

15 ÜBERGÄNGE

"Ich weiß nicht genau, was du damit meinst, wenn du davon sprichst jene Aspekte von uns aufzulösen die geheilt werden müssen, es klingt so als ob ich bei diesem Prozess etwas verlieren könnte," bekannte Richard.

"Für die meisten Menschen ist diese Vorstellung erschreckend. Für einige wirkt es zuallererst wie die unten liegende Seite dieser Arbeit. Wenn du dich auf diese Art zu denken und heilen einlässt wirst du einen sehr lieb gewordenen Freund verlieren!"

"Wie das?" Er blickte erstaunt.

"Wenn du dich auf Wahre Vergebung einlässt - werden sich Angst, Manipulation, Anklage und Schuld aus deinem Leben verflüchtigen. Du wirst nicht mehr länger die Rolle des Opfers, die schon so lange ein Teil deines Lebens gewesen ist, spielen können. Jener Freund ist es, der gehen muss."

"Das ist wahr," stimmte er zu. "Ich erkenne erst jetzt wie viel von meinem Leben und meiner Identität mit Schuld und Angst verstrickt waren. Ich habe das Gefühl als wäre ein großer Teil meiner selbst im Verschwinden begriffen." klagte er. "Ich werde nicht mehr wissen wie ich mich überhaupt verhalten soll. Wer werde ich sein?"

"Das hört sich so an, als fühle ein Teil von dir bereits Traurigkeit über den Verlust jener alten Persönlichkeitsrollen die zu spielen du geliebt hast. Alte Identitäten und Rollen aufzugeben ist in dieser Arbeit wichtig. Manchmal verabschieden sich diese 'Selbste' nicht ohne Kampf und Ringen. Das Gefühl des Verlustes kann so stark sein, dass sie sich möglicherweise wie tot fühlen.

Bei den Aramäern hieß es, um zu leben müsse man sterben. Das klingt vielleicht wie eine lächerliche Behauptung, wenn du aber erkennst, dass jenes alte Selbst - das falsche, mit Ohnmacht verbundene Selbst - gehen, oder sterben muss damit das wahre Selbst leben kann, ist dies absolut passend, weil es sich um einen Tod von Kategorien handelt.

"Wenn du mich ganz zu Beginn gefragt hättest, ob ich meine Gefühle von Schuld, Ärger und Traurigkeit aufgeben wollte, hätte ich dir darauf mit Nein geantwortet! Das sind doch normale Gefühle - ein Teil von dem, was mein Menschsein ausmacht. Diese Gefühle hat doch jeder und sie geben uns Tiefe und Charakter. Ein Leben ohne sie wäre eine hohle und langweilige Angelegenheit."

"Richard, möglicherweise hilft es dir wenn du einsiehst, dass Schuld, Ärger, Traurigkeit, Anklage und Opferbewusstsein keine Vorteile bringen. Obwohl wir von ihrer Normalität überzeugt waren sind sie, abgesehen von ihrer Funktion als Feedbackmechanismus, weder ein natürlicher noch ein nutzbringender Teil des Lebens. Haben sie, außer einem perversen Verständnis von Rechtschaffenheit, Märtyrertum, oder negativer Aufmerksamkeit jemals wirkliche Liebe, Nutzen oder Anerkennung gebracht? Wenn

solche Gefühle operieren, bist du dann derjenige in deinem Leben, der die Entscheidungen trifft? Wer benutzt deinen Verstand in solchen Augenblicken?"

"Solche Fragen sind interessant," erwiderte Richard gedankenvoll. "Ich habe selber weder erkannt, wie ich mich verdreht habe, noch, wie verbogen es ist Vergnügen darüber zu empfinden, ein Opfer zu sein. Ich hatte die Tatsache nicht bedacht, dass ich meine Kraft zu wählen jenen Gefühlen übergeben hatte. Es schien wie ein guter Weg um Aufmerksamkeit zu bekommen und nicht für irgendetwas Beschuldigungen hinnehmen zu müssen. Ganz egal was falsch lief, ich überzeugte mich selber davon, dass es immer der Fehler eines anderen war."

Während er weitersprach registrierte ich wie er nur mit Mühe weiteratmete und zollte ihm meine stumme Anerkennung. "Eine andere Sache, die mir zu jener Zeit ein Gewinn zu sein schien war, dass ich Gesinnungsgenossen anzog, die sich meine Geschichten anhörten und mit mir gleicher Ansicht waren. Es war ein Weg, mich mächtig zu fühlen. Indem ich andere manipulierte auf meiner Seite zu stehen, sammelte ich Unterstützung gegen einen allgemeinen Feind, und überzeugte mich selber und nahezu jeden anderen davon, dass ich Recht hatte. Alle jene Menschen hielt ich in meiner Hand und sie stimmten mit mir überein, wenn ich jemanden attackierte, der unschuldig war. Was war ich nur für ein Mensch!

Jetzt sehe ich, wie du schon früher sagtest Michael, dass wir niemals einem anderen das antun, was wir nicht bereits zuvor uns selber angetan haben. Ebenso wird mir bewusst, dass wir zuallererst in uns selber den Missbrauch erschaffen wenn wir einen anderen Menschen missbrauchen oder selber von einem anderen missbraucht werden. Ich versuchte die von mir beschuldigte Person zu ächten, aber ich selber war derjenige der einsam zurückblieb. Schließlich führte mein Verhalten zu nichts außer Klatsch und verlorenen Freundschaften. Ich erkannte dabei noch nicht einmal meinen eigenen Anteil.

Alles, was ich für meine Anstrengungen erhielt, war negative Aufmerksamkeit und die gleichen leidvollen Erlebnisse wieder und immer wieder. Folgte ich dem Weg anzuprangern und zu beschuldigen schien es mir, als habe ich die Macht. Jetzt dagegen wirkt es eher wie ein falscher und nutzloser Versuch mich zu schützen, recht zu haben und die Kontrolle zu behalten.

Mein ganzes Leben lang liebte ich die Vorgehensweise nach der Methode 'Dir wird es noch einmal leid tun wenn du erst einmal siehst, was du mir angetan hast!' Ich kann mich daran erinnern wie mein Dad es zu meiner Mutter und diese es zu meiner Schwester sagte. Es ist merkwürdig, doch wenn ich daran denke fühle ich sehr viel Traurigkeit. Ich sehe, dass ich dem Beziehungsmuster der Familie gefolgt bin. Ich wollte als der erscheinen, der Recht hat und ich wollte die Kontrolle behalten. Indem ich die tat konnte ich vermeiden mit meiner Traurigkeit umgehen zu müssen."

Ich unterbrach diesen Gedankengang. "Richard, mache dir klar, je besser du darin wirst zu beweisen, dass du im Recht bist, desto mehr bist du auch alleine. Das Bedürfnis Recht zu haben und zu kontrollieren, wie zum Beispiel durch Gewalt und Klatsch, beruht für

gewöhnlich auf Unsicherheit. Schuld und Anklage sind nicht wirklich Krücken die dein Leben unterstützen, sondern vielmehr wie ein Klotz am Bein, der dich zurückhält. Sie sind Energien, die am `Ziel vorbeigehen`. Zu einem früheren Zeitpunkt, als wir gerade über deine Mutter sprachen, stellten wir fest, dass die Leute sich von dir vertrieben fühlten. Wenn dich diese Menschen verließen, fühltest du dich wie das Opfer. Du bist nur das Opfer der Ergebnisse deiner eigenen Verhaltensweisen."

Die Einsichten, welche Richard im Verlaufe seiner Arbeit hatte, waren die Frucht seiner Bereitwilligkeit sich die eigenen schmerzhaften Wirklichkeiten anzusehen und sie würden sein Leben für immer verändern. Er erlebte aus erster Hand, dass es sicher und heilend war, sich selbst ins Gesicht zu sehen. Die Veränderung in ihm war sichtbar. Seine Haltung wurde aufrechter und der Klang seiner Stimme vertiefte sich. Er befand sich im Übergang vom Opferbewusstsein zu Selbstbefähigung.

SCHLÜSSELGEDANKE - Gib` dir selber die Gelegenheit neue Gedanken zu denken und probiere die neuen Verhaltensweisen, die sich als Ergebnis einstellen werden aus.