der Mensch ist so durchdrungen davon, seinen freien Gefühlsfluss zu manipulieren und zu beeinflussen, dass es euch zudem viel Zeit, Beobachtung und Aufmerksamkeit kostet, allmählich zu erkennen, wie ihr das eigentlich macht. Und wieder ist es euer Perfektionismus, der euch dazu bringt. Da viele Gefühle an der Oberfläche eures Unterbewussten nicht perfekt sind, versucht ihr ihnen gewaltsam unechte überzustülpen. Und wenn euer Gefühlsleben nicht natürlich und organisch, ungehindert von aufgesetzten Forderungen funktionieren kann, wie könnt ihr dann euer wahres Selbst leben? Es wagt immer, spontan zu sein. Aber das ist ausgeschlossen, wenn die Gefühle behindert sind. Diese Behinderung nun kann auf vielfältige Weise stattfinden. Sie kann sogar durch starke Überbetonung der Gefühle eintreten, was euch dazu verleiten könnte zu glauben, ihr würdet euren Gefühlsfluss gar nicht selbst lenken. Überdramatisierung, Übertreibung und sich stärkere Gefühle einzureden, als wirklich da sind - über all das sprachen wir früher schon. Betrachten wir nun dieses Phänomen im Lichte der Selbstentfremdung. Wir wollen verstehen, warum dieser scheinbar harmlose Vorgang so schädlich ist.

Aber erst lasst uns eine andere Art, eure Gefühle zu manipulieren, betrachten - das Unterbinden und Vereiteln ihrer Kraft und Intensität. Beide Vorgehensweisen verfälschen den natürlichen Fluss. In beiden Fällen ist man vom richtigen Funktionieren seines Gefühlslebens nicht überzeugt und fördert sein Wachstum nicht. In beiden Fällen spielen

falsche Vorsicht, unrealistische Angst und bei den unbewussten Motiven ein kräftiger Wille eine Rolle. Derselbe Mensch kann - und wird die meiste Zeit - beide Möglichkeiten einschlagen; wann den einen und wann den anderen, hängt von vielen Faktoren ab, Persönlichkeitsstruktur, Pseudolösungen, den Problemen im Leben und so weiter.

Das wird zu einer Aufgabe an sich, und nur nach viel Fortschritt bei dieser Arbeit wird es einem möglich, bei sich zu merken und zu beobachten, wie man den Gefühlen nicht erlaubt, natürlich zu funktionieren. Die entscheidendsten Faktoren für jede dieser zwei Alternativen sind Angst und der Zwangsstrom. Letzterer ist euren stark verdrängten Bedürfnissen zuzuschreiben, die umso dringlicher sind, weil ihr sie nicht kennt, zumindest nicht ihre Intensität. Ist euch ein Bedürfnis voll bewusst, und ihr versteht es in all seinen Facetten, nimmt seine Dringlichkeit ab, wie auch seine Zwanghaftigkeit abnimmt, die zumindest teilweise für die Verfälschung eurer echten Gefühle verantwortlich ist.

Die Dringlichkeit unerkannter Bedürfnisse lässt euch eure Gefühle im Verhältnis zu ihrer eigentlichen Intensität übermäßig aufbauschen. Unbewusst sagt ihr daher sozusagen, „Sind meine Gefühle stark genug, bin ich zufrieden“. Oder ihr gebt, solltet ihr mehr der furchtsame und pessimistische Charakter sein, ihre Existenz nicht einmal zu, geschweige denn ihre Dringlichkeit, und löscht daher diese Gefühle aus eurem Bewusstsein. In beiden Fällen leistet ihr euch nicht den Luxus, sie fließen zu lassen, sie zu beobachten, aus ihnen zu lernen und euren wahren inneren Zustand zu erkennen. Eure Gefühle stärker oder schwächer zu machen, als sie tatsächlich sind, ist gewaltsame Verfälschung, indem ihr ihre Funktion lähmt. Eure intuitiven, schöpferischen, spontanen Fähigkeiten können sich nicht entfalten. Ihr ersetzt die emotionalen Fähigkeiten mit anderen, wodurch ein Widerspruch, ein innerer Missklang entsteht. Der Gefühlsreichtum ist verhindert, und so macht ihr euch selbst arm. Ihr lebt peripher, was ein oberflächliches Leben bedeutet, worüber ich früher schon sprach.

Das volle Bewusstsein dafür, was ihr wirklich fühlt und wollt, muss demnach euer erstes Ziel sein. Lehnt euch gleichsam zurück und erlaubt den Gefühlen, euer Machtbewusstsein zu erreichen. Das heißt nicht immer, sie in bestimmten Handlungen zu vollziehen; zeigen sie sich aber in ihrer natürlichen Intensität oder deren Mangel, verglichen zu dem, was ihr glaubt, vorher gefühlt zu haben, ohne sie größer oder kleiner zu machen, werdet ihr eine sehr genaue Ahnung bekommen, was es heißt, sein wahres Selbst zu leben. Das wird euch auch eine ganz andere Sicht für eure Probleme im Leben und in euch selbst eröffnen.

Ihr fragtet kürzlich: „Wie kann ich unterscheiden, was mein wahres Selbst ist? Ich bin alle diese falschen Ebenen, diese aufgesetzten Schutzschichten so gewöhnt, dass sie mir zur zweiten Natur geworden sind und ich nicht mehr sagen kann, was wirklich mein wahres Ich und was mein schützender Abwehrmechanismus ist.“ Wenn ihr im Gegensatz zur Verdrängung emotionale Übertreibung bemerkt, werdet ihr schließlich erkennen, wie das wahre Selbst häufig zwischen diesen beiden Hoch- oder Tiefpunkten reagiert. Und wie eure echten Gefühle, wenn sie nicht durch Bedürfnisse, von denen ihr nichts wisst, manipuliert sind, eine ganz andere innere, damit letztlich auch äußere Lage hervorrufen.

Das ist nicht genau die Arbeit, die ihr in euren Einzelsitzungen tun könnt. Sie kann und wird auf die Tagesordnung kommen, aber das Bewusstsein dafür lässt sich nur durch ruhiges Beobachten erlangen, wenn ihr allein seid. Natürlich wird euch dieser ganze Prozess, privat oder in euren Gruppen, immer bewusster dafür machen, was wirklich in euch vorgeht.

Aber wie ihr gegenüber den zuvor manipulierten Gefühlen wirklich fühlt, werdet ihr tatsächlich entdecken, wenn ihr euch entspannt und die echten hervorkommen lasst. Wenn ihr zurückblickt, wie ihr auf bestimmte Vorfälle reagiert habt, werdet ihr euch fragen können, „Erlebe ich das wirklich so heftig“, oder „Bin ich wirklich so uninteressiert an dem, was mich verletzen könnte?“ Ihr werdet euch fragen, ob nicht eure Ängste, Wünsche oder tiefverwurzelten Grundsätze, an denen ihr meint, festhalten zu müssen, für das Über- oder Herunterspielen eurer Emotionen verantwortlich sind? Ist nicht ein „Muss“ für das Verfälschen eurer natürlichen, echten Gefühle in Bezug auf andere oder euch selbst verantwortlich? Was diesbezüglich die Wahrheit ist, könnt einzig und allein nur ihr selbst beantworten. Aber wenn ihr es euch zur Bedingung macht, eure echten Gefühle ohne Manipulation zu beachten, wird eine neue Kraft und Sicherheit in euch auftauchen, weil diese echten, unmanipulierten Gefühle eurem wahren Selbst entstammen. Aber das geht nur, wenn ihr das Labyrinth durchlaufen habt, alle die Gefühle zu erfahren, die eure Pseudolösungen und Abwehrmechanismen euch übergestülpt haben. Wagt ihr euch nicht diesen schmerzhaften Gefühlen auszusetzen - vielleicht weil ihr diesen minimalen Schmerz scheut oder meint, in eurer Perfektion müsstet ihr über all dem stehen - wie könnt ihr dann entdecken, was für sie verantwortlich ist, und in die Tiefen der Realität eures Wesens vorstoßen? Wie könnt ihr euch dann von der absoluten Wahrheit überzeugen, dass alle diese schmerzenden Gefühle - übertrieben oder verdrängt - Illusionen und nicht wahr sind, und dass ihr wirklich keineswegs so fühlt, auch wenn ihr gerade die Anstrengung destruktiver, schmerzlicher Gefühle erleidet. Ihr habt euch selbst in diese Lage gebracht, aber dadurch werden sie nicht real.

Ihre Irrealität zu entdecken ist eine enorme Erleichterung, die ihr aber nicht erlangen könnt, wenn ihr nicht bereit seid, euch zurückzulehnen, eure Gefühle hervorkommen zu lassen und euch selbst die passenden Fragen zu stellen. Riskiert zu fühlen, was ihr fühlt, ungeachtet ob richtig oder falsch, was ihr glaubt, fühlen zu müssen, oder meint, es würde von euch erwartet, oder wenn ihr zu sehr dramatisiert, was nach eurer Meinung ein anderer Mensch fühlen oder tun müsse. Denn das ist gewöhnlich der Hauptgrund, die Intensität eurer Gefühle zu übertreiben. Es ist ein Mittel, jemand anderen zu zwingen.

Also achtet darauf, meine Freunde. Ihr alle habt beide Formen der Gefühlsmanipulation. Überdramatisierung ist verbunden mit der Pseudolösung der Macht, die Gefühlsverdrängung mit Rückzug, falscher Gelassenheit, Flucht vor dem Leben und dem Erfahren. Beide Alternativen führen zu Oberflächlichkeit, was keine echte Erfahrung ist. Auf Antrieb mögt ihr sagen, wer durch Überdramatisierung seine Gefühle stärker erscheinen lässt, als sie wirklich sind, dessen Erfahrung ist in der Tat sehr klar. Und ich sage, meine Freunde, alles, was nicht wirklich echt ist, führt zu Selbstentfremdung und ist die Folge davon und daher der Oberflächlichkeit. Auch wenn ihr durch einen Gefühlsausbruch aufzublühen scheint, ist das keine echte seelische Erfahrung. Ihr veranstaltet diese Übererregtheit, vielleicht weil ihr so ganz unbewusst das Leben und andere nach euren Bedürfnissen lenken wollt. Das ist im wahrsten Sinne Manipulation.

Und soweit es den Rückzug angeht, der mit dem Herunterspielen dessen, was ihr wirklich fühlt, verbunden ist, so erklärt sich das von selbst. Aus dem, was ich verbunden mit den letzten beiden Lesungen über diese Pseudolösungen gesagt habe, ist das ganz offensichtlich.

Konzentriert euch nun darauf, meine Freunde. Das wird euch ganz wichtige Resultate liefern. Fragt euch selbst, was ihr wirklich und ehrlich fühlt. Manchmal mag das nicht einfach zu erkennen sein, weil ihr irgendwie eine Nebensache übergeht und keine besondere Reaktion bei euch registriert, obwohl es tatsächlich eine gibt. Dieser Vorgang, über eure echten Reaktionen hinwegzugehen, ist ein solches universelles Phänomen, das Ursache für ein herabgesetztes Bewusstsein für das Leben, das eigene Selbst, der Selbstentfremdung ist. Bewusstsein für das Leben und für andere kann nur als Folge des Selbstbewusstseins kommen. Und Selbstbewusstsein ist gerade der Erkenntnisprozess, wie ihr wirklich und wahrhaftig reagiert. Vielleicht reagiert ihr äußerlich nicht anders als innerlich, seid aber einfach abgestumpft und nicht bewusst und befindet euch gegenüber jeder möglichen Erfahrung in einem Zustand des Halbschlafs. Um wirklich wach und klar bewusst zu werden, braucht es Zeit, Mühe, Konzentration und Übung. Das kommt nicht über Nacht.

Wenn ihr euch dieser Seite eures Pfades zuwendet, werdet ihr häufig feststellen, dass euch eure Reaktion vielleicht erst Tage nach ihrem Auftreten bewusst wird. Im ersten Impuls werdet ihr euch über euch selbst ärgern, so spät zu bemerken, was ihr hättet sofort spüren „müssen“. Doch häufig ist es ein Fortschritt, weil ohne ihn euch in eurem bisherigen Leben eure echte Reaktion nie hätte bewusst werden können. Ihr wärt völlig blind und unbewusst über sie hinweggegangen. Verspätet zu reagieren statt unbewusst, ist sicher ein Fortschritt. Nur wenn ihr eure Unvollkommenheit akzeptiert - nämlich nicht plötzlich vollkommen bewusst sein zu können - wird euch in dieser Hinsicht dieses Wachstum freuen, und daher werdet ihr weiter wachsen und den Abstand zwischen dem Ereignis und dem Bewusstwerden eurer Reaktion verkürzen. Die Synchronisierung dieser beiden Faktoren kann nur nach einer schrittweisen Entwicklung erfolgen. Nur wenn euch ganz klar ist, dass ihr die meiste Zeit für eure eigenen Reaktionen blind seid, kann die Blindheit allmählich verschwinden. Und wenn euch klarer wird, was wirklich in euch vorgeht, kann euch der unbewusste, noch existierende Perfektionismus bewusst werden, der es unmöglich macht, andere Menschen, euch selbst, Beziehungen und das Leben so zu akzeptieren, wie sie sind. Deshalb werdet ihr mit keinem davon fertig und seid verurteilt, das Schlechteste daraus zu machen. So ist es euch unmöglich, an einer unvollkommenen Situation, einer Beziehung oder euch selbst Freude zu haben, wie ihr es sonst könntet.

**FRAGE:** Wenn du Aggression fühlst und es nicht magst, sie aber sehr stark ist, sagt dir der gesunde Menschenverstand, du dürftest nicht so fühlen. Kopfmäßig begreifst du, wer dies tut, hat selbst Probleme, trotzdem willst du es nicht, und du gestehst dir das ein - wie geht man damit um?

**ANTWORT:** Der erste Schritt ist die Erkenntnis, jetzt nicht anders empfinden zu können. Hier tritt wieder auf sehr verzerrte Weise dein Perfektionismus zutage, weil etwas in dir sagt: „Ich darf diese aggressiven Gefühle nicht haben. Ich sollte es besser wissen, denn der andere handelt aufgrund seiner eigenen ungelösten Probleme.“ Das mag stimmen, doch enthält diese richtige Einschätzung das „Ich darf nicht“ deines Perfektionismus'. Doch wenn du zu dir selbst sagst, „Ich kann nicht anders empfinden, da ich im Dunkeln tappe. Als Mensch geht mir es oft so, ich tappe häufig im Dunkel. Ich kenne viele Antworten nicht. Ich verstehe andere Menschen nicht.“ Aber weil ihr alle irgendwie das Gefühl habt, „Ich muss wirklich jeden verstehen und jeder mich. Ich muss jede Antwort kennen, was mein Leben und meine Beziehungen angeht“, ist es diese Einstellung, die es so schwer macht. Nur wenn du deine menschlichen Grenzen akzeptierst, wird die Aggressivität und Feindseligkeit verschwinden, weil du entdeckst und merkst, darunter verletzt zu sein, dich zurückgewiesen zu fühlen.

Deine Scham und Angst dieser Gefühle wegen veranlassen dich, ihnen die harte und viel unangenehmere Aggressivität überzustülpen. Wenn dir der Schmerz bewusst wird, der viel unverfälschter ist, ist es leichter, ihn zu bewältigen - und bald löst er sich auf und macht den echten Gefühlen, die deinem wahren Ich noch näher sind, Platz. Aber erst musst du deine menschlichen Grenzen akzeptieren, musst du die Erwartung aufgeben, dass du, wie andere auch, immer alles verstehen und wissen musst. Wenn du dir eingestehen kannst, im Dunkeln zu tappen, könntest du dir verstandesmäßig verdeutlichen, worüber du dir unklar bist. Akzeptiere die Tatsache, dass dieser Mangel an Klarheit bleiben mag - und er mag sich sogar von selbst aufklären, einfach weil dein Widerstand dagegen verschwunden ist. Nimm auch deine noch vorhandene Aggressivität an und frage dich, ob sie nicht eine Verzerrung von Schmerz ist. Dann gesteh ihm dir ein. Auf diese Weise findest du viel eher eine Antwort als in der verkrampften, zwanghaften Neigung, 'keine Aggressivität haben zu dürfen'. Verstehst du das? (Ja.)

**FRAGE:** Fördert diese Art freudiger Akzeptanz des Mangels an Perfektion nicht den Verlust des Ehrgeizes, sich weiter zu entwickeln?

**ANTWORT:** Keineswegs. Ich denke, ich sprach in dieser Lesung recht ausführlich darüber. Liest du sie noch mal, wirst du es verstehen. Nur das will ich wiederholen: Unterscheide zwischen Perfektion und Wachstum. Wenn du wachsen willst und erkennst, dass du immer nur einen Schritt zurzeit machen kannst und dabei von der Perfektion noch weit entfernt bist, kannst du nicht stagnieren. Unvollkommenheit zu akzeptieren bedeutet nicht den Wunsch, statisch zu bleiben. Es bedeutet bloß, dass du weißt, dass du in diesem Leben nie perfekt werden kannst, dir aber wohl von ganzem Herzen wünschen kannst, zu wachsen und dich, wo immer möglich, zu ändern. Dieser Unterschied ist entscheidend. Wie ich sagte, das ist die einzige Möglichkeit, wie du wachsen kannst. Bist du aber perfektionistisch, ist das eine solche Anstrengung und führt zu solch einer Entmutigung, Rigidität und Vortäuschung, dass Wachstum unmöglich wird. Das weißt du schon einigermaßen. Wo immer du dieses idealisierte Selbstbild mit all seinen tyrannischen Forderungen an dich, mit all seinem „sollen“ und „müssen“ auch gefunden hast, du wirst nun erkennen, dass du genau dort, wo es war, nicht gewachsen bist. Gewachsen bist du nur dort, wo dieses idealisierte Selbstbild dich nicht beherrschte. Der Perfektionismus fördert nur die Maske und Rigidität und schließt Wachstum, Entwicklung und Veränderung aus. Nur wenn du angesichts deiner Fehlerhaftigkeit gelassen und ruhig bleiben kannst und keine Vorwände brauchst, um sie zu verstecken, kannst du wachsen. Nur dann ist deiner Seele bestimmt zu wachsen, nur dann ist der Boden für das Wachstum bereit.

**FRAGE:** Darf ich auch zu diesem Thema etwas fragen? Würdest du, um zwischen Zielorientierung und Zwang zu unterscheiden, erklären, wie sich das in die Triade von Stolz, Eigensinn und Angst einfügt?

**ANTWORT:** Wo Perfektionismus besteht, der das Wachstum eher verhindert als ermuntert, sind alle drei gegeben. Da ist der Stolz, perfekt sein zu wollen, perfekt sein zu müssen. Und da ein Teil von dir weiß, dass du nicht perfekt bist, gibst du es vor. Wieder betone ich: Dabei geht es nicht um dich als Ganzes. In deinem Wesen mag es viele Seiten geben, wo du sehr entspannt und frei bist und nichts vortäuschst. Aber es gibt andere Bereiche, wo du, wenn nicht intellektuell, so doch emotional fühlst, bestimmte Dinge nicht zugeben zu können. Was dir wie ein Fehler vorkommt, mag jemand anderem nicht so erscheinen, und umgekehrt. Du magst dich schämen, in bestimmten Lebensbereichen nicht immer zu siegen, und täuschst es deshalb vor, was du in anderen Bereichen nicht machst. Diese Vorspiegelung ist kein grob äußerlicher, sondern ein viel subtilerer innerer Zug. Oder Ablehnung oder Versagen kann subjektiv eine Unzulänglichkeit darstellen, wofür du dich schämst, und wo eine solche Scham herrscht, muss es eine Vortäuschung geben. All das enthält unbändigen Stolz.

Der Eigensinn sagt, „Ich muss schon perfekt sein“. Aber da man sehr wohl weiß, dass das nicht wahr ist, versucht man wenigstens an einer oberflächlichen Perfektion festzuhalten. Was wieder eine Vortäuschung ist. Beide, Stolz und Eigensinn, verleiten dazu. Oder anders ausgedrückt, sie führen von der Wahrheit weg. All das ist so subtil, dass es fast unmöglich ist, es zu verstehen, wenn man nicht in dieser Pfadarbeit lebt, noch nicht auf Gefühlsbereiche gestoßen ist, die der Einsicht und dem Bewusstsein verborgen sind, und es sich nicht zum Ziel setzt, sie aufzudecken. Bist du nicht in diesen Selbstfindungsprozess einbezogen, werden dies für dich bloß Worte sein, die nicht viel bedeuten. Oder wenn sie es tun, mögen sie dir im Moment etwas bedeuten, sind aber bald vergessen. Das geht selbst euch so, die ihr auf dem Pfad arbeitet.

Angst muss zweifach vorhanden sein. Einerseits existiert sie, weil du die Angst hast, „Wenn ich nicht perfekt bin, werde ich unglücklich sein oder getadelt oder nicht geliebt werden“. Oder „Ist der andere unvollkommen, wird er mein Glück verhindern“. Diese ständige Angst versuchst du mit Eigensinn und vorgetäushtem Stolz zu beseitigen. Dann die zweite Angst, die besonders widerlich ist, die Angst vor Bloßstellung, nicht so perfekt zu sein, wie du meinst, sein zu müssen, dass deine Maske entlarvt wird. Um dich davor zu schützen, investierst du wertvolle Energie und Seelenkräfte in den Überbau, der dein Leben, deine

Fähigkeit, echte Gefühle zu erfahren, verarmen lässt, was Verdrängung und Selbstbetrug erzwingt.

**FRAGE:** In einer früheren Lesung erwähntest du sekundäre und primäre Reaktionen. Liege ich richtig in der Annahme, dass die sekundären aus Manipulation der Gefühle rühren und die primären aus dem wahren Selbst?

**ANTWORT:** Ja, du hast ganz recht. Aber es ist nicht ganz dasselbe, da wir jetzt viel tiefer sind. Sekundäre Reaktionen sind eine Folge dessen, worüber wir heute Abend gesprochen haben. Sie sind die Auswirkung der Ursache, über die wir gerade reden. Wir haben in unserer Arbeit jetzt die Ebene erreicht, wo wir anfangen, Ursachen zu erkennen, während wir vorher viel mehr mit den Wirkungen beschäftigt waren. Aber du hast ganz Recht, darin eine Verbindung zu sehen. Verstehst du, sekundäre Reaktionen oder der Mangel an primären sind auf Hemmungen, auf mangelnde Spontaneität zurückzuführen - und das wiederum ist auf Manipulation zurückzuführen.

**FRAGE:** Es ist etwas ganz subtiles, das ich fragen möchte, und sehr schwer zu erklären. Ich war lange schwer depressiv, und dann stellte ich fest, dass mir alles, was ich wollte, misslang. Als ich das und auch meinen Perfektionismuskomplex, über den du gerade gesprochen hast, erkannte, akzeptierte ich meine Fehler schließlich. Ich brauchte lange, aber jedenfalls stellte ich mich nun meinem Versagen und war anfangs sehr unglücklich deswegen. Nach Tagen akzeptierte ich dieses Versagen, meine Fehler, alles. Ich fühlte eine wunderbare Offenbarung und Erleichterung. Das hielt irgendwie an, aber ich weiß nicht. Manchmal habe ich das Gefühl, als weinte mein Herz noch über alles, was ich verloren habe. Und dann weiß ich nicht, ob ich es damit nicht zudecke, oder ob es wahr ist oder nicht.

**ANTWORT:** Ja, du hast einen wichtigen Schritt gemacht, aber bist nicht weiter gegangen. Du bist dort stehengeblieben und hast nicht erkannt, was darauf folgt. Ich hoffe, du wirst es, denn auch wenn ich es dir sage, wird das, wenn du es nicht selbst entdeckst, dir wenig helfen, wie du aus früheren Erfahrungen weißt. Ich will es dir dennoch sagen. Verstehst du, die Fehler sind übertrieben, weil du sehr zu der Kategorie neigst, Gefühle über Gebühr aufzubauschen. Es wäre für dich wichtig, das zu untersuchen und zu merken, dass es so ist und warum. Denn es ist stark übertrieben, in Bezug auf all das, was du wolltest, von völligem Versagen zu reden. Es gibt Dinge, die du wolltest und erreicht hast, so dass du da nicht versagt hast. Du siehst nur, was du nicht erreicht und gewollt hast, und vergisst dabei, dass du auch wolltest, was du jetzt hast.

Aber noch etwas anderes ist für deine augenblickliche Unsicherheit verantwortlich. Erforsche deine Motive, die gesunden wie die ungesunden, warum du wolltest, was dir misslang. Oberflächlich scheint das offensichtlich, aber so einfach ist es nicht. Du wirst auf eine sonderbare Mischung gesunder und ungesunder Motive stoßen und herausfinden, dass deine Beweggründe für etwas, was an sich völlig in Ordnung war, zum Teil von übergestülpten, unreifen Gründen beherrscht und eher Krücken als die Realität deines Wesens waren. Andererseits wirst du feststellen, dass die gesunden Motive, die du nicht hast funktionieren lassen, deines Perfektionismus wegen verdrängt waren. Gerade seinetwegen hast du deine eigene schöpferische Entfaltung verhindert, so dass die gesunden wie die ungesunden Motive zur Unerfülltheit oder zum „Versagen“ beitrugen. Du hast das Ziel aus teilweise ungesunden Motiven gewählt und dich selbst daran gehindert, das Ziel lediglich aus ungesunden Motiven zu erreichen. Das mag paradox erscheinen, aber verstehst du, was ich meine?

(Hundertprozentig! Das ist so wahr!)

Wenn du das also gründlich untersuchst und analysierst, wirst du auf ein neues Verständnis stoßen, mit dem du entgegen deiner vorhandenen Emotionen einsiehst, dass nichts zu spät ist. Dieselben Faktoren, sind sie in gesunde Ströme zurückverwandelt, können dir immer noch Erfüllung verschaffen, vielleicht nicht genauso, aber dennoch nicht weniger. Das weißt du jetzt, intellektuell, aber gefühlsmäßig kannst du es nicht akzeptieren. Du wirst es nicht annehmen können, es sei denn, dass du und bis du vollständig verstehst, was ich hier aufzeige. (Ja, ich verstehe das vollkommen.)

**FRAGE:** Du hast über unser wahres Selbst, unsere Erfüllung, unsere Nähe zu Gott gesprochen. Gibt es Berichte über Menschen, die Fortschritte auf diesem Pfad machen, indem sie die Arbeit tun, die ihnen bestimmt ist? Der Dorfschmied - wie tief muss er forschen? Er macht gute Hufeisen. Er hat ein hartes Leben, und er scheint gelassen. Bruder Lorenz in der Küche. Der Chirurg mag nach Hause kommen und sagen, „Mir ist ein Stich danebengegangen“. Aber er rettete einem Menschen das Leben. Er hat gut gearbeitet. Ist es für einen Menschen nötig, in diesem ziemlich tiefen und verwickelten Komplex des Unbewussten Fortschritte zu machen, wenn er spürt, Gottes Arbeit zu tun, und auf dieser Ebene Erfüllung findet?

**ANTWORT:** Die menschliche Entität ist ein tiefes, verwickeltes und komplexes Wesen. Will sie ungeteilt und geeint sein, muss sie deshalb letztlich durch einen Prozess oder eine Methode diese Ebenen erreichen. Es ist durchaus möglich, dass jemand auf eine Weise erfüllt

ist, während eine andere Seite seines Wesens auf Entfaltung und Wachstum wartet, was unmöglich nur durch gute Arbeit zu erreichen sein mag. Aber es gibt viele Menschen auf dieser Erde, die die spirituelle Reife für eine solche tiefe Erforschung gar nicht haben. Mit ihrem Lebenswerk und dem Anpacken ihrer Alltagsprobleme geben sie, so gut sie können, ihr Bestes, ohne sich ihrer tieferen Gefühle bewusst zu sein. Andererseits gibt es vereinzelte Wesen, die spirituell und emotional so reif sind, dass sie auf ihre eigene Weise solch einem Pfad folgen, und obwohl er methodisch und organisatorisch anders erscheinen mag, ist das Endergebnis dasselbe. Aber für die, die sich irgendwo dazwischen befinden, ist es nötig, sich bewusst zu werden, was in den tiefen, verwickelten, komplexen Ebenen ihrer eigenen Seele vorgeht, um aus ihrer eigenen Entwicklung in allen Bereichen ihres Wesens das Maximum ziehen zu können, und das nicht nur bei ein oder zwei Seiten des Lebens. Dafür ist eine gewisse Hilfe vonnöten, eine irgendwie gegliederte Methode, denn allein hat man oft zu wenig Abstand, um zu erkennen. Die Überbetonung jener Aspekte, die harmonisch funktionieren, können den Menschen häufig dazu verleiten zu übersehen, was noch nicht in Ordnung ist, und was ans Licht gebracht werden könnte.

Doch sollte man das nie mit der Einstellung, „Gott verlangt es von mir“ angehen. Das wäre zwanghaft und weist irgendwo in der Psyche auf ein falsches Gott, den universellen Gesetzen und dem Selbst Verhalten gegenüber hin. Eure Einstellung darf nie sein, eine aufgesetzte, verlangte Pflicht erfüllen zu müssen. Aber je mehr ihr euer Leben voll entfaltet und ihr selbst werdet, umso mehr werdet ihr erkennen, dass ihr es möchtet, um ein volleres, glücklicheres Leben zu führen und so andere glücklich zu machen. Ihr werdet euch über euren Widerstand hinwegsetzen wollen, um euch dem zu stellen, was da ist, wie ihr befürchtet, aber wünscht, es sei es nicht.

Es ist nicht so sehr eine Frage der Notwendigkeit. Es geht darum, in jeder Hinsicht aus eurem Leben die beste, vollste und allersinnvollste Erfahrung zu machen, nicht nur in der Arbeit. Das eigene Unbewusste kennenzulernen ist mit der Seele, dem Wesen nicht völlig unverbunden. Ganz im Gegenteil! Im Grunde ist es ohne Psychoanalyse, oder wie immer ihr es nennt, nicht möglich, im vollsten Umfang spirituell zu wachsen. Es besteht zwischen spirituellem Leben und psychologischen Prozessen keine Trennung, wenn ihr es aus dem Blickwinkel, eure eigene Wahrheit zu erkennen, betrachtet. Das ist so einfach, wenn auch sicher nicht leicht. Gute Taten sind prima, aber in der menschlichen Entwicklung kommt der Punkt, wo es um mehr geht als um ein gutes, freundliches und hilfreiches Handeln und das sorgfältige Durchführen der eigenen Arbeit.

Seid alle gesegnet. Setzt weiter eure Arbeit fort, schrittweise zu wachsen, denn das ist das Herrliche eures Lebens. Es geht nicht darum, Pflichten zu erfüllen, sondern um Freude zu haben und sie in euer noch unvollkommenes Leben mit euren unvollkommenen Beziehungen miteinbeziehen zu können. Seid gesegnet, meine Freunde. Lebt in Frieden. 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](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.