

## 2. Was verursacht unseren Schmerz?

Schmerz steht, so wie alle Gefühle, unter der Kontrolle derjenigen Person die ihn erlebt. Wenn wir jedoch unsere Verantwortlichkeit dafür ablehnen, wird es den Anschein haben als ob andere uns den Schmerz aufbürdeten und dieser aus diesem Grunde unvermeidlich sei.

Der Schmerz den Richard erlebte war das Ergebnis eines inneren Prozesses; er wurde nicht durch andere verursacht. Es war für Richards Heilung unerlässlich, sich von seinem inneren Zwiegespräch, das ihn davon überzeugte, dass jeder andere das Problem in seinem Leben darstellte, zu distanzieren. Er mußte es lange genug bleiben lassen, um etwas anderes als das, was in seinem Kopf ablief, hören zu können.

"Ich höre dich sagen, dass du viele unglückliche Erfahrungen in deinen Beziehungen gehabt hast und ich verstehe dass dein Verstand es so aussehen läßt als ob die Quelle deines Schmerzes außerhalb von dir läge. Aber zu denken, die Ursache wäre im Außen bedeutet den Auslöser deines Schmerzes mit dem Mechanismus der ihn transportiert durcheinander zu werfen. Der Schmerz den du fühlst ist nicht von den Ereignissen da draußen abhängig und niemand außer dir kann das erschaffen was du im Inneren fühlst."

Seine Erwiderung darauf war scharf und schneidend, "Du schiebst mir ja noch mehr Schuld rüber!" schoß er schnell zurück, " und alles was ich jetzt noch möchte ist, es ganz sicher zu machen dass mir das, was ich durchgemacht habe nicht noch einmal passiert!"

Als ich Richard an die Idee herangeführt hatte, nach der jeder von uns verantwortlich für seinen eigenen Schmerz ist, hörte er wie so viele von uns, wenn uns jemand darauf hinweist, dass wir uns vielleicht geirrt haben, etwas anderes. Ich sprach von Verantwortlichkeit, Richard aber deutete meine Worte so, als ob sie etwas anderes als das meinten was ich beabsichtigte. Dies brachte einen unerlässlichen Bestandteil für den Heilungsprozess ans Tageslicht. Es besteht ein Unterschied zwischen dem, was in der Welt geschieht und der Deutung jener Geschehnisse durch unseren Verstand. Die Welt bringt Gefühle in Bewegung; der Verstand verursacht sie. Das Verständnis dieses Konzeptes stellt einen Schlüssel dar zur persönlichen Ermächtigung und für die Auflösung von Schmerz. Was Richard als die "Ursache" seines Unglücks erkannte war nichts anderes als ein Auslöser, der dazu diente ihm eine Erfahrung zu Bewusstsein zu bringen, die bereits in ihm gespeichert war, eine, die er so oft wiederholt hatte, dass sie jetzt alt und vertraut für ihn war.

"Richard, wenn du dein Leben anders gestalten möchtest, mußt du es von einem Standort des Verstehens leben, dass du die Ursache an der Wurzel all dessen bist was du erlebst. Das Verständnis, daß du selbst die Ursache in deinem Leben bist, anstatt fortwährend in alte Verhaltensmuster gestoßen zu werden, ist die Quelle für deine eigene Macht."

Der Gedanke, dass wir selbst für unser Leben verantwortlich sind kann beim ersten Mal wenn wir ihn hören schwierig für uns sein. Richard schien hin und herzuspringen

zwischen seinem Hunger nach Verstehen und seinem Widerstand Verantwortung zu übernehmen.

" Beispielsweise sprach ich vor einigen Minuten zu dir, Richard, über Verantwortlichkeit. Was du hörtest war Schuld, Fehler und Vorwurf. Während du deinem inneren Dialog zuhörtest, informierte der dich über den möglichen Schmerz der dem beschuldigt werden innewohnt. Als nächstes kamen die Verteidigungen die du dagegen errichtet hast derjenige zu sein, der einen Fehler macht und schuld daran ist, was die Übersetzung deines Verstandes für Verantwortlichkeit ist."

" Der Grund warum du deinem Schmerz nicht entkommst wenn du eine Stadt oder eine Beziehung verläßt liegt darin, dass der Schmerz im Inneren ist und du ihn mitnimmst wenn du gehst. Die Tatsache, dass du deinen Schmerz erfolgreich verbergen kannst bedeutet nicht, dass er verschwunden ist. Man zahlt einen Tribut für das Festhalten an einer negativen Energie, auch wenn man diese nicht bewusst wahrnimmt. Jedermann kann einzig dadurch, dass er die passenden Worte ausspricht das in dir auslösen auslösen, was du vor dir selber zu verbergen versuchst. Dein Schmerz wird verursacht durch die Energie die du festhältst, nicht durch die Anderen.

SCHLÜSSELGEDANKE- Nur wegzugehen bedeutet nicht, auch den Ort zu wechseln

" Ich verstehe diesen Ursachen- und Auslöserkram nicht," stichelte er.

" Laß uns sehen ob ein Beispiel dir helfen wird daraus klug zu werden," schlug ich vor. " Stell dir vor, wir stellen einen Urwaldbewohner neben einen Fluß und bitten ihn herauszufinden, was eine Zugbrücke dazu bewegt sich zu öffnen. Er beobachtet eins ums andere Mal, dass die Brücke nach oben geht wenn ein Schiff ankommt. Weiterhin bemerkt er, dass die Brücke sich senkt wenn das Schiff vorüberfährt. Unser Beobachter, der nicht vertraut mit Brücken ist, kommt also zu der naheliegenden Schlussfolgerung, dass Schiffe die Ursache dafür sind, wenn Brücken nach oben gehen."

" Wir wissen, dass Schiffe nicht die Ursache dafür sein können, Brücken nach oben oder nach unten zu bewegen, obgleich sie der Auslöser sind der den Prozess in Bewegung setzt. Da uns Brücken vertraut sind wissen wir, dass der Brückenwärter das Boot sieht und den inneren Mechanismus der Brücke durch das Umlegen eines Schalters in Bewegung setzt. Der Schalter gibt Energie für den Motor frei, der wiederum bewirkt, dass die Brücke nach oben geht.

"Was dann, wenn wir unsere Beobachter anweisen dafür zu sorgen, dass die Zugbrücke für immer unten bleibt? Wenn er an der falschen Idee festhält, dass Schiffe die Ursache sind wenn Brücken nach oben gehen, sieht er sicherlich klar vor sich, was zu tun ist. Er würde vielleicht, um sein Ziel zu erreichen, die Richtung jedes ankommenden Schiffes verändern müssen, möglicherweise jedes Schiffes in der Welt. Falls er andererseits versteht dass es sich um einen inneren Mechanismus handelt der die Brücke anhebt, braucht er nur in den Kontrollraum zu gelangen, einen Draht zu kappen und die Brücke wird für immer still liegen."

"Ich verstehe was du meinst, Michael, und verzeih` mir, dass ich so ungehobelt war," sagte Richard, " aber was nun?"

" Richard, dieses Konzept ist ein bedeutender Schlüssel. Deine Wirklichkeit entsteht in dir. Meinen Worte sind nur der Anstoß für das, was in deinen Gedanken auftaucht. Das Wort "Verantwortlichkeit" beinhaltet keine Schuld, keinen Fehler und keinen Vorwurf, obgleich es das ist, was du gehört hast . Du mußt dich dafür entscheiden die Verantwortung für deine Gefühle und für das, was in dir vorgeht zu übernehmen, wenn du jemals die Verhaltensmuster in deinem Leben verändern und heilen willst.

SCHLÜSSELGEDANKE- Wenn du damit weitermachst zu denken, was du immer gedacht hast, wirst du weiterhin das bekommen, was du schon immer bekommen hast.

Meine Absicht war es, Richard darin zu unterstützen zu erkennen, dass wir alle ein an der Wurzel unserer Realitätsstruktur liegendes System von Glaubensvorstellungen und Ideen haben. Die meisten Menschen führen ohne Unterlass Selbstgespräche und sind sich ihrer Verwicklung in einen inneren Dialog, der ihre Annahmen über das Leben sowohl überprüft als auch bekräftigt nicht bewußt. Einige Menschen stellen sich ununterbrochen vor, wie sie sich selbst bei dieser Überprüfung vor einem inneren Richter, zusammengesetzt aus ihren Eltern, Ehegatten , religiösen Autoritäten und einer Anzahl anderer Leute, rechtfertigen. Sie fragen sich selbst, "Was würde der Richter sagen, wenn er sehen würde, was ich hier tue ?".

Unsere im Inneren erschaffenen Wirklichkeiten und der Charakter unseres ununterbrochen ablaufenden inneren Dialoges arbeiten folgerichtig und ganz automatisch bei der Bildung der Grundlage für Lebensentscheidungen, sogar bei anscheinend unwichtigen und trivialen Entscheidungen.

Ich veranschaulichte das Vorhandensin von Richards innerem Dialog indem ich das Beispiel seiner Reaktion auf das Wort "Verantwortlichkeit" gebrauchte. Es war ihm nicht bewusst, dass seine Ideen über Schuld, Fehler und Vorwürfe von seinem Selbstgespräch herrührten, seiner eigenen stillen Ansprache. Wichtiger noch, es war ihm niemals in den Sinn gekommen, dass die Wirklichkeit in seinem Denken nicht notwendigerweise der Realität entsprach die von anderen Menschen in seinem Leben geteilt wurde.

" Richard, unsere Lebensentscheidungen entspringen unserer geistigen Wirklichkeit und tragen sowohl zur Erschaffung von Ereignissen in unserem Leben, als auch zur Erzeugung unserer Gefühle über diese Ereignisse bei. In hohem Maße gehen Menschen durch ihr Leben und sind sich der Wirkung, die diese inneren Annahmen und Ideen auf das haben was geschieht, nicht bewußt."

Ich lud Richard ein das Konzept zu prüfen, demzufolge unsere inneren Wirklichkeiten und unser Selbstgespräch lenkende Kräfte hinter den von uns erschaffenen Lebenserfahrungen sind. Mein Vorschlag war, er möge seinen stillen Dialog untersuchen um dessen Schubkraft festzustellen.

" Das Leben vieler Menschen beinhaltet äußere Umstände die sich gewaltig von dem, was sie bewußt wählen würden unterscheiden. Häufig läuft es so ab, dass das Selbstgespräch einer Person und ihr im Außen geführtes Gespräch sich auf das konzentrieren was sie nicht will, wodurch sie sich ihre Erfahrungen aus einer Vermeidungshaltung heraus erschafft. Vermeidung schafft einem Muster der Dringlichkeitsstufe 'Eins' innerhalb deines Denkens, weil sie deine Energie auf alles das konzentriert was du vermeidest."

Richard wirkte so, als würde er sich jetzt einigermaßen wohl fühlen. Er lehnte sich nach vorne, stützte die Ellbogen auf die Knie und hörte aufmerksam und mit einem Lächeln zu.

"Du meinst ich bin nicht der Einzige, der die ganze Zeit über mit sich selbst spricht?"

"Nein, damit stehst du nicht alleine da. Wenn du willst, kannst du Dir Deiner inneren Vorgänge bewußter werden und die Verantwortung für sie übernehmen. Die Korrektur dessen, was im Inneren abläuft ist der Schlüssel dafür, Veränderungen im Außen zu bewirken. Du bist bis zu dem Zeitpunkt, an dem du die Verantwortung für deine geistige Wirklichkeitsstruktur übernimmst, daran gebunden immer neu das wieder-zu-erfahren, was du versuchst zu vermeiden, was auch immer das sein mag was in deinen Gedanken gespeichert ist.

Schlüsselgedanke- Gedanken sind wie eine Aufforderung.  
Ein Gedanke über das, was du nicht willst ist genauso machtvoll,  
wie ein Gedanke über das, was du willst.  
Gib acht, was du einlädst.

"Wie schaffe ich die Veränderungen, die ich möchte?", fragte Richard.

"Der erste Schritt besteht darin, deine innere Dynamik zu korrigieren. Ich schlage vor, du veränderst deine Gedanken über neue Ideen und läßt das Geschnatter in deinem Kopf, das dich davon abhält sie zu hören, los.

Es ist ganz sicher und heilsam neue Ideen zu hören, und wenn du deine innere Arbeit tust wirst du einige der Wechselbeziehungen die du mit dem Leben hast in ihrem Kern verändern."

"Der nächste Schritt im Prozess der Veränderung deiner inneren Wirklichkeit besteht darin, verantwortlich für dein Selbstgespräch zu sein. Wenn es sich nicht verändert, dann werden sich die Erfahrungen die zu deinen alten Gedanken passen weiterhin wiederholen."

Richards Eingeständnis darüber, den Ärger den er zur Zeit fühlte viele Male durchgemacht zu haben, war ein Symptom dafür, dass sein Selbstgespräch ihm dabei half einige der gleichen Wirklichkeiten in seinem Leben fortgesetzt wieder-zu-erschaffen." "Veränderst du deinen inneren Dialog, wird sich deine Realitätsstruktur verändern und genauso das, was du in deinem Leben anziehst."

" Klingt so, als sagtest du, ich müsse, um das Resultat (Output) zu verändern, das Zentrum meiner Aufmerksamkeit und die eingegebenen Daten (Input) verändern!"

" Du hast es begriffen, Richard! Jeder weiß, dass wenn sich die ausgegebenen Daten eines Systems verändern sollen, die eingegebenen Daten verändert werden müssen.. Wie dem auch sei, es scheint nicht zum Allgemeinwissen zu gehören, dass sich das Zentrum der Aufmerksamkeit verändern muß um die Eingangsdaten eines menschlichen System zu verändern. Man verändert das Zentrum der Aufmerksamkeit wenn man sein Selbstgespräch verändert und den Punkt auf den man seine Aufmerksamkeit richtet. Teilt dein Selbstgespräch dir mit, dass andere Menschen oder Angelegenheiten deinen Schmerz verursachen, ganz gleich ob es sich dabei um Ärger, Enttäuschung, Hilflosigkeit oder Angst handelt, ist dein Denken von den tatsächlichen Grundlagen entfernt.

"Wenn du die Verantwortung für das, was im Inneren abläuft übernimmst, gewinnst du deine Kraft zurück. Denkst du, du müßtest andere Menschen davon abhalten, dich "verrückt zu machen", mußst du jeden der ein potentieller Auslöser für deinen Ärger sein könnte verändern, -eine Endlosaufgabe!"

" Wem sagst du das!" grinste Richard. "Bis heute waren meine Bemühungen andere zu verändern erfolglos, aber ich möchte auch nicht derjenige sein, der sich verändern muß und der die ganze Arbeit zu erledigen hat! Wie steht`s mit den anderen? Ich möchte, dass sie ihren gerechten Anteil daran übernehmen," beschwerte sich Richard. Er wirkte angespannt und rutschte unruhig auf seinem Sitzplatz hin und her. Es sah so aus, als hätte er Schwierigkeiten eine bequeme Position zu finden.

" Die Bereiche deines Lebens die momentan nicht funktionieren können verändert werden, einfach indem du die Arbeit tust, die wir gerade besprechen. Es sind wahrscheinlich die besten Neuigkeiten die du jemals hören wirst, dass sich kein anderer verändern muß, damit du dich gut fühlst. Du bist derjenige, der die Arbeit auf sich nehmen muß damit du zu deiner Kraft kommst.

Es ist nutzlos vor dem Leben davonzulaufen und immer wieder in der Hoffnungslosigkeit die du gerade erlebst zu kreisen. Es gibt etwas, was du tun kannst und wenn du es tust, wird es zu deinem Heilungsprozess!" Soweit andere davon betroffen sind müssen sie, wenn sie leiden, ihre eigene Bereitschaft entwickeln. Sie werden ihre eigene Veränderung durchmachen und sich selbst um den Prozess bemühen müssen um ihre einen Heilung und kraftvollen Fähigkeiten erfahren zu können- damit ihr Leben sich verändert."

Als Erinnerung zwei einfache Regeln:

X Wenn ich leide, befinde ich mich im Irrtum.

X Jemand der leidet hat Arbeit zu erledigen.

Richard`s Verwirrung darüber wie man neue Erfahrungen im Leben machen kann ohne andere Leute zu verändern, ist die typische Art und Weise, wie die meisten von uns die Welt sehen. Bei jeder Schwierigkeit zwischen Menschen gibt es zwei miteinander in

Konflikt stehende Wirklichkeiten, zwei Menschen die leiden, zwei, die ihre Verantwortung für sich selbst übernehmen müssen, damit sie Heilung erleben können. Eine allgemeine Vermeidungstaktik besteht darin, mit dem Finger auf das zu zeigen was jemand anderes nicht getan hat, während man seine eigene Aufgabe nicht erledigt.

Schlüsselgedanke - Legen wir unsere Vergrößerungsgläser beiseite und nehmen unsere Spiegel in die Hand. Es ist an der Zeit aufzuhören andere zu kritisieren und uns stattdessen auf uns selbst zu konzentrieren.

Richard ließ mich wissen, dass das, was ich sagte anscheinend Sinn mache, er jedoch durch die Tatsache verwirrt sei, dass seine negativen Gefühle nur dann auftauchten, wenn er mit den Frauen in seinem Leben zusammen war. Während er seine Skepsis zum Ausdruck brachte schien sich sein feindseliger Ausdruck zu legen. Ich sprach darüber, wie viel einfacher Gefühle zu verbergen seien, wenn keiner um uns herum ist, der sie anstößt. Ich erinnerte ihn an die Analogie von der Brücke und dass die Brücke unten bleibt wenn da nichts ist, was ihr Potential sich anzuheben in Bewegung versetzt. Ich berichtete von der Arbeit eines früheren IBM Forschers namens Marc Vogel, der dazu in der Lage war hochfrequente Energiewellen zu messen, die vom Verstand ausgestrahlt werden, während wir denken. "Richard, ich nenne diese Energiewellen gerne das "seelische Sprachrohr". Jede Wirklichkeit in deinem Denken setzt eine Energiewelle in Bewegung die Menschen anzieht, die mit dieser Wirklichkeit übereinstimmen. Die Menschen die wir anziehen, stoßen ihrerseits die Wirklichkeit in unserem Inneren an, aber dieser Anstoß verursacht nicht unsere Gefühle, es resoniert lediglich das, was bereits vorhanden ist."

Richard und ich untersuchten nun, wen er mittels seines "psychischen Megaphons" herbeirief, um ihm als Anstoß zu dienen. Das hauptsächliche Feld unserer Nachforschungen war seine lange Geschichte unglücklicher Verwicklungen mit Frauen. Dabei blieb er in einigen starke Emotionen hängen, während er über seine Liste von ungelöstem Groll sprach.

"Ich habe einige wirkliche Gewinner vorzuweisen! Die Frauen von denen ich mich angezogen fühle scheinen sehr warm und liebevoll zu sein- jedenfalls für eine Weile. Dann, aus heiterem Himmel gehen sie auf Distanz und, ganz egal was ich unternehme, ich kann scheinbar ihre Aufmerksamkeit nicht wieder bekommen." Er war sichtlich aufgeregt während er dies erzählte

Richard hatte die Frauen in seinem Leben für seine Gefühle von Traurigkeit und Ärger angeklagt und war verwirrt warum er solche Gefühle nur hatte, wenn er sich in Beziehungen befand. "Wie," wunderte er sich lautstark, "könnte es nicht ihr Fehler sein?"

"Wenn du einmal die Fähigkeit des Verstandes begreifst seine Vorstellungsbilder aufzubauen und zu verzerren, dann wirst du denke ich sehen, wie eine Wahrnehmung so völlig entfernt sein kann von ihrer Grundlage. Eine der Schwierigkeiten unsere

Verdrehungen zu verstehen und zu durchschauen liegt daran, dass wir versuchen Klarheit zu gewinnen ohne das Gerät zu reinigen das die Verzerrung verursacht - unser Denken !"

"Eine seit alten Zeiten verwendetes Verfahren das eingesetzt wird um über die im Verstand verwurzelten Verzerrungen hinauszugelangen ist das Gleichnis, ein Wort welches in Aramäisch "nebeneinanderliegende Bedeutung " meint. Ein Gleichnis beschäftigt den Verstand mit seiner wortwörtlichen Bedeutung, während die zugrundeliegende Botschaft, die man nicht direkt vermitteln kann den Intellekt umgeht und von jenem Teil von uns erfasst wird, der über den Verstand hinausgeht. Ich würde gerne ein Gleichnis mit dir teilen, das darauf zugeschnitten ist zu einem Verständnis darüber, wie begrenzend die gegenwärtigen Vorstellungen des Menschen sind, beizutragen. Es hilft uns auch dabei solche Gehirnzellen aufzubauen, die erforderlich sind für eine völlig andere Funktionsweise - uns mit Hilfe unterschiedlicher Wirklichkeiten den Weg zu zeigen