

Das idealisierte Selbstbild Teil 1

Seid begrüßt, Gott segne euch alle, meine lieben, lieben Freunde. All meine alten und neuen Freunde, seid mir willkommen.

Lasst uns mit dieser Lesungsreihe fortfahren, um euch zu weiteren Einsichten in euch selbst und damit ins Leben zu verhelfen. In den zwei vorherigen Lesungen ging es um die große Dualität von Leben und Tod, um die Illusion, dass es dabei um ein Entweder/oder geht. Je mehr man in eine Dualität verstrickt ist, umso mehr sieht man das Leben in Extremen. So erlebt man auch die Frage von Glück und Unglück in Extremen, im Sinne von Entweder/ oder, wobei das Glück für das Leben steht und das Unglück für den Tod.

Während ihr noch mit dieser Dualität kämpft, könnt ihr unmöglich erkennen und akzeptieren, dass das Leben beides bereithält. Intellektuell akzeptiert ihr das oft und glaubt daran, aber emotional empfindet ihr es wie: „Wenn ich jetzt unglücklich bin, muss ich es immer sein.“ Und dann beginnt der tragische, unnötige und destruktive Kampf gegen den Tod oder das Unglück.

Schmerz ist von Geburt an Teil menschlicher Erfahrung. Andererseits müssen auf schmerzhaftes Erfahrungen auch positive folgen. Da das Wissen um den Schmerz und die Angst vor ihm immer gegenwärtig ist, erzeugt diese Angst im Menschen ein grundsätzliches Problem. Dieses Problem ist es, worüber wir in den letzten beiden Lesungen diskutiert haben.

Nun möchte ich das wichtigste Gegenmittel besprechen, zu dem die Menschen greifen im Glauben, damit Unglück, Schmerz und sogar Tod verhindern zu können, ohne zu erkennen, dass dieses Gegenmittel das, was sie am meisten bedroht und was sie bekämpfen, nicht nur nicht verhindert, sondern tatsächlich gerade hervorbringt. Dieser allgemeine, universelle Pseudoschutz ist die Erschaffung des idealisierten Selbstbildes. Ich sprach vor kurzem mit Freunden in ihrer Einzelarbeit darüber, ohne darauf sehr ausführlich eingehen zu können. Der Grund dafür, dass ich nicht mehr ins Detail gehen oder darauf in den öffentlichen Lesungen eingehen konnte, liegt auf der Hand, meine Freunde. Das ist erst jetzt nach diesen letzten beiden Lesungen möglich. Wenn ihr euren Kampf mit der Dualität nicht durch und durch versteht, könnt ihr die Schaffung und die Funktion des idealisierten Selbstbildes nicht voll verstehen.

Das idealisierte Selbstbild soll helfen, Unglücklichsein zu vermeiden. Da unglücklich zu sein dem Kind automatisch die Sicherheit raubt, verringert sich demgemäß sein Selbstvertrauen. Dieses

Unglücklichsein kann objektiv nicht gewichtet werden. Womit die eine Persönlichkeit recht gut fertig werden kann und es nicht als ein dramatisches Unglück erlebt, empfindet ein anderes Temperament, ein anderer Charakter als drückendes Elend. Jedenfalls hängen Unsicherheit und der mangelnde Glauben sich selbst gegenüber zusammen. So dient die Schaffung des idealisierten Selbstbildes dazu, das fehlende Selbstvertrauen zu erhalten, um dadurch die höchste Freude für sich zu gewinnen. Das ist unbewusst der Gedanke dabei. Und er ist der Wahrheit gar nicht so fern. Tatsächlich ist in Wirklichkeit gesundes, echtes Selbstvertrauen innerer Frieden. Er ist Sicherheit und gesunde Unabhängigkeit und erlaubt mit Entwicklung der eigenen Talente, der Führung eines positiven Lebens und dem Eingehen fruchtbarer menschlicher Beziehungen ein Maximum an Glück. Aber weil das durch das idealisierte Selbstbild aufgebaute Selbstvertrauen künstlich und nicht echt ist, kann das Resultat unmöglich das sein, was man erwartet. Die Folgen sind tatsächlich das genaue Gegenteil und damit sehr frustrierend, weil euch Ursache und Wirkung nicht erkennbar sind. Man braucht eine ganze Menge an Lebenserfahrung und innerem Willen, die Wahrheit über sich selbst herauszufinden. Dann, und nur dann, werdet ihr allmählich die Verbindung zwischen Unglücklichsein und dem idealisierten Selbstbild entdecken. Das ist es, was diejenigen leisten müssen, die diesem Pfad folgen, und einige meiner Freunde haben in dieser Hinsicht bereits einige vorläufige Entdeckungen gemacht, aber noch viel mehr steht aus. Auch ihr, die ihr in dieser Hinsicht schon einige Einsicht erlangt habt, habt kaum die Oberfläche angekratzt. Keiner von euch hat die Bedeutung, die Auswirkungen, die Schäden erfasst, die in seiner Folge auftauchen. Ihr habt noch nicht einmal die Existenz eures idealisierten Selbstbildes vollständig erkannt, und auf welche besondere Weise es sich in eurem individuellen Falle zeigt. Das herauszufinden ist eine Menge Arbeit, wofür all die vorangegangene nötig war. Aber die Auflösung des idealisierten Selbstbildes ist der einzige Weg, euer wahres Selbst, Selbstachtung und innere Gelassenheit zu finden und ein erfülltes Leben zu führen.

Zu diesem Thema lässt sich viel sagen, heute Abend aber kann ich nur die allernotwendigsten Grundlagen streifen. Mit der Zeit werde ich stärker darauf eingehen. Aber viel wichtiger sind eure Entdeckungen und die Resultate eurer persönlichen Arbeit in dieser Hinsicht.

Gelegentlich gebrauchte ich in der Vergangenheit den Begriff Maskenselbst. Das Maskenselbst und das idealisierte Selbstbild sind ein und dasselbe. Das idealisierte Selbst maskiert das wahre Selbst. Es gibt vor, etwas zu sein, was ihr nicht seid.

Ungeachtet eurer jeweiligen Verhältnisse wurdet ihr als Kind mit Ermahnungen belehrt, wie wichtig es ist, gut, fromm und vollkommen zu sein. Wart ihr das nicht, wurdet ihr oft auf die eine oder andere Weise bestraft. Die vielleicht schlimmste Bestrafung bestand darin, dass eure Eltern euch ihre Zuneigung entzogen und böse waren. Das vermittelte euch den Eindruck, nicht mehr geliebt zu werden. Kein Wunder also, dass sich „Schlechtsein“ mit Strafe und Unglücklichsein verband und „Gutsein“ mit Belohnung und Glücklichkeit. So wurde es zur absoluten Bedingung,

„gut“ und „vollkommen“ zu sein, es wurde für euch zu einer Frage von Leben und Tod. Dennoch, ihr wusstet recht gut, dass ihr nicht so gut und vollkommen wart, wie die Welt es von euch zu erwarten schien. Diese Tatsache musste verborgen werden und wurde zu einem schuldbeladenen Geheimnis. So fingt ihr an, ein falsches Selbst aufzubauen. Dies, so glaubtet ihr, würde euch Schutz und Mittel sein, um zu erhalten, was ihr euch so verzweifelt ersehntet - Leben, Glück, Sicherheit, Selbstvertrauen. Das Bewusstsein für diese falsche Fassade begann zu schwinden, aber ihr wart und seid ständig von dem Schuldgefühl durchdrungen, etwas vorzutäuschen, was ihr nicht seid. Ihr strengt euch mehr und mehr an, dieses falsche, idealisierte Selbst zu werden. Ihr wart überzeugt und seid es unbewusst immer noch, dass ihr eines Tages mit der rechten Mühe dieses Selbst werden könnt. Aber in dem künstlichen Versuch, euch in etwas hineinzuzwängen, was ihr nicht seid, könnt ihr niemals echte Selbstbestätigung, Läuterung und Wachstum erlangen. Ihr fingt an, ein unechtes Selbst auf falscher Grundlage aufzubauen, und habt dabei euer echtes Selbst draußen gelassen. Mehr noch, ihr versteckt es auf verzweifelte Weise.

Das idealisierte Selbstbild kann viele Formen annehmen. Es diktiert nicht immer Normen allgemein anerkannter Vollkommenheit. Oh ja, viel vom idealisierten Selbstbild setzt hohe moralische Maßstäbe, was es umso schwerer macht, seine Gültigkeit in Frage zu stellen. „Ist es denn nicht richtig, immer bescheiden, liebevoll, verständnisvoll, niemals ärgerlich zu sein, keine Fehler zu haben und Vollkommenheit zu suchen? Wird das nicht von uns erwartet?“ Solche Überlegungen erschweren die Aufdeckung der zwanghaften Einstellung, die vorhandene Unvollkommenheit, den Stolz und den Mangel an Demut ausschließt, womit ihr euch so, wie ihr jetzt seid, nicht akzeptieren könnt, und vor allem die Verstellung und die Scham mit der daraus resultierenden Scham, Angst vor Bloßstellung, Heimlichtuerei, Spannung, Schuld und Angst. Einiger Fortschritt bei dieser Arbeit wird nötig sein, bevor ihr den Unterschied im Fühlen erfahrt zwischen a.) dem echten Wunsch, nach für nach auf Wachstum hinzuarbeiten, und b.) den unechten Vortäuschungen, die euch das idealisierte Selbst mit seinen Vorschriften überstülpt. Ihr werdet die tiefverborgene Angst entdecken, in der ihr glaubt, eure Welt sei am Ende, wenn ihr diesen Maßstäben nicht gerecht werdet. Ihr werdet viele andere Aspekte und Unterschiede zwischen dem echten und dem unechten Selbst spüren und erkennen. Und ihr werdet auch herausfinden, was euer spezielles idealisiertes Selbst fordert.

Es gibt aber auch Teile des idealisierten Selbst, entsprechend der Persönlichkeit, den Lebensbedingungen und frühen Einflüssen, die nicht ethisch, gut oder moralisch sind und nicht als solche gelten können. Aggressive, feindselige, stolze, allzu ehrgeizige Neigungen sind verherrlicht oder idealisiert. Es ist richtig, dass hinter allen idealisierten Selbstbildern solche Neigungen existieren. Aber sie sind verborgen, da sie den hohen moralischen Normen des einzelnen idealisierten Selbstbildes grob widersprechen, sie verursachen weiter Angst, dass das idealisierte Selbst als der Schwindel, der es ist, auffliegen könnte. Wer solche negativen Neigungen in dem Glauben verherrlicht, sie bewiesen Stärke und Unabhängigkeit, Überlegenheit und Zurückhaltung,

wird tief beschämt durch die „Güte“ sein, die das idealisierte Selbst eines anderen als Muss proklamiert, er wird es als Schwäche, Verwundbarkeit und Abhängigkeit im ungesunden Sinne ansehen. Es wird völlig übersehen, dass nichts einen Menschen so verletzlich macht wie Stolz. Nichts verursacht so viel Angst.

In den meisten Fällen findet ihr eine Mischung aus beidem: Übergenaue moralische Normen, denen man unmöglich entsprechen kann, und Stolz darauf, unverletzlich, unantastbar und überlegen zu sein. Dass diese einander sich ausschließenden Ansprüche gleichzeitig nebeneinander bestehen, stellt eine besondere Erschwernis für die Psyche dar. Selbstverständlich fehlt ein klares Bewusstsein für diesen Widerspruch, bis unsere Arbeit weiter fortgeschritten ist.

Es gibt viele weitere Aspekte, Möglichkeiten und individuelle Scheinlösungen, die einander ausschließende Tendenzen aller Art kombinieren. All das muss man individuell herausfinden. Betrachten wir jetzt einige der allgemeinen Auswirkungen und Begleiterscheinungen der Existenz des idealisierten Selbstbildes.

Die Maßstäbe und Forderungen des idealisierten Selbst sind unmöglich zu verwirklichen, jedoch gebt ihr nie den Versuch auf, ihnen gerecht zu werden, ihr kultiviert innerlich eine Tyrannei schlimmster Art. Aber da ihr nicht die Unmöglichkeit erkennt, je so vollkommen zu sein, wie euer idealisiertes Selbst es fordert, hört ihr nicht auf, euch selbst zu geißeln und zu kasteien und als völlige Versager zu fühlen, wenn bewiesen ist, ihr könnt es nicht. Ein Gefühl tiefster Wertlosigkeit überkommt euch, wenn ihr diesen absurden Forderungen gegenüber versagt, und stürzt euch ins tiefste Elend. Dieses Elend mag euch manchmal bewusst sein, meistens aber ist es das nicht. Und selbst wenn es bewusst ist, erkennt ihr seine volle Bedeutung nicht, die Unmöglichkeit eurer Forderungen. Wenn ihr versucht, eure Reaktionen auf euer eigenes „Versagen“ zu verstecken, greift ihr zu bestimmten Mitteln, um es nicht zu sehen. Einer der üblichsten Kunstgriffe besteht darin, die Schuld für das „Versagen“ auf die Außenwelt, auf andere oder das Leben zu projizieren. Darüber haben wir in der Vergangenheit hinlänglich gesprochen, aber nun werdet ihr den eigentlichen Grund für diese Projektionen begreifen.

Je mehr ihr versucht, euch mit eurem idealisierten Selbstbild zu identifizieren, desto härter ist die Desillusionierung, wenn euch das Leben in eine Lage versetzt, in der ihr diese Maskerade nicht länger aufrechterhalten könnt. Viele persönliche Krisen gründen sich auf diesen Faktor und viel weniger auf äußere Probleme. Aber diese äußeren Probleme werden dann über ihre objektive Bedrängnis hinaus zu einer zusätzlichen Gefahr. Ihre Existenz ist der Beweis, dass ihr nicht euer idealisiertes Selbstbild seid, und das raubt euch euer falsches Selbstvertrauen, das ihr mit Schaffung des idealisierten Selbst aufzubauen suchtet.

Es gibt andere Persönlichkeitstypen, die sehr genau wissen, dass sie sich mit dem idealisierten Selbst nicht identifizieren können. Doch sie wissen es nicht auf gesunde Weise. Sie verzweifeln. Sie glauben, sie müssten imstande sein, ihm gerecht zu werden. Ihr ganzes Leben ist von einem Gefühl des Versagens durchdrungen, während der zuvor genannte Typ dieses Versagen auf bewussteren Ebenen nur erfährt, wenn innere und äußere Bedingungen zusammentreffen, um das Phantom des idealisierten Selbst als das zu zeigen, was es wirklich ist - eine Illusion, eine Vortäuschung, eine Unehrlichkeit. Es läuft auf die Aussage hinaus: „Ich weiß, ich bin nicht vollkommen, gebe aber vor, es zu sein“. Diese Unehrlichkeit zu erkennen ist vergleichsweise einfach. Sie ist durch den Anspruch auf Gewissenhaftigkeit, achtbare Normen, Ziele und den Wunsch, gut zu sein, rationalisiert.

Grundlegende Voraussetzung für den echten Wunsch, sich zu bessern, ist, sich zu akzeptieren, wie man jetzt ist. Wenn das die hauptsächlich herrschende Kraft eurer Motivation für Vollkommenheit ist, stürzt euch die Entdeckung, wie wenig ihr euren Idealen entspricht, nicht in Depression, Angst oder Schuld, sondern wird euch vielmehr stärken. Weder werdet ihr es nötig haben, das „Schlechte“ an eurem Verhalten zu übertreiben, noch werdet ihr euch dagegen mit der Entschuldigung wehren, dass es der Fehler anderer oder des Lebens oder des Schicksals sei. Ihr werdet euch diesbezüglich mit objektiven Augen sehen, und das wird euch frei machen. Ihr werdet die volle Verantwortung für euer falsches Verhalten annehmen, bereit, die Konsequenzen zu tragen. Agiert ihr aber euer idealisiertes Selbst aus, werdet ihr nichts mehr als das fürchten, denn die Verantwortung für eure Fehler zu übernehmen ist gleichbedeutend mit der Aussage, „Ich bin nicht mein idealisiertes Selbst“.

Gefühle des Versagens, der Frustration und des Getrieben seins wie auch der Schuld und Scham sind die stärksten Anzeichen für das Auftreten des idealisierten Selbst. Dies sind die bewusst erfahrenen Emotionen von allem, was in sich tieferen Schichten verbirgt.

Das idealisierte Selbst wurde erschaffen, um Selbstvertrauen zu erlangen und damit letztlich Glück und höchste Freude. Je stärker seine Existenz oder Gegenwart ist, umso mehr schwindet das echte Selbstvertrauen oder Reste von ihm. Da ihr seinen Normen nicht gerecht werden könnt, haltet ihr noch weniger von euch, als ihr es ursprünglich tatet. Offensichtlich könnt ihr also echtes Selbstvertrauen nur aufbauen, wenn ihr den Überbau beseitigt, diesen gnadenlosen Tyrannen, euer idealisiertes Selbst.

Ja, ihr könntet Selbstvertrauen haben, wenn ihr wirklich das idealisierte Selbst wärt und seinen Maßstäben entsprechen könntet. Da das unmöglich ist und ihr tief innerlich sehr wohl wisst, dass ihr nicht seid, was ihr glaubt, sein zu müssen, errichtet ihr mit diesem „Über-Ich“ zusätzliche Unsicherheit und damit weitere Teufelskreise. Die ursprüngliche Unsicherheit, die angeblich durch die Errichtung des idealisierten Selbst weggezaubert wurde, steigt ständig. Sie wächst lawinenartig

an und wird immer größer. Je unsicherer ihr euch fühlt, je strenger die Forderungen des Überbaus eures idealisierten Selbst werden, desto weniger werdet ihr ihnen gerecht und umso unsicherer werdet ihr. Es ist äußerst wichtig zu sehen, wie dieser Teufelskreis funktioniert. Aber das kann nur dann geschehen, wenn ihr euch der unaufrichtigen, subtilen, unbewussten Formen, in denen sich das idealisierte Selbstbild in eurem speziellen Fall zeigt, völlig bewusst werdet. Fragt euch, wie und wo es sich auswirkt, welche Ursachen und Wirkungen damit verbunden sind.

Ein weiteres, drastisches Ergebnis dieses Problems ist die ständig steigende Entfremdung vom wahren Selbst. Das idealisierte Selbst ist eine Lüge. Es ist eine rigide, künstlich errichtete Imitation eines lebendigen Menschen. Mit wie vielen Zügen eures wahren Wesens ihr es auch ausschmückt, es bleibt ein künstliches Gebilde. Je mehr ihr es mit eurer Persönlichkeit, euren Energien, Gedankenprozessen, Vorstellungen, Ideen und Idealen ausstattet, desto mehr Kraft entzieht ihr eurem Wesenskern, der allein dem Wachstum zugänglich ist. Diese Mitte eures Seins ist der einzige Bestandteil, ist das wahre Selbst, das leben, wachsen und sein kann. Es ist der einzige Teil, der euch angemessen leiten kann. Er allein funktioniert mit all euren Fähigkeiten. Er ist flexibel und intuitiv. Allein seine Empfindungen sind echt und wertvoll, auch wenn sie für den Augenblick noch nicht völlig mit Wahrheit und Realität übereinstimmen, noch nicht vollkommen und rein sind. Aber die Empfindungen des wahren Selbst wirken in Vollkommenheit in Bezug auf das Wesen, das ihr jetzt seid. Je mehr ihr diesem Wesenskern entzieht und euren selbstgeschaffenen Roboter damit ausstattet, desto mehr entfremdet ihr euch dem wahren Selbst und schwächt und verarmt es.

Im Laufe dieser Arbeit seid ihr gelegentlich auf die verwirrende und oft beängstigende Frage gestoßen: „Wer bin ich wirklich?“ Das ist die Folge des Zwiespalts und des Kampfes zwischen dem wahren und dem falschen Selbst.

Nur durch Lösung dieser höchst lebenswichtigen und inhaltsschweren Frage wird euer Lebenskern antworten und in seiner vollen Kraft zugleich mit eurer Intuition wirksam werden. Ihr werdet spontan handeln können, frei von allen Zwängen, und euren Gefühlen trauen, weil sie die Gelegenheit haben werden, zu reifen und zu wachsen. Gefühle werden für euch ebenso zuverlässig wie euer Urteilsvermögen und Intellekt. All das ist das entscheidende Finden des Selbst. Ehe das geschieht, müssen viele Hürden überwunden werden. Es erscheint euch wie ein Kampf auf Leben und Tod. Ihr meint noch immer, euer idealisiertes Selbst zu brauchen, um zu leben und glücklich zu sein. Sobald ihr versteht, dass dem nicht so ist, werdet ihr imstande sein, die Pseudoverteidigung aufzugeben, die die Aufrechterhaltung und Kultivierung des idealisierten Selbst so notwendig erscheinen lässt. Wenn ihr erst einmal versteht, dass das idealisierte Selbst euch nicht nur Glück, Freude und Sicherheit geben, sondern zudem auch noch eure speziellen Lebensprobleme lösen sollte, werdet ihr die falsche Schlussfolgerung dieser Theorie erkennen können. Wenn ihr noch einen Schritt weitergeht und erkennt, welchen Schaden das idealisierte

Selbst eurem Leben zugefügt hat, werdet ihr diese Bürde ablegen. Keine Überzeugung, keine Theorie oder Worte, die ihr hört, werden euch dazu bringen, das Bild aller Bilder aufzugeben, wohl aber die Erkenntnis, welche Probleme es lösen sollte und welchen Schaden es angerichtet hat und noch immer anrichtet. Selbstverständlich müsst ihr auch genau und im Einzelnen feststellen, welches die Forderungen und Normen eures idealisierten Selbst sind, und dann deren Unvernunft und Unmöglichkeit erkennen. Fühlt ihr akute Angst und Niedergeschlagenheit, dann zieht in Betracht, dass euer idealisiertes Selbst sich herausgefordert und bedroht fühlt, entweder durch eure eigenen Begrenzungen, durch andere oder durch das Leben selbst. Erkennt die Selbstverachtung, die der Angst oder Depression unterliegt. Wenn ihr euch zwanghaft über andere aufregt, erwägt die Möglichkeit, dass dies nichts anderes als die Veräußerlichung eures Ärgers auf euch selbst dafür ist, den Normen eures falschen Selbst nicht gerecht werden zu können. Erlaubt diesem Selbst nicht, für akute Depressionen oder Angst äußere Probleme als Entschuldigung zu benutzen. Betrachtet die Frage aus diesem neuen Blickwinkel. Eure individuelle, persönliche Arbeit wird euch in dieser Richtung helfen, aber es ist fast unmöglich, sie allein zu tun. Nur wenn ihr euch wesentlich weiter entwickelt habt, werdet ihr erkennen, dass viele der äußeren Probleme direkt oder indirekt Folge dieses Zwiespalts zwischen euren Fähigkeiten und den Normen eures idealisierten Selbst sind, und wie ihr mit diesem Konflikt umgeht.

Kommt ihr also in dieser Phase eurer Arbeit voran, werdet ihr euer idealisiertes Selbst seinem Wesen nach, seine Forderungen, seine Bedingungen an euch und andere, um die Illusion aufrechtzuerhalten, genau verstehen. Sobald euch klar wird, dass das, was ihr für lobenswert gehalten habt, wirklich Stolz und Verstellung ist, ist das eine ganz wichtige Einsicht, die es euch ermöglicht, den Einfluss des idealisierten Selbst zu mindern. Und nur dann werdet ihr sehen, welch ungeheure Selbstbestrafung ihr euch aufbürdet. Denn wenn ihr nicht dem entspricht, wozu ihr euch verpflichtet fühlt, fühlt ihr so viel Ungeduld und Ärger, dass sie lawinenartig zu Wut und Zorn auf euch selbst anwachsen können. Diese Wut, diesen Zorn projiziert ihr dann oft auf andere, weil es unerträglich ist, diesen Selbsthass zu merken, es sei denn, man rollt diesen ganzen Prozess auf und betrachtet ihn in voller Breite. Trotzdem, auch wenn dieser Hass auf andere abgeladen ist, bleibt die Wirkung auf das Selbst bestehen und kann auf vielerlei Weise Krankheit, Unfälle, Verlust und andere Missstände verursachen.

Sind die ersten Schritte gemacht, das idealisierte Selbst aufzugeben, werdet ihr ein Gefühl der Befreiung erleben wie nie zuvor. Dann werdet ihr wirklich neu geboren sein. Euer wahres Selbst wird sich zeigen, und ihr werdet in ihm ruhen, gegründet in euch selbst. Dann wird es euch wirklich gelingen, euch selbst wachsen zu lassen, nicht nur in den Randzonen, die von der Diktatur eures idealisierten Selbst frei gewesen sein mögen, sondern ganz und gar in jedem Teil eures Wesens. Das wird vieles verändern, zuerst in euren Reaktionen auf das Leben, auf Ereignisse, euch selbst und andere. Diese veränderten Reaktionen werden erstaunlich genug sein, aber auch äußere Dinge werden anfangen, sich zu verändern. Euer neues Verhalten wird neue Wirkungen zeitigen.

Das Überwinden eures idealisierten Selbst bedeutet die Überwindung eines wichtigen Aspektes der Dualität zwischen Leben und Tod.

Gegenwärtig ist euch nicht einmal der Druck, den euer idealisiertes Selbst ausübt, bewusst, die Scham, die Demütigung und Bloßstellung, die ihr fürchtet und manchmal auch fühlt, die Anspannung und Anstrengung, der Zwang. Nehmt ihr gelegentlich solche Emotionen wahr, so verbindet ihr sie doch noch nicht mit den absurden Forderungen des idealisierten Selbst. Nur in voller Kenntnis dieser absurden Erwartungen und ihrer oft widersprüchlichen Züge werdet ihr sie aufgeben. Der so erlangte anfängliche innere Frieden wird euch erlauben, euch mit dem Leben auseinanderzusetzen und mitten in ihm zu stehen. Ihr braucht euch nicht länger verzweifelt an eurem idealisierten Selbst festhalten. Die bloße innere Aktivität, krampfhaft festzuhalten, erzeugt ein allgemeines und alles durchdringendes Klima des Festhaltens. Manchmal lebt ihr das im äußeren Verhalten aus, aber meistens ist es eine innere Eigenschaft oder Einstellung. Kommt ihr in dieser neuen Phase eurer Arbeit voran, werdet ihr diese innere Enge spüren und langsam den grundlegenden Schaden erkennen, den sie verursacht. Sie macht euch das Loslassen vieler eurer Einstellungen unmöglich. Sie macht Veränderungen übermäßig schwer, die dem Leben erlauben würden, Freude und einen tatkräftigen Geist hervorzubringen. Ihr haltet euch eingekapselt in euch selbst und stellt euch dadurch gegen das Leben in einem seiner grundlegendsten Aspekte.

Worte sind unzureichend. Ihr müsst eher spüren, was ich meine. Aber ihr werdet es genau wissen, wenn ihr euer idealisiertes Selbst geschwächt habt, indem ihr seine Funktion, seine Ursachen und Wirkungen voll begreift. Dann werdet ihr die große Freiheit gewinnen, euch dem Leben hinzugeben, da ihr nichts mehr vor euch selbst oder anderen verbergen müsst. Ihr werdet fähig sein, euch ans Leben zu verschwenden, nicht auf ungesunde, unvernünftige, sondern auf gesunde Weise wie die Natur selbst. Dann und nur dann werdet ihr die Schönheit des Lebens erkennen.

Ihr könnt an diesen so wichtigen Teil eurer inneren Arbeit nicht mit einer allgemeinen Vorstellung herangehen. Wie üblich werden eure, aus diesem Blickwinkel betrachtet, bedeutsamsten täglichen Reaktionen, die nötigen Ergebnisse bringen. Setzt eure Selbstsuche aus diesen neuen Erwägungen heraus fort und seid nicht ungeduldig, wenn es Zeit und entspannte Mühe kostet.

Noch ein Wort: Der Unterschied zwischen dem wahren und dem idealisierten Selbst ist oft keine Frage der Quantität (was Gutsein oder Schlechtsein einer Tendenz angeht), sondern vielmehr der Qualität. Das heißt, die ursprüngliche Motivation zwischen diesen beiden ist verschieden. Das wird nicht einfach zu erkennen sein, aber sobald ihr die Forderungen, die Widersprüche und die Folge von Ursache und Wirkung erkennt, wird euch der Unterschied in der Motivation allmählich klar werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Zeitelement. Das idealisierte Selbst will seinen speziellen Forderungen gemäß sofort perfekt sein. Das wahre Selbst weiß, dass das unmöglich ist und leidet nicht darunter. Natürlich ist euer wahres Selbst nicht vollkommen. Es ist eine Zusammensetzung von allem, was ihr in diesem Augenblick seid. Natürlich habt ihr eure grundlegende Egozentrik. Da ihr sie aber zugebt, könnt ihr damit umgehen. Ihr könnt lernen, sie zu verstehen, und sie dadurch mit jeder neuen Einsicht mindern.

Dann werdet ihr die folgende Aussage wirklich erfahren: Je egozentrischer ihr seid, umso weniger Selbstvertrauen könnt ihr haben. Das idealisierte Selbst glaubt genau das Gegenteil. Seine Ansprüche auf Vollkommenheit entspringen rein egozentrischen Gründen, und eben diese Egozentrik macht Selbstvertrauen unmöglich.

Die große Freiheit der Heimkehr, meine Freunde, ist, den Weg zu eurem wahren Selbst zurück zu finden. Der Ausdruck „Heimkehr“ wurde in der spirituellen Literatur und in den spirituellen Lehren oft benutzt, aber ebenso oft missverstanden. Oft wurde er als die Rückkehr in die geistige Welt nach dem physischen Tode interpretiert. Aber Heimkehr bedeutet viel mehr. Ihr könnt viele Tode sterben, ein Erdenleben nach dem anderen, aber solange ihr euer wahres Selbst nicht gefunden habt, könnt ihr nicht heimkehren. Ihr seid verloren und bleibt verloren, bis ihr den Weg zum Kern eures Wesens gefunden habt. Andererseits könnt ihr den Weg nach Hause hier und jetzt finden, während ihr noch im Körper lebt.

Bringt ihr den Mut auf, euer wahres Selbst zu werden, auch wenn es weit geringer als das idealisierte zu sein scheint, werdet ihr sehen, dass es weit mehr ist. Dann werdet ihr den Frieden haben, in euch selbst Zuhause zu sein. Dann werdet ihr Sicherheit finden und als vollständige Menschen funktionieren. Ihr werdet die eiserne Peitsche des Zuchtmeisters, dem zu gehorchen unmöglich ist, abgelegt haben. Nur dann werdet ihr wissen, was Frieden und Sicherheit wirklich heißt, und ihr werdet ein für allemal aufhören, mit falschen Mitteln danach zu suchen.

FRAGE: Das wahre Selbst hat also keine zwei Seelen, keine Dualität?

ANTWORT: Natürlich nicht. Die Dualität hört auf zu bestehen, sobald ihr euch als teils gut, teils schlecht, also aus einem niederen wie auch höheren Selbst bestehend akzeptiert. Beide Seiten werden integriert und leben miteinander in Frieden, sobald ihr euch mit beiden annehmt. Und nur dann kann sich die niedere Seite allmählich entwickeln und aus ihrer Blindheit herauswachsen. Aber solange ihr euch nicht damit aussöhnt, beides zu sein, gut und schlecht, solange ihr diese „Schlechtigkeit“ bekämpft und meint, sie nicht mehr haben zu dürfen, wird in euch Dualität herrschen. Wenn ihr euer niederes Selbst akzeptiert, könnt ihr es allmählich überwinden wie auch die Dualität zwischen höherem und niederem Selbst. Akzeptiert ihr beide nicht, stärkt ihr die Dualität. Es geht um dieselbe Frage, die ich in Bezug auf Leben und Tod angesprochen habe.

Wenn ihr den Tod akzeptiert, verringert sich die Dualität zwischen Leben und Tod allmählich, bis sie schließlich ganz verschwindet. Wenn ihr so gegen den Tod wie gegen euer niederes Selbst kämpft, „wird die Dualität stärker“.

FRAGE: Kannst du uns sagen, was Goethe meinte, als er sagte, „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“?

ANTWORT: Das kann man so verstehen, dass er das höhere und das niedere Selbst meinte. Und man kann es auch so deuten, dass es die Dualität zwischen dem idealisierten und dem wahren Selbst bedeutet. Der fehlende Frieden zwischen dem höheren und dem niederen Selbst lässt das idealisierte Selbst entstehen. Diese zwei Dualitäten hängen zusammen.

Ihr seht, je mehr sich das idealisierte Selbst zwischen das wahre Selbst und das Leben drängt, umso weniger kann das Leben wachsen, und umso mehr verkümmert es und wird daran gehindert zu funktionieren.

FRAGE: In der modernen Psychologie hören wir häufig das Wort Schizophrenie, was auf diejenigen angewendet wird, die psychotisch sind. Gemäß dem, was du uns an diesem Abend wie den vielen vorhergehenden gesagt hast, sind wir alle desintegriert und gespalten. Ist diese Dualität nur eine Sache der Abstufung?

ANTWORT: Ja, es ist eine Angelegenheit des jeweiligen Grades, der Intensität und davon, wie viele Bereiche der Persönlichkeit davon betroffen sind. Bei klinischen Psychotikern sind die Bereiche der Nichtakzeptanz des Selbst überwältigend. Bei normaleren Menschen, die mit dem Leben klar kommen, mag das idealisierte Selbst die gesamte Persönlichkeit durchdringen, dennoch bleibt ihr ein gewisses Gefühl für die Realität.

FRAGE: In der letzten Lesung erfuhren wir, wie wichtig es ist, sich dem Tod zu stellen, um voll zu leben. Zur Zeit herrscht großes öffentliches Interesse am Prozess gegen Adolf Eichmann. Meine Fragen sind: 1.) Können und müssen wir uns dem Tod dieser Millionen von Unglücklichen stellen, um für uns persönlich daraus etwas zu lernen? 2.) Ist es gesund, eine Ära des Todes und der Zerstörung wieder aufleben zu lassen? 3.) Können die Menschen eine positive Lektion aus diesem Wiederaufleben ziehen?

ANTWORT: Um zuerst die Frage zu beantworten: Kann man bezüglich Leben und Tod oder irgendeinem anderen Thema überhaupt etwas lernen? Das hängt ganz vom Einzelnen ab, und ob er eine Lehre daraus ziehen kann oder will. Aber was die Lektion des Todes angeht: Ich erlaube mir zu sagen, dass jeder Mensch ihn selbst durchmachen muss, ob nun den wirklich physischen Tod oder die vielen kleinen Tode im Alltag, über die ich kürzlich sprach. Ich glaube, anzunehmen,

dass ein Mensch durch die Tragödie eines anderen in dieser Hinsicht etwas lernen kann, wäre sehr gefährlich. Es wäre gefährlich, weil es die Selbstgefälligkeit fördern, vielleicht sogar in passiver oder letztlich aktiver Grausamkeit enden würde. Das könnte auf eine hinterhältige und raffinierte Weise Grausamkeit entschuldigen. Gewisse Dinge kann man nur lernen, wenn man sie selbst durchmacht. Es gibt andere Möglichkeiten, um wenigstens theoretisch aus den Erfahrungen anderer etwas lernen zu können, wenn man offen dafür ist. Doch die Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen aus eigenen Fehlern lernen müssen und nicht aus den Fehlern und Erfahrungen, die andere gemacht haben. Wenn das in einzelnen Fällen so ist, umso besser. Aber es gibt kein allgemeines Gesetz, dass ein bestimmtes Ereignis besser geeignet wäre, um als Lektion zu dienen, als andere. Theoretisch kann man aus allem, was im Leben geschieht, etwas lernen. Meistens ist es einfacher, aus der eigenen kleinen, unbedeutenden Enttäuschung etwas zu lernen als aus der Tragödie eines anderen.

Was die zweite Frage angeht, meine lieben Freunde, kann ich sie weder mit Ja noch mit Nein beantworten. Das hängt wieder vom Einzelnen ab. Eine positive Lehre kann sowohl der einzelne Mensch wie auch die Menschheit allgemein daraus ziehen, wenn man sich an diese Zeit der Zerstörung und Grausamkeit erinnert. Und ebenso auch eine negative Lehre. Ferner kann man etwas positives wie auch etwas negatives daraus lernen, wenn man sie nicht wieder aufleben lässt. Es gibt kein Ja oder Nein. Es gibt für keine der beiden Alternativen eine passende Antwort.

Solange die Menschheit vornehmlich von Rachsucht, Hass und Rachegeleuten geleitet ist und diese Gefühle vorherrschend bleiben, gibt es keine Lektion. Wenn andererseits die Hauptmotive wirklich und wahrhaftig eher positiv als destruktiv sind (und das nicht nur behauptet, sondern empfunden), wird die Lektion positiv sein. Andererseits kann es auch sein, dass negative Motive einen diese Zeit nicht wieder aufleben lassen, etwa Feigheit, Angst, Gleichgültigkeit, Opportunismus oder Resignation. Das wäre dann auch eine negative Lektion. Diese Ära nicht wieder aufleben zu lassen kann auch aus einer richtigen Einsicht geschehen, dass die Gesetze der Göttlichen Welt sich um alles kümmern. Das heißt sicher nicht, dass Kriminelle nicht die Konsequenzen tragen müssen. Aber es auf sich zu nehmen, einen anderen Menschen zu bestrafen, ist etwas völlig anderes, als weitere Grausamkeiten unmöglich zu machen, indem man den Kriminellen von seinem unsozialen Verhalten heilt - wenn er denn überhaupt die dazu nötige Hilfe anzunehmen bereit ist.

FRAGE: In welchem Umfang muss der Mensch es auf sich nehmen, einen Kriminellen zu bestrafen?

ANTWORT: Es ist nicht Sache des Menschen zu strafen. Sein Handeln muss darauf abzielen, und wird es eines Tages, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass jedes Verbrechen aufgrund falscher Werte, falscher Systeme, falscher Erziehung und falscher Einstellungen

geschieht. Mit dieser Erkenntnis wird das Gewicht von Strafe auf Heilung verlagert. Aber die Möglichkeit, dass durch einen solchen Menschen weitere Verbrechen verübt werden, sollte strikt unterbunden werden, indem man ihm seine äußere Freiheit beschneidet und ihm durch Behandlung hilft, seine innere Freiheit wiederzugewinnen. Das würde der Kriminelle sowieso wie eine Strafe, wie einen Eingriff in seine persönliche Freiheit empfinden, wie auch der schmerzhafteste Prozess der Heilung seiner Seele in jeder Beziehung so schwer wie Tod oder Leben im Gefängnis sein kann, nur wäre das sehr viel konstruktiver. Alles das wird eines Tages so sein.

Mögt ihr durch meine Worte, die ich euch heute Abend gegeben habe, Wahrheit und Hilfe und weitere Erleuchtung finden. Doch solltet ihr verstehen und damit rechnen, dass theoretisches Verstehen nichts bringt. Solange diese Worte für euch Theorie bleiben, werden sie euch nicht helfen. Wenn ihr in dieser Weise die Arbeit anfangt oder weiterführt und die mit dem idealisierten Selbst verbundenen emotionalen Reaktionen zulässt und beobachtet, werdet ihr wesentliche Fortschritte in eurer Befreiung und Selbstfindung im wahrsten Sinne des Wortes machen.

Meine Liebsten, möge jeder von euch unsere Liebe, unsere Kraft und unseren Segen empfangen. Lebt in Frieden, lebt in Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 1986, 1991, 1999

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

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

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

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.