

7. Katalysator: Projektion

Die psychologische Projektion ist eine der allergewöhnlichsten psychischen Erscheinungen, die wir nur mit anderen Worten bezeichnen und in der Regel nicht wahrhaben wollen. Alles, was uns unbewusst ist, entdecken wir beim Nachbarn und behandeln ihn dementsprechend.

C. G. Jung

Was uns an anderen Menschen stört, aufregt, ärgert, hat so gut wie immer auch mit uns selbst zu tun. Natürlich sehr oft mit etwas, was uns über uns selbst noch nicht bewusst ist. Der Mechanismus der Projektion ist uralte; dass er sich so lange halten konnte zeigt, wie beliebt er ist. Den meisten Menschen scheinbar noch immer unbewusst, haben unsere reflexartigen Projektionen schon zu unendlich vielen Konflikten geführt. Das jetzt endgültig zu ändern ist eine gute Idee und eine Notwendigkeit, wenn wir zu höherer Bewusstheit gelangen wollen. Denn auch die Projektionen können wir wiederum als Katalysator benutzen, um uns zu entwickeln, also zu verändern, was wir ja nur selbst tun können.

Indem wir also beschließen, uns die Projektionen bewusst anzuschauen, können wir lernen, Profit aus ihnen zu ziehen, egal, ob es sich um Projektionen von uns auf andere oder deren Projektionen auf uns handelt. Denken wir daran, dass wir, wenn wir mit dem Finger auf einen anderen zeigen, vier Finger zurück auf uns selbst weisen.

Statt uns mit den anderen zu befassen und sie womöglich ändern zu wollen, statt sie wütend zu beneiden, abzuwerten, anzugreifen, zu kritisieren, zu verurteilen, zu bekämpfen und / oder hämisch auszugrenzen, nutzen wir also unsere in uns aufsteigenden Emotionen sinnvollerweise ab sofort besser dazu, uns selbst auf die Schliche zu kommen, um uns wieder durch die bewusste Integration von uns bisher noch Unbewusstem weiter entwickeln zu können. So werden die anderen, die uns bisher aufregten und ärgerten, zu unseren Wegweisern, und wir können denjenigen, die unsere Projektionen durch ihr angebliches Fehlverhalten auslösten, sogar ehrlich dankbar sein!

Schon die Bibel mokierte sich ja über diejenigen, die den Splitter im Auge des anderen, den Balken im eigenen Auge jedoch nicht erkennen. Deshalb ist es längst an der Zeit, den Spieß umzudrehen, und vorrangig bei uns selbst nach den Balken zu suchen, können wir doch sowieso nur uns selbst verändern, nicht die andern.

Über das Wesen von Projektionen las ich mal eine eingängige Geschichte, die ich Ihnen nicht vorenthalten will: Ein Mensch, der Angst vor Spinnen hat, sieht eine Spinne an der Wand krabbeln und denkt: 'Die Spinne macht mir Angst!' Aber die Spinne macht aber überhaupt nichts – sie lebt und ist, was und wie sie ist! Trotzdem wird der Mann wahrscheinlich seinen Schuh ausziehen, um die Spinne zu erschlagen ...

Die Angst vor der Spinne hatte nur etwas mit ihm selbst zu tun, die Spinne tat

ihm nichts, sie wusste vermutlich noch nicht einmal, dass da ein Mensch war, der Angst vor Ihr hatte.

Wenn Sie also Ihre womöglich schon aufgetauchten Aggressionen auf mich und das, was ich hier darstelle, genauer anschauen, werden Sie erkennen, dass diese etwas mit Ihnen selbst zu tun haben müssen! Da habe ich Ihnen also ein Geschenk gemacht, ohne Sie zu kennen. Schließlich bin ich Ihnen nie begegnet, habe auch nichts gegen Sie, im Gegenteil. Ich bin also nur diese Spinne ...

Nicht nur die Tatsache, dass wir von Anfang an lernten, zu schauen, wie die anderen sind und wie sie sich verhalten, um uns mit ihnen zu vergleichen, sie nachzuahmen oder mit ihnen zu konkurrieren, usw., sondern auch unser in der christlichen Kultur allgegenwärtiges schlechtes Gewissen und die Schuldgefühle mögen daran mit beteiligt gewesen sein, dass wir reflexhaft lieber beim anderen als bei uns selbst fündig werden wollten was angebliche Fehler betrifft. Aus befürchteter Angst vor Strafe waren wir ständig bestrebt, von uns und unseren Fehlern abzulenken und unsere Aufmerksamkeit auf andere zu richten, so, wie wir ja sowieso gewohnt waren, eher im Außen zu suchen und fündig zu werden als in uns selbst. Das war unserer bisherigen horizontalen Ausrichtung geschuldet, von der wir wissen, dass sie nun in eine vertikale übergehen kann und soll. Sie wird das nicht von alleine tun, sondern nur, wenn wir das wollen und die entsprechenden Schritte unternehmen.

Die absolute Befreiung: Indem wir das, was wir durch unsere vertikale Ausrichtung als wahr erkennen, dann bewusst in die Welt ausstrahlen, glänzen wir auf eine ganz andere, neue Art! Unsere gewohnheitsmäßigen Bemühungen, um vor den anderen und uns selbst eine weiße Weste zu haben, können wir so getrost aufgeben.

Es ist heilsam für uns, anzuerkennen, wie tief solche alten Prägungen über viele Inkarnationen und durch das übernommene Ahninnen- und Ahnenerbe sitzen können, und dass es bislang auch unsere auf andere reflexartig projizierten Ängste waren, die verhinderten, dass wir mehr zu uns selbst standen und stehen wollten und konnten. So offen und frei, wie wir heute leben können, war das ja nicht immer möglich. Sehen wir uns also nach, dass wir so lange brauchten.

Oft gaben wir auch reflexartig – eben in der Projektion - den anderen dafür die Schuld, dass wir nicht wir selbst sein konnten, angeblich, weil diese anderen das nicht zuließen oder uns davon abhielten. Lebte man innerhalb eines Familiensystems oder zumindest mit einem Partner und mit einem Freundeskreis, wird das erst einmal unsere Überzeugung sein, und wir werden denken, dass es richtig war, sich diesen anderen anzupassen, um der Harmonie willen, auch wenn wir die Zähne dabei manchmal zusammenbeißen mussten. Lebt man dann aber für eine gewisse Zeit ganz alleine, merkt man, wie schwer es doch fällt, alte Gewohnheiten in ihrer Schädlichkeit zu erkennen und dann bewusst zur Disposition zu stellen und aufzugeben. Man sucht sogar vergeblich nach demjenigen, der uns von einer als notwendig erkannten Veränderung abhält, bis dass man begreift: Man tut das wirklich und wahrhaftig mit sich

selbst, man ist seine eigene Blockade!

Das fatale Ergebnis solcher Versteckspiele mit uns selbst war, dass die von uns ja richtig empfundenen Schuldgefühle nur dadurch entstanden, dass wir wegen unserer Harmoniesucht, wegen unseres gewohnheitsmäßigen Selbstbetrugs eben nicht in Kontakt mit unserer Seele und dem Jenseitigen / Kosmischen / Göttlichen, also letztlich mit unserem Höheren Selbst und unserer in der Seele ins Leben mitgebrachten Aufgabe lebten! Uns fehlte die bewusste Rückverbindung – DAS verursachte die Schuldgefühle!

Der eigentliche Grund für unsere Fluchten und Süchte ist also: Unsere innere Leere und Unerfülltheit durch fehlende bewusste Rückverbindung und damit unsere Nichterfüllung unseres in der Seele mitgebrachten Plans für dieses Leben.

Der Anruf kommt von weiter oben!

Vergessen wir das nicht! Lernen wir, diesen Anruf von oben zu hören und bewusst zu befolgen. Lernen wir die kosmischen Gesetze kennen, um uns ihnen demütig¹ hingeben zu können.

Ich will tun, wozu ich hier her gekommen bin!

Schon unsere Bewusstheit über diese gewohnheitsmäßigen Projektionen, und dass auch sie uns in dieser horizontalen Ausrichtung weiter festhielten, und durch unser ehrliches Bemühen, diese Projektionen zu uns zurück zu nehmen, also als unsere eigenen Probleme anzuerkennen, bringt uns Fortschritte.

Tröstlich ist: Wir projizieren beileibe nicht nur Negatives auf unsere Mitmenschen, sondern eben auch Positives, indem wir andere z. B. bewundern, oder auch beneiden ...

Klingt letzteres für Sie verwirrend? Vielleicht, weil 'bewundern' als positiv gilt, und 'beneiden' als negativ? Da sieht man es mal wieder: Auf nichts ist Verlass! Aber im Ernst: Nur das kann uns bei anderen zu emotionalen Reaktionen veranlassen, was auch (eben unter- und unbewusst) in uns selbst ist und wirkt. Fühlen wir Neid über die Fähigkeiten anderer, oder über das, was sie mit ihren Fähigkeiten aus ihrem Leben machten, so sollten wir also in uns suchen nach unseren ähnlichen, womöglich noch versteckten, verdrängten, nicht geförderten und nicht entwickelten und deshalb auch nicht gelebten Fähigkeiten, die noch in uns schlummern. Indem wir nun die Möglichkeit ergreifen, unsere inneren Dämonen – wir haben nun begriffen, warum sie uns zuerst als äußere Dämonen erschienen - kennen zu lernen und sie zu füttern² und sie so zu befrieden, damit sie sich zu unseren Verbündeten entwickeln können, geben sie die inneren Schätze frei, die sie für uns behüteten ...

Auch unser Neid ist ein Dämon, den wir füttern können, damit er die

1 = mutig dienend

2 siehe die kurze Beschreibung der CHÖD-Methode bei den Anleitungen

Möglichkeit hat, sich zu unserem Unterstützer zu transformieren! Sie werden staunen, wenn Sie das tun; das verspreche ich Ihnen.

*Einen Menschen, der sich versucht zu finden,
zu beneiden, entspricht der Grausamkeit einem neugeborenen Kind gegenüber.
In dieser Welt ist so viel Verachtung von Liebe.
So viele Menschen versuchen sich zu finden,
und fühlen sich vernichtet darin – bestraft, verurteilt, ausgehöhlt.
Ce. Ge. Jung³*

*Erkennen Sie jetzt, dass es Ihr eigener Neid war, der Ihnen Angst davor machte, von anderen beneidet und deshalb ausgegrenzt zu werden, wenn Sie an sich arbeiten, um sich zu finden und sich so womöglich über die anderen hinaus entwickeln? Es fällt alles auf uns selbst zurück – so oder so.
Seien wir deshalb die Veränderung, die wir in der Welt erleben möchten!
Anerkennen und unterstützen wir Menschen, die dabei sind, sich zu finden, in jeder nur möglichen Art und Weise, wohl wissend, dass sie so den Weg, den wir auch zu gehen haben, wieder ein wenig einfacher machen! Geben wir Ihnen unseren Respekt für die Anstrengungen, die sie unternehmen, und für die Herausforderungen, denen sie sich aussetzen, und unsere Liebe und unser Verständnis für ihren Mut und ihre Zivilcourage, und sorgen wir so dafür, dass ihre Kraft, weiter zu machen, erhalten bleibt! Indem wir das tun, eröffnen wir uns selbst den Weg, ihnen nach zu eifern – ohne diese Angst haben zu müssen, von anderen angemacht, ausgelacht, missverstanden, angegriffen – also beneidet zu werden, sondern voller Vertrauen! Merken Sie, wie alles, was Sie tun, auf Sie selbst eine Rückwirkung hat?*

*Wer sich vornimmt, Gutes zu wirken, darf nicht erwarten,
dass die Menschen ihm deswegen Steine aus dem Weg räumen, sondern muss
auf das Schicksalhafte gefasst sein,
dass sie ihm welche darauf rollen.
Albert Schweitzer*

*Vielleicht ist es an der Zeit, dass sich das ändert?
Hören Sie auf jeden Fall auf, Ihren Neid einfach zu verdrängen, weil Sie als Kind lernten, dass man den nicht haben soll und darf, und erkennen und nutzen Sie ihn, um Ihren eigenen noch unerschlossenen Fähigkeiten und Talenten so auf die Spur zu kommen, damit Sie Ihre Aufgaben hier auf der Erde erfüllen können. In Liebe! Und mit Freude! Was der Generalschlüssel dazu ist? Den habe ich Ihnen schon genannt: Die Lösung der unbewussten egoistischen Reflexe, die durch das Urtrauma der Geburt entstanden, macht den Weg frei.*

Es mag auch sein, dass wir die ersten innerhalb unserer Sippe sind, die sich mit

3 diese Schreibweise für den himmlischen Ce.Ge. Jung (zur Unterscheidung)

ihren spirituellen und medialen Fähigkeiten befassen, sie entwickeln und sie im Leben auch offen ausdrücken. Vielleicht haben wir diese Veranlagung, obwohl sie zwingend zu uns gehört, schon seit unserer Kindheit nicht zeigen dürfen, und zu unterdrücken gelernt. Dann sind wir nun gefordert, unseren eigenen Verdrängungsreflex zu erkennen, und zu lernen, unseren Gehorsam, diese Fähigkeiten immer weiter zu ignorieren und zu unterdrücken, aufzugeben. Sind wir stolz auf unsere mediale oder spirituelle Begabung, vielleicht haben wir viele Leben bereits an deren Entwicklung gearbeitet! Sind wir stolz auf unsere kreativen, künstlerischen Fähigkeiten, auch wenn wir der erste in unserer Familie sind, der sich diesem schöpferischen Wirkungsbereich zuwendet. Denn genau diese Situation, dass wir hier Neuland betreten müssen und uns durchsetzen lernen müssen, birgt die Herausforderungen, dieses Talent zäh und unbeugsam trotz aller Ablehnungen und Widerstände immer weiter zu entwickeln und zu leben. So wird vielleicht ein Diamant daraus.

*Auf die tausendfach wiederholte Frage:
Was kann ich tun? weiß ich keine Antwort als:
Werde zu dem, was du schon immer gewesen bist,
nämlich zu jener Ganzheit, die wir durch die Umstände einer zivilisierten,
bewussten Existenz eingebüßt haben;
eine Ganzheit die wir waren, aber nicht wurden.
C. G. Jung*

Bevor wir inkarnierten waren wir diese Ganzheit. Wir haben nun schon etliche Ursachen kennen gelernt, weshalb diese Ganzheit uns verloren ging – aber durch diese Katalysatoren haben wir jetzt auch die Werkzeuge, um zu unserer Ganzheit zurück zu finden. Das ist eine Gnade, ein Geschenk, ein unglaubliches Glück, eine große Freude.

*Es ist essentiell, auch mit dem Nicht-Erreichten
sich in Einklang zu befinden!*

Dieser Satz, der mir in einer Situation, in der ich mit mir hadern wollte, so einfach von 'oben' zukam, bringt, wenn wir ihn annehmen, Segen, denn er kann Menschen davon befreien, reflexartig bei sich selbst bzw. bei anderen die Schuld für einen Fehlschlag zu suchen! Er hilft, die reale Situation, wie sie gerade ist, bewusst erst einmal zu akzeptieren und anzuerkennen, und sie zur Grundlage für alles weitere zu machen. Er hilft auch, wenn ein Zwischenziel nicht erreicht wurde, weiterhin das Hauptziel nicht aus dem Blick zu verlieren, und stärkt so unsere Ausdauer. Er zeigt auch, dass es sinnvoll sein kann, bewusst einen Rückschlag in Kauf zu nehmen, oder einen Rückschritt zu akzeptieren, um so auch vielleicht eine größere Distanz einnehmen zu können, und damit vielleicht auch einen längeren Anlauf. Oder die Problematik erst einmal auf sich wirken zu lassen, statt sich kompromisslerisch selbst zu verraten durch übergroße Anpassung um des Erfolges willen, oder einfach missmutig, oder trotzig

aufzugeben. Die Fähigkeit und Kraft, differenziert mit vermeintlichen Fehlschlägen, die so möglicherweise eine andere Art Erfolg bringen, umzugehen, liegt in uns allen. Keiner von uns muss manipulatorisch und korrupt sein, oder werden, um Erfolge zu erzielen. Sich das sehr bewusst zu halten ist sinnvoll, um nicht wieder vom diesbezüglichen Massenbewusstsein vereinnahmt zu werden.

Wahrscheinlich ziehen wir solche herausfordernden Erfahrungen so lange weiter an, bis dass wir die Kraft entwickelt haben, ganz tief hinunter an die eigenen Wurzeln zu kommen. Herausfordernde Erfahrungen sind also keine Strafen Gottes. Sie sind die notwendigen Hilfen, die Kraft für eine spirituelle Arbeit in sich selbst zu entwickeln und so von niemandem abhängig zu sein.

„Die anderen sind Schuld“ - gilt also nicht mehr! Nehmen wir unsere Projektionen jetzt zu uns zurück, fangen wir sogleich damit an. Endlich haben wir es ganz und gar begriffen: Wir passen auf, wenn wir in den Automatismus der Projektion verfallen, und gehen dieser Projektion umgehend auf den Grund! Mit der Zeit geben wir immer mehr bewusst acht, dass wir diese Prägung nicht weiter reproduzieren. Wir sind nur uns selbst Rechenschaft schuldig; deshalb fällt Selbstbetrug auch nur auf uns selbst zurück.

Wenn wir Menschen einmal in großer Zahl da angekommen sind, dass wir alle Herausforderungen als mögliche Katalysatoren für unsere Weiterentwicklung ansehen, und nicht als Bosheiten der anderen, oder des Schicksals, oder als Strafen, womöglich vom lieben Gott persönlich – dann wird die Menschheit sich auf dem Weg zurück zur Quelle befinden. Was für eine Freude!

Projektionen sind auch ein Missbrauch der Mondenergie. Der Mond hatte in der patriarchalen Kultur hauptsächlich die Funktion, das Licht der Sonne zu spiegeln; ausgerechnet den mondhaften Frauen wurde sogar ihre Seele (Mond) abgesprochen. Sehen wir den Mond als eigenes Gestirn, so kann er uns mit seinen gezeigten, natürlichen Phasen der Entwicklung auch lehren, wie wir mit den uns womöglich frustrierend erscheinenden Verzögerungen und den Situationen, in denen wir meinen, dass es nicht vorwärts gehe, besser umgehen können, anstatt z. B. anderen die Schuld für vermeintliche Verzögerungen zuzuweisen: Bedenken wir, dass der Geburt des Neumondes zwingend die Dunkelphase des Mondes voraus gehen muss, in der er unsichtbar ist, obwohl er natürlich weiter wirkt, dann können wir Phasen des vermeintlichen Stillstandes im Vertrauen auf das Wachstum im Verborgenen leichter akzeptieren und die in uns angelegten empfangenden Fähigkeiten nutzen, um vom kulturüblichen zielgerichteten ausschließlich linearen Streben nach dem Erreichen des Lichts = Erkenntnis, Erfolg, Anerkennung und Belohnung bewusst Abstand zu nehmen, und dem Mondhaften in unserem Leben bewusst seinen Raum gewähren. Wir öffnen uns so dafür, die zyklisch notwendigen Phasen der Ruhe gelassen und demütig durchleben und sogar

*genießen zu können, damit etwas fruchtbar werden und reifen kann.
Auf diese Weise vermeiden und verhindern wir auch Selbstvorwürfe und
Selbstmitleid, dem, wie schon gesagt, manchmal ein unbewusster brennender
Ehrgeiz zugrunde liegt, der in seinem Ursprung⁴ zu hinterfragen wäre, und wir
werden gelassener mit uns selbst und den anderen umgehen in der Erkenntnis,
dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind, dem wir uns hinzugeben haben.
Für alles gibt es den richtigen Zeitpunkt; in diesem Wissen liegt die Kraft zum
gelassenen Weitermachen: Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort
und tue das Richtige ... ist eine hilfreiche Affirmation.
Mit unserer bewussten Akzeptanz einer naturgegebenen Entwicklung brauchen
wir vermeintliche Misserfolge nicht mehr zu verdrängen, sondern wir können
uns darauf einstellen, dass uns die Erkenntnisse, wozu diese angeblichen
Misserfolge tatsächlich dienen und dienen, zur gegebenen Zeit geschenkt
werden, um so wieder begreifen zu können, dass und wie alles, was wir erleben
und erfahren unserer Weiterentwicklung dient. Gottvertrauen, dass alles schon
seinen Sinn hat, auch wenn wir ihn nicht gleich erfassen und durchschauen,
wird so möglich, denn neue, unerwartete Erkenntnisse können sich bei uns nur
einstellen, wenn wir für sie offen sind, und sie so einladen.*

*Konflikt ist nichts weiter als das Leugnen dessen, was ist,
oder das Davonlaufen vor dem, was ist. Einen anderen Konflikt gibt es nicht.
Unser innerer Konflikt wird immer komplexer und unlösbarer, weil wir uns
weigern, uns dem zu stellen, was ist.
Jiddu Krishnamurti*

4 Vielleicht eine noch nicht erkannte Umerziehung zur Rechtshändigkeit