

## Verzerrungen des Selbsterhaltungs- und des Fortpflanzungstriebes

Grüße, meine liebsten Freunde. Gott segne einen jeden von euch. Gott segne diese Stunde.

Heute Abend will ich über zwei menschliche Haupttriebe sprechen, wie sie sich in ihrer Verzerrung zeigen: Den Selbsterhaltungs- und den Fortpflanzungstrieb. In reiner Form spielen beide eine sehr wichtige Rolle. Aber wo psychische Probleme und Unreife bestehen, wo Verzerrung und Unwirklichkeit herrscht, werden diese Triebe verzerrt und arbeiten nicht mehr konstruktiv.

Der Trieb zu überleben - oder der Selbsterhaltung - strebt danach, das Leben auszubreiten, zu erhalten, zu schützen und zu vervollkommen. Gerade seiner Natur wegen muss er gegen alles angehen, dass das Leben oder seine Sicherheit zerstört. Genauso wie der Körper nach Gesundheit strebt, damit er leben kann, so strebt die Seele nach Gesundheit ihrer eigenen Fähigkeit, im positivsten Sinne zu leben. Um zu leben, braucht man Schutz vor Zerstörung und Schaden. Heute wissen wir, dass das, was die gesunde Seele für Sicherheit hält, im Widerspruch zu der Sicht der ungesunden, unreifen Seele steht. Die ungesunde Seele sieht jede Ablehnung, jede Zurückhaltung von Liebe, Bewunderung und Bestätigung nicht nur als unsicher, sondern erlebt es als „Tod“. Ihr alle, die ihr diesem Pfad folgt und diese Arbeit macht, seid auf ähnliche emotionale Reaktionen gestoßen. Hier könnt ihr ein typisches Beispiel dafür beobachten, wie der Selbsterhaltungstrieb in einen falschen Kanal gerät und sich falsch manifestiert. Eure Seele glaubt, um ihr Leben und ihre Sicherheit zu bewahren, müsstet ihr die Illusion der Ablehnung in jeder Form bekämpfen. Dieser Kampf nimmt verschiedene Formen an. Einer davon ist der Aufbau des idealisierten Selbstbildes.

Gegen diese emotionale Unsicherheit (die bis zu einem gewissen Grad jedes Kind erlebt) kämpft man auf schädliche Weise mit den Mitteln des verzerrten Selbsterhaltungstriebes. Macht ihr weiter diese Arbeit auf dem Pfad, lernt ihr, immer bewusster für die Gefühle äußerster Bedrohung zu werden, auch wenn die Vernunft euch sagt, dass das übertrieben, irrational und oft gar nicht wahr ist. Dennoch kommt ihr nicht umhin, euch bedroht und gefährdet zu fühlen. Innerlich verhaltet ihr euch, als stünde euer Leben auf dem Spiel, wenn ihr eine reale oder eingebildete Kränkung erfahrt. Dieser Missklang ist die Manifestation eures wirksamen Selbsterhaltungstriebes, der für die „seelische Sicherheit“, oder wie es allgemeiner heißt, für die emotionale Sicherheit kämpft. Der Kampf für diese Sicherheit oder Stabilität findet auf falsche Weise statt. Statt einen inneren Halt und eine gesunde Selbstachtung aufzubauen, die ganz natürlich entstehen, wenn ihr eure Fehler beseitigt habt, versucht ihr innerlich und subtil, andere zu zwingen, euch Sicherheit und Schutz zu

geben, indem ihr nach bestimmten Gefühlen sucht, die sie eurer Meinung nach für euch haben sollten. Ihr bekämpft die emotionale Unsicherheit, indem ihr euch kontrolliert und die von euch ausgehenden Seelenkräfte eindämmt, weil ihr das unbewusst als ein Schutz erlebt. In gesunder Form wird der Selbsterhaltungstrieb den Menschen von gefährdenden Handlungen abhalten. Innere oder äußere Aktivität, die an sich positiv sein könnte, wird in der Verzerrung für gefährlich gehalten und deshalb gar nicht erst versucht.

Diese Entartung des Selbsterhaltungstriebes zieht weitere Verzerrungen von Charakterzügen nach sich. Gemäß der eigenen Charakterstruktur treten bestimmte Fehler zutage. So zum Beispiel Geiz, innere oder äußere Enge, Rigidität, Voreingenommenheit, vorgefasste Vorstellungen. Kurz, jeder Zug oder innere Drang, der festhält, der nicht loslassen kann. Er kann sich auf jeder Persönlichkeitsebene zeigen. Äußerlich mögt ihr zum Beispiel in materiellen Dingen großzügig sein, aber in bestimmten Bereichen eures Innenlebens mag emotional Geiz und Knickrigkeit herrschen. Wenn ihr die Voreingenommenheit und vorgefassten Vorstellungen sorgfältig prüft, werdet ihr erkennen, dass sie dieselbe Wurzel haben wie Geiz, Knickrigkeit und Enge, mit demselben Bestandteil, an etwas festzuhalten, weil es „sicher“ scheint.

Das hier beschriebene Gefühl, das Festhalten, die Enge, springt nicht ins Auge. Auch wenn man einige Zeit mit dieser Arbeit verbracht hat, wird man es erst nur vage spüren. Fahrt ihr aber mit eurer Selbstprüfung fort, wird es sich deutlich herauschälen. Es wird euch deutlich bewusst, und ihr begreift seine Bedeutung. Hier wie in jeder anderen Hinsicht bei dieser Arbeit werden diese negativen Gefühle automatisch schwächer, je mehr euch ihre Ursache und Wirkung bewusst wird und ihr sie versteht.

Solche inneren Reaktionen sind Bewegungen der Seele. Die Seelenbewegung dieser besonderen Verzerrung ist das enge Festhalten von Kräften, die fließen sollten. Das ist eine umgekehrte, einschränkende Bewegung und führt letztlich zu Stagnation, zu innerer Aushungerung. Sie muss nicht auf den ganzen Menschen einwirken. Es hängt davon ab, in welchen Bereichen diese Verzerrung existiert und in welchem Maße. Diese Einschränkung verhindert das Annehmen neuer Vorstellungen, einer Verhaltensänderung, die gesund ist und passend zu einer späteren Zeit entsprechende neue Gefühle und Erfahrungen produzieren könnte. Die Einschränkung bewirkt starre Anstands- und Verhaltensregeln, festgefahrene Vorstellungen, Meinungen, Gefühle und Reaktionen, die sich solange nicht verändern können, wie diese Hauptverzerrung nicht geändert ist. Das läuft auf eine emotionale Hartleibigkeit hinaus, die sich auch im physischen Bereich des Wesens zeigen kann.

Was den Fortpflanzungstrieb angeht, möchte ich zuerst nochmal sagen, er umfasst mehr als den physischen Fortbestand der menschlichen Rasse. Er umfasst jede Form von Kreativität, was für alle Ebenen des Seins gilt. In gesunder Form sucht er zu kommunizieren. Er ist für neue

Möglichkeiten offen, bereit zu genießen, zu geben, zu nehmen und Freude und Glück zu erleben. Mit anderen Worten, wie in einer der letzten Lesungen aufgezeigt, ist das Verlangen des Menschen nach höchster Lust mit dem Fortpflanzungstrieb verbunden.

In seiner Verzerrung wird dieser Trieb auch aus allen psychischen Schwierigkeiten und Problemen, die nicht richtig aufgenommen und bewältigt sind, den Pseudolösungen, über die wir kürzlich sprachen, in einen falschen Kanal gelenkt und verbreitet dadurch sein Gift.

In seiner Verzerrung entstehen daraus folgende Züge (wieder je nach Charakterstruktur): Gewinnsucht, indem man aus sich herausgeht, um zu graben und zu kriegen (aber eher auf grobe, habgierige als auf gesunde Weise, die flexibel und empfänglich ist), Habsucht, Gier, die in krassen Fällen schließlich zur Sucht führt. Die Begierde, Freude zu haben, obwohl vielleicht ganz unbewusst, kann so stark sein, dass das in der Psyche viele Nachwirkungen auslöst. Das sollte man nicht so verstehen, dass ein Wunsch nach Freude an sich falsch sei. Es ist das genaue Gegenteil. Die gesunde Seele ist sich dessen bewusst und strebt danach, aber auf ganz andere Weise. Je weniger bewusst diese Gier ist, desto größer ist die Verwüstung in der Seele. Es ist zum Beispiel gut möglich, dass ein Mensch keinerlei Verlangen nach Freude, Erfüllung und Glück empfindet. Tatsächlich mag er sich ganz einem Leben hingeben, das er für heitere Gelassenheit hält, während darunter Gier und Unzufriedenheit viel Schaden anrichten. Solch ein aufgesetzter Verzicht, sich höchste Freude zu ersehnen, kann ein Notbehelf sein, weil die Psyche sich gefährdet fühlt, wenn sie dem freien Lauf lässt. In solchen Fällen ist der entartete Selbsterhaltungstrieb stärker. Aber das heißt nicht, dass der entartete Fortpflanzungstrieb, wie verdrängt er auch ist, nicht ebenso viel Schaden anrichtet.

Hier habt ihr zwei verschiedene Seelenbewegungen. Eine, die streng festhält und nicht loslässt, was überholt ist, so dass die Seele kein neues Material aufnehmen kann. Dies ist die einschränkende Bewegung. Die andere ist aus sich herausgehend, nicht auf entspannte Weise, sondern eher grabend, gierig, zwanghaft. Diese Seelenbewegungen sind sehr fein. Nur durch diese Arbeit kann euch das Wissen um sie bewusst werden. Da beide Verzerrungen innerlich ichbezogen sind, muss die Reaktion auf die Persönlichkeit von ähnlicher Natur sein. Egozentrik bringt Frustration, Angst, Spannung, Zwang, Schuld und Unsicherheit mit sich, um nur ein paar der negativen Emotionen zu nennen, die sie hervorruft. Der Irrtum ist umso tragischer, weil die Psyche fälschlich glaubt, dass, egozentrisch zu sein, ihre Sicherheit gewährleisten oder das heftige Verlangen befriedigen würde. Nichts könnte der Wahrheit ferner sein. Nichts löst größere Unsicherheit aus, als egozentrisch zu sein. Das schreit nach festen, vorgeschriebenen Verhaltensmustern und Regeln, wie subtil und vage ihr Vorhandensein auch empfunden wird. Halten sich andere nicht an diese Regeln und Erwartungen, bröckelt die erhoffte und eingeplante „Sicherheit“. Außerdem untergräbt die ständige Angst, andere könnten sich vielleicht nicht daran halten, euren Seelenfrieden. Ihr baut auf Sand und müsst euch auf das verlassen, was für euch

nicht zu kontrollieren ist. Doch seid ihr nicht ichbezogen, könnt ihr es euch leisten, flexibel zu sein. Ihr könnt jede Situation neu sehen und erleben und euch auf ihre besonderen Bedürfnisse einstellen. Da für euch nicht der Eigennutz im Mittelpunkt steht, seid ihr in eurer Anpassung auf eine Situation, einen Menschen oder ein unvorhergesehenes Erfordernis sicher. Mit anderen Worten, im Gegensatz zur unbewussten Überzeugung des Menschen liegt die Sicherheit und der Schutz nicht in der Ichbezogenheit. In ihr habt ihr es nötig, dass ihr Liebe, Bewunderung und Bestätigung bekommt. Ihr müsst sie bekommen. Das erfordert eine Planung, die nach euren Regeln und Befehlen festgelegt ist. Da das Leben so nicht funktioniert, werden eure Befehle oft nicht befolgt. Erweisen sich also diese Regeln als unwirksam, wächst euer Unsicherheitsgefühl aus einem doppelten Grunde: 1.) Ihr kriegt nicht, was ihr in eurer Ichbezogenheit meint, bekommen zu müssen, und 2.) erweisen sich eure Regeln, die ihr für durchführbar haltet, als undurchführbar. Das ganze festgelegte Planen und Entwerfen einer Situation muss euch daher dafür blind machen, was wirklich ist. Es behindert eure Spontaneität und Intuition und hindert euch daran, euch auf das einzustellen, was sein könnte. Und das ist zudem oft genauso gut oder sogar besser als das, was ihr geplant habt. Unglücklicherweise seht ihr das aber nicht, weil euer ganzes Leben gefährdet ist, oder weil es euch so vorkommt, wenn eure Pläne gestört werden. So zerstört ihr das Glück durch gerade den Prozess, der es erhalten sollte.

Bis man in diese Seelenbereiche vorstößt und ihre volle Wirkung und Bedeutung versteht, neigt der Mensch, wenn die Unsicherheit durch den geschilderten Prozess zunimmt, jedes Mal dazu, stärker an sich zu zweifeln und die starren Regeln und Befehle, wenn sie sich als immer weniger durchführbar erweisen, zu verstärken.

Dieser innere Prozess der Vorbereitung, der auf einem eingebildeten Bedürfnis nach Sicherheit beruht, rührt aus der Unausgewogenheit der inneren Gewichtung. Ihr lenkt eure ganze Aufmerksamkeit ausschließlich auf euch selbst. (So mögt ihr nicht denken, aber emotional ist es ganz oft wahr.) Diese Einseitigkeit ist unsicher. Aber ihr versucht, die Unsicherheit zu beseitigen, nicht indem ihr eure Egozentrik verringert, sondern indem ihr sie stärkt und Einstellungen entwickelt, die sie sichern sollen. Dadurch befindet ihr euch in einem weiteren dieser unglückseligen Teufelskreise. Echte Sicherheit rührt aus dem Erkennen der Menschen, mit denen ihr es zu tun habt, nicht nur theoretisch, sondern indem ihr sie emotional versteht. Aber das ist unmöglich, wenn ihr eure innere Aufmerksamkeit und euer Gewicht ausschließlich auf euch selbst konzentriert.

Das ist wieder solch ein subtiler Vorgang, den ihr nur schwer in euch entdecken könnt. Auch wenn ihr ihn theoretisch gut kennt und sogar meint, euch innerlich nach ihm zu richten, müsst ihr herausfinden, wo das nicht so ist. Als Folge davon werdet ihr einen ganz wesentlichen Beitrag zur Herstellung von echter Sicherheit und echtem Schutz leisten. Das könnt ihr nur, indem ihr aufrichtig untersucht, wie ihr auf bestimmte Situationen emotional reagiert. Spürt ihr irgendeinen

Missklang, auch Scheu und Schüchternheit, müsst ihr tief in euch verborgen einige dieser Reaktionen finden.

Diese beiden äußerst ichbezogenen Seelenströme können eine Niederlage nicht leiden und annehmen. Aus den letzten Lesungen und besonders den Entdeckungen, die ihr in Verbindung mit eurem idealisierten Selbstbild gemacht habt, müsst ihr nun wissen, dass es, neben seinen anderen Aspekten, über die wir sprachen, von Natur aus sehr stolz ist. Dieser Stolz kann eine Niederlage nicht zugeben. Da eine Niederlage gelegentlich unvermeidbar ist, gefährdet sie, wenn sie eintritt, den Boden, auf dem ihr steht, die unsichere Grundlage und Pseudosicherheit eures idealisierten Selbstbildes. Ein gesunder Mensch kann eine Niederlage hinnehmen. Ihr müsst es alle. Niemand kann dem entgehen. Aber es geht darum, wie ihr sie nehmt! Es ist möglich, dass euer äußeres Verhalten bei einer Niederlage nichts zu wünschen übriglässt. Aber uns geht es nicht um die Erscheinung. Nicht einmal um eure Gedanken. Uns geht es um die innere Wahrheit, die innere Erfahrung, um das, was ihr wirklich fühlt. Und das ist nicht leicht, sich bewusst zu machen. In Verbindung mit diesem oder jedem anderen Thema bedarf es erheblicher Willenskraft und Ehrlichkeit zu sich selbst, Geduld und Ausdauer, um sich bewusst zu werden, was man wirklich fühlt. Ihr wisst das.

Manchmal fällt es einem Menschen leichter, erfolgreich eine schwere Niederlage, ein gewichtiges Problem im Leben zu ertragen. Aber die täglichen kleinen Zurückweisungen, Fehlschläge, Niederlagen können eure Sicherheit und den Glauben an euch selbst gefährden. Ihr mögt euch dadurch beschämt und erniedrigt fühlen, was ihr vor anderen verbergen müsst, so dass ihr mit eurer Niederlage nicht bloßgestellt werdet. Überprüft, wie ihr euren Freunden gegenüber eine Situation ausschmückt, wie raffiniert ihr schönfärbt, was euch schmerzhaft und erniedrigend vorkommt, und, um euer Gesicht zu wahren, andere herabsetzt, die angeblich für eure Niederlage verantwortlich sind. Alle diese Reaktionen und viele mehr sind ein Hinweis darauf, wie diesbezüglich die Wahrheit in euch aussieht, und was wirklich eure Einstellung gegenüber einer Niederlage ist. Prüft, wie sehr euch die Aufdeckung bestimmter Vorfälle, Reaktionen und Ereignisse Angst macht und zu welchen Mitteln ihr greift, um sie zu vermeiden. Die Untersuchung dieser tief verwurzelten Reaktionen, die euch wirklich zur zweiten Natur geworden sind, ist schwieriger, als tief verborgene und wichtige neue Einsichten zu entdecken. Hierbei müsst ihr euch damit befassen, was ganz an der Oberfläche liegt. Aber ihr seid so an die tieferen gewöhnt, dass es euch kaum in den Sinn kommt, diese Reaktionen und Verhaltensmuster zu untersuchen.

Eine Niederlage auf gesunde, reife Weise zu erleben, setzt echte Demut voraus, keine falsche oder aufgesetzte. Sie setzt eine gewisse Großmut im Fühlen voraus, eine gewisse Größe, eine Niederlage zugeben zu können, ohne die eigene Würde zu verlieren. Gerade darin zeigt sie sich. Das Kind in euch glaubt, umso größer zu sein, je weniger Niederlagen ihr erlebt. Nichts könnte der Wahrheit ferner sein. Wahrheit ist, dass ihr in dem Maße Größe zeigt, wie ihr die Niederlage bewältigt,

ehrlich, demütig, in Würde und Haltung, ohne Ausschmückung und Schönfärberei, ohne Übertragung, Erniedrigung und Ausflüchte.

Die Ausflüchte können in zwei ganz entgegengesetzte Richtungen gehen, wieder je nach Charakterstruktur und je nachdem, welche Pseudolösung ihr gewählt habt (wir sprachen letztes Mal darüber). Ist eure Pseudolösung das Streben nach Macht, müsst ihr euch nach einer Niederlage extrem erniedrigt fühlen, was ihr um jeden Preis verheimlichen müsst. Gerade diese Verheimlichung fordert euren lebensspendenden Kräften einen hohen Tribut ab. Sie verursacht solche Schuld und Angst vor Bloßstellung, dass ihre Auswirkungen zu vielfältig sind, um sie hier auszuführen. Ihr könnt mit Erfolg vor euch selbst die Wahrheit verheimlichen oder nicht. Für gewöhnlich handelt es sich dabei um eine Mischung, dass ihr halbwegs die Täuschung und Vorwände gegenüber anderen erkennt und zum Teil nicht wisst, in welchem Ausmaß ihr andere und euch selbst damit täuscht.

Eine „gelungene“ Art, mit einer Niederlage fertigzuwerden, die sich nicht verbergen lässt, ist es, andere herabzusetzen, indem ihr den Versuch macht, sie für die Niederlage verantwortlich erscheinen zu lassen, so dass eure Niederlage zu ihrer wird. Das erzeugt weitere Schuld bei euch. Die Feindseligkeit geht in zwei Richtungen, zu anderen und zu euch selbst.

Ist eure Pseudolösung das Streben nach „Liebe“ und seid ihr der unterwürfige Typ, werdet ihr die Niederlage überhöhen, sie über alle Maßen dramatisieren. Sie wird dann das Mittel, andere zu zwingen, euch zu beschützen und zu lieben.

Ist eure Pseudolösung Streben nach „Gelassenheit“, werdet ihr die Existenz der Niederlage so lange wie nur möglich leugnen. Das ist gefährlich wegen der Selbsttäuschung, der Unbewusstheit, was ihr wirklich fühlt, des Mangels an Bewusstsein, warum ihr als Folge dieser Selbsttäuschung auf bestimmte Weise handelt.

Sollte beim Menschen nur einer dieser Züge die vorherrschende Pseudolösung sein, hat er doch auch einen der anderen oder beide. So ist es mehr als möglich, dass der Mensch mit einer Niederlage einmal auf die eine Weise und bei anderer Gelegenheit auf die andere umgeht. In einem Lebensbereich mag die eine Pseudolösung vorherrschen, in anderen eine andere, und da ihre Wahl nicht ziellos erfolgt, kann sie je nach Natur der Niederlage vorherrschbar sein. Das alles muss individuell herausgefunden und angewendet werden.

Mein Rat an euch, meine Freunde, stellt euch die Frage, „Wie nehme ich eine Niederlage wirklich?“ Nicht, wie zeigt sich das, sondern wie geht es mir tief innerlich damit?“ Schaut kurz zurück oder in die Vergangenheit. Wann trat etwas ein, was für euch eine Niederlage war? Und was für den Menschen eine Niederlage ist, mag bei jedem anders sein. Für den einen mag ein

beruflicher Rückschlag keine Niederlage sein. Er mag damit kein Problem haben. Seine Einstellung in diesem Bereich mag relativ reif sein. Was einem anderen Menschen als größere persönliche Katastrophe, als Gesichtsverlust erscheint, erlebt und empfindet er nicht so. Oh, er mag den materiellen Nachteil, den eine solche Niederlage mit sich bringt, bedauern oder missbilligen, aber er mag es nicht so erleben, als stünde sein Wert als Mensch, seine verzerrte Vorstellung von „Würde“ auf dem Spiel. Aber derselbe Mensch mag übertrieben stark auf kleine Vorfälle reagieren, wenn zum Beispiel jemand unfreundlich zu ihm ist, ihn nicht grüßt oder sich auf die eine oder andere Weise unangenehm verhält. Nicht begrüßt zu werden, kann für ihn eine Niederlage bedeuten. Wenn er es auch so nicht sieht, seine emotionale Reaktion läuft genau darauf hinaus.

Wenn ich euch also einlade, euch auf eure Einstellung auf eine Niederlage hin abzufragen, denkt nicht an das, was allgemein darunter verstanden wird. Stellt fest, was für euch eine Niederlage, Erniedrigung oder Versagen ist. Das kann bei jedem Menschen anders sein. Sucht in dieser Richtung, meine Freunde. Denn sobald ihr das erkennt, muss euch wie bei jeder gesunden Selbsterkenntnis und Einsicht eine große Welle innerer Kraft durchfluten. Nur durch das Beobachten eurer Reaktion in dieser Hinsicht schwächt ihr ihren Einfluss. Hütet euch davor, euren Emotionen die ideale richtige Reaktion überzustülpen und aufzuzwingen, die ihr so noch nicht empfinden könnt. Beobachtet einfach, und nach und nach, wenn ihr das Gefühl der Scham verliert, die letztlich nur die Kehrseite des zügellosen Stolzes des idealisierten Selbstbildes ist, entwickelt sich echte Würde. Das idealisierte Selbstbild kann nichts dulden, was einer Niederlage ähnelt. Wenn es schwächer wird, werdet ihr von euch nicht länger verlangen, bei bestimmten Sachen immer siegen zu müssen. Deshalb werdet ihr euch nicht bloßgestellt und erniedrigt fühlen, wenn ihr eine Niederlage erleidet. So gewinnt ihr echte Würde und werdet damit frei. Ihr müsst nicht mehr gegen eine unmögliche Übermacht kämpfen und den Schein wahren. Ihr müsst euch nicht mehr sinnlos darin erschöpfen, siegen zu müssen, was ihr einfach nicht immer könnt. Ihr müsst euch nicht mehr damit ermüden, etwas zu beweisen. Wir haben darüber, sich beweisen zu müssen, oft gesprochen. Einige von euch erkennen jetzt, wieviel Kraft euch das kostet. Einige von euch haben die Existenz dieses Stromes bereits entdeckt.

Anfangs ist es schwer, dies alles festzustellen; trotzdem es teilweise an der Oberfläche liegt, seht ihr darüber hinweg, weil es so subtil und so leicht zu verschleiern ist. Und je weniger ihr davon wisst, desto größer ist die Behinderung für Freiheit und Stärke, für Glück, innere Gesundheit und Frieden.

Nun, gibt es irgendwelche Fragen?

**FRAGE:** Es ist überaus schwer, auch nur eine Tendenz in den Gefühlen zu finden. Fühlt man sich zum Beispiel erniedrigt, begreift eine Gefühlsebene den anderen Menschen und sieht, dass sein Handeln vielleicht seiner eigenen Unsicherheit entspringt. Dann bricht eine andere

Gefühlsebene aus Wut und Ärger auf. Zwischen beiden Gefühlsebenen - die eine vergebend und verstehend, die andere erbost - herrscht ein ständiger Konflikt. Wie kann man herausfinden, welches das richtige Gefühl ist?

**ANTWORT:** Es sollte nicht allzu schwer sein zu wissen, welches das richtige Gefühl ist, vorausgesetzt, beide Gefühle sind echt. Natürlich kann es sein, dass die erste und offenbar richtige Reaktion aufgesetzt ist. Man möchte es haben, weil man theoretisch um seinen Wert weiß, aber hat es bisher nicht gefühlt. Deshalb funkt ständig das noch vorherrschende Gefühl, der kindische Stolz, dazwischen, und das umso nachhaltiger, weil man sich bemüht, ihm etwas überzustülpen, und es ihm äußerlich nicht erlaubt, für die Verbindungsglieder, ihre Ursache und Herkunft, voll bewusst zu werden. Man muss das negative Gefühl mit seiner vollen Wirkung herauslassen. Das heißt nicht, ihr sollt euch danach richten, sondern euch muss die Intensität der Wut, die kindischen Forderungen und Ansprüche, der wahre Grund für eure Wut (dass Niederlagen unzulässig sind) bewusst werden. Wenn diese emotionalen Reaktionen und Einwirkungen mit all ihrer Kindlichkeit und ihren irrationalen Ansprüchen, zum Vorschein kommen dürfen, ohne sie zu rationalisieren und wegzuerklären, werden sie schließlich schwächer, so dass die andere Gefühlsebene wahr und mehr und mehr zur herrschenden wird. Wenn der gute Wille aufgesetzt ist, wird er oft selbst ein Hindernis. Also muss der gute Wille zur Läuterung in den richtigen Kanal gelenkt werden. Wird er auf die falsche Weise genutzt, kann er ein Hindernis sein und zu einer gewaltsamen und unechten Reaktion und Selbsttäuschung werden. Gestattet euren Emotionen herauszukommen, ohne ein „Polizist“ zu sein. Dann, und nur dann, wird ganz klar, wie unerhört und kindisch eure Forderungen an andere und euch selbst sind, wie ihr die Welt, in der ihr lebt, wenigstens emotional ablehnt, einschließlich euch selbst. Ihr fordert von euch eine Perfektion, die ihr noch nicht haben könnt. Und was ihr meint, vom anderen zu fordern, ist, wie ich zeigte, eine Veräußerlichung eurer eigenen Forderungen an euch selbst. Daraus schließt ihr, wäre der andere so, wie er sein „sollte“, könntet ihr so sein, wie ihr es wollt oder denkt, sein zu müssen: Euer idealisiertes Selbstbild. Die Wut über die anderen ist in Wirklichkeit nichts als ein Vorwurf, der dazu dient, euch daran zu hindern, so zu sein, wie ihr meint, sein zu müssen. Natürlich denkt ihr so nicht bewusst. Das Unterbewusste hat nicht verstanden, dass ihr, wenn das idealisierte Selbstbild eine Realität wäre und kein Schwindel, niemals durch andere daran gehindert sein könntet, zu sein, was ihr seid. Aber das idealisierte Selbstbild heuchelt. Oft ist der gute Wille, ihm ideale Normen überzustülpen, eine Mischung echter guter Absichten und der Forderungen des idealisierten Selbstbildes. Deshalb ist es hinderlich und lässt die Wahrheit nicht zutage treten.

Ich kann nicht stark genug betonen, dass diese kindischen Gefühle zuzugeben euch nicht dazu zwingt, euch nach ihnen zu richten. Das wird dauernd missverstanden. Es herrscht die falsche Schlussfolgerung vor, sie zuzugeben und zu erkennen und entsprechend zu handeln sei eins. Tatsächlich ist auch dieser falsche Schluss ein Vorwand. Man hält an ihm fest unter dem

Deckmantel des Anstands, während es ihm eigentlich darum geht, sich dagegen zu wehren, die Unrichtigkeit des idealisierten Selbstbildes und die Abneigung, es aufzugeben, zu erkennen.

Oft zeigt sich tatsächlich das wahre Selbst, und was du als die erste Gefühlsebene beschreibst, muss nicht einmal gewaltsam übergestülpt sein. Sie kann sozusagen ganz echt sein. Aber man achtet nicht auf ihre Stimme. Der zwanghafte Stolz des idealisierten Selbstbildes wendet seine Regeln an und diktiert dem Menschen, entsprechend zu handeln. Dann gibt es den Fall, dass ein „du sollst“ nicht mal äußerlich richtig ist und nicht als den spirituellen Normen entsprechend rationalisiert werden kann, an die man sich halten möchte. Man soll wütend und unversöhnlich sein, man soll verachten und nicht verstehen, man soll nicht freundlich und liebenswert sein und so weiter. Das geht so weit, dass man hassen soll. Darüber wurde schon gesprochen, und es ist ein typisches Beispiel dafür, wie unwirklich alle negativen Emotionen sind. Letztlich sind alle negativen Emotionen zwanghaft. Es kommt eine Zeit auf diesem Pfad, da man das deutlich erkennt. Zum jetzigen Zeitpunkt mag man den Zwang noch nicht loslassen wollen, aber man erkennt sein Wesen und erkennt auch die eigentliche Realität, Zuverlässigkeit und Stabilität des echten Gefühls darunter, das allmählich zutage tritt. Doch ein Teil der Persönlichkeit hält noch an der angenommenen „Sicherheit“ der negativen Reaktion fest.

Das trifft insbesondere auf Menschen zu, die ihren Gefühlen und ihrer Intuition nicht trauen, sondern all ihr Vertrauen auf ihr intellektuelles, willentliches Wesen setzen. Gelegentlich verbietet es der Intellekt, Hass und negative Emotionen zu haben. Aber kann man sie rationalisieren und rechtfertigen, hält sich der Verstand an den aufgesetzten, zwanghaften Aspekt und erlaubt den Gefühlen nicht, ihn zu leiten. Aufgrund einiger Fälle, in denen ihr negative Instinkte entdeckt habt, habt ihr irgendwann den Fehler gemacht, daraus zu schließen, alle Instinkte und Emotionen seien negativ. Deshalb gebt ihr dem, was in eurem intuitiven Wesen sich noch entwickeln muss, keine Chance zu wachsen. Und das, was bereits positiv und reif ist, blockiert ihr durch eine aufgesetzte Ebene, die der Intuition weit unterlegen ist.

Solche Überbetonung der vernunftbegabten Kraft hindert das wahre Selbst ständig daran, hervorzukommen. Daher entmutigt ihr ständig und systematisch euer inneres Wesen, zu funktionieren und euch zu leiten, und ihr haltet an dem fest, was sicher scheint, „dem kleinen Stolz“.

**FRAGE:** Hier die Frage eines Abwesenden, zum Teil schon beantwortet ist, glaube ich. Ich lese sie vor: „Wir führen unser idealisiertes Selbstbild uns selbst wie auch der Welt vor. Das muss für menschliche Beziehungen eine unerträgliche Belastung sein wie auch viele negative Reaktionen hervorrufen. Könntest du uns dazu etwas sagen und uns mitteilen, wie man das wahre Selbst im anderen Menschen erkennt und akzeptiert?“

**ANTWORT:** Ja, großenteils ist das beantwortet. Lasst mich nur noch eines hinzufügen. Es wäre ein schwerer Fehler, sich darüber Gedanken zu machen, „Wie kann ich das wahre Selbst des anderen Menschen erkennen?“ Es ist schon schwer genug, es bei sich selbst zu tun. Es bei anderen zu tun, ist völlig unmöglich. Aber wenn ihr vorankommt und Fortschritte macht, für euer eigenes wahre Selbst bewusst zu werden - das nur kommt, wenn man sich ununterbrochen Mühe gibt, sein idealisiertes Selbstbild zu entdecken und zu verstehen - spürt, erfährt und erreicht ihr, eurem Fortschritt entsprechend, automatisch das wahre Selbst des anderen. Und umgekehrt beeinflussen und erreichen eure Verzerrungen auf dieselbe Weise die entsprechenden Verzerrungen des anderen Menschen.

Deshalb ist das Erkennen des wahren Selbst eines anderen Menschen kein Prozess, den man entwickeln und lernen kann. Er ist ein natürliches Abfallprodukt von Wachstum und Bewusstsein durch die Arbeit an euch selbst. Ihr werdet sehender, umsichtiger, intuitiver. Es kann kein willensmäßiger Vorgang sein. Ich wage zu behaupten, dass der Mensch, der diese Frage stellte, in dieselbe Kategorie gehört wie der Freund, der die letzte Frage stellte, in der der Verstand und das Denken überbetont wurde, statt Fühlen und Intuition. Gerade diese Frage, „Wie können wir lernen, im anderen Menschen zu erkennen ... und so weiter“, ist ein Zeichen für diesen inneren Zustand.

**FRAGE:** Stellt sich diese Übereinstimmung zwischen den beiden wahren Selbsten nicht oft stillschweigend her?

**ANTWORT:** Sie kann auf jede Weise geschehen, in jeder Art von Kommunikation. Wenn ihr jetzt die Lesung wieder lest, die ich vor einiger Zeit über Kommunikation hielt, werdet ihr feststellen, dass sie hierauf zutrifft. Wie euer wahres Selbst demonstriert oder zeigt, ist entspannte Empfänglichkeit eine Folge davon und erreicht deshalb das innere oder wahre Selbst des anderen Menschen. Im Gegensatz dazu lässt die grabtschende, verlangende Bewegung, die ich in der Lesung heute Abend beschrieb, die Verzerrung des Fortpflanzungstriebes, den anderen Menschen sich zurückziehen, weil die Bewegung allzu grabtschend ist. Andererseits verhindert die Verzerrung des Selbsterhaltungstriebes, die eine einschränkende, festhaltende, umgekehrte Bewegung erzeugt, die Kommunikation. Was also in all diesen letzten Lesungen gesagt wurde, muss mit Kommunikation übereinstimmen. Das bedeutet, dass jede Lesung mit jeder anderen übereinstimmen und eng verbunden sein muss.

Nun, auf welche Weise Kommunikation auftritt, ist völlig unwichtig und wird der jeweiligen Situation entsprechend geschehen. Es kann schweigend, mit Worten, durch jede menschliche Fähigkeit geschehen, die zur gegenseitigen Beziehung und Kommunikation genutzt wird.

**FRAGE:** Oft widerstrebt es dem Menschen, etwas bei sich zu ändern. Entweder geht es um etwas physisches oder um etwas psychisches. Er entschuldigt sich damit, „Wenn ich mich in der oder jener Weise ändere, werde ich nicht mehr ich selbst sein.“ Ist das eine Entstellung des ersten Triebes?

**ANTWORT:** Du hast ganz recht. Die Entstellung des ersten Triebes steht jeder Veränderung und jedem Wachstum entgegen. Das ist seine Natur. Er ist statisch und neigt zur Stagnation. Ihr alle, die ihr diese Arbeit macht, habt das erlebt, und auch die traditionelle Psychoanalyse kennt das. Der Widerstand, sich zu ändern, ist eines der größten Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Er kann auf vielerlei Art rationalisiert werden, aber was der bewusste „Grund“ für einen solchen Widerstand auch ist, tief drinnen kämpft ihr alle dagegen, auf die „Herrlichkeit“ eures idealisierten Selbstbildes zu verzichten. Stärker und mehr alles andere habt ihr speziell davor Angst. Ihr glaubt oder fühlt, ihr müsstet daran festhalten, als ginge es um euer Leben, weil ihr es schließlich als „Lösung“ gewählt habt. Und da diese Wahl unbewusst war, lassen euch dieselben unbewussten Gründe noch immer daran festhalten zu glauben, dass es sich schließlich vielleicht noch als „Lösung“ herausstellen und euch Sicherheit und Schutz (Verzerrung des Selbsterhaltungstriebes) wie auch Glück und Freude (Verzerrung des Fortpflanzungstriebes) bringen wird. Das ist immer die eigentliche Kraft eures Widerstandes, ganz gleich, was eure Rationalisierungen sind. Zu allererst festzustellen, dass dieser Widerstand existiert, ist wichtig genug. Aber dann muss dieser eigentliche Grund bewusst werden, denn nur dann wird er sich als undurchführbare Lösung erweisen, die ihr euch ausgesucht habt, und ihr werdet sie nach und nach aufgeben. Solange der wahre Grund für den Widerstand, sich zu ändern, unbewusst ist, ist er einer Veränderung, Berichtigung oder nochmaligen Prüfung nicht zugänglich, da alles, was aus dem Unbewussten aktiv wird, sich der Realität widersetzt. Während ihr bewusst einige neue Vorstellungen habt und bestimmte Aspekte, Einstellungen und Herangehensweisen an das Leben verändert habt, ist dieser in euch verborgene Teil statisch geblieben und hat den anderen Teil bekämpft. Unbewusst haltet ihr an dem fest, was ihr als Erlösung und Sicherheit gewählt habt, die Pseudolösung. Das macht Veränderung, Wachstum und Befreiung so extrem schwer.

Der Grund, den du anführtest, ist einfach eine von vielen möglichen „Entschuldigungen“ oder Rationalisierungen. Was den Wert dieser besonderen Rationalisierung angeht - der Angst, nicht mehr derselbe zu sein - glaube ich nicht, dass ihr einer weiteren Klarstellung bedürft. Sie lässt sich schwer aufrechterhalten, denn das genaue Gegenteil ist wahr. Je mehr Konflikte ein Mensch in sich trägt, umso weniger lebt er sein wahres Selbst. Veränderung und Wachstum wird das wahre Selbst in den Vordergrund bringen. Und dieses wahre Selbst wird sich keineswegs fremd anfühlen, denn natürlich seid ihr von ihm durchdrungen, trotz aller Verzerrungen.

**FRAGE:** Je mehr wir in diesem Prozess der Selbstvervollkommnung andere verstehen und ihnen vergeben, werden unsere emotionalen Reaktionen eher milder. Neigen wir daher nicht dazu, alle

unsere Emotionen, Wut oder andere starke Emotionen, die wir haben, irgendwie zu dämpfen? Unsere Emotionen werden nicht mehr so stark sein.

**ANTWORT:** Das lässt sich schwer verallgemeinern. Eine gewisse Entwicklungsstufe bringt es natürlich fertig, eure gewalttätigen Emotionen abzumildern. Ihr fühlt euch wirklich gelassener. Aber man sollte immer daran denken, dass eine solche Gelassenheit künstlich sein kann, während in euch unbewusst tatsächlich starke, verdrängte Emotionen am Kochen sind. Die müssen ins äußere Bewusstsein gelangen, ehe man sie sich richtig aneignen und auf sie wirklich verzichten kann.

Hat zum Beispiel jemand viel Angst vor seinen Emotionen, mag er glauben, sein Mangel an starken negativen Gefühlen sei ein Zeichen spirituellen Fortschritts und emotionalen Wachstums. Man kann also nicht beurteilen, ob ein Mangel an Wut oder anderer negativer Emotionen ein Zeichen für Wachstum und Harmonie ist oder für Verdrängung. Er kann entweder künstlich oder echt sein. Der allererste Schritt im Wachstum und dem Prozess, an Reife zu gewinnen, ist, sich der Emotionen bewusstzuwerden, von denen ihr nie geglaubt habt, dass ihr sie hättet.

**FRAGE:** Eigentlich war meine Frage, ob sich das schließlich dem Maße entsprechend entwickeln würde, wie wir weniger starke Reaktionen haben?

**ANTWORT:** Nein, so ist es nicht. Nur soweit es negative Emotionen betrifft. Geht es darum, negative Emotionen zu dämpfen, würde ich sagen, Ja. Echte Gelassenheit wird das letztlich zuwege bringen. Ich muss aber sagen, dass es immer ein gefährliches Unterfangen ist, ein fernes Ziel anzuvisieren, wenn ihr erst nähere erreichen müsst. Die Gefahren sind vielfältig. Ihr mögt zum Beispiel versucht sein, eine ganz unentbehrliche Phase, die jetzt unangenehm ist, auszulassen, ohne die aber das eigentliche Ziel nicht zu erlangen ist. Das kann zu weiterem, stärkerem Selbstbetrug führen, eben jenem, den ihr aufdecken wollt. Das sollte eines der nahen Ziele sein. Nur nach und nach kann man weitere ins Auge fassen, bis die echte Gelassenheit von alleine kommt. Die Aussicht auf das Fernziel mag das idealisierte Selbstbild zunehmen lassen. Also muss der nächste Schritt das Nahziel sein, nicht das Endziel.

Das Nahziel wäre, „Ich will mir bewusst werden, was wirklich in mir ist.“ Ist das einigermaßen erreicht, wird sich das nächste Ziel von selbst ergeben.

Es ist genauso wie bei einem Wanderer, einem Bergsteiger. Wenn er klug ist, wird er sich nicht auf das Endziel konzentrieren. Der ferne Gipfel, den er schließlich erreichen will, kann Tage und Wochen harten Kletterns, Aufsteigens und Geduld kosten. Denkt er über diese lange Entfernung nach, ermüdet er, ehe er noch begonnen hat. Er mag sich dann hinlegen und träumen, am Aufsteigen zu sein. Der Traum mag sehr real scheinen, aber in Wirklichkeit kommt er keinen Zoll

vorwärts, weil er zu müde ist, den Gipfel zu erreichen, ehe er überhaupt anfängt. Wenn er aber andererseits seine Ziele von Stunde zu Stunde setzt und, wenn er am Ziel ist, rastet und dann weitermacht, wird er nicht müde. Er wird sich nichts vormachen müssen, indem er nur vom Aufsteigen träumt. Das ist es, was ich zu sagen habe.

Mögt ihr alle aus diesen Worten weitere Anleitung und Nutzen ziehen. Mögen diese Worte euch neue Aussichten, weitere Türen, weiteres Verständnis eröffnen. Mögen sie euch etwas mehr stärken, um euch so gegenüberzutreten, wie ihr jetzt seid. Denn nichts ist so lebensspendend, lebenserhaltend und wahrer Freude und Glück so förderlich wie eure innere Wahrheit. Lebt in Frieden, meine Liebsten. Seid gesegnet. Seid mit Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 2000

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

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

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

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

#### Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

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

#### Urheberrechte ©

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

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