

## 9 Die Blockierung der Wahrheit

"Richard, viele Ideen dieser Arbeit sind zu Anfang schwer zu akzeptieren, weil die Gehirnzellen die nötig sind um sie zu begreifen, erst miteinander verbunden werden müssen. Ist dir aufgefallen wie sehr wir uns widersetzen, wenn man uns die Wahrheit über Dinge bewusst macht, die wir lieber vor uns selber verborgen halten würden?"

Den meisten Menschen fallen viele Beispiele aus ihrem Leben dafür ein, wann sie einen Anderen darauf aufmerksam machen wollten, dass er oder sie etwas verleugnet hat und nicht hören wollte. Scheint es nicht manchmal unglaublich zu sein, wie schwierig es für einen Menschen ist, gerade das zu erkennen, was für andere ganz offensichtlich ist? Diese Dynamik bezeichnet man als die Blockierung der Wahrheit.

"Wenn du so tust als seien andere für dein Leben verantwortlich, während du selber nichts mit der Entstehung der schmerzhaften Erinnerungen und den fortgesetzten Konflikten in deinem Leben zu tun hast, dann belügst du dich selbst in einer Weise mit der du dir deine Kraft raubst. Solches Verhalten bedeutet, die Wahrheit vor dir selber zu verheimlichen. Unsere Ansichten über das Leben und unsere Beziehungen werden von vielen Gegebenheiten beeinflusst, oftmals ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Familienmuster, Botschaften der Eltern, Anschuldigungen, Projektionen, alte Verhaltensmuster, Blockierungen der Wahrheit und falsche Vergebung tragen alle zu unserer Art miteinander umzugehen bei. Beziehungen sterben nicht, sie werden durch unterbewusst motivierte Verhaltensweisen umgebracht. Lass uns nun verfolgen, wie sich einige dieser Dynamiken in einem typischen Konflikt auswirken und beobachte dabei, wie vorhersagbar die Ergebnisse sind, wenn Menschen aufgrund ihrer alten Verhaltensmuster handeln, sich weigern sich ins Gesicht zu sehen und in diesem Zusammenhang einander ´vergeben`.

Lass mich jetzt alleine! Warum kannst du es nicht einfach so machen, wie ich es dir sage!

Du machst mich so ärgerlich! Tut mir leid!!

Verhalten des Macho-Mannes Verhalten der netten Frau

Seine Miss-empfindung Angst Ihre Miss-empfindung Ärger

Trigger

Frauen unterdrücken Männer sind nicht gut.  
Männer immer.

Das ist alles dein Fehler!

Verhalten des Macho-Mannes Verhalten der netten Frau

Muss Angst verbergen. Muss Ärger verbergen.  
Bedürfnis Kontrolle zu behalten Bedürfnis Kontrolle zu behalten

Trigger

Ich muss sie Männer verlassen mich  
loswerden immer.

Verhalten des Macho-Mannes Verhalten der netten Frau  
Diese Art von `Vergebung` hält die `Vergeben` und `Vergebung erhalten`  
Notwendigkeit für sein Verhalten aufrecht ohne eine Veränderung

und erneuert seine `Überlegenheit`, in der innerer Realitätsstruktur  
während er die Wirklichkeit seiner bedeutet, sie wird noch einmal  
Angst an ihrem Platz belässt und darüber hinwegzusehen. Nett zu sein  
verheimlicht . verbirgt ihre wahren Gefühle und  
bewahrt sie davor das anzuschauen was sie heilen muss.  
Angst Trigger Ärger

Ich muss sie Männer verlassen mich  
loswerden immer.

Verhalten des Macho-Mannes Verhalten der netten Frau  
Aggression Aggression

Entsetzen darüber das anzuschauen, Entsetzten darüber das anzuschauen,  
was im Inneren wirklich abläuft. was im Inneren wirklich abläuft.  
Angst wird zu Schrecken Ärger wird zu Wut

Trigger

Ich muss  
Ich brauche noch etwas essen. Ein Tag,  
ein Bier. an dem ich Klartext  
spreche.

"Weil die meisten Menschen andere für das beschuldigen was ihnen geschieht, vergeben  
sie ihnen, indem sie die andere Person wieder aus der Verantwortung entlassen."

"Und was ist, wenn ich möchte dass mir vergeben wird für etwas ich getan habe?"

"Man brachte uns etwas gänzlich Unzureichendes über Vergebung bei, Richard. Die Art  
zu Handeln nach der du mich fragst, nennt man Verzeihen.

Wenn du fühlst, du hast etwas falsch gemacht und wünschst, dass man dir deinen Fehler  
nachsieht, dann hast du das Bedürfnis, dass man dir verzeiht und nicht nach Vergebung.

Solange wir nicht die wahre Bedeutung von Vergebung kennen, dient uns Verzeihen als Ersatz und wir denken es habe Vergebung stattgefunden. Der Akt des Verzeihens bewirkt keinerlei Veränderung der inneren Wirklichkeitsstruktur derjenigen Person, welche die Verzeihung gewährt. Er belässt die schmerzhaft innere Wirklichkeit innerhalb des Denkens an Ort und Stelle, bereit wieder berührt zu werden....WIEDER! Was auch bedeutet, dass die verzeihende Person normalerweise versuchen wird, denjenigen dem oder der sie verzeiht, zu kontrollieren, damit diese den Schmerz nicht wieder berühren werden.

Wenn Menschen einander ´vergeben` und dazu diese missverstandene Form des Vergebens gebrauchen, dann entlassen sie sich gegenseitig ´aus der Verantwortung`. In der Folge behält jedoch jedes Denken weiterhin seine unsichtbaren Blockierungen und schmerzhaften Wirklichkeiten. Der einzige Weg das, was im Verstand blockiert worden ist, sichtbar werden zu lassen besteht darin, es in Form von Schmerz und Enttäuschung in das Bild des Denkens über den anderen hineinzuprojizieren.

Indem der Verstand jeder beteiligten Person den jeweils Anderen als die Quelle seines Schmerzes wahrnimmt, hält er seine Distanz aufrecht. Die Beteiligten neigen aus Angst davor, der eigene, verinnerlichte Schmerz würde berührt werden dazu eine wirkliche Beziehung miteinander zu vermeiden.....SCHON WIEDER. Je öfter jeder von ihnen dem Gegenüber in diesem falsch verstandenen Sinne ´vergibt`, desto wahrscheinlicher werden sie sich gegenseitig als Problem betrachten und umso größere Trennung werden sie zwischen sich erzeugen."

Aufgewühlt durch die erneute Herausforderung dieser Idee die besagt, dass er selber seinen Schmerz verursachte, schickte Richard sich an mir die Leviten zu lesen. "Na gut, so ist das nun mal. Die Anderen waren immer die Ursache für beinahe jedes Problem! Wenn sie nur zuhören könnten und logisch überlegen würden!" schrie er mich an, während er für einen Moment vergaß, wie die Dynamik von Projektion und Externalisation funktionierte.

"Ich nehme an, logisch zu denken bedeutet so zu denken wie du denkst?", spielte ich ihm den Ball zurück. " Das erinnert mich an die alte Definition die ein Genie dafür hatte: ´Jemand, der mit mir übereinstimmt`. Zu denken jemand anderer sei der Schuldige ist eine gute Rechtfertigung Richard, aber erinnere dich daran, du bist der Einzige der zu allen Zeiten anwesend war - du bist der gemeinsame Nenner in jedem Ereignis."

Ich fuhr damit fort Richards Erinnerung aufzufrischen, etwas, was wir alle von Zeit zu Zeit brauchen. "Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, ob wir uns für Verantwortung entscheiden oder dagegen, immer sind wir an der Inszenierung all dessen, was uns widerfährt beteiligt. Die Grundlage der Arbeit von der ich spreche liegt in der Eigenverantwortung - denn es ist deine Feindseligkeit, die der Heilung bedarf. Du quälst dich im Grunde genommen nur selbst, wenn du daran festhältst andere anzuklagen, denn dadurch machst du eine Heilung unmöglich."

"Okay, okay, ich war jedes Mal dabei! Ich weiß, dass das etwas ist, was ich aufarbeiten muss und das werde ich auch. Hast du jetzt vielleicht einen Kaffee für mich? Ich hätte auch gerne eine Zigarette." Richard hielt den Atem an.

"Wenn Verleugnung, Projektion, Externalisation und das Anhalten des Atems die Wahrheit nicht verheimlichen können, und man die Droge namens Feindseligkeit konfrontiert und sie zu etwas Irrationalem erklärt hat, gerade so, wie wir es im Moment gemacht haben, dann veranlasst uns der Verstand dazu, uns einer anderen Möglichkeit der Unterdrückung zuzuwenden.

Sei dir bewusst, dass dein Stressniveau aus dem Grund ansteigt, weil du gerade etwas schmerzhaftes konfrontierst - nämlich deine Verantwortung dafür und deinen Glauben daran, ein Opfer zu sein. Ich nehme an, dass Koffein und Nikotin Wege sind wie du deine Gefühle unterdrückst. Wenn du Drogen benutzt um Stress zu lindern und die Wahrheit zu blockieren, besteht die Möglichkeit, dass du abhängig von ihnen bist. Der Effekt den Drogen haben liegt darin, dich dabei zu unterstützen deine Illusionen und Projektionen beizubehalten und sie so vor der Wahrheit zu verbergen; sie scheinen dich vor deinem Schmerz zu schützen. In Wahrheit funktionieren Drogen als Anästhetikum, sie verzerren das Ergebnis des Denkens und maskieren deinen Schmerz, während sie deinen Körper zerstören."

"Ich habe gehört dass Koffein der Bauchspeicheldrüse und den Nebennieren zusetzt und dass Rauchen einen Beitrag zu Krankheitsprozessen leistet, aber ich bin sicher, die medizinischen Forschung wird dieses Problem lösen. Ich rauche seit Jahren und es hat mir nichts ausgemacht!", beharrte Richard. Ich macht mir nicht die Mühe ihn auf seinen trockenen Husten und seine Kurzatmigkeit hinzuweisen.

"In den alten Aramäischen Schriften gab es eine Aussage, die etwa so lautete, 'Da wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.' Diese Idee bedeutet, dass wir raffinierte Verteidigungen und Schutzmechanismen errichten werden, welche die Ergebnisse dessen, was auch immer wir entschieden haben mögen zu tun, vor unserem bewussten Denken abschirmen, insbesondere dann, wenn unser Verhalten selbstzerstörerisch ist.

Verteidigen wir etwas, obwohl es verletzend für uns selber oder andere ist, so ist dies ein Anhaltspunkt dafür, dass ein selbstzerstörerisches Verhalten unser 'Schatz' ist. Wenn du nicht in Harmonie bist mit dem gesetzmäßigen, geordneten Prozess des Lebens und dein Verhalten in der Folge Krankheit produziert (dis-ease, Miss-behagen), dann Richard, schlage ich dir vor du tust was auch immer erforderlich dafür ist es zu verändern, und hörst damit auf nach einem Weg zu suchen um es zu verteidigen."

Ich brachte meine Verwunderung darüber zum Ausdruck, wie Menschen sich in Verhaltensweisen verstricken können die erwiesenermaßen destruktiv sind und ihr Recht auf dieses Verhalten verteidigen, während sie gleichzeitig darauf bestehen, dass die Ärzte und die Regierung ein Heilmittel für sie entdecken sollen. "Mach dir zum Beispiel einmal klar, wie viele Leute täglich übermäßig viel Alkohol trinken und auf der Suche sind nach einem Mittel gegen ihre Durchhänger. Die Behandlung ist ganz einfach - Schluss mit

diesem Verhalten! Für den Durchschnittsmenschen liegt das Problem dieser Lösung darin, sobald die Verteidigungsmechanismen aus dem Weg sind, ihren 'Schatz' konfrontieren und damit umgehen zu müssen.

Ich habe lediglich deinen 'Schatz', den Glauben an Schuld und daran das Opfer zu sein auf die Probe gestellt, jetzt lade dich ein zu erkennen, dass die nächste Ebene deiner Verteidigungsmechanismen bereits sichtbar ist. Hinter dem Anhalten deines Atems und deinem Verlangen nach den beiden Drogen Koffein und Nikotin steht, wie ich annehme, das Bedürfnis dich selbst vor dem Gefühl deines Schmerzes zu schützen der dir sagt, dass du selbst für deinen Glauben ein Opfer zu sein und für deinen anklagenden Gedanken verantwortlich bist. Offen die Verantwortung für das, was in deinem Leben vor sich geht zuzugeben, ist eine heilende Handlung und du kannst bereits jetzt das fühlen, was als nächstes deine Vergebung benötigt. Wie wäre es damit, dein Bedürfnis nach einer Zigarette und Kaffee für die nächste Stunde beiseite zu lassen, und zu sehen ob nicht noch etwas mehr in dein Bewusstsein kommt."

"Ich habe bemerkt, dass ich dazu neige mehr zu rauchen, wenn ich verärgert bin, aber ich habe nie verstanden warum. Ich werde es versuchen. Ich rauche jetzt nicht."

"Halte dich von anästhesierenden Drogen zurück, fühle deine schmerzhaften Wirklichkeiten voll und ganz und verbinde dich mit dem Prozess des wahren Vergebens," schlug ich vor, "Das ist der Ort, an dem die Heilung auf dich wartet!"

**SCHLÜSSELGEDANKE** - Die schlechte Nachricht: Du bist das einzige Problem in deinem Leben. Die gute Nachricht: Du bist die Lösung.