

Moralisieren, übertriebene Reaktionen, Bedürfnisse

Grüße, liebe Freunde. Gott segne euch. Gesegnet sei diese Stunde.

Letztes Mal sprach ich über die Bedeutung, sich der eigenen Emotionen bewusst zu werden. Ich sprach davon, dass die Menschen ihre emotionale Entwicklung vernachlässigen. Heute Abend will ich über ein paar wichtige Aspekte von dem sprechen, was ihr zu finden glaubt, wenn ihr euren Emotionen Zugang zu eurem Wachbewusstsein erlaubt. Diese Aspekte sind allgemein weit verbreitet, und bis zu einem gewissen Grad hat sie jeder Mensch.

Habt ihr aufgehört zu verdrängen, entdeckt ihr in euch nicht nur eindeutig individuelle negative Emotionen wie Feindseligkeit, Wut, Aggressivität und Neid, sondern in der Psyche herrschen auch bestimmte umfassende Vorbehalte. Es ist wichtig, dass ihr erkennt, dass sie existieren, was sie im Lichte der Realität und der Reife bedeuten, und wie sie die negativen Emotionen ausbrüten, für die ihr euch, bewusst oder unbewusst, schuldig fühlt.

Über drei solcher Vorbehalte will ich reden. Der erste, über den ich sprechen will, ist der Hang zu moralisieren - mit euch selbst und mit anderen. Äußerlich zeigt sich das oft nicht. Dort mag das ganze Gegenteil zutreffen. Aber innerlich hat davon jeder etwas. In Verbindung mit dem idealisierten Selbstbild, mit den übertriebenen Forderungen und Erwartungen, die ihr an euch und damit an andere stellt, mit den rigiden Maßstäben, denen ihr glaubt, gerecht werden zu müssen, haben wir über diesen Aspekt schon früher geredet, aber noch nicht aus der Sicht des Moralisierens. Denn Moralisieren ist zwangsläufig die Folge, wenn ihr euch an unmöglichen Normen messt. Und ich möchte euch zeigen, wie Moralisieren den lebendigen Geist des Guten und Wahren, nach dem ihr euch sehnt, erstickt, wie es euch anmaßend und intolerant macht, und wie es die Redlichkeit behindert, euch selbst anzunehmen und somit zu mögen. Ohne das kann man sich selbst unmöglich achten.

All das sollte in euren Emotionen zu finden sein. Diese Theorien zu kennen und zu verstehen, ist eines, aber etwas völlig anderes ist es, diese Vorbehalte in sich zu erfahren und zu leben. Die Tiefen eurer Gefühlswelt auszuloten und Klarheit über ihren Sinn zu gewinnen, nur das ermöglicht, diese schädlichen Vorbehalte zu ändern. Dieser moralisierende Aspekt kann in vielen subtilen Formen auftreten, auch bei jenen, die äußerlich gegen alle Moralgesetze und Regeln zu rebellieren scheinen.

Viele meiner Freunde sind jüngst in ihrer Arbeit und Entwicklung von selbst auf diese Neigung gestoßen. Ungeachtet der Worte, die man benutzt, um diesen Aspekt zu benennen, zeigt diese Entdeckung deutlich euren Fortschritt. Da von euch einige auf diesen Aspekt gestoßen sind, will ich auf dieses Thema genauer eingehen und euch Verbindungen zeigen, die ihr ohne diesen Fortschritt nicht verstanden hättet. Das gilt auch für die anderen zwei Aspekte, über die ich heute Abend sprechen werde.

Was ist der Sinn eines solchen Moralisiereins? Auf Antrieb mögt ihr sagen, „Was ist falsch daran? Hat uns nicht alles, was gut und richtig ist, nicht nur die Religion, sondern alle Philosophien beigebracht, wie wichtig Tugend, Anstand und Rechtschaffenheit ist? Sollten wir uns nicht an diese Regeln halten? Brauchen wir sie nicht? Ohne sie könnten wir nicht so gute Menschen sein.“ Wie ich bereits oft festgestellt habe, ist es wahr, dass die Menschheit noch viel zu unentwickelt ist, um ohne äußeres Gesetz zu leben. Geht es ums Verhalten und Handeln, dienen solche Gesetze als Schutz und sind eine Notwendigkeit. Aber es ist etwas völlig anderes, von sich zu erwarten, völlig frei von negativen Impulsen und Emotionen zu sein, und sich abzulehnen, weil es sie gibt. Dieses Nichtannehmen, wie ihr noch immer seid, lässt euch verbergen, was euch missfällt, und ruft das eine Krise hervor, verhaltet ihr euch selbst gegenüber streng, unbeugsam, moralisierend. Zu wissen, dass etwas noch lange nicht vollkommen ist, ist eines. Etwas anderes ist es, sich selbst zu verbieten zu fühlen, was ihr jetzt gar nicht anders fühlen könnt, und sich dann als Ganzes abzulehnen - was nur allzu oft der Fall ist, auch wenn euch das nicht bewusst ist.

Solange euer 'korrektes' Verhalten auf Sittenstrenge beruht, sich auf 'gut oder schlecht' stützt, ist euer Gutsein oder eure Rechtschaffenheit nicht echt. Sie rührt nicht aus natürlicher Einsicht und aus innerem Wachstum, sondern aus einer Angst, die ihr vor euch selbst habt, vor eurer eigenen Unvollkommenheit. Deshalb ist ein solches 'Gutsein' ineffektiv, ist nicht überzeugend, weder für euch, noch für andere. Es ist Zwang. Und ihr könnt nicht in der Realität sein, denn sie lässt sich nicht mit gut oder schlecht bewerten. Und wenn die Realität aufhört, für ganz grobe Probleme zu gelten, sind die Grenzen subtil, verschwommen und sind nicht mit einem raschen Urteil von gut oder schlecht zu fassen. Die Wahrheit ist nur tief in euch zu finden und nicht in strengen Regeln und Gesetzen, auf die ihr zurückgreift, weil ihr zu unsicher seid, in eurer eigenen Seele zu suchen. Stattdessen haltet ihr euch an solche fertigen Regeln, und wenn ihr das tut, moralisiert ihr.

Jede Art von Rechtschaffenheit, die sich aus diesem Vorbehalt ergibt, ist eine armselige, schale Imitation des Realen. Nur weil ihr zu unsicher seid, euch selbst zu vertrauen, glaubt ihr, Regeln und Vorschriften zu brauchen, die euch leiten. Eure Unsicherheit könnt ihr dadurch nicht loswerden, vielmehr wird sie immer stärker. Und das, weil die Regeln und Vorschriften meist so unzureichend sind, dass nichts bleibt, woran ihr euch halten könnt. Das erzeugt einen weiteren Teufelskreis.

Mit anderen Worten, wenn ihr euch selbst nicht vertraut, müsst ihr auf ein rigides Moralggebäude zurückgreifen, um euch vor euren ungezähmten Trieben zu schützen. Die Alternative ist nicht, entweder diese ungezähmten, zerstörerischen Impulse auszuleben, oder nach diesen rigiden, äußeren Regeln zu leben. Tatsächlich gibt es keine Alternative. Der gesunde, positive Weg geht über das innere Wachstum, das euch schließlich aus den destruktiven Impulsen herauswachsen lässt. Aber wo das bisher nicht möglich ist, da ihr einfach noch nicht so weit seid, braucht ihr sie nicht auszuleben, solltet sie aber zur Kenntnis nehmen. Ihr könnt dann ihre Existenz erkennen, ohne dem Irrtum zu verfallen, euch selbst als schlecht, verachtenswert und finster zu sehen. Diese übertriebene Selbsteinschätzung ist verbunden mit dem zweiten Vorbehalt, über den wir bald sprechen. Eine Unvollkommenheit kann euer gesamtes emotionales Erleben eures eigenen Selbst färben. Das ist kein intellektuelles, bewusstes Urteil, sondern eure emotionale Reaktion auf euch selbst.

Aufgrund dieser Schwarzmalerei, die nur bestimmten negativen Trieben oder Emotionen entspringt, habt ihr vor ihnen übertrieben Angst. Je mehr euch diese Unvollkommenheiten ängstigen, um so strenger ist das Moralggefüge. Je fordernder der Perfektionismus eures idealisierten Selbstbildes ist, desto rigider ist der Überbau, der nicht eure wahre Natur ist. Selbstentfremdung ist beides, Resultat und Ursprung dieses Dilemmas. Rigidität, Angst, Unsicherheit, Ungeduld - all dies ist nur in euch wegen dieses Vorbehalts. Und den projiziert ihr oft auf andere.

Euer idealisiertes Selbstbild ist nicht nur dazu geschaffen, Liebe und Bestätigung zu bekommen (wie ihr glaubt), es dient auch dazu, euch vor euch selbst zu schützen.

Wo Unreife und emotionale Störungen herrschen, findet man auf die eine oder andere Weise einen Überbau aus Regeln, an denen ihr rigide festhaltet, was immer Moralisieren nach sich zieht. Dieser Aspekt mag oft schwer zu entdecken sein. Er mag auch nur in einzelnen Bereichen bestehen und sich sehr indirekt zeigen, was scharfe Augen braucht. Mein Rat: Bemüht euch nicht, diesen Aspekt in einem künstlichen und intellektuellen Prozess zu finden, seid euch aber bewusst, dass er in euch existiert, und erwartet, ihn irgendwann zu finden - früher oder später führt euch eure Arbeit zu diesem Vorbehalt. Er wird euch dann voll bewusst und ihr erkennt, in welcher Weise und für welche Seiten eures Innenlebens er gilt. Prüft, wie ihr euch verachtet, nicht der Perfektion zu entsprechen, wie ihr euch nicht akzeptiert und mögt, weil ihr ungeahnte negative Züge habt. Statt zu versuchen, solche Gefühle wegzuschieben, lernt, euch trotzdem zu akzeptieren. Lernt, trotz der Existenz destruktiver Züge eure wahren Werte zu erkennen. So muss es sein. Das ist der einzige Weg. Der Versuch, was noch in euch ist, wegzuzaubern, führt zu Verdrängung und somit zu einem falschen Selbstbild. Er führt nicht nur zu Selbsttäuschung, sondern zu Entfremdung von eurem wahren Selbst im Annehmen fertiger Regeln. Dieser Vorbehalt erzeugt die moralisierende Haltung und all die Rigidität, die an sie geknüpft ist.

Diese Regeln und Vorschriften anstelle eures wahren Selbst mögen nicht immer allgemeiner Natur sein. Sie unterscheiden sich je nach Persönlichkeit, Hintergrund, frühen Lehren, Umständen und Temperament. Was abseits der allgemeinen Moral jemand für falsch und verboten hält, mag ein anderer nicht so sehen.

Dieses Gefüge nimmt tatsächlich den Platz des Selbst ein. Daher vertraut ihr lieber Regeln, als euch selbst. Und diese Sicherheit ist recht wacklig, denn solche Regeln können für bestimmte reale Situationen oft untauglich sein. Ihr mögt oft in der Situation sein, umhertasten zu müssen und nicht zu wissen, was das richtige ist.

Doch wenn ihr euch als fehlbarer, oft verwirrter Mensch nicht annehmen könnt, hat dieser unvermeidliche Umstand die Kraft, euch völlig zu zerreißen. Diese Zerrissenheit schreibt ihr der Situation zu, tatsächlich aber entspringt sie eurer Haltung zu euch selbst in Bezug auf diese Situation. Ihr wollt die Lösung immer sofort. Und dieser Druck ist von dem falschen Glauben diktiert, ihr würdet euch als unwürdig erweisen, wenn ihr zugebt, die Antwort nicht zu wissen oder einfach negative, unentwickelte Reaktionen zu haben. Das erste, was ihr jetzt auf diesem Pfad lernen müsst, ist die Fähigkeit, nicht nur eure Fehlbarkeit zu akzeptieren, sondern dass ihr oft keine Antwort wisst. Wenn ihr das lernt und euch zugleich noch immer mögt, werden eure Emotionen langsam aber sicher heranreifen, eure Reaktionen sich ändern, und ein gesundes Vertrauen zu euch selbst, zu euren natürlichen, spontanen Reaktionen wird wachsen. Ihr werdet mit euch selbst immer nachsichtiger und braucht Perfektion als einzige Basis für eure Selbstachtung nicht mehr.

Fällt es euch schwer, den Überbau aus festen Regeln aufzugeben, dann nur, weil ihr eure menschliche Fehlbarkeit nicht akzeptieren könnt. Ich zeige jetzt absichtlich nicht, wie ein gesunder, reifer, flexibler Mensch mit seinen Verwirrungen und seinem Wunsch, das richtige zu tun, umgeht. Ihr würdet innerlich nur in ein ungestümes, unechtes Handeln abrutschen, statt zuerst eure Unvollkommenheit akzeptieren zu lernen, ohne das Vertrauen zu euch insgesamt zu verlieren. Sobald ihr in dieser Phase eures Pfades etwas vorangekommen seid, werde ich euch weitere Anhaltspunkte geben. Was heute angeht, sind die meisten von euch unglücklich, wenn etwas nebelhaft ist und eure vertrauten Regeln und Vorschriften auf die Situation, die euch beunruhigt, nicht anwendbar sind. Ihr müsst erst entdecken, was euch beunruhigt. Das ist für sich gar nicht so unangenehm, sondern nur die Rolle, die ihr darin spielt - dem Ideal, das ihr von euch habt, nicht zu entsprechen, das von euch immer perfekte Reaktionen fordert, und dass ihr sofort alle Antworten wisst. Erweist sich das als unmöglich, vergebt ihr euch das unter eurer Bitterkeit und eurem Selbstmitleid nicht. Ihr moralisiert mit euch selbst und haltet euch für 'schlecht' und 'falsch', auch wenn ihr solche Urteile nicht in euer Bewusstsein lässt.

Dieses Thema bedarf intensiver Arbeit. Einige von euch haben angefangen, einige Aspekte davon zu entdecken. Bei einigen ergab sich das im Fortgang ganz von selbst. Einige sind noch nicht so weit, bestimmte Einsichten werden sie aber dahin führen. Also seid wachsam. Entdeckt den Bereich, wo ihr in unversöhnlicher Haltung euch selbst Moral predigt, der Perfektion nicht zu entsprechen. Erforscht, wo und wie ihr euch von vorgefassten, festen Regeln leiten lässt, statt von eigenen inneren Überzeugungen, die ihr durch gründliche Prüfung der Lage und eurer Rolle darin erlangt. Vielleicht bestehen für einige von euch die ersten Schritte darin, sich lediglich der inneren Rigidität und Intoleranz sich selbst und anderen gegenüber bewusst zu werden. Von dort aus führt der Weg zu weiterer Einsicht in dieser Hinsicht. Es kann nicht oft genug wiederholt werden, dass manche Depression und Verzweiflung auf Erwartungen von euch beruhen, die unmöglich zu erreichen sind.

Der zweite Vorbehalt, über den ich sprechen möchte, ist die Sache mit euren unangemessenen Reaktionen, euren Übertreibungen. Wieder, einiges davon haben wir früher schon besprochen. Zum Beispiel erwähnte ich, wie oft ihr überdramatisiert. Aber damals galt das mehr für grobe äußere Erscheinungen dieses Aspektes, dargestellt besonders in gewissen Persönlichkeitsstrukturen. Aber dieser Aspekt existiert auch bei jenen, die äußerlich ganz undramatisch auftreten. Anders gesagt, er muss sich nicht zeigen. Auf einigen Ebenen emotionaler Reaktionen ist er aber immer vorhanden. Wenn ihr vorankommt und lernt, eure Gefühle in euer Wachbewusstsein zu lassen, und dann ihren Sinn und ihre Bedeutung feststellt, findet ihr nicht nur negative Emotionen, von denen ihr nichts wusstet, nicht nur diese moralisierende Haltung, ihr werdet auch entdecken, wie ihr bestimmte Ereignisse, eure Reaktionen und die anderer ziemlich übertrieben findet, was ihren eigentlichen Wert angeht. Wieder haben einige von euch schon als Ergebnis der getanen Arbeit entdeckt, dass solche übertriebenen Gefühlsreaktionen existieren. Ihr habt begonnen, wenigstens in gewissem Maße und in Einzelfällen zu spüren, wie übermäßig stark manche Reaktionen im Verhältnis zur Realität sind. Das gilt nicht nur für negative, sondern auch für positive oder günstige Umstände.

Das beruht wieder auf der kindischen Weltsicht, alles sei entweder gut und glücklich oder völlig schlecht und traurig. Ihr habt bisher nicht erkannt, in welchem Maße ihr diese Haltung noch alle habt, auch jene nicht, die nach diesen Grundsätzen einiges entdeckt haben. Diese Entweder-Oder-Haltung ist Grundlage emotionaler Störungen, Unreife und Kränklichkeit an sich, besonders aber fördert sie die moralisierende Haltung und übertriebene emotionale Reaktionen. (Beachtet, bewusst und äußerlich muss das nicht sichtbar sein.)

Zum Beispiel kann ein kleines, an sich unbedeutendes Kompliment euch den Tag retten. Eine flüchtige Anerkennung kann viel zu eurer Stimmung beitragen. Genauso gut kann eine kleine Kritik oder Missfallensäußerung sie verderben und euch in Depression und in schlechte Laune stürzen. Ersteres hebt euer Selbstvertrauen über Gebühr, letzteres drückt es. Es gibt viele andere

Beispiele, aber diese Reaktionen müsst ihr selbst finden, indem ihr weitergeht und eure emotionalen Reaktionen aufzudecken lernt. Beides Mal steigt oder fällt ihr damit, wie jemand über euch denkt oder fühlt, ob richtig oder falsch. Im ersten Fall fühlt ihr euch wunderbar, gut, perfekt, liebenswert, fehlerlos. Im letzteren lässt euch eine kleine Kritik schlecht fühlen, wenigstens in den Augen des anderen. Das ist schwer zu entdecken, weil ihr intellektuell genau wisst, dass es völliger Unsinn ist, dass ihr, wenn solche Reaktionen auftreten, ihre volle Bewertung unterdrückt. Ihr schreibt eure starken Reaktionen anderen Faktoren zu, die nicht halb so verantwortlich sind, oder ignoriert einfach, was euch so reagieren lässt. Schnell verdrängt und verlagert ihr den echten Ursprung eurer Emotionen und entfernt euch damit der Realität. Ihr seht euch in Bezug zu eurer Umwelt nicht mehr im Lichte der Wahrheit.

Die Verbindung zwischen übertriebenen emotionalen Reaktionen und Selbst-Moralisieren ist ganz offenkundig. Beide stützen sich auf eine Entweder/Oder-Haltung, auf strenge Maßstäbe und Forderungen an euch selbst, die Nichtakzeptanz, lediglich ein Mensch zu sein. So lassen Bestätigungen und Komplimente es aussehen, als würdet ihr euren Erwartungen an euch selbst gerecht. Dann ist die Welt gut und richtig und wunderschön. In solcher kindischen Entweder/Oder-Haltung ist es das, es ist endgültig, bis zur nächsten Ernüchterung. Und da die Welt gut und schön ist, könnt ihr sein, was ihr glaubt sein zu müssen. Andererseits ist auch Missfallen, Kritik, Versagen etwas endgültiges. Jetzt ist die Welt völlig dunkel und schlecht. Ihr seid unfähig und daran gehindert, dem zu entsprechen, was ihr glaubt, sein zu müssen. Dieser eine Fehler verzerrt eure ganze Sicht, und ihr seid vollkommen schlecht, ohne Hoffnung und demzufolge gebrochen. So seid ihr unfähig, Kritik positiv zu nehmen. Ja, ihr mögt äußerlich so tun und auftreten, als tötet ihr es, aber eure inneren Reaktionen strafen das Erscheinungsbild Lügen.

Oft hieß es, ein Zeichen für Reife sei die Fähigkeit, Kritik und Frustration gelassen und positiv zu nehmen. Ich habe das früher schon oft erwähnt. Der reife Mensch ist dazu fähig, weil er in der Realität lebt. Er erwartet von sich nichts Unmögliches und akzeptiert sich daher als anständigen, angenehmen Menschen, ohne perfekt zu sein. Deshalb weiß er, dass Kritik ihn nicht völlig böse und falsch macht.

Die Arbeit auf diesem Pfad fordert nun das Bewusstsein dafür, was ihr wirklich fühlt, indem ihr eure Gefühle und echten Reaktionen zulässt. Ohne das könnt ihr die Aspekte, die euer wahres Wachstum behindern, niemals finden. Es erfordert, dass ihr den äußeren Anschein loswerdet und den Mut aufbringt, solche kindischen Reaktionen zu bekennen und zuzugeben. Je stärker ihr an euren perfektionistischen Idealen von euch selbst festhaltet, umso weniger seid ihr bereit, sie aufzugeben, umso mehr wehrt ihr euch, eure Gefühle zu zeigen, wo es konstruktiv wäre.

Wieder geht es einfach nur darum, diese Emotionen herauskommen zu lassen, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Das könnt ihr nicht. Erkennt nur ihre Existenz in euch an. Lernt dabei, euch

damit anzunehmen. Das wird für echte Selbstachtung mehr tun als ein gewaltsames, unechtes Streben nach einer Perfektion, die durch Wachstum einfach nicht zu erlangen ist. Durch das bloße wiederholte Beobachten eurer kindischen Reaktionen verringert sich ihre Kraft. Ihr werdet solche Emotionen beobachten können, ohne euch selbst zu verachten, und deshalb ohne Verdrängung und Selbstmoralisieren. Der nagende, meist völlig unbewusste Verdacht, nicht das sein zu können, was ihr glaubt, sein zu müssen, klingt ab, weil ihr anfangt, euch selbst anzunehmen. Selbstverständlich ist der Verdacht wohlbegründet, nur ihr akzeptiert die Unmöglichkeit nicht. Ihr bekämpft sie noch. Wenn dieser Verdacht und euer Ärger über euch selbst abklingt, baut ihr automatisch auf realem, sicheren Grund, der sich dazu eignet. Deshalb wächst euer Selbstvertrauen proportional zu eurer Selbstannahme. Ihr stützt eure oft unbewusste Meinung über euch selbst auf das, was realisierbar, möglich und durchführbar ist. So seid ihr sicher. Auf die alte Weise stütztet ihr eure Selbstachtung und Selbstliebe auf Maßstäbe, die unrealistisch, unmöglich und undurchführbar sind. Daher seid ihr unsicher. Sicher könnt ihr nur sein, wenn die Erwartung mit dem übereinstimmt, was durchführbar ist.

Mit anderen Worten, wenn ihr auf Kritik stoßt oder euer Wille ist durch eigene Fehler oder Fehler anderer durchkreuzt, könnt ihr das entspannt nehmen. Ihr wisst, dass mit diesem einen Aspekt nicht euer ganzes Leben auf dem Spiel steht, sondern es wirklich nur um einen Aspekt von euch oder eurem Leben geht. Dann werdet ihr einsehen, dass ihr euch selbst vertrauen könnt und imstande seid, es flexibel zu nehmen und aus einer solchen Erfahrung zu lernen. Daher werdet ihr nicht daran zerbrechen, sondern aus ihr neue Einsicht und Verständnis für euch und andere ziehen. Ihr werdet Kritik, Frustration oder Fehler nicht wie die Pest fürchten, gegen die ihr euch ständig schützen und mit ganzer Kraft wehren müsst. Diese Abwehr ist an sich destruktiv, wie ihr wohl wisst. Ohne sie ist eure Seele offen und entspannt und sorgt immer für die Wahrnehmung und innere Erfahrung der Realität. Auf solch einer festen Grundlage ist reales sicheres Selbstvertrauen und Selbstachtung die unvermeidliche Folge, nicht deren Fälschung. Rigide perfektionistische Maßstäbe führen zum Verbot, Fehler zu machen, kritisiert zu werden und zu versagen. Alles das deutet auf eure Unzulänglichkeit hin, die ihr nicht annehmen wollt. Tief in euch weiß etwas sehr wohl, dass ihr nicht perfekt seid und deshalb gelegentlich Fehler machen und kritisiert werden müsst, und seid gehemmt, euch zu verschaffen, wonach ihr euch seht. Leugnet ihr dieses innere Wissen, so leugnet ihr die Wahrheit und versucht, euer Leben auf falschen Grund zu setzen. Akzeptiert ihr es, so akzeptiert ihr nicht nur die Wahrheit, sondern stützt euer Leben auf das, was euch echte Sicherheit geben kann. Reagiert ihr richtig auf eure eigene fehlerhafte Menschlichkeit, so baut ihr auf Stein. Leugnet ihr sie, baut ihr auf Sand. Auf diesen Alternativen beruht das Problem von Sicherheit und Selbstvertrauen.

Diese emotionalen Reaktionen zu beobachten heißt, eure Unreife zu beobachten. Nur proportional zu dieser Fähigkeit wächst die Reife. Nun kommen wir zum dritten Vorbehalt, den ihr beim Beobachten eurer Emotionen findet - die Bedürfnisse, über die wir auch früher schon

etwas gesprochen haben. Aber da sich nun abzeichnet, dass ihr tiefere Ebenen des Selbstverständnisses erreicht habt, kann ich euch mehr Material zu diesem Thema geben und euch weitere Glieder zwischen den verschiedenen Aspekten zeigen, die wir, als euch noch das innere Wissen fehlte, nur als unverbundene Seiten behandeln konnten.

Lasst uns zuerst kurz wiederholen und begreifen, was ein Bedürfnis ausmacht. Ein Bedürfnis kann real und echt oder tatsächlich eingebildet und unreal sein. Nehmen wir zum Beispiel ein echtes Bedürfnis im physischen Bereich. Wenn ihr eine Weile nichts gegessen habt, braucht ihr bestimmte Nahrung. Bekommt ihr sie nicht, könnt ihr nicht überleben. Das Bedürfnis ist also echt. Ferner könnt ihr ein unechtes Bedürfnis nach Essen haben. Hat der Körper genug Essen gehabt, muss er gesund bleiben, aber wenn ein Verlangen nach etwas bleibt, das nicht nötig ist, habt ihr ein unechtes Bedürfnis. Obwohl sich dieses unechte Bedürfnis auf der physischen Ebene manifestiert, rührt es aus einer emotionalen und/oder spirituellen Störung oder Misswirtschaft.

Auch auf der Gefühlsebene gibt es echte und unechte Bedürfnisse. Ebenso im spirituellen Bereich des Menschen. Wird ein echtes Bedürfnis aufgrund innerer Unordnung und Misswirtschaft der Gesamtpersönlichkeit vernachlässigt, wird irgendwo ein unechtes auftreten. Unechte Bedürfnisse haben immer die Form von Zwang und Verlangen. Misswirtschaft in dieser Hinsicht macht den Menschen hilflos und zur Erfüllung seiner Bedürfnisse von anderen abhängig. Der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen ist, dass Kinder wirklich in all ihren Bedürfnissen abhängig sind. Sie sind unfähig, sich selbst zu versorgen. Der wirklich reife Mensch kann es. Bei ihm muss ein unbefriedigtes emotionales Bedürfnis nicht unbedingt bedeuten, dass es unecht ist. Es kann durchaus echt sein. Aber etwas in ihm muss es ihm unmöglich gemacht haben, sein Bedürfnis erfüllt zu bekommen. Jeder ist mit den Fähigkeiten ausgestattet, die er braucht, um auf allen Ebenen seine Bedürfnisse zu stillen. Funktioniert der Mensch nicht auf gesunde Weise, sind einige dieser Fähigkeiten gelähmt oder in falsche Kanäle geleitet.

Da die emotionale Natur des Menschen überwiegend unterentwickelt ist, ist es logisch, dass auch ein Übergewicht an emotionaler Unerfülltheit besteht. Aber eine solche emotionale Unterentwicklung kann auch zu Erscheinungen auf anderen Ebenen führen, so dass emotionale Störungen auch physische oder spirituelle Bedürfnisse hervorbringen können.

Aufgrund der Vernachlässigung der eigenen echten Bedürfnisse treten irreführende oder eingebildete Bedürfnisse auf. Sie sollten als Symptom eines echten unerfüllten Bedürfnisses angesehen werden.

Auf Anhieb mögt ihr sagen, ein unmäßiges Bedürfnis nach Bestätigung sei an sich unecht. Das muss es nicht sein. Bis zu einem gewissen Grade braucht jeder einmal Bestätigung, in Form von Ermunterung sozusagen. Wenn es ein unbeherrschtes, also unechtes Bedürfnis nach Bestätigung

ist, dann oft, weil der Mensch unwissentlich sein echtes Bedürfnis nach Bestätigung, Ermutigung und Erfolg verscherzt hat. Aber statt es der Welt zu verübeln, ihm das nicht gegeben zu haben, wird der heranreifende Mensch zu entdecken versuchen, warum, wie und durch welche falschen Schlüsse und Muster er verwirkt hat, was er zurecht braucht.

Wie immer muss der erste Schritt sein, euch eurer Bedürfnisse bewusst zu werden. Euer Pfad, der an diesem Punkt die Emotionen enthüllt, wird euch dabei helfen. Wenn ihr die Leere eines ungestillten Bedürfnisses fühlen und haargenau bestimmen könnt, könnt ihr euch vornehmen zu verstehen, warum ihr euch, was ihr wirklich braucht, unmöglich gemacht habt. Ihr müsst euch mit der Tatsache abfinden, dass das Bewusstsein für eure Bedürfnisse, ob echt oder unecht, sie nicht sofort befriedigt. Zuerst werdet ihr lernen müssen, mit der Frustration eines ungestillten Bedürfnisses zu leben. Ihr werdet erkennen, dass das möglich ist, und dass ihr noch immer recht glücklich sein und euch immer noch selbst achten könnt. Dies ist die Fähigkeit, Frustration in der reifen Einstellung anzunehmen, dass Unerfülltheit kein Abgrund ist. Nur mit dieser Einstellung könnt ihr die Gründe finden, warum und wie ihr diese Unerfülltheit bewirkt habt. Und das braucht seine Zeit. Geht ihr aber vielleicht mit der unausgesprochenen Einstellung daran, dass sich sofort in eurem Leben etwas ändern müsse, macht ihr es euch unmöglich herauszufinden, was ihr über euch wissen müsst.

Geht ihr in dieser Richtung weiter, werden euch die Bedürfnisse als solche bewusst. Dann lernt ihr, echte von unechten zu unterscheiden, indem ihr entdeckt, dass man echte Bedürfnisse aushalten kann, während falsche eine exzessive, unabwendbare Macht ausüben. Oft verdrängt ihr sie, weil sie, gelegnet, so stark sind, dass ihr sie sich wie den Tod empfindet.

Suchen wir nun das Verbindungsstück zwischen den zwei zuvor besprochenen Aspekten und den unerfüllten Bedürfnissen. Denn eines ist unverkennbar, allen drei Vorbehalten ist die Entweder/Oder-Haltung gemein. Es ist unmöglich, der Frustration - einem ungestillten Bedürfnis - zu widerstehen, wenn man sie als Dauerzustand sieht und glaubt, man könne überhaupt nichts Gutes und Angenehmes erleben. Das Kind empfindet jeden Augenblick als 'so ist es immer'. Und eure kindischen Emotionen, im Gegensatz zu eurem Verstand, fühlen immer noch so. Ihr übertreibt die Bedeutung. Ihr seid von diesem vorübergehenden Mangel durchdrungen und kennt gefühlsmäßig nichts anderes. Denn noch etwas, Unzufriedenheit weist auf eure Unvollkommenheit, auf eure Verwundbarkeit als Mensch hin. Die Norm eures Perfektionismus' lässt das nicht zu, nicht einmal, es zuzugeben. Je mehr ihr in diese emotionale Abweichung versinkt, desto mehr verdrängt ihr eure echten Bedürfnisse, das Bewusstsein für eure Unzufriedenheit und die positive Suche, die sich daraus ergibt. So erhöht sich die Unzufriedenheit, erneuert sich und wird schärfer.

Nehmen wir folgendes Beispiel: In dem Maße, wie ihr unfähig seid, echte Liebe und Zuneigung zu schenken, habt ihr sie nötig. Oder ist euer Bedürfnis nach Bestätigung übermäßig stark, so ist es proportional zu eurem Missfallen über euch selbst. Darauf, warum ihr euch selbst tadelt, gingen wir ein, als wir über die strengen Normen sprachen, denen ihr glaubt entsprechen zu müssen. Da ihr das nicht könnt, verlegt ihr euch darauf, euch selbst Moral zu predigen.

Es ist äußerst wichtig, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Das geht nicht intellektuell. Das könnt ihr nur, wenn ihr euch erlaubt zu fühlen. Lernt ihr das, werdet ihr erstaunt sein zu entdecken, was für Bedürfnisse ihr habt. Ihr werdet dann einschätzen, was diese Unzufriedenheit in euch bewirkte. Je mehr ihr echtes Verständnis und Einsicht dafür gewinnt, umso weniger zwingend werden die unechten Bedürfnisse, und umso mehr werdet ihr fähig, eure echten erfüllt zu bekommen. Selbstverständlich mindert das eure Abhängigkeit von anderen. Und in dem Maße nimmt euer Selbstvertrauen zu.

Ihr findet Vertrauen zu eurer eigenen Kraft und zu eurem Einfallsreichtum, mit euren Problemen umzugehen. Aber all das erfordert als Grundlage, dass ihr euch akzeptiert, wie ihr seid. Selbstverständlich ist, da ihr so einen gutartigen Kreislauf beginnt, dass eure negativen Emotionen, Selbstmitleid, Hilflosigkeit, Feindseligkeit, Schuld, Ärger und so weiter abnehmen müssen, bis sie schließlich verschwinden.

Diese drei Aspekte, meine Freunde, müssen durch eure Gefühle gefunden und erfahren werden. Ihr müsst die Tiefe, Weite und tiefgreifende Bedeutung dieser Emotionen erfahren. Nur wenn ihr einen Teufelskreis gebrochen habt, und nur dann, könnt ihr einen gutartigen Kreislauf beginnen.

FRAGE: Wie würdest du in Verbindung mit Moralisieren Rechtschaffenheit bezeichnen?

ANTWORT: Das hängt davon ab, in welchem Zusammenhang dieses Wort benutzt wird. Es ist eine Sache der Deutung. Die Schriften zum Beispiel benutzen es oft im Sinne von Gutes tun und gut sein, das Richtige tun. Doch in jüngster Zeit hat dieses Wort für viele Menschen einen anderen Sinn bekommen. Benutzen sie es, so denken sie an Selbstgerechtigkeit, an den eben angesprochenen moralisierenden Charakter. Zweifellos rührt das tatsächlich daher, dass Rechtschaffenheit oft wirklich Selbstgerechtigkeit ist aufgrund der falschen Einstellung, über die wir heute ausführlich sprachen. Es ist einfach nur eine andere Art zu sagen, dass eine falsche, eindringliche, unechte Tugend moralisierend wirkt, wogegen viele Menschen rebellieren. Wahre Tugend, die aus echtem Wachstum kommt, wirkt auf andere niemals so.

FRAGE: Was ist mit den Menschen, die sich nicht um Moral kümmern, sondern ihr Leben von Emotionen leiten lassen, ohne die ethischen Gesetze anzuerkennen?

ANTWORT: Ich muss sagen, diese Frage habe ich erwartet. Unterscheiden wir zuerst zwischen Moral und Moralisieren. Das ist nicht dasselbe. Zweitens, ich habe nie vorgeschlagen, die Menschen sollten sich ausleben und von ihren destruktiven Impulsen leiten lassen. Es ist eine Sache, unbesonnen und rücksichtslos destruktiv zu sein, etwas anderes, ein Heiliger sein zu wollen und von sich zu verlangen, ein Übermensch zu sein und seine unentwickelte Seite nicht zu akzeptieren. Akzeptieren heißt nicht, sie gutzuheißen oder auszuleben, sondern nur dass ihr wisst, dass diese negativen Aspekte noch in euch existieren, ohne den Ärger, dass ihr nicht darüber steht, und ohne euch selbst dafür völlig abzulehnen. Und diese völlige Selbstverachtung, gewisse Seiten in euch einfach nicht zu kennen, hängt damit zusammen, dass ihr Zuviel erwartet und daher moralisiert.

Ich muss hinzufügen, dass gerade die Menschen, die der Welt ihre Moral entgeschleudern, oft ein starkes Schuldgefühl quält, da sie vielleicht echte Moral nicht von selbstgerechtem Moralisieren unterscheiden können. Das muss sich nicht zeigen, sie mögen ihre Schuldgefühle verlagern, indem sie noch unmoralischer handeln. Es würde zu weit führen, diese Frage hier zu vertiefen. Vielleicht fasst man sie am besten so zusammen: Eure noch vorhandene eigentliche Unmoral, die ihr euch nicht ansehen wollt, bringt euch dazu, euch selbst und anderen Moral zu predigen.

Es ist sehr schwer für euch, diesbezüglich den Geisteszustand und die Gefühlslage eines anderen zu beurteilen. Ihr könnt nicht in ihn hineinsehen. Aber je entwickelter eure Intuition und euer Wahrnehmungssinn ist, weil ihr euch von euren Behinderungen befreit habt, desto besser werdet ihr es spüren. Aber das kann nicht aus einem Urteil aufgrund von Wissen kommen, denn ihr könnt über einen anderen Menschen nie genug Informationen haben. Vielleicht könnt ihr es durch seine Entspanntheit angesichts dieser Dinge spüren. Ihr fühlt eine gewisse Ruhe und habt keine Angst vor den eigenen Fehlern und denen anderer.

Wenn ihr diese Seite in euch entwickelt, nehmt ihr intuitiv wahr, wo andere stehen. Und schließlich seid ihr soweit, dass ihr eine echte, lebendige und flexible Moral in euch habt und dann mit dem falschen, rigiden Moralisieren aufhört. Wer dachte, meine Aussage liefe darauf hinaus, man solle moralische Normen ablegen, hat ihren Sinn noch nicht verstanden. Aber seid ihr gesund und reif, werden diese Normen zu euren eigenen. Wenn ihr ihnen blind folgt, indem ihr euch selbst betrügt, nehmt ihr ihnen ihre Bedeutung und macht aus ihnen etwas lebloses und unechtes. Könnt ihr dem folgen, was ich meine?

FRAGE: Nein. Mir scheint, ehe die Frage aufkam, benutztest du in deiner Lesung das Wort 'Moralisieren'. Nun hieß es 'Moralität'. Auch scheint es mir, als habe, was du jetzt 'Moralisieren' nanntest, einen anderen Beigeschmack als das, was du zuvor 'Moralisieren' oder Selbstgerechtigkeit nanntest und so weiter. Ich sehe oder verstehe nicht, wo in deiner Antwort das

Bindeglied auftaucht. Wie kann ich wissen, wann etwas richtig oder falsch ist, wenn ich es nicht mit etwas vergleiche wie zum Beispiel der Bergpredigt oder der Goldenen Regel? Ist sie zu streng?

ANTWORT: Zuerst einmal unterschied ich in der Antwort zwischen lebendiger Moral und leblosem Moralisieren. Ferner stellte ich ausdrücklich fest, dass alle Wahrheit von dem, was die Menschheit an Gutem und Richtigem von den Großen der Geschichte bekam, wahr bleibt. Ob zu Recht oder nur fälschlicherweise, hängt von der inneren Verfassung des Menschen, seinen Emotionen und seinem Verstand ab. Die bloße Tatsache, dass jemand diesen großen Wahrheiten gemäß lebt, deutet weder auf falsches Moralisieren, noch auf echte Moral hin, die auf innerem Wachstum beruht, das sich auf das wahre Selbst stützt. Die Motive darunter und die emotionalen Kräfte, die am Werke sind, zeigen das an. In vielen Aussagen von Jesus wie auch anderer großer Lehrer finden sich Hinweise, die diese Lesung heute Abend unterstützen. Sie benutzten ihre eigene Terminologie, ihrer Zeit gemäß, die wesentliche Bedeutung aber bleibt dieselbe.

Ein Großteil deiner Frage ist durch das vorangegangene schon beantwortet, und wenn du es in Ruhe studierst, wirst du das erkennen. Ich will nicht zu sehr ins Wiederholen gehen, nur so viel: Je mehr du bestehende Regeln brauchst, umso klarer ist, dass du dir selbst nicht vertraust. Alle Wahrheit, die je verkündet und offen gelehrt wurde, lebt in dir. Wenn du nicht wagst, tief genug in dein wahres Wesen vorzudringen, wirst du nie dahin gelangen, wo du sie für dich entdeckst und sie so zur lebendigen Realität machst. Du wirst von der Beachtung äußerer Regeln abhängig sein. Wie wahr und schön sie an sich auch sind, sie werden in dir nicht lebendig und wahr. In seiner Unsicherheit, aus Angst und Leugnung dessen, was er noch immer ist, greift der Mensch zu dem, was einst lebendig war und es für ihn wieder sein könnte. Er braucht nichts als Mut, er selbst zu werden, das rigide Gefüge dessen, was in ihm lebendig sein könnte und sollte, loszulassen. Verstehst du, was ich meine?

FRAGE: Ja, und doch nicht. Wenn ich beispielsweise Äpfel stehle, wie weiß ich dann, dass ich stehle, wenn ich keine Möglichkeit habe, diese Tat mit einer anderen, nicht zu stehlen, zu vergleichen?

ANTWORT: Liebes Kind, selbst wenn du nie im Leben gehört hättest, dass Stehlen falsch sei, würdest du doch wissen, so erwachsen, wie du bist, dass du etwas nimmst, was jemand anderem gehört, und dass das ihm gegenüber unfair ist. Selbst wer nicht auf einem Pfad der Selbstentwicklung und des Wachstums ist, würde das wissen, wenn er in sich geht und sein Handeln hinterfragt, und wie es auf andere wirkt. Sich selbst Rechenschaft abzulegen in Beziehung auf andere, muss das Wissen hervorbringen, was richtig und falsch ist. Das genau ist, was ich zu sagen versuche: Bewusstsein, Beachtung von und weiteres Nachdenken über Ursache und Wirkung liefert immer, was richtig und wahr ist.

FRAGE: Aber über Moralisieren sagtest du, das alles sei pure Rigidität.

ANTWORT: Hier liegt ein großes Missverständnis vor. Du scheinst jetzt zu glauben, ich hätte angedeutet, jedes moralische Handeln sei moralisierend und rigide. Alles, wozu ich dich einlud, ist herauszufinden, wo in dir diese Aspekte stecken. Du glaubst nun, nicht richtig handeln zu müssen. So ist es nicht. Was du jedoch tun solltest, ist herauszufinden, wo du übermenschliche Erwartungen in dir hast, Maßstäbe, denen du gefühlsmäßig nicht wirklich entsprechen kannst, und die Nicht-Akzeptanz von dir als Ganzes, weil dir diese Züge als solche Missfallen. Das ist Moralisieren. Außerdem wird es selten bei groben Problemen angewendet, sondern nur für Feinheiten zwischenmenschlicher Beziehungen, die man nicht mit gut oder schlecht bewerten kann. Moralisieren zeigt sich auch, wenn man alles, wenigstens emotional, in solchen Begriffen von gut oder schlecht, richtig oder falsch erlebt.

Die Tatsache, dass euch bestimmte gesellschaftliche oder unmoralische Neigungen an euch missfallen, verleitet euch, ihre Existenz zu leugnen. Und das führt zum Moralisieren. Eure Verwirrung besteht darin, dass ihr das Gefühl habt, sie zu kennen, müsse heißen, sie auszuleben. Verwirrt seid ihr auch, weil ihr glaubt, sie zu missbilligen, müsse nicht heißen, euch selbst insgesamt zu missbilligen. Sicher seid ihr euch dessen nicht bewusst, aber ihr alle macht das. Das dringende Bedürfnis, von Fehlern und unmoralischen Neigungen frei zu sein, lässt euch ihre Existenz verbergen. Ihr fühlt, 'Ich darf sie nicht haben', und werden sie euch dann langsam bewusst, vergebt ihr euch das nicht. Ihr hasst und bestraft euch dafür. Das mag alles recht wenig bewusst sein, was aber nicht heißt, dass es nicht so ist. Gerade diesen Vorbehalt müsst ihr finden, was nicht heißt, alle moralischen Normen, nach denen ihr gelebt habt, aufzugeben. Letztlich werdet ihr diesen moralischen Normen nach leben, aus neuen Motiven, Wünschen und Gründen. Und das wird eine völlig andere Wirkung auf euch und andere haben. Es fördert sozusagen ein anderes Klima.

Dein Herangehen an das Thema verschob die ganze Frage in einen anderen Bereich, den des Handelns. Davon habe ich nicht gesprochen. Wenn es um Gefühle geht, kann deine emotionale Einstellung zu dir selbst, die Voraussetzung für innere Wahrheit und deshalb echte Selbstachtung, nur auf Wahrheit beruhen! Nun, wahr ist, du bist jetzt nicht so perfekt, wie du sein möchtest. Wenn du dich nicht so akzeptierst, trotz der Neigungen, die dir Missfallen, kannst du nicht aus ihnen herauswachsen. Das ist gerade der Sinn der letzten Lesung. Ich möchte den inneren Prozess wie folgt zusammenfassen: 'Wenn ich zerstörerische Neigungen habe, bin ich abscheulich und kann mich weder leiden, noch achten. Das zu ertragen, ist zu schmerzhaft, deshalb muss ich wegsehen und hoffen, sie werden dadurch unwahr.' Verstehst du es jetzt besser?

FRAGE: Ja. Aber ich sehe noch immer nicht, wo Moralisieren hinzukommt.

ANTWORT: Beurteilt man das Ganze nur nach einem Teil, dann moralisiert man. Wird das Ganze 'schwarz' wegen einiger 'schwarzer' Züge oder überhaupt 'weiß', dann moralisiert man. Werden Probleme als gut oder schlecht erlebt, moralisiert man. Es gibt so vieles, was bleibt und weder mit schwarz, noch weiß zu tun hat.

Spart eure anderen Fragen fürs nächste Mal. Ich gab euch unlängst viel Material. Wenn ihr genug Fragen dazu habt und es euer Wunsch ist, werde ich nächstes Mal gern eine Frage-und-Antwort-Sitzung einschieben.

Seid gesegnet, jeder von euch in Körper, Geist und Seele. Möge die neue Kraft, die ihr bekommt, es euch vor allem wegen eurer Mühe ermöglichen, euch kennenzulernen, anzunehmen und zu mögen. Lebt in Frieden. Lebt in Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 1990, 1996, 2000

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

For information to find and participate in Pathwork activities world wide, please write:

The Pathwork Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA
Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: www.pathwork.org

The following notices are for your guidance in the use of the Pathwork® name and this lecture material.

Trademark/Service Mark

Pathwork® is a registered service mark owned by The Pathwork Foundation, and may not be used without the express written permission of the Foundation. The Foundation may, in its sole discretion, authorize use of the Pathwork® mark by other organizations or persons, such as affiliate organizations and chapters.

Copyright

The copyright of the Pathwork Guide material is the sole property of The Pathwork Foundation. This lecture may be reproduced, in compliance with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy, but the text may not be altered or abbreviated in any way, nor may the copyright, trademark, service mark, or any other notices be removed. Recipients may be charged the cost of reproduction and distribution only.

Any person or organization using The Pathwork Foundation service mark or copyrighted material is deemed to have agreed to comply with the Foundation Trademark, Service Mark and Copyright Policy. To obtain information or a copy of this policy, please contact the Foundation.