

## 8 Was ist Projektion/Externalisation?

Um seine Frage über Projektion zu beantworten sind noch weitere Informationen darüber notwendig, wie der Verstand das etabliert, was er sieht. Ist seine Wirklichkeit erst einmal strukturiert, tendiert das Denken dazu, nur im Sinne seiner eigenen Konzepte und vorprogrammierten Filter zu sehen. Es hat die Tendenz die Bedeutungen die in ihm enthalten sind, auf alles, was seiner Vergangenheit irgendwie ähnelt, anzuwenden. Für einen Hammer sieht die ganze Welt aus wie ein Nagel.

"Was ist das hier, Richard?"

"Ein Haus natürlich."

"In Wahrheit sind es nur Linien auf dem Papier. Ein Mensch aus dem Urwald, der in nichts anderem als in Höhlen gelebt hätte, würde diese Linien nicht ansehen und sagen, 'Oh, bei dem Haus kommt gerade Rauch aus dem Kamin'. Er hat diese Bedeutung, diese Wirklichkeit nicht in seinem Denken gespeichert. Er besitzt keine Gehirnzellen, die diese Information enthalten. Für ihn existiert in den Linien auf diesem Blatt kein Haus. 'Haus' ist eine Wirklichkeit innerhalb des Denken, die vom Denken des Beobachters nach außen projiziert wird, und nur Beobachter mit einem Haus in ihrer Vergangenheit würden diese Linien auf dieser Seite als Haus bezeichnen."

"Du meinst da draußen ist gar nichts? Es ist alles nur in meinen Gedanken?" Richard wirkte verblüfft.

"Nein, die Linien auf dem Papier sind vorhanden, die äußere Welt existiert. Das Argument, das ich verdeutliche besagt, dass die äußere Welt nur ein Rahmen für das ist, der das was wir in unserem Denken abgelegt haben solange anregt (antriggert), bis wir uns dessen bewusst werden.

"Projektion ist ein ganz und gar innerer Prozess und ein Produkt der vom Verstand benutzten Energien aus der Vergangenheit, die aktiviert werden um eine Wirklichkeit aufzubauen - das Bild des Verstandes über diesem Anstoß (Trigger). Unsere Projektionen sind falsche Vorstellungen welche, wenn sie sich auf jemanden oder etwas beziehen, in der Folge nach außen übertragen werden (externalisiert). Externalisation ist der Anschein, dass eine Vorstellung in die wir hineinprojiziert haben - die falsche Vorstellung die durch die Vergangenheit in unser Denken eingraviert wurde - außerhalb von uns existiert und, dass 'die Anderen' der 'Grund' unseres Schmerzes sind. Jegliche Wirklichkeit oder jegliche Vorstellung die wir in unserem Denken aufrecht erhalten und von der wir glauben sie gehöre zur Äußeren Welt, bedeutet eine Externalisation dieser Wirklichkeit.

"Lass uns ein stark vereinfachtes Beispiel betrachten. Stell' dir einen Jungen vor, dessen Familienleben erbärmlich war, ein Leben voll von schwerem Missbrauch. Was könnte geschehen, wenn er diese Linien auf dem Papier sieht? Sein Blutdruck könnte ansteigen, seine Augen würden vielleicht etwas hervortreten und er macht möglicherweise Anstalten wegzurennen. Er hat den Linien aufgrund seiner Vergangenheit eine Bedeutung gegeben

- eine Bedeutung, die in seinem Denken beinhaltet ist. Er meint dann, aufgrund einer Externalisierung jener Vorstellungen und deren Bedeutung, dass die Quelle seines Schmerzes sich außerhalb von ihm befände - dass sie zu den Linien auf dem Blatt gehörte. Durch diesen Mechanismus ist er von der Auflösung seines Schmerzes abgeschnitten.

Ein anderes Mädchen, das es liebte auf der Couch vor dem offenen Kamin zu liegen, während Mami oder Pappi ihren Rücken kraulten, sieht ebenfalls die Linien auf dem Blatt. Bilder von wunderbaren Speisen und Familienergebnissen könnten angesprochen werden, während sie die Bedeutung des Inhalts ihres Denkens auf genau den selben Rahmen projiziert. Ihr Verstand entwickelt keinen Grund zum Weglaufen, obwohl sie, falls sie externalisiert, denken könnte, dass die Linien auf dem Papier die Quelle ihrer Freude seien. Durch diesen Mechanismus wird sie vielleicht für immer von Umständen in der äußeren Welt abhängig wenn es um ihren geistigen Zustand, ihr Glückseligkeit und ihre Freude geht."

Richard begann das subtile Konzept zu begreifen, nach dem eine Wirklichkeit die durch ein Denken betrachtet wird, ein innerlicher Vorgang des wahrnehmenden Verstandes ist. Er gab mir ein Feedback seines Verständnisses und erklärte, dass während man die Linien auf dem Blatt ansehe, der Verstand ihnen augenblicklich eine Bedeutung gebe, während die Linien selbst keinerlei Bedeutung hätten außer derjenigen, die der Verstand in sie hinein lege. Ich vervollständigte diesen Aspekt der Überlegungen noch einmal durch die Idee, dass Projektion von der Annahme herrührt, dass jemand anderer verantwortlich sei für das Ergebnis unseres Denkens. Wenn jene Annahme aufrecht gehalten wird, benutzt der Verstand jegliche innere Information die durch eine andere Person angesprochen worden ist, indem er seine Wirklichkeit über diese Person aufbaut. Unsere verleugneten und unterdrückten Eigenschaften erscheinen als ein Teil des Bildes, das unser Verstand über die Person aufbaut. Der Verstand dokumentiert "erfolgreich" durch die Externalisierung, indem es seine Bilder zu etwas macht was aus dem Außen kommt, dass unser Schmerz zu ihnen gehört - und sie die Ursache sind für das, was wir fühlen.

"Das Denken ist ein Prisma durch das wir das Leben beurteilen. Wenn irgendeine Verdrehung vorhanden ist - irgendein Ressentiment oder negative Gefühle - dann trübt dieses Ressentiment oder das negative Gefühl die Wahrnehmung und färbt unsere Ansicht über die Welt. Darum ist das Erste Gesetz des Sehens die Liebe. Ein Verstand, der ungeachtet aller Umstände, beständig den Zustand von Liebe wahr, verzerrt nichts und ist unfähig zu Projektion oder Externalisierung.

Wenn innerhalb des Denkens eine Verzerrung vorhanden ist, leben wir innerhalb ihrer Bedeutung. Kommt irgendjemand in unser Bewusstseinsfeld, der entfernt einer Person ähnelt auf die wir einen Groll haben, werden wir sofort unsere Wirklichkeit in unser geistiges Bild von ihr projizieren. Wir neigen dazu zu glauben, dass sie die Quelle unseres Grolls und unserer Schmerzen ist, anstatt die Verantwortung für den Inhalt unseres eigenen Denkens zu übernehmen. Außerdem blockiert der Versuch das Bild unseres Denkens aus uns heraus zu platzieren unsere Fähigkeit, das was jemand in uns

anstößt (triggert) zu heilen, und führt zur sich wiederholenden Erfahrung der selben Wirklichkeit. Nur dann, wenn wir die Verantwortung übernehmen, können wir die Grundlagen unserer Wahrnehmung verändern.

Verleugnung hält die wirkliche Quelle unserer Schmerzen im Verborgenen. Für gewöhnlich wurde es uns als menschlichen Lebewesen beigebracht, in Beziehungen zu externalisieren und uns gegenseitig auf eine Art zu beeinflussen, die eine Folge von sich wiederholenden Erfahrungen garantiert. Der erste Schritt um diesen Zyklus aufrecht zu erhalten besteht in der Verleugnung jeglichen Beteiligtseins bei der Verursachung unserer eigenen Schmerzen. Dann beschuldigen wir uns gegenseitig und belehren die andere Person, wie er oder sie sich ändern sollte. Wenn sie sich weigert, brachte man uns bei sie zu bestrafen, um eine Veränderung zu erzwingen. Funktioniert die Bestrafung nicht, verlassen wir sie häufig oder stoßen sie aus unseren Leben. Durch dieses Verhalten bleibt unsere schmerzvolle Wirklichkeit gänzlich intakt obwohl sie jetzt verborgen ist....NOCHMAL! Dieser Ablauf ist garantiert. Hälst du dich daran, kannst du sicher sein, dass bald jemand an deine Tür klopfen wird, der genau weiß wie er/sie Zugang finden und dir die verborgenen Anteile deines Denkens zeigen kann.....SCHON WIEDER!

"Es ist interessant zu bemerken, dass wir unsere inneren Bilder projizieren und externalisieren, um Schmerz zu vermeiden und dass wir, indem wir dieses tun, genau die Sache in uns selber einschließen die wir zu vermeiden suchen. Das ist eine gute Definition für Verrücktheit."

SCHLÜSSELGEDANKE - Projektion resultiert aus dem Glauben, dass jemand anderer verantwortlich ist für meine Gedanken, meine Gefühle, meine Wirklichkeit - und das Ergebnis meines Denkens.

Langsam gab Richard zurück, "Wenn ich das jetzt richtig verstehe erwarte ich, dass du für meine Wirklichkeit verantwortlich bist, indem ich dich beschuldige, obwohl alles aus dem Inneren meines eigenen Verstandes kommt. Wenn ich versuche dich durch Bestrafung zu kontrollieren, treibe ich mit mir selber einen Scherz und überzeuge mich selbst, dass ich niemals gezwungen sein werde meinen Schmerz wieder zu erleben wenn du dich veränderst. Isst es das, was du sagst?"

#### DAS PROJEKTIONS /EXTERNALISATIONS SPIEL

"Ja. Jemand anderen zu ändern wird und kann deine Wirklichkeit - nicht - verändern. Nur du kannst diesen Prozess in Gang setzen und durchführen, nur du kannst den Inhalt deines Denkens verändern. Die Lüge der Projektion an ihrem Platz zu halten und die Wahrheit davon abzuhalten in dein Bewusstsein zu kommen, erfordert auch viel Energie."

"Das kannst du dir sparen Michael, ich erkenne, dass der Konflikt in meinem eigenen Denken liegt. Während ich versuche ein unerreichbares Ziel zu erreichen, fühle ich mich betrogen und erschöpfe mich selbst. Das liegt jetzt auf der Hand und ich erkenne, was mir die Energie abgezapft hat!" überlegte er. "Ein Freund, der Arzt ist, hat mir erst

kürzlich erzählt, dass die am meisten verbreitete Klage die ihm zu Ohren kommt die des Energiemangels ist. Er bezeichnete dies als Chronisches Müdigkeitssyndrom.. Ich beginne gerade die Quelle meiner Müdigkeit zu verstehen. Es ist gerade so, als hätte ich ein Tonnengewicht auf meinen Schultern getragen!"

Richards Tendenz, vor Konflikten davonzulaufen, gab uns ein Beispiel für unsere Untersuchung der Dynamik von Projektionen in seinem Leben. Ich erklärte dies folgendermaßen: "Innerhalb einer Beziehung die auf Projektion beruht glaubt jeder, der andere sei verantwortlich für das Ergebnis ihres oder seines Denkens, und trägt seine eigenen, verborgenen, nicht geheilten Enttäuschungen wie eine Last mit sich herum. Mit dem Ergebnis, dass jeder Verstand ein verzerrtes Bild über das hat, was tatsächlich geschieht. Diese Verzerrung resultiert aus einer Blockierung der Wahrheit. Das Denken projiziert seine eigenen Irrtümer auf Andere und kann die Wahrheit über sich selbst nicht erkennen.

Der Verstand hat, unbewusst, seine verborgenen Informationen dazu benutzt ein Bild von "ihnen" aufzubauen. Dann tun wir so, als sei die Vorstellung unseres Denkens ein wahres und zutreffendes Bild der äußeren Welt, wobei sie doch nur ein wahres und zutreffendes Bild für das, was in uns vor sich geht, ist. Sie ist lediglich die Projektion eines Zustandes in unserem eigenen Denken.

Wenn Projektion abläuft, erwartet jede Person, dass ein Anderer für seine oder ihre Gedanken und Wirklichkeiten verantwortlich ist. Mit der Wirkung, dass jeder vom Anderen eine Veränderung seines Denkens erwartet. Das Ergebnis davon ist die Verzerrung jeglichen Denkens im Bezug auf das Bild von den tatsächlichen Geschehnissen. Dieses Zerrbild resultiert aus einer Blockierung von Wahrheit, deren Wurzel in der Aktion des Projizierens liegt. Der blockierte Verstand macht die Erfahrung von Machtlosigkeit, weil er von der Wahrheit abgeschnitten ist und nicht, weil eine andere Person die Macht hat. Wir haben uns selbst einen Bärenienst erwiesen wenn wir projizieren, da wir uns selbst von dem Teil unseres Weltbildes abgetrennt haben, der einer Heilung bedarf."

Richard platzte beinahe vor Aufregung während er seine Gedanken zum Ausdruck brachte. "Du meinst es ist alles ein Job für das Innere?!", sagte er. "Solange ich projiziere und meine Projektion externalisiere, tue ich so, als seiest du für meine Wirklichkeit verantwortlich und indem ich dies tue, blockiere ich die Wahrheit? Nicht mehr in Kontakt zu sein mit der Wahrheit, liegt an der Wurzel meines Gefühl von Ohnmacht? Kann ich den Zyklus, immer wieder und wieder die selben schmerzlichen Szenarios zu erleben, mit Hilfe dieser Werkzeuge hinter mir lassen, wenn ich erst einmal begreife, dass es mein eigenes Festhalten ist?"

Es fängt tatsächlich an einen Sinn zu machen! Ich bin überrascht und fühle Hoffnung - so als gäbe es etwas, das ich tun könnte!" fuhr er mit erhobener Stimme fort. "In der Nähe von Frauen fühlte ich mich immer entsetzlich und habe niemals verstanden, wieso ich mich derart hilflos fühlen konnte, angesichts eines Menschen, der 20 Zentimeter kleiner und 30 Kilo leichter ist als ich.

Jetzt erkenne ich dass, wann immer ich eine Wirklichkeit aufrecht erhalte die auf der Annahme meiner Machtlosigkeit beruht, jeder der gerade jene Realität in mir anstößt, mich glauben machen kann ich sei machtlos - ist das richtig?"

Richard war nun nahe daran zu begreifen. Tatsächlich kann niemand einen anderen dazu bringen etwas zu fühlen. Was Andere können ist jedoch, den inneren Mechanismus zu triggern, und alles was bereits vorhanden ist wird an die Oberfläche treten.

"Richard, wenn du eine Wirklichkeit hast die 'Machtlosigkeit' heißt und jemand stimuliert diese Meinung über dich selbst, dann wirst du die Auswirkungen jener Meinung als Gefühl von Ohnmacht erleben. Behalte in Erinnerung, dass du etwas deshalb fühlst, weil es als Wirklichkeit in dir selber vorhanden ist. Keiner kann dich dazu bringen eine Wirklichkeit zu erfahren, die du nicht schon vorher in dir selbst erschaffen hast.

**SCHLÜSSELGEDANKE** - Wir neigen dazu, in anderen Menschen das nicht zu mögen und dem Widerstand entgegenzubringen, was wir in uns selbst unterdrücken.

"Mißverstehst du 'sie' als Ursache deiner Realität, deiner Verstimmung und deiner Gefühle, wirst du als ihr 'Opfer' erscheinen und dazu tendieren sie nicht leiden zu können oder sie zu hassen. Weißt du aber, wie Gefühle in dir gebildet werden und beginnst berichtigend damit umzugehen - nämlich zu Vergeben - dann wird jede schmerzhaft Situation ganz von alleine zu einer Gelegenheit zum Heilen."

" Warum sollte ich ihnen vergeben?" spöttelte Richard.

" Mein Vorschlag lautete nicht ihnen zu vergeben Richard, ich schlage vor den Wirklichkeiten in deinem Denken zu vergeben. Wahre Vergebung bedeutet nicht, jemanden von der Angel hüpfen zu lassen; man kann nicht jedem alles vergeben. Wahre Vergebung ist ein Hilfsmittel zur Veränderung der Wirklichkeiten in deinem eigenen Denken, aber ich würde diesen Faden lieber später genauer verfolgen.