

Den Schmerz aus destruktiven Mustern lösen

Grüße. liebe Freunde. Gott segne jeden von euch. Gesegnet sei diese Stunde.

Die meisten von euch auf diesem Pfad nähern sich einem Bereich seelischer Probleme, wo sie Schmerz erleiden. Damit ihr den Sinn dessen versteht, will ich euch einen Überblick geben. wie man ihn und damit eure inneren Probleme und Konflikte löst. Von dem, was ich sagen will, ist einiges Wiederholung langer, ausgedehnter Arbeit, die wir während der vergangenen Jahre zusammen getan haben. Ich will jedoch versuchen, euch eine umfassende Sicht des ganzen Prozesses zu vermitteln. Solches Verständnis wird euch helfen, weitere Konflikte zu lösen, und befähigen, mit dem betroffenen Bereich eurer Psyche umzugehen.

Zuerst eine kurze Wiederholung. Zunächst leidet das Kind unter bestimmten Unvollkommenheiten elterlicher Liebe und Zuneigung. Auch darunter, dass seine Individualität nicht voll angenommen ist. Darunter ist die Angewohnheit zu verstehen, das Kind wie ein Kind zu behandeln und nicht wie eine eigene Persönlichkeit. Ihr leidet darunter, seid ihr euch dessen vielleicht auch nie in diesen Worten bewusst. Das kann ebenso Narben hinterlassen wie der Mangel an Liebe oder gar Grausamkeit.

Das Grundklima. in dem ihr aufwachst, wirkt auf euch wie ein kleiner Dauerschock. der meist mehr Narben hinterlässt als ein einmaliges traumatisches Schockerlebnis. Daher ist letzteres oft leichter zu heilen als ersteres. Das Dauerklima, eure Individualität nicht angenommen zu fühlen, wie der Mangel an Liebe und Verständnis verursacht das, was man Neurose nennt. Euch ist dieses Klima selbstverständlich und ihr handelt entsprechend, da ihr glaubt, es müsse so sein. Trotzdem leidet Ihr darunter. Und die Verknüpfung dieses Leides mit dem Glauben, es sei eine unveränderliche Tatsache, veranlasst euch dazu, zerstörerische Verteidigungen zu entwickeln.

Der ursprüngliche Schmerz und diese Enttäuschung, mit der das Kind nicht umgehen kann, ist verdrängt und aus dem Bewusstsein verbannt, schwelt aber im Unbewussten. Dann bilden sich zerstörerische Bilder und Verteidigungsmechanismen. Wir sind auf diese verschiedenen Mechanismen früher recht ausführlich eingegangen. Die von euch entwickelten Bilder sind solche, denn in ihrer falschen Schlussfolgerung sucht ihr einen Weg, die unwillkommenen Umstände loszuwerden, die den ursprünglichen Schmerz hervorgerufen haben. Die Pseudolösungen sind ein Weg, gegen die Welt, den Schmerz und alles das zu kämpfen, was ihr zu meiden sucht.

Besteht eure Pseudolösung im Rückzug vom Fühlen, Lieben und Leben, ist es ein Verteidigen gegen Verletzung. Nur mit einiger Einsicht in euch werdet ihr erkennen, was für ein unrealistisches, kurzsichtiges "Heilmittel" das ist. Ihr wollt euch ändern und würdet lieber den Schmerz willkommen heißen statt der Selbstentfremdung, nichts oder nur wenig zu fühlen. Nach fortgesetzter Arbeit und mutigem Durchlaufen zeitweiliger Perioden der Entmutigung und des Widerstands gelangt ihr an den Punkt, wo die harte Schale bricht und ihr innerlich nicht mehr tot seid. Aber die erste Reaktion kann nicht angenehm sein. Alle verdrängten negativen Empfindungen wie der Schmerz werden zuerst ins Bewusstsein treten und es wird euch vorkommen, als wäre der Rückzug berechtigt. Nur im Durcharbeiten werdet ihr durch gute, konstruktive Gefühle belohnt. Aber darüber sprechen wir im Einzelnen etwas später.

Ist eure Pseudolösung Unterwerfung, Schwäche, Hilflosigkeit, Abhängigkeit als Mittel, jemand zu finden, der für euch sorgt, nicht unbedingt materiell aber emotional, ist das ebenso kurzsichtig und unbefriedigend. Ständige Abhängigkeit von anderen erzeugt Furcht und Hilflosigkeit. Es stärkt zudem euren schon vorhandenen Mangel an Glauben an euch selber. Stirbt mit dem Rückzug euer Gefühl und raubt euch den Sinn des Lebens, so nimmt euch Unterwürfigkeit die Unabhängigkeit und Kraft und schafft nicht weniger Isolation als ersteres, obwohl sie einen anderen inneren Weg beschreitet. Ursprünglich wolltet ihr Schmerz vermeiden, indem ihr einen Starken suchtet, der für euch sorgt. Nur schuf das noch mehr Schmerz, da so jemand nicht zu finden ist. Ihr müsst es selbst tun.

Wenn ihr euch bewusst gleichsam selber schwächt, übt ihr schlimmste Tyrannei über andere. Keine ist schlimmer als die, die der Schwache über den Starken oder sein eigenes Umfeld ausübt. Das ist, als sagte er Immerzu: "Ich bin so schwach. Du musst mir helfen. Ich bin so hilflos. Du bist verantwortlich für mich. Meine Fehler zählen nicht, denn ich weiß es nicht besser. Ich kann nichts dafür. Du musst immer Nachsicht mit mir üben und mir alles durchgehen lassen. Du kannst nicht erwarten, dass ich für mein Tun oder Lassen, meine Gedanken, Gefühle oder den Mangel daran voll verantwortlich bin. Ich muss versagen, denn ich bin schwach. Du bist stark, also musst du für alles Verständnis haben. Du darfst keine Fehler haben, denn das würde mich beeinflussen." Das nachsichtige sich selbst gegenüber, das faule, selbstmitleidige am Schwachen stellt harte Forderungen an seine Mitmenschen. Das wird offensichtlich, wenn die unausgesprochene Erwartung, die Bedeutung emotionaler Reaktionen untersucht und dann in präzise Gedanken übersetzt wird. Es ist trügerisch zu glauben, der schwache Mensch sei harmlos und verletze andere weniger als etwa der offen herrische, aggressive Mensch. Alle Pseudolösungen verheißen dem Selbst unsäglichen Schmerz. Im Rückzug weist ihr andere ab und haltet die Liebe, die ihr für sie hegt und die sie von euch möchten, zurück. Auch mit eurer Unterwerfung gebt ihr keine, sondern erwartet welche. Ihr seht nicht, dass auch andere verletzbar, schwach, bedürftig sind. All diese Seiten ihrer menschlichen Natur lehnt ihr ab. Damit verletzt ihr sie. Bei der aggressiven Lösung stoßt ihr andere zurück und verletzt sie offen mit falscher Überlegenheit. In allen Fällen verletzt ihr andere und bewirkt damit Schmerz für euch selber, da der,

den Ihr bewirkt, Folgen haben muss. So bringen die Pseudolösungen, die den ursprünglichen beseitigen wollten, nur neuen.

All diese Lösungen stecken, mit vielen anderen Zügen, im ideellen Selbst. Da seine Natur Selbsterhöhung ist, trennt es euch von anderen. Abgetrenntheit macht euch und die, mit denen ihr umgeht, einsam. Ist es Falschheit und Täuschung, entfremdet euch das euch selbst, dem Leben und anderen. All das muss Schmerz, Verletzung, Unerfülltheit bringen. Ihr habt euch einen Weg aus Schmerz und Enttäuschung gesucht, der aber erwies sich nicht nur als unangemessen, sondern brachte euch sogar noch mehr von dem, worauf ihr eigentlich verzichten wolltet. Wie auch immer, will man diese Tatsache richtig begreifen und die Teile zusammenpassen, ist aktive Arbeit bei ernsthafter Selbstsuche nötig.

Der Drang nach Vollkommenheit, der in euch und eurem Selbstbild so tief verwurzelt ist, macht euch unmöglich, euch selber, andere und die Wirklichkeit des Lebens anzunehmen, und deshalb seid ihr nicht imstande, mit ihm umzugehen und weder Probleme anderer wie die eigenen zu lösen. Das veranlasst euch, auf die Erfahrung, richtig zu leben, zu verzichten.

Die meisten von euch haben sich mit allen diesen Ebenen und Zügen auseinandergesetzt. Ihr habt dabei viele Erkenntnisse und Einsichten über falsche Schlüsse, Vorstellungen, Bilder und Pseudolösungen gewonnen. Ihr seid euch der eigentlichen Natur eures eigenen Selbstbildes wenigstens einigermaßen bewusst und habt eine dunkle Ahnung, wie ihr euch selber entfremdet und worin euer Drang nach Vollkommenheit besteht. Daher erkennt ihr den Umfang des Schadens, den ihr euch und anderen zugefügt habt, und habt gesehen, wie unbefriedigend diese Pseudo-Verteidigungen und Beschmutzungen sind. Nicht alle werdet ihr euch dieser Faktoren bewusst sein. Aber die meisten von euch sind weit genug, um von innen her bereit zu sein, sie aufzugeben. Einige stehen sogar schon an der Schwelle zu einem neuen Innenleben, gefühlsmäßig bereit, all diese Verteidigungen loszulassen. Auch andere können sich dem nähern, vorausgesetzt sie setzen die Arbeit innerlich bereit fort. Schon allein das Beobachten unwirklicher, unreifer Empfindungen und Reaktionen schwächt ihren Einfluss und setzt gleichsam automatisch Ihren Auflösungsprozess in Gang. Hat der in einem gewissen Maße stattgefunden, ist die Psyche bereit, über die Schwelle zu gehen. Das selbst aber ist zuerst schmerzhaft.

Tretet ihr über diese so überaus wichtige Schwelle, erwartet ihr vermutlich, dass die neuen, konstruktiven Muster sofort die alten zerstörerischen ersetzen. Das wäre unrealistisch und würde nicht der Wahrheit entsprechen. Für konstruktive Muster gibt es keine solide Basis, ehe nicht die Erfahrung gemacht und der echte Schmerz und die eigentliche Enttäuschung durchlebt ist, das, wovor ihr weggerannt seid. Dem muss man sich stellen, es fühlen, erfahren, verstehen und damit umgehen und klarkommen und es aufnehmen, bevor das ungesunde und unrealistische aufgelöst, das unreife ausgereift ist und die gesunden, aber verdrängten Kräfte in die richtigen Kanäle geleitet sind, um für euch konstruktiv zur funktio-

nieren. Je länger ihr diesen schmerzhaften Prozess aufschiebt, desto schwieriger und dauerhafter muss er sein, wann immer ihr bereit seid, erwachsen zu sein und die Kindheit zu verlassen. Selbst wenn ihr in der einen oder anderen Periode eurer spirituellen Entwicklung als Kind sterben solltet, ihr müsst diese Schwelle überschreiten. Dieser Schmerz ist heilsamer Wachstumsschmerz, und Licht ist in Sicht, wenn ihr euren Widerstand gegen diesen Prozess überwindet, Kraft, Selbstvertrauen, die Fähigkeit, mit all euren zu funktionieren beginnenden konstruktiven Mustern zu leben, entschädigt reichlich für all die Jahre zerstörerischen und unproduktiven Lebens und den Schmerz für das Überschreiten der Schwelle in das emotionale Erwachsensein.

Wie könnt ihr glauben, euch könnte die Erfahrung des Schmerzes erspart bleiben, wofür die zerstörerischen Muster errichtet wurden? Ihr Zweck bestand darin, vor etwas, was in eurem Leben vorgekommen ist (egal ob eingebildet oder wirklich), wegzulaufen. Gerade dieser Prozess des Wunschdenkens, vor etwas, das war oder ist, weglaufen und wegsehen zu wollen, um so sich der eigenen Realität nicht stellen und mit ihr umgehen zu müssen, ist es doch, der eure seelische Erkrankung hervorrief. Demnach ist es der Bereich, den wir jetzt angehen müssen. Daher sind diejenigen, die erste tastende Schritte über die Schwelle (es mag gelegentlich Rückschläge geben, da sich kein innerer Vorgang nur sanft entfaltet) gemacht haben, verwirrt durch den scharfen Schmerz, den sie erleben. Ihr versteht oft nicht, warum es so ist. Ihr habt vielleicht eine vage Vorstellung und einige Teilantworten, aber diese Lesung wird euch helfen, ein richtiges Verständnis der Gründe herauszufiltern.

Intellektuell wisst Ihr, dass dieser Pfad kein Märchen ist, der euch eure Umwege, irrigen Vorstellungen und Ausflüchte zeigt und, nachdem ihr sie gefunden habt, ist alles reinste Wonne. Letztlich stimmt es natürlich, die Befreiung von der Fessel des Irrtums und der Umwege muss euch zwangsläufig Glück bringen. Aber bis ihr diese Stufe erreicht, sind viele Gebiete eurer Seele zu erfahren, bis es Zeit ist und eure Psyche wirklich dafür gerüstet ist, um das Beste aus dem Leben zu machen. Selbst wenn mit dem scharfen Schmerz angemessen umgegangen und er nicht mehr zu erwarten ist, besteht die unrealistische, wenn auch oft unbewusste Erwartung, das Leben würde nun das garantieren, was man sich wünscht. Nein, Freunde. Wie auch immer, das Leben ist weit besser. In Wirklichkeit lernt ihr, die Missgeschicke und Schwierigkeiten zu handhaben, statt dass sie euch brechen. Ihr werdet eure destruktive Verteidigung nicht stärken, was euch zudem mit Mitteln ausstattet, aus jeder Möglichkeit das Beste zu machen, aus jeder Lebenserfahrung höchstmöglichen Nutzen, das größtmögliche Glück zu ziehen.

Mit euren zerstörerischen Verteidigungsmechanismen und Bildern ist es natürlich unmöglich. Wie oft schon, lasst mich hier wiederholen. Äußerlich bleiben zuerst weiterhin die negativen Erscheinungen eurer eingefleischten Muster von früher. Aber ihr begegnet ihnen anders und in diesem Lernprozess werden euch die vielen Gelegenheiten zum Glückseligkeit bewusst, für die ihr früher blind wart. Auf diesem Wege fangt ihr an, die Muster zu verändern, bis die unseligen äußeren Geschehnisse über vielleicht mehrere Inkarnationen

hinweg ganz allmählich immer mehr verschwinden. Steht ihr aber am Anfang, erwartet nicht sofortige Erfüllung und allseitiges Glück. Erwartet nicht, es käme von außen, ohne dass Ihr das ermöglicht habt, indem Ihr auf produktive Weise lernt und erfahrt, eure Möglichkeiten und Gelegenheiten seht, eure Intuition, euer Selbstvertrauen, euren Einfallsreichtum und eure unabhängige Fähigkeit zu wählen stärkt, anstatt völlig hilflos zu sein und darauf zu warten, dass das Schicksal euch gnädig sei.

Mittlerweile müsst ihr verstanden haben, wie ihr mit und durch eure zerstörerischen und unrealistischen Ausflüchte und Verteidigungen euer eigenes Unglück heraufbeschwört, so werdet ihr es nun wahr machen. Möge dem eine Spur von Kraft zukommen, dass ihr euch selber Erfüllung und Glück bringt. Noch einmal, es geht nicht mit nur intellektuellem Verstehen. Das ist ein innerer, organisch wachsender Prozess. Mit der Erkenntnis, dass euch weder das Schicksal noch ein grausamer Gott straft oder unbeachtet lässt, werdet ihr begreifen und wissen, dass es an euch selbst ist, Erfüllung zu erlangen, nach der sich die Seele verzehrt und von deren Sehnen ihr nichts wusstet, als ihr auf diesen Pfad gegangen seid. Dieses Bewusstsein kann erst nach umfassendem Verstehen all eurer Pseudolösungen und falschen Vorstellungen, aus den Tiefen, worin ihr euch eurer Bedürfnisse bewusst wurdet, entstehen. Das vorrangige Ziel dieses Pfades ist das Verstehen von Ursache und Wirkung bei euch und das Empfinden von Kraft, Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und Gerechtigkeit, das euch das bringt. Wieviel Zeit es auch kosten mag, die ersten tastenden Anfänge dieser neuen Kraft, ihre spätere Stärkung hängt von euren Anstrengungen, der inneren Bereitschaft und Überwindung des immerwährenden Widerstands ab, der erst verschwindet, wenn ihr seine Irrwege weit genug erkannt habt.

Begegnet ihr also diesem Schmerz, ist es wirklich nur der, den ihr als Kind erfahren habt? Ist es wirklich nur die Enttäuschung, die ihr als Kind durch die Eltern erlitten habt und nicht mehr? Nein, meine Freunde, nicht ganz. Wahr ist, dieser ursprüngliche Schmerz, diese Enttäuschung hat die Beweglichkeit eurer Psyche beeinflusst und hat euch so unfähig gemacht, damit angemessen umzugehen. Das veranlasste euch, euch abzuwenden und nach unbefriedigenden "Lösungen" zu suchen. Der Schmerz aber, der euch jetzt widerfährt, rührt viel mehr daher, jetzt nicht erfüllt zu sein, was durch die unproduktiven Muster verursacht wurde. Bewusst ist das nicht zu unterscheiden. Möglicherweise erinnert ihr sogar nicht einmal mehr den ursprünglichen Schmerz eurer Kindheit. Es mag Zeit und Selbstbeobachtung kosten, um die Schmerzen überhaupt zu unterscheiden. Wenn ihr das tut, ist der schärfere eure Verzweiflung über euch selbst und über das Leben jetzt, nicht die vergangenen. Die Vergangenheit ist nur wichtig, weil sie euch veranlasste, die unproduktiven Wege, die für euren jetzigen Schmerz verantwortlich sind, zu errichten.

Schreckt ihr nicht davor zurück, sondern geht hindurch, euch dabei seiner Bedeutung bewusst werdend, erkennt ihr, dass ihn eure jetzt unerfüllten Bedürfnisse bewirken. Eure Enttäuschung wird eure Unfähigkeit sein, jetzt Erfüllung hervorzurufen. Ihr könnt bis jetzt nicht erkennen, was ihr nun tun müsst. Ihr fühlt euch in eurer eigenen Falle gefangen, ohne

zu sehen, wie ihr entkommen könnt, wodurch ihr abhängig seid von äußerer Einmischung, auf die ihr keinen Einfluss habt. Erst wenn ihr all diese Eindrücke und Reaktionen mutig bewusst gemacht habt, erkennt ihr allmählich einen Ausweg, damit mindert Ihr eure Hilflosigkeit und steigert eure unabhängige Kraft und euren Einfallsreichtum.

In einer früheren Lesung habe ich die menschlichen Bedürfnisse besprochen. Bevor eure verschiedenen "Schutzschichten" nicht aufgedeckt sind, könnt ihr eure wirklichen Bedürfnisse kaum erkennen. Vielleicht kennt ihr einige eurer unwirklichen, übergestülpten, aber nur nach umfassenderem Verstehen euer selbst werdet ihr euch eurer grundlegenden, nackten Bedürfnisse bewusst werden, die euch parat stehen. Erlebt ihr den Schmerz, ehe ihr über die Schwelle zu emotionaler Reife und produktiven Mustern tretet, habt ihr, wenn ihr es wollt, die Möglichkeit, euch dieser Bedürfnisse ganz besonders bewusst zu werden. Das ist unvermeidlich, wollt ihr aus dem augenblicklichen Zustand unproduktiven Lebens heraus.

Mit Bewusstwerden eurer Bedürfnisse und der Enttäuschung, sie nicht erfüllt zu sehen, stoßt ihr erst auf das drängende Bedürfnis, geliebt zu werden, wie das Kind, das Liebe und Zuwendung sucht. Wie auch immer, man kann nicht sagen, dass sei kindlich und unreif; das nur dann, verschließt der Erwachsene seine Seele und weigert sich, die Fähigkeit, Liebe zu schenken, wachsen zu lassen, so dass das Bedürfnis zu bekommen isoliert und verborgen bleibt. Durch eure zerstörerischen Muster habt ihr dieses schmerzliche Bedürfnis ins Unterbewusste abgedrängt. Daher und auch wegen der vielen verschiedenen Verteidigungsmechanismen kann in eurer Psyche die Fähigkeit zu geben nie wachsen.

Wie auch immer, während all der Mühe und Arbeit, die ihr hattet, seid ihr euch nicht nur vieler Dinge bewusst geworden, die bisher verborgen lagen, sondern habt, wie gesagt, begonnen, gewisse zerstörerische Ebenen aufzulösen. Dies hat sozusagen versehentlich in euch die Fähigkeit, Liebe entstehen zu lassen, hervorgerufen, auch wenn ihr noch nichts davon wisst. Was tatsächlich in euch vorgeht, wenn ihr dem Schmerz begegnet, ist der ungeheure Druck dieser Bedürfnisse. Auf der einen Seite seht ihr euch dem gegenüber, bekommen zu wollen, was so lange unerfüllt bleibt, wie das zerstörerische Muster herrscht. Und um die produktiven aufbauen zu können, um die Kraft und den Einfallsreichtum zu finden, dieses Bedürfnis zu befriedigen, braucht man Zeit. Andererseits findet das zu geben keinen Auslass, bis diese Stufe erreicht ist. So entsteht eine doppelte Enttäuschung, und die erzeugt ungeheuren Druck. Der ist es, der den Schmerz bereitet. Er scheint euch zu zerreißen.

Wie auch immer, meine Freunde, denkt nicht, diesen Druck, diese Enttäuschung hätte es nicht gegeben, bevor ihr euch dessen bewusst geworden seid. Es gab sie, aber sie schufen sich andere Auslässe, vielleicht in körperlichem Kranksein oder anderen Symptomen. Mit dem Bewusstwerden des innersten Kerns kann sich Druck und Schmerz viel schärfer zeigen, aber das muss der Heilungsprozess sein. Ihr lenkt so eure Bewusstheit auf die Haupt-

ursache, wo das wirkliche Problem liegt. Ihr konzentriert eure Aufmerksamkeit dort, wo die Wurzel liegt. Ihr verlagert euren Schwerpunkt vom Ausweichen zur Wirklichkeit. Dieser echte Schmerz muss in all seinen Schattierungen und Verschiedenheiten erfahren werden. Ihr müsst euch bewusst werden, worin eure Bedürfnisse wirklich bestehen, zu geben und zu bekommen; die Enttäuschung, keinen Auslass zu finden; der sich ansammelnde Druck; die vorübergehende Hilflosigkeit, Entlastung zu finden, die Versuchung, wieder auszuweichen, wie ihr es früher getan habt. Während Ihr euch einen Weg durch diese Phase kämpft und euren Willen stärkt, nicht mehr vor euch selber und dem scheinbaren Risiko des Lebens wegzulaufen, werdet ihr Möglichkeiten finden. Ihr werdet sie sehen und nutzen. Sie werden euch lehren, euer Wachstum und Kraft zu fördern, bis eure Bedürfnisse teilweise Befriedigung finden und sich das Maß nach und nach steigert, indem ihr wächst und eure Muster verändert.

Ihr müsst begreifen, dass diese Phase ein Übergangsstadium ist. Ihr seid euch des Bedürfnisses zu bekommen bewusst geworden, was an sich gesund ist. Aber es ist übertrieben stark geworden und deshalb unreif wegen seiner Verdrängung und der daraus entstehenden Enttäuschung der gesunden Befriedigung. Bekommt ihr nicht genug, wächst die Forderung unverhältnismäßig, umso mehr wenn ihr euch ihrer selbst nicht bewusst seid.

Gleichzeitig ist mit Fortschritt und Wachstum, das in euch stattgefunden hat, ein reifes Bedürfnis zu geben herangewachsen. Ihr konntet dafür keinen Auslass finden der zerstörerischen Muster wegen, die noch immer wirken, vielleicht nur zum Teil, vielleicht auch verändert. Ihr mögt sogar schon versucht haben, zwischen dem alten und dem neuen, erwünschten Weg einen Kompromiss zu schließen. Dennoch, vergesst nicht, wirksame Ergebnisse können nur eintreten, wenn Muster in euch eine integrale, fast automatische Reaktion hervorrufen. Eure alten Muster haben jahrelang, jahrzehntelang und oft noch länger ihren Einfluss ausgeübt, indem sie mehrere Lebensspannen hindurch wirkten, in denen ihr mit denselben Problemen zu kämpfen hattet und euch immer davor gedrückt habt, euch selbst und dem Leben, wie es ist, zu stellen. Jetzt, da ihr das lernt und angefangen habt, euch zu ändern, kommt der äußere Wandel nicht gleich, wenn der innere zu funktionieren begonnen hat. In dieser Phase kann der innere Druck besonders hart sein. Erkennt ihr das alles jedoch und habt den Mut, da hindurch zu gehen, müsst ihr eine stärkere, glücklichere Person werden, besser ausgerüstet, im wahrsten Sinne des Wortes zu leben. Hütet euch davor, in die alten Ausflüchte zurückzufallen. Denkt nicht, diese vorübergehende Zeitspanne, in der ihr all dem aufgestauten inneren Druck mit der begleitenden Hilflosigkeit, Unangemessenheit und Verwirrung begegnet, wäre das Ende. Sie ist der Tunnel, durch den ihr müsst, meine Freunde.

Wenn ihr das tut, wächst euer Sinn für Stärke, Angemessenheit und euren Einfallsreichtum ständig, natürlich mit gelegentlichen Rückschlägen; macht ihr aus jedem aber ein Sprungbrett, eine weitere Lektion, werden die neuen Muster sich schließlich in eurem Innersten niederschlagen und euch dazu bringen, die Möglichkeiten zu erkennen, die ihr so lange

übersehen habt. Dann werdet ihr den Mut finden, statt sie aus Angst wegzustoßen, sie zu nutzen. So und nur so wird es Befriedigung geben.

Es ist so wichtig, dass ihr das versteht und tief in euch aufnehmt, meine Freunde. Tut ihr es, muss euch das helfen.

Ist das klar, meine Freunde? Gibt es dazu noch Fragen?

FRAGE: Wenn Ich bestimmte Phasen unterschiedlicher Ängste durchlaufe, hat das dann auch mit dem heutigen Thema zu tun?

ANTWORT: Ja, allerdings. Ängste sind ganz häufig Vorwände des inneren Kerns des Schmerzes. Sie sind die Folge deines Ausweichens genauso wie andere Symptome. Bei dieser Arbeit hast du oft festgestellt, dass nach gewissem Fortschritt die Ängste nach und nach zu verschwinden anfangen und du dir dann des Schmerzes bewusst wirst. Angst ist ein versehentliches Ergebnis des Ausweichens, was natürlich nicht bewusst erfolgte. Aber alle Ausflucht muss unangenehmere Folgen bringen als der ursprüngliche Kern. So unangenehm der ursprüngliche Schmerz auch sein mag, ist die Wahrheit erst einmal angenommen, ist er besser, ehrlicher und gesunder als jedes Ergebnis des Ausweichens, sei es Furcht oder anderes. Da Angst nur verschwindet, hat man sich ihr gestellt und mit ihr auseinandergesetzt und ist mit ihr klargekommen, muss man mit dem Schmerz, der ihm zugrundeliegenden Ursache, ähnlich umgehen.

Aber nicht nur vor dem Schmerz duckst du dich. Auch reife Selbstverantwortung ist es, die du nicht auf dich nehmen willst. Dies mag überhaupt auf dein materielles Leben zutreffen, kann aber die Gefühlsebene betreffen. Willst du nicht lieben und in der Angst leben, verletzt zu werden, willst du nicht das Risiko nehmen, auf eigene Kosten zu leben. In dem Sinn willst du Kind bleiben und hilflos darauf warten, dass das Leben dir deine Bedürfnisse erfüllt ohne Notwendigkeit, darin verwickelt zu sein. Der Preis, den dich so eine Ausflucht kostet, ist sehr hoch. Viele von euch ahnen gar nicht, wie sehr. Dieses Weglaufen vor der Verantwortung und dem scheinbaren Risiko zu leben und fühlen rührt ursprünglich aus einer Empfindung der Unzulänglichkeit und steigert es dauernd. Nur mit Veränderung dieses Musters wirst du das Gefühl von Angemessenheit und Selbstvertrauen finden. Das fußt auf demselben psychischen Gesetz, dass Weglaufen vor dem ursprünglichen Schmerz unbefriedigt zu sein, eben das und damit den Schmerz steigert.

FRAGE: Im Laufe meiner Arbeit in jüngster Zeit empfand ich zuweilen das Bedürfnis, Liebe zu geben und nicht bloß zu bekommen. Aber es verschwindet wieder. Wie kann ich lernen, immer das Bedürfnis zu haben?

ANTWORT: Lieber Freund, es ist irreführend, sagst du, du würdest es lernen. Das ist etwas, was man willentlich nicht lernen kann. Wolltest du das versuchen, käme das einer Manipulation deiner Gefühle gleich und wäre letztlich unehrlich. Ist das Gefühl echt, kommt

es natürlich und von selber, wie du schon bemerkt hast. Und das passiert immer häufiger, dauert länger an und wird stärker, aber nur wenn du es nicht herbeizuzwingen suchst. Der beste Weg, um an diesen Punkt von Wachstum, Reife und produktivem Leben zu gelangen, ist nur das Beobachten der eigenen Gefühle. Nimm zur Kenntnis, wie du immer noch auf den einseitigen, kindlichen Wunsch, nur zu bekommen, ausgerichtet bist, je mehr du dich in objektiver Einschätzung beobachtest, desto mehr wirst du die solcher Unausgewogenheit zugrundeliegenden Ursachen finden, umso mehr wird sich der Wachstumsprozess beschleunigen, der dich schließlich dazu befähigen wird, nicht nur das Bedürfnis zu geben ebenso stark zu erfahren wie das, Liebe zu empfangen, sondern letztlich auch den dazu notwendigen Auslass.

Immer wieder muss ich darauf hinweisen, dass inneres Wachstum nicht plötzlich geschehen kann. Zuerst habt ihr einen Lichtblick, eine kurze Erfahrung einer neuen Art des Empfindens. Dann geht sie wieder, seid ihr in einem solchen Augenblick nicht entmutigt und gebt dem Gefühl, dass es zu nichts nütze sei, weil ihr anscheinend in den alten Zustand zurückgefallen seid, keinen Raum, sondern bleibt standhaft, werden Zeiten gesunder, guter Gefühle häufiger auftreten und länger dauern. Jeder Rückfall scheint euch in denselben alten Tunnel zu führen, aber dem ist nicht so. Er ist neu und dieses Wissen wird euch nicht entmutigen. Wenn Ihr da durch seid, wird diese zeitweise Ahnung von Kraft, Liebe und Licht wiederkommen, bis sie schließlich Teil von euch wird.

FRAGE: Ich habe bei meiner Arbeit entdeckt, dass sich in die gesunde, produktive Lust auch zerstörerische oder selbstzerstörerische mischt. Letztere kann ich nicht immer erkennen und es ist schwer, sie loszuwerden. Es scheint eine Verwirrung zwischen dem Lustprinzip und seiner Ablehnung zu geben, wie zwischen Glück und Selbstsucht. Was schlägst du vor?

ANTWORT: Neben dem Masochismus, auf den ich früher, auch in Antwort auf eine kürzlich gestellte Frage, weitgehend eingegangen bin, ist hier folgendes zu sagen: Hier herrscht die Entweder/Oder-Haltung vor. Das Kind in dir fühlt, dass du, bist du hinter Lust her, nicht in deiner Wirklichkeit bist. Die Wirklichkeit bedeutet Zurückweisung und Unlust, daher flüchtest du und baust Lust in deiner Phantasie. Das scheint dann die Behauptung zu bestätigen, dass Wirklichkeit und Lust unvereinbar sind. In geringem Maß ist das bei jedem Menschen so, in weitaus stärkerem zeigt es sich bei Gefühls- und Geisteskrankheiten. Wenn es zunächst diese falsche Vorstellung nicht gäbe und man wüsste, dass Wirklichkeit nicht nur Zurückweisung, sondern auch Lust ist, bräuhete man Lust nicht nur in der Unwirklichkeit zu suchen. Das ist die Verwirrung. Aus demselben Grund stützt sie sich auf das Entweder/Oder-Prinzip. Das Kind in dir empfindet, ist es glücklich, müsse es selbstsüchtig sein, da alle Selbstlosigkeit automatisch gegen seine Interessen und Befriedigung steht. Selbstverständlich ist es nicht wirklich so. Nur der innere Wachstumsprozess, durch den du gehst, wird dir das innere Verständnis und die Überzeugung vermitteln, dass Glück und Selbstlosigkeit nicht unvereinbar sind.

FRAGE: Du hast in der letzten Lesung gesagt, die Wirkung eines Menschen, der in seiner Wahrheit ruht, sei von größerem kosmischen Gewicht, als wir erkennen können. Kannst du das erklären?

ANTWORT: Besinne dich einen Augenblick auf die Wirkung negativer, verzerrter Seelenteile im Menschen im angesprochenen Sinne, und du verstehst auch das Gegenteil. Jede Pseudolösung muss, wie gesagt, andere Menschen wegstoßen. Wenn du das aufrechnest, siehst du das echte Menschsein anderer nicht, ihre wirklichen Bedürfnisse und ihre Verletzlichkeit, ihre Probleme und Unsicherheit. In deiner Forderung, einen starken, immer liebenden Beschützer zu haben, musst du enttäuscht sein, unbewusst vielleicht, so dass du aus dieser Enttäuschung heraus grausam wirst, vielleicht wieder unbewusst. Wenn du aggressiv anmaßend bist, indem du deine eigenen Bedürfnisse leugnest, Liebe, Zuneigung und Austausch zu suchen, weist du andere rundweg ab. Ziehst du dich zurück, gibst du keine Wärme und erfüllst niemals Bedürfnisse anderer. Bist du dir selber fremd und neigst zu Vollkommenheit, musst du andere verletzen. Bist du mitten in deinem ideellen Selbst, lässt du niemand an dich heran in der unbewussten Angst, dich bloßzustellen, und musst immer wieder andere abweisen, ohne vielleicht überhaupt zu erkennen, dass du es tust. Alles Zurückweisen, Einsamkeit, Schmerz, den du anderen versehentlich zugefügt hast, muss die Verteidigungsstruktur deines Gegenüber stärken. Wie ihre Strukturen es mit deinen tun. So geht es weiter, es sei denn, du bist auf einem Weg wie diesem und fängst an, den Prozess als das zu sehen, was er ist.

Nun drehe den Vorgang um. Stell dir die Wirkung vor, die das auf deine Umgebung haben muss, bist du nicht mehr auf Verteidigung aus, ohne Angst, ohne Rückzug und falsche Überlegenheit. Dann bist du für das Leben, für das Herz deines Gegenübers offen. Der Mut zu leben und zu lieben macht dich fähig, anderen zu helfen, ihre eigenen Verteidigungen und zerstörerischen Muster abzubauen, selbst wenn er noch nicht so weit ist, solch einen Weg der Selbstfindung zu wählen. Wer auch immer mit euch Kontakt hat, ist deshalb berührt. Und das weitet sich über all die aus, mit denen jene Kontakt haben. Das zieht immer weitere Kreise. Wenn du derart darüber nachdenkst, musst du auf die Wahrheit stoßen.

Meine lieben Freunde, seid gesegnet, jeder von euch. Mögen euch diese Worte ein weiterer Schlüssel sein, eine Hilfe zu weiterem Wachstum und Befreiung. Mögen sie euch helfen, zu euch selbst zu kommen, In vollem Besitz der Persönlichkeit, die ihr seid, mit allen Talenten, Kraft, Findigkeit, Kreativität und Liebeskraft, die in euch steckt und darauf wartet, frei zu funktionieren. Seid In Frieden, seid mit Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 1989, 1991
Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

Für Informationen, wie Sie Pathwork-Aktivitäten weltweit finden und daran teilnehmen können, schreiben Sie bitte an:

Die Pathwork-Stiftung
Postfach 6010
Charlottesville, Virginia 22906-6010, USA
Rufen Sie an: 1-800-PATHWORK, oder
Besuchen Sie: www.pathwork.org

Die folgenden Hinweise dienen als Orientierungshilfe bei der Verwendung des Namens Pathwork® und dieses Vorlesungsmaterials.

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

Pathwork® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke im Besitz der Pathwork Foundation und darf nicht ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Foundation verwendet werden. Die Foundation kann nach eigenem Ermessen die Verwendung der Marke Pathwork® durch andere Organisationen oder Personen, wie z. B. angeschlossene Organisationen und Ortsvereine, genehmigen.

Urheberrechte ©

Das Urheberrecht des Pathwork Guide-Materials ist das alleinige Eigentum der Pathwork Foundation. Dieser Vortrag darf in Übereinstimmung mit der Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation reproduziert werden, aber der Text darf in keiner Weise geändert oder gekürzt werden, noch dürfen Urheberrechts-, Marken-, Dienstleistungsmarken oder andere Hinweise entfernt werden. Den Empfängern können nur die Kosten für die Vervielfältigung und Verbreitung in Rechnung gestellt werden.

Jede Person oder Organisation, die die Dienstleistungsmarke oder urheberrechtlich geschütztes Material der Pathwork Foundation verwendet, stimmt damit zu, die Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation einzuhalten. Um Informationen oder eine Kopie dieser Richtlinie zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die Stiftung.