

6. Was ist Wirklichkeit?

Richard begriff das Konzept, demzufolge die Wirklichkeit das Ergebnis (Output) des menschlichen Denkens ist und nicht das, was in der Welt in Form von Tatsachen geschieht. Er war erleichtert darüber nun mehr von dem zu verstehen, was sein Denken steuerte und was seinen Schmerz verursachte. Er erklärte, es sei ihm niemals eingefallen, dass das, was in seinem Denken - als seine Wirklichkeit - auftauchte, möglicherweise verschieden sein könnte von dem, was sich - tatsächlich - in der Welt ereignete. Er gab zu völlig unbewusst darüber gelebt zu haben, dass Verleugnung die Wirklichkeiten im Denken so völlig verdrehen könne. Das Verstehen dieses Prinzips brachte eine Saite des Wiedererkennens in ihm zum Schwingen und er lieferte mir bereitwillig ein Beispiel dafür.

"Ich hatte nie begriffen dass das, was in der Welt geschieht möglicherweise verschieden sein könnte von dem was in meinem Denken auftaucht. Neulich war ich in einem Restaurant und während ich gerade eine dampfende Tasse Kaffee genoss, kam die Kellnerin zu mir und nahm die Tasse einfach fort. Ich gab ihr keine Chance mir irgendetwas zu erklären," fuhr er schüchtern fort, "Ich schnauzte sie einfach an, noch ehe ich überhaupt die frische Tasse Kaffee in ihrer anderen Hand sah. Sie hatte gesehen wie ich den Kaffee in die Untertasse verschüttet hatte und wollte mich davor bewahren mir meinen sauberen Anzug schmutzig zu machen.."

"Ich habe niemals zuvor in diesem Sinne gedacht, aber was du gerade sagst hilft mir in jener Situation einen Sinn zu erkennen. Als ich mich umwandte und sah, wie sie meine Tasse in die Hand nahm, dachte ich, 'Fass' meinen Kaffee ja nicht an!' Ich war schnell bereit sie zu attackieren. Jetzt verstehe ich, dass ihre Wirklichkeit wahrscheinlich etwa so aussah, 'Oha, diese Tasse wird gleich tropfen! Ich schnappe sie mir besser!" folgerte Richard.

In der Absicht den Strom seiner Gedanken zu einem Ende zu bringen, bot ich ihm folgende Erklärung an, "Deine zugrundeliegende Wirklichkeit war vermutlich 'Menschen nehmen mir Sachen weg!' Für sie war es wahrscheinlich 'Ich kümmere mich um Leute'. Währenddessen sahen die tatsächlichen Ereignisse so aus, dass sie einfach eine tropfende Tasse in die Hand nahm."

Seine Einsicht vertiefte sich, als wir fortfuhren uns auf sein Erlebnis mit der Kellnerin und auf die Wirklichkeit in ihm, die durch dieses Ereignis angestoßen worden war, zu konzentrieren..

Tatsache

Fasse meinen Kaffee Oha, diese Tasse wird gleich nicht !*##* an! tropfen! Ich nehme sie besser!

Realität 1: Ärger Realität 2: Dienstleistung
Leute nehmen mir Ich Sorge für Menschen!

Sachen weg!

Wer ist verantwortlich für die Wirklichkeiten, die aus deinem Denken entstehen?

WAS IST WIRKLICHKEIT?

"Jetzt verstehe ich, warum die Menschen in meinem Leben verwirrt sind durch mein Verhalten. Ich bin schnell bereit anzuklagen, und sie haben oftmals keine Ahnung davon weshalb ich verstimmt bin. Nun begreife ich, dass meine Verstimmung eine Realität in meinem Kopf ist. Ich verstehe die Idee, dass meine Reaktion auf die Kellnerin, außer ein Anstoß für mich zu sein, nichts mit den Tatsachen die sich abspielten, zu tun hatte. Ich bin mir sicher, meine Realität war nicht einmal entfernt derjenigen ähnlich, die sich für sie abspielte."

Diese erste Einsicht ermöglichte Richard eine neue Sichtweise für Tatsachen, für seine eigenen inneren Wirklichkeitsstrukturen und die Wirklichkeitsstrukturen der Anderen, und über seine Verantwortung für sein eigenes Leben. Er verstand das Konzept eines "Anstoßes" (Triggers) und freute sich darüber. "Ich fühle mich großartig!"

SCHLÜSSELGEDANKE - Uns wurde beigebracht zu denken, es sei einfacher, die Verantwortung für uns selber aufzugeben, als verantwortlich zu sein. Das ist es nicht.

"Gute Arbeit Richard. Es ist spannend durch andere Augen zu sehen, nicht wahr? Wie meine Erfahrung mir zeigt, denken die meisten Menschen, `Jeder erlebt dieselbe Sache wie ich; warum verstehen sie mich nicht?`. Die Wahrheit ist jedoch, dass in jedem Moment jede Person eine unterschiedliche Wirklichkeit erlebt und selten passen unsere Wirklichkeiten genauestens zusammen. Wenn du in deinem Herzen und in deinem Denken keinen Raum schaffst für die Wirklichkeiten anderer Menschen, besonders in deinen intimen Beziehungen, wird es Schwierigkeiten geben!"

"Betrachtet man diese Dinge aus einer solchen Perspektive, finde ich es erstaunlich, dass wir überhaupt beginnen zurechtzukommen!" sagte Richard in gereiztem Tonfall. Der Raum zwischen uns war erfüllt von Schweigen während wir über diese Idee nachgrübelten.

Plötzlich durchbrach ein Lächeln die Anspannung in seinen Gesichtszügen, "Ich beginne wirklich zu verstehen! Lass` mich sehen ob ich das, was ich gerade jetzt denke, rekapitulieren kann. Ich bin noch immer ein wenig durcheinander, aber halte durch mit mir, es ist wichtig für mich dies klarzustellen. Die Kellnerin und die Tausend anderen Menschen denen gegenüber ich mich so verhalten habe, haben etwas getan, was innerhalb ihrer Realität positiv war - etwas Liebevolltes. Das tatsächliche Geschehen zwischen uns war neutral; Immerhin bedeutet eine Tasse Kaffee in die Hand zu nehmen ganz einfach, eine Tasse Kaffee in die Hand zu nehmen. Sie hat versucht zu helfen, aber

ihre Handlung war ein Anstoß (Trigger) für meine Wirklichkeit, 'Sie nehmen mir etwas weg'. Ich griff sie an, um mich selber davor zu schützen etwas zu verlieren- eine Realität die sich nur in meinem eigenen Kopf abspielte!"

Richard wurde ruhig; alle Lebhaftigkeit verschwand. Tränen strömten über sein gerötetes Gesicht und er konnte kaum sprechen.

"Was ist los, Richard?" fragte ich leise.

" I-Ich erkenne, dass sich dies die ganze Zeit zwischen meiner Mutter und mir abgespielt hat. Ich habe etwas getan von dem ich annahm, sie würde es schätzen, und stattdessen wurde ich dafür angeschrien oder verprügelt. Ich verstand niemals warum! Ganz egal wie hart ich mich darum bemühte, ich konnte es nie richtig machen. Mit ihr zu leben war, wie durch ein Minenfeld zu laufen."

Einige schweigende Augenblicke vergingen, bevor er erneut sprach.

" Ich frage mich, wie viele Menschen ich zerstört habe mit dem selben Verhalten? Wie viele Male habe ich Andere so behandelt und nicht erkannt was ich tat? Mann, ich denke nicht, dass es für die Menschen mit denen ich das ausagiert habe genügend Entschuldigungen in der Welt gibt. Wie dumm ich mich fühle," murmelte er zu sich selbst.

Eine weiteres, langes Schweigen folgte. Schließlich sprach ich. " Klingt so, als ob du dich vielleicht von deiner Mutter zerstört fühltest."

"N-Nein, nein! Ich liebe meine Mutter, warum sagst du das?"

" Als ich deinem Klärungsprozess, der sehr kraftvoll war, zuhörte, hast du dich in wenigsten einen der Gründe aufgrund derer du so bereitwillig angreifst, eingeklinkt. Du greifst an um das zu beschützen was dir gehört. Dein nächster Schritt bestand darin, Angriff als ein von deiner Mutter gelerntes Muster zu betrachten. Deinen Wahrnehmungen über die Interaktionen mit ihr zuzuhören, sagt eine Menge über den Inhalt deines Denkens aus."

Als ich Richard erklärte, dass das wahrnehmbare Ergebnis eines Denkens immer mehr über den Inhalt des wahrnehmenden Denkens aussagt, als über die wahrgenommene Welt, machte das Sinn für ihn. Er gab zu, sich von seiner Mutter vernichtet gefühlt zu haben, sie sogar bis auf den heutigen Tag zu meiden, obwohl er so tat als ob sie eine großartige Beziehung hätten.

Während ich zu ihm durch den Schleier seiner Angst die Traurigkeit zu fühlen, über das, was er aufgedeckt hatte sprach, um ihm zu helfen einen sicheren Raum für sich zu schaffen damit er aufrichtig zu sich selber sein konnte, redete er wieder von seiner Angst zerstört zu werden durch das, was an die Oberfläche treten könnte.

Richards Angst zerstört zu werden war eine alte Wirklichkeit, die völlig aufgedeckt werden musste um geheilt zu werden. Ich versicherte ihm, dass es sicher wäre sich anzuschauen was auch immer in sein Denken kam. Ich ermutigte ihn sich dessen bewusst zu sein, dass eine Erinnerung an Schmerz nichts weiter ist als eine Erinnerung, und es deswegen nicht nötig sei seinen alten Schmerz derart wiederzuverstärken, als ob er ein wirklicher, sich jetzt-gerade ereignender Schmerz wäre. Er hatte dieses Trauma überlebt als er es zum ersten Male gefühlt hatte und die Erfahrung in seinem Körper eingeschlossen; er würde auch seine Auflösung überleben, während die alte Energie aus seinem System verschwand. Innerhalb von Augenblicken fühlte sich Richard durch einfaches Atmen und akzeptieren dessen, dass er sich jetzt in Sicherheit befand besser, und war sichtlich überrascht um wie vieles einfacher es geworden war Atem zu holen. " Was ist passiert?", fragte er voller Verwunderung über das plötzliche Gefühl von Erleichterung, das er verspürte.

"Tiefes Atmen, während die alten, verborgenen Gefühle an die Oberfläche steigen, ermöglicht ihr Loslassen. Ich nehme an, andere Menschen werden es in Zukunft einfacher finden mit dir auszukommen und du wirst wahrscheinlich eine Entspannung in der Beziehung zu deiner Mutter feststellen."

"Welch ein Trost!", seufzte er. " Es ist interessant zu beobachten auf welche Art die Muster miteinander in Zusammenhang stehen. Das erfordert wirklich Konzentration und Arbeit, nicht wahr?"

"Ja, und es erfordert Mut dir selbst ins Gesicht zu sehen und verwundbar genug zu sein um deine wahren Gefühle zu fühlen, und aufrichtig genug um dir deine wirklichen Gedanken anzuschauen."

SCHLÜSSELGEDANKE - Das Leben ist eine Gelegenheit um zu heilen. Nütze sie gut.

" Ich denke das allerwichtigste Stück Arbeit, das du in den letzten Minuten geleistet hast, bestand in der Verbindung, die du hergestellt hast; nämlich in dem Gedanken, du würdest Menschen `zerstören` wenn du sie unnötigerweise angreifst. Hast du bemerkt wie diese Einsicht deiner Aussage `Das Leben mit meiner Mutter war wie durch ein Minenfeld zu laufen` auf dem Fuße folgte?"

Diese Gedankensequenz sagte mir, dass du dich als Kind mit großer Wahrscheinlichkeit durch das, was du als die Angriffe deiner Mutter wahrgenommen hast, zerstört fühltest. Dies zu konfrontieren war vermutlich für ein solch junges Denken zu viel, weswegen deine damals entstandene Überzeugung bis zu diesem Augenblick verborgen geblieben ist. In der Verleugnung jener Realität befangen, zeigte dein Denken nur die augenscheinlich liebende Mutter und klagte sie gleichzeitig für deine verletzten Gefühle an."

Richards Unvermögen, seine anklagenden Gedanken direkt zu betrachten, führte dazu, dass sie dann, wenn er am wenigsten darauf gefasst war an die Oberfläche traten. Sie

gerieten für ihn außer Kontrolle und führten zu Handlungen, die den Situationen mit denen er es zu tun hatte nicht angemessen waren. Seine anklagenden Gedanken wurden zu einer Verallgemeinerung. Seine Reaktion, zum Beispiel die Kellnerin anzugreifen, stellte eine Verallgemeinerung der Wirklichkeiten dar, die er aus den frühen Interaktionen mit einer Mutter lernte, die angriff um sich selbst zu schützen. Diese Dynamik war die Quelle der emotionalen Explosionen welche die Menschen verjagt, des Typs von Echo, das sich oftmals über Jahrzehnte fortsetzt, lange nachdem der ursprüngliche Anlass dafür vorüber ist.

"Die Überzeugung, dass ein anderer für das Ergebnis (Output) deines Denkens verantwortlich ist, ist ein Ergebnis von Projektion. Wenn mein Verdacht zutrifft, dann versuchst du den Gedanken, dass du von deiner Mutter zerstört wurdest verborgen zu halten, indem du ihn in das Bild deines Denkens von dir selber hineinprojizierst. Mein Anhaltspunkt während ich dir zuhörte war, als du sagtest, 'Ich zerstörte andere.'"

"Ich bin nicht sicher ob ich alles so miteinander in Verbindung bringe wie du, aber es ist eine Wohltat mich jetzt auf dieser Seite meiner Gefühle zu befinden. Es scheint, als ob es nun leichter sein wird freundlich mit anderen umzugehen."

Das, was Richard gerade durchgemacht hatte, nennt man einen Prozess. Hält man dabei einen Raum von Sicherheit und Liebe aufrecht, so erlaubt dies die durcheinandergewürfelten, unbewussten Wirklichkeiten zu entwirren, die jemand in seinem oder ihrem Denken festhält. Selten erfasst man die Dynamiken die sich unter der Oberfläche abspielen, während man eine Entscheidung trifft oder sich gezwungenermaßen in ein Verhalten verstrickt, dass man eher vermeiden wollte. Das Denken wird frei von seinen Konflikten, wenn wir solchen Prozessen erlauben sich zu ereignen.

"Wenn sich in der Vergangenheit Gedanken und Gefühle für dich an der Oberfläche zeigten, war es wahrscheinlich im Zusammenhang mit Konflikten und Ärger, welche deinen Schmerz und deine Verärgerung einfach verstärkten. Solch eine fortgesetzte Verstärkung macht es noch schwieriger Gefühlen unmittelbar ins Auge zu sehen. Einen liebevollen Raum zur Verfügung zu haben während Muster an die Oberfläche steigen ist das, was Energie in eine heilende Form verwandelt.

"Bist du damit einverstanden weiterzumachen, Richard?" Er nickte zustimmend. "Du bist aufgewachsen und verhieltest dich gegenüber anderen so, wie du das Verhalten deiner Mutter dir gegenüber wahrgenommen hast, vermutlich weil 'Mama' in deinen Augen damit ausreichend 'erfolgreich war', sodass du dein Verhalten nach ihrem Vorbild formtest. Ihr Verhalten funktionierte, um dich unter Kontrolle zu halten, aber hat es deine Mutter für dich liebenswerter gemacht?"

"Nein! Ich hasste sie, wenn sie sich so verhalten hat. Es hat mich von ihr fortgetrieben."

"So erreichte es sein Ziel dich unter Kontrolle zu halten, du aber verabscheutest es kontrolliert zu werden. Du hasstest das Verhalten deiner Mutter, aber bist du auch

genauso wie sie geworden? Vorher sagtest du, eine weitere Frau habe dich verlassen. Hat dir irgendeine jemals gesagt, sie fühle sich von dir vertrieben?" erkundigte ich mich.

" Wie wusstest du davon?" fragte er.

"Auf die selbe Art und Weise wie ich herausgefunden habe, dass du dich von deiner Mutter zerstört gefühlt hast, aber lass` uns noch für einen Moment bei dieser Fragestellung bleiben. Ich schlage vor du bemerkst, dass dir kontrollierendes Verhalten nicht nützt. Es führt dazu deine Beziehungen zu zerstören."

SCHLÜSSELGEDANKE- Wir neigen dazu, zu dem zu werden was wir hassen und das anzuziehen, was wir fürchten.

Richard zögerte. " Hmm, dies gibt mir zweifellos eine Menge zu Denken auf. Ich werde tatsächlich einige Zeit dafür brauchen um mich zurechtzufinden, aber ich möchte wissen wie du das alles aus dem Wenigen, was ich gesagt habe, herausgefunden hast."

" Okay, lass` uns das ´sich von deiner Mutter zerstört fühlen` anschauen. Es scheint, als wäre es für dich einfacher zuzugeben du würdest andere Menschen zerstören, als daran zu denken, dass sie dich zerstört. Es macht Sinn, wenn du glaubtest es zerstöre andere Menschen wenn du sie auf die Art und Weise behandelst, wie deine Mutter dich behandelt hat, und dass sie innerhalb deines Denkens das Gleiche tat, wenn sie sich dir gegenüber so verhielt. Wir wollen uns daran erinnern, dass ´zerstört` eine wahrgenommene Wirklichkeit ist, wahrscheinlich eine sehr komplexe, welche wir in diesem Moment nicht niederzureißen versuchen werden."

" Es ist in diesem Stadium viel wichtiger, dass du verantwortlich dafür bist dieses Verhaltensmuster akzeptiert und dein Verhalten nach dem ihren geformt zu haben, als zu versuchen deinem Verhalten ihr gegenüber die Schuld zu geben. Ich sehe viele Menschen, die eine Bestandsaufnahme machen von jedermanns Fehlern, aber niemals ihre eigene Rolle dabei, nämlich jene Fehler übernommen zu haben zugeben, zugeben. Das führt zu noch mehr Beschuldigungen und ist eine Rechtfertigung die viele gebrauchen um Verantwortlichkeit zu vermeiden. Es ist eine großartige Ausrede dafür in den alten Verhaltensmustern zu bleiben, sich selbst aus der Verantwortung zu nehmen und sich nicht verändern zu müssen."

" Mit deiner Geschichte von der Kellnerin hast du dir den Unterschied verdeutlicht zwischen Tatsachen, Wirklichkeiten und wie das Denken Beweise hervorbringt um seine vorgefassten Meinungen zu bekräftigen und wie es Erfahrungen erschafft. Du und die Kellnerin erlebtet die gleiche Tatsache oder das gleiche äußere Ereignis. Dennoch wählte dein Denken andersgeartete Hinweise und erschuf aus diesen eine Wirklichkeit. Aus jenem Ereignis wählte auch ihr Denken Informationen aus und fügte sie zusammen um eine grundlegend anderen Sichtweise der Situation darzustellen. Dein Denken präsentierte einen Beweggrund um zu zerstören, während ihres eine Gelegenheit zum Dienst sah. Beachte, wie jedes eurer individuellen Gedankengebäude zu voneinander abweichenden Wirklichkeiten und Erfahrungen führte."

SCHLÜSSELGEDANKE - Was glaubst du
über dich, das zu erschaffen,
was heute in deinem Leben passiert?

Richard hatte die Kette aus unbewussten Wirklichkeiten, die sein Verhalten lenkten und zu seinem Bedürfnis führten anzugreifen und sich selbst zu schützen, entwirrt. Er war bis zum Kern dieser Arbeit vorgedrungen und hatte bedeutende Verhaltensmuster geheilt. Wir definieren eine Heilung als das an die Oberfläche treten und Loslassen von den disintegrierenden Energien der Unbewusstheit und von seelischen Erschütterungen.

Wer würde daran denken dass das Verschütten von Kaffee in einem Restaurant dahin führen könnte, sich mit etwas zu befassen, was vielleicht eines der tiefsten Verhaltensmuster im Leben einer Person ist? Jede widersprüchliche Situation bietet dieselbe kostbare Gelegenheit, wenn du bereit dazu bist sie im Kontext von Heilung zu sehen und deinem Denken erlaubst eine heilende Wirklichkeit zu gestalten!