

# Schuld, Schuldgefühle und Selbstwert

Das Ziel, das Paradies, der Ursprung aber,  
ist nicht ein Ort oder ein Zeitpunkt,  
nur eine Art, die Dinge und sich selber  
ohne Angst (und Schuld) zu sehen  
und sie liegt in jedem selbst.  
Der Weg dahin jedoch ist einzig  
die „furchtbare Macht“ der >>Sanftmut<<.  
(F.M Dostojewskij, der Idiot)

## 1. Schuld ist die positivste Version unserer Selbst, die wir (noch) nicht leben

Das, was Schuldgefühle auslöst, ist das, was wir uns selbst von uns schuldig bleiben und somit auch „anderen“. Es ist alles Positive und Gute, aber auch der Mut, einmal nicht bequem zu sein, wenn es sein muss. Alles das, zu dem wir potentiell in der Lage wären, was aber vom Leben in bestimmten Lebenssituationen gefordert ist es aber nicht einsetzen und uns selbst vermeiden. Das nicht Einsetzen oder sich und „anderen“ etwas von sich schuldig bleiben führt zu einem gewissen seelischen Ungleichgewicht. Ein Ungleichgewicht ähnlich einem unausgeglichenen Buchhaltungskonto. Wenn Soll und Haben nicht ausgeglichen sind, z.B. die Solls zu hoch sind und das Haben zu wenig, so bleibt ein Differenzbetrag, eine „Schuld“ übrig.

Der Differenzbetrag muss dann irgendwo als Schuld verbucht werden, damit die Buchführung als Ganzes wieder ausgeglichen ist. Zumindest für den Moment, doch auf längere Zeit muss die Schuld natürlich ausgeglichen werden. So ähnlich läuft das auch in der seelischen „Buchhaltung“ ab.

Dadurch, dass es ein Ungleichgewicht gibt zwischen dem, was mein wahres Potenzial wäre (quasi mein gottgegebenes Guthaben, mein „ich bin gut so, wie ich bin, wie ich auch immer bin“) und dem, was ich einsetze (z.B. im Alltagsleben, in meinen Beziehungen und der Arbeitswelt) entsteht auf meinem inneren Selbst-Wert-Konto ein Minus. Es entsteht eine innere „Lücke“, die wir innerlich bewusst oder unbewusst als Schuld erleben und dann auf uns oder andere projizieren, wenn sich die Gelegenheit dazu gibt. Die Gelegenheit gibt sich immer dann, wenn wir oder „andere“ gegen unseren inneren eingespeicherten und unreflektierten Wertekodex verstoßen haben.

Schuld (nach außen gewendet) und Schuldgefühle (nach innen gewendet) sind also „nur“ eine Projektion des nicht gelebten Potentials.

Das erklärt auch, dass Menschen sich oft um so mehr als Opfer sehen und Verantwortung an „Schuldige“ oder die „ungünstigen Umstände“ abgeben, je weniger sie von ihrem Potential einsetzen.

## 2. Schuld und Gefühle

Das nicht gelebte Potential verdichtet sich zu Angst und Schuld. Kaum jemand lebt all sein Potential und deshalb bleibt eine unterschwellige Schuld, sozusagen als „Bodensatz“ im Keller der Seele. Dieses unbewusste „Grundgefühl“ zeigt sich dann als meist unbewusstes oder halb bewusstes Schuldgefühl, das uns ständig begleitet. Dieses Schuldgefühl verunsichert uns und gestaltet geistige Blockaden. Außerdem verleitet es uns unbewusst dazu, nicht so für uns einzutreten, wie wir es vielleicht gern täten, oder es nötig wäre, z.B. um eine Beziehung in Balance zu halten. Sie veranlasst uns unter Umständen, defensiver und zurückhaltender aufzutreten, als wir

es möchten oder es angemessen wäre, was zu Selbstwertmangel führt. Der Selbstwertmangel hält uns dann klein und lässt uns Verantwortung, Gestaltungskraft und Macht abgeben oder er veranlasst uns, über das Maß hinauszuschießen und lässt uns eine pseudoselbstbewusste Rolle einnehmen, damit niemand unsere Unsicherheit merkt (einschließlich wir selbst).

Beide Vermeidungsstrategien werden sich vermutlich abwechseln, aber auch eine Präferenz haben. Jemand, der dazu neigt, sich vom Selbstwertmangel verunsichern zu lassen, wird dazu tendieren, in Auseinandersetzungen eher ins „Kind-Ich“ zu gehen, während jemand, der den Selbstwertmangel verstecken will und „überschießt“, ins „Eltern-Ich“ gehen wird. Aufgrund dieser Vermeidungsstrategien entstehen Abhängigkeiten in Beziehungen, und Konditionierungen. Damit bleiben wir uns und unserem sozialen Umfeld unser wahres, oder authentisches Selbst schuldig.

### **3. Schuld und Transaktionsanalyse**

Nun können wir davon ausgehen, dass jemand, der geneigt ist, ins „Kind-Ich“ zu gehen, in sich ein sich selbst dominierendes „Eltern-Ich“ hat. Genauso, wie wir beobachten können, wie jemand, der sich öfter die Maske des „Eltern-Ichs“ gegenüber „anderen“ anlegt, in sich sein „inneres Kind“ massiv unterdrückt. Solange jemand in sich gespalten ist und Eltern- und Kind-Ich miteinander ringen, werden wir uns selbst und „anderen“ automatisch immer wieder etwas unseres Potentials, unseres Höheren Selbst, wie man es nennen könnte, schuldig bleiben. Damit wird der innere unbewusste Schuldgefühlslevel aufrechterhalten oder vergrößert. Der damit gehaltene Level an Selbstwertmangel hält uns dabei ständig in der Spaltung. Gleichzeitig wird der nicht gelebte Teil der Spaltung auf einen „anderen“ Menschen projiziert bzw. bei anderen Menschen gesucht. Es kommt also in der „Außenwelt“ das auf uns zu, was wir erschaffen, indem wir innerlich Liebevoll oder rigide mit uns umgehen. Das „Äußere“ spiegelt das Innere dementsprechend ist unsere Lebenssituation. Je mehr es uns gelingt, unseren inneren Kampf der Spaltung in einen liebevollen, unterstützenden Umgang in uns selbst zu transformieren, lösen sich auch „äußere“ Konflikte, da wir nicht mehr einen Teil unserer inneren Spaltung auf andere projizieren müssen.

### **4. Das Selbstwertkonto**

Die Lösung der ganzen Misere ist einfach die Annahme dessen, was ist, zu 100 % in Gemeinsamkeit mit der vollständigen Selbstannahme und zwar genauso, wie wir jetzt sind, nicht nachdem wir hier oder dort besser, perfekter oder erleuchteter geworden sind, mit allen sogenannten „Schwächen“ oder „Fehlern“.

Wir sagten, die „äußere“ Lebenssituation spiegelt dabei immer die inneren Gegebenheiten. Sie spiegelt uns z.B. die Situation unserer Selbstannahme. Der nicht angenommene Teil erscheint immer in unseren Beziehungen zum „Anderen“.

Das Maß der Selbstannahme ist das Guthaben auf meinem Selbstwertkonto. Die Selbstannahme ist immer verbunden damit, wie sehr ich gewillt bin, meine göttliche Aufgabe zu verwirklichen, der göttlichen Schwingung einen Kanal zu geben, um sie durch mich hindurch tönen lassen zu können. All das ist der „Betrag“ auf der „Haben-Seite“ meines Selbstwertkontos.

Im bildlichen Sinne könnten wir sagen, jeder von uns beschäftigt einen inneren Buchhalter, der all unser Denken und Handeln auf einem Konto verbucht. Analog dazu, ob wir eingespeicherte Wert-Maximen erreichen oder nicht, bucht er in Soll oder Haben. Hinter der Sollseite verbergen sich all die Werte, die wir ständig

versuchen, einzuhalten und wir spalten uns damit auf in den Teil, dem das gelingt und dem Teil, der versagt. Auf diese Weise spalten wir uns in einen „guten“ und (halbwegs) angenommenen Teil und in einen „ungenügenden“, dem wir noch die Annahme verwehren. Doch Spaltung ist die Grundlage dafür, uns und „anderen“ etwas von uns und unserem Potential schuldig zu bleiben. Spaltung ist das Gegenteil von Annahme, und so verlieren wir ständig an „Haben-Beträgen“ und die Sollseite steigt. Den Verlust an „Haben“ meinen wir durch vermehrte „Solls“ ausgleichen zu müssen - mit Hilfe dieses „Kunstgriffs“ versuchen wir, trotz des Selbstwertmangels wieder gefühlsmäßig in einen grünen Bereich zu kommen und uns dennoch (halbwegs) annehmen zu können. Auf die Dauer scheitert jedoch dieser Versuch immer. Der besagte „Kunstgriff“, uns über (hohe, perfektionistische) innere Wertmaximen aufzuwerten, führt zu immer mehr Spaltung und damit zu weniger Selbstannahme. Wir müssen uns erst daran Er-innern, dass wir ja von diesen Solls ganz und gar nicht abhängig sind, da wir zu 100 % spirituelle, göttliche Wesen sind, die es zu 0% nötig haben, eine Existenzberechtigung zu erwirtschaften. Erst das Erinnern unserer eigentlichen Natur macht es möglich, grenzenlos „Haben“- Beträge auf unser Selbstwertkonto zu buchen. Wir buchen es einfach aus dem allumfassenden Ganzen heraus, das auch wir sind und das wir „Gott“ nennen. Das allumfassende Ganze wird durch unsere Abbuchungen nicht weniger, denn das allumfassende Ganze bleibt immer das allumfassende Ganze. Allein diese Erinnerung kann uns zur Quelle unermesslichen Reichtums reichen, eine Quelle des wahren Reichtums, jenseits eines materiellen Reichtums (obgleich eine Verbindung zwischen beiden herrscht). Dieser Reichtum besteht aus 100 % Selbstwert. Erinnern wir uns noch einmal an die Worte Dostojewskijs:

Das Ziel, das Paradies, der Ursprung aber,  
ist nicht ein Ort oder ein Zeitpunkt,  
nur eine Art, die Dinge und sich selber  
ohne Angst (und Schuld) zu sehen  
und sie liegt in jedem selbst.  
Der Weg dahin jedoch ist einzig  
die „furchtbare Macht“ der >>Sanftmut<<.

## **5. Reichtum als Transformation der „Schuld“**

Dieses Gefühl der Selbstannahme und des Eins-Seins mit sich ist der wahre Reichtum, weil es uns das gibt, was wir in einem äußeren Reichtum ständig suchen und doch nicht finden. Dieser gelebte innere Reichtum, der nichts anderes ist, als das, was wir das „Durch-tönen der göttlichen Schwingung“ genannt haben, kann, indem wir nicht mehr an einem „äußeren“ Reichtum haften, auch über kurz oder lang zu mehr Wohlstand führen.

Dostojewskij erinnert uns daran, dass die Macht, das Blatt von der Schuld zum Reichtum zu wenden, in uns liegt - es sei die Sanftmut oder einfach die Liebe. Die Liebe ist das Paradies. Die Liebe, die ich geben kann, ist das Paradies. Das Paradies ist, wo ich finde, was ich nirgends sonst gefunden habe. Das Paradies gibt sich zu erkennen, wenn wir davon ablassen, irgendetwas nachzujagen, zu suchen, dem Leben abrufen zu wollen, erkämpfen zu wollen, usw. Doch Loslassen gelingt nur durch Erkennen. Andernfalls wird Loslassen zum absichtsvollen Tun und blockiert sich auf diese Weise selbst. Loslassen geht nur durch Erkennen, durch Wiedererkennen, was und wer wir sind. Wir sind das allumfassende Eine und als solches sind wir...

... nicht getrennt,

...nicht in einem Traum gefangen,  
...nicht verloren,  
...jenseits der Angst,  
...jenseits der Schuld.

Dem allumfassenden Einen immanent sind wir letztendlich...

...alles existierende  
...mit allem verbunden und eins  
...immer in unserer wahren Heimat  
...immer wach und in der Wahrheit,  
... in geborgen in Sicherheit.

Wir sind die verlorenen Söhne, heimgekehrt zum „Vater“  
und wir erkennen, wir sind die Erben des „Vaters“, wir sind Eins mit dem „Vater“

und daher sind wir:

...unermesslich reich,  
denn wir lieben uns und die Welt, wie wir sind, wie sie ist.  
Wir umarmen uns und somit alle „anderen“, denn wir sind auch alle „anderen“.  
wir sind in die Einheit heimgekehrt...

...und dennoch Individuen.

Auf einen ganz knappen Nenner gebracht, heißt dies alles, dass es nur eines gibt, was wir uns von uns und „anderen“ schuldig bleiben können. Es ist das nicht Erkennen dessen, was wir wirklich sind. Lassen Sie uns in diesem Moment, da Sie das lesen, unsere Augen und Herzen nicht mehr verschließen davor, dass wir das Allumfassende, die Einheit in Wahrheit sind. Erkennen wir es nicht, geben wir uns der Welt des Traumes und der Illusion hin und schaffen so unser „Schicksal“, bei dem wir darauf angewiesen sind, uns zu spalten und in Angst und Schuld zu leben. Die Wahrheit ist, dass wir nicht gespalten sind und zu „Gott“ gehören, eingewoben sind in das, was wir „Gott“ nennen, so sehr, dass wir es auch sind. Erst durch diese Erkenntnis sehen wir, dass es keine Objekt-Subjekt Spaltung zwischen uns und (einem womöglich strafenden oder urteilenden) „Gott“ geben kann. Das, was wir „Gott“ nennen, ist unsere wahre Identität. Solange wir eine fremde Identität annehmen, halten wir damit auch das Thema „Schuld“ aufrecht und leben mit Schuldgefühlen, die das Ego „geschickter Weise“ auf andere projiziert und/oder wir uns damit kasteien und kleinmachen.

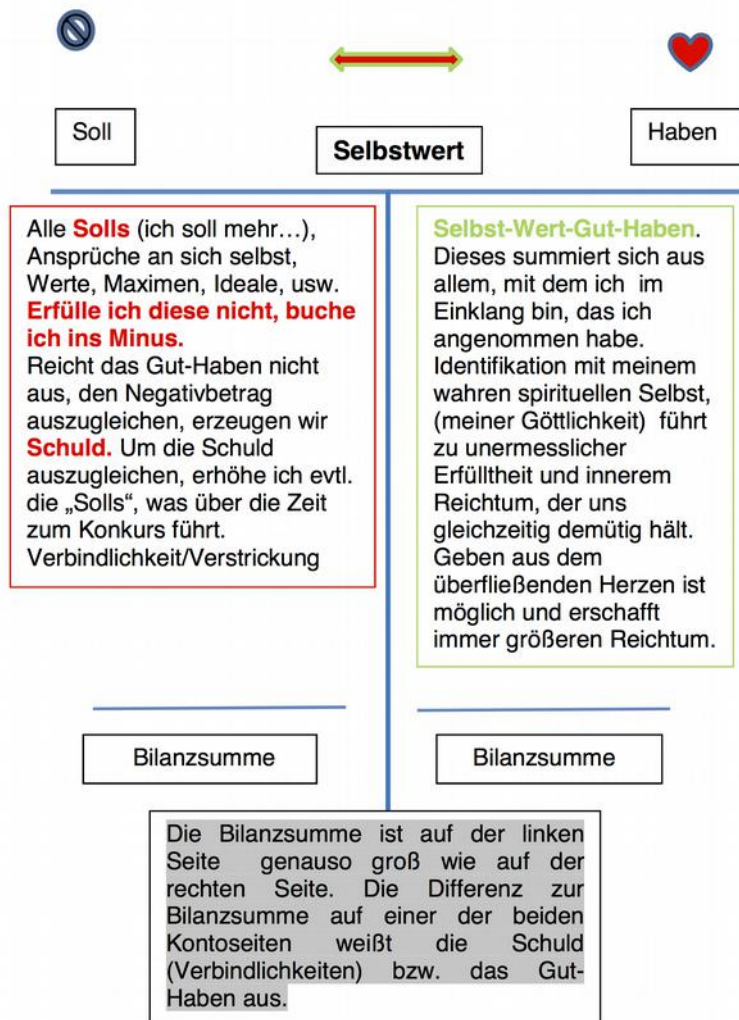
## **6. Spaltung ist Schuld, Einheit ist Reichtum**

In der elementaren Spaltung mussten wir unsere Sicht verändern und uns mit einem künstlichen Ich-Kleid identifizieren, anstelle mit dem, was wir wirklich sind. Solange wir diese Verblendung aufrechterhalten, zahlen wir automatisch mit Schuldgefühlen dafür. Je mehr wir uns jedoch unserer wahren Identität annähern, was sich beispielsweise darin zeigen würde, dass die Gefühle von Rivalität und Mangel abnehmen würden und wir vom Modus des „Bekommen-Wollens“ zu dem „aus dem überfließenden Herzen Gebens“ umschalten, buchen wir immer mehr Haben-Beträge auf unser Selbstwertkonto und wir fühlen uns erfüllter, glücklicher, sicherer,

eingebundener und richtiger.

Der Selbstwert ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Wohlfühls und unserer Gesundheit. Da der Selbstwert ja auch einen „Wert“ darstellt, drängt sich der Vergleich mit einem Buchhaltungskonto auf, das wir in unserem Inneren führen. Es könnte vielleicht so aussehen:

## Das Selbstwertkonto



Innerlich führen wir ein Buchhaltungskonto, welches unseren Selbstwertstand angibt. Das Eltern-Ich gibt viele „Solls“ vor, die ich, weil ich menschlich bin, nicht alle erreichen kann. Erreiche ich sie nicht, kreierte ich Schuld, welche sich als Schuldgefühle zeigen. Diese treiben mich an, „besser“ zu werden, was aber nur zu immer mehr Kampf gegen mich selbst führt, mich schuldiger und innerlich immer ärmer macht.

Lösung ist die Selbstannahme. Nehme ich mich an wie ich bin, werde ich automatisch „besser“. Erfülltheit und Selbstwert steigen. Ich identifiziere mich immer weniger mit dem abgetrennten Teilbereich meines Selbst, sondern mit dem allumfassenden Ganzen (Gott, Tao, Buddhanatur...). Identifiziere ich mich mit meinem wahren spirituellen Selbst, erkenne ich mehr und mehr mein Einssein mit dem allumfassenden Ganzen und kann daraus schöpfen. Die Buchungen aus dem allumfassenden Ganzen gehen automatisch auf mein Selbstwertkonto, weil die Barriere zwischen mir und dem allumfassenden Ganzen immer mehr zusammenbricht. Gottes Vermögen ist dann auch mein Vermögen.

Dennoch bleibe ich in der Demut und gebe aus dem überfließenden Herzen, was als Nebenwirkung meinen Reichtum sichert.

## 7. Die Quelle der Schuld – Eine Zusammenfassung

Wollen wir dem Phänomen von Schuld - also von Schuldzuwendung und Schuldgefühlen - auf die Spur kommen, müssen wir buchstäblich bei „Adam und Eva“ anfangen. In der Paradiesgeschichte wird die Entstehung, das Wesen und schließlich auch die Erlösung unseres Erdendaseins sehr verschlüsselt geschildert. Das Wesentliche in der Überlieferung der Genesis ist, dass dort der Mensch als dem göttlich/geistigen allumfassenden Einen völlig immanent entsteht. Er ist in einer Symbiose mit dem Göttlich/Geistigen. Er ist als eigenständiger Mensch somit noch gar nicht entstanden. Es ist, wie wenn wir als Baby geboren werden, so sind wir mit allen unseren Potentialen auf dieser Welt angekommen, aber wir sind noch abhängig, wir sind noch kein eigenständiger Mensch geworden.

Die nächste Stufe ist, dass der Mensch einen eigenen Willen bekommt oder diesen aufgrund seiner Potentiale entwickelt. Durch seine „Eigenwilligkeit“ trennt er sich aus dem Göttlich/Geistigen und wird eigenständig. Das ist ein Akt, der sich nicht nur am Anfang der Menschheit ereignet hat, die Paradiesgeschichte will uns sagen, dass dies ein archaischer Zustand ist, der sich ständig ereignet. Auch in unserem „Hier und Jetzt“.

Damit wir eigenständige Wesenheiten sein können, müssen wir mit eigener Entscheidungskraft ausgestattet sein.

Nur so haben wir auch für das Göttlich/Geistige einen Sinn. Wir sind in die konkrete Welt eingetreten, doch dahinter eins mit dem Göttlichen/Geistigen geblieben. Denn wir sind ja aus dem Göttlich/Geistigen „gemacht“ und können uns nicht wirklich davon entfernen.

Wir sind gedacht als Wesen, die dem Göttlich/Geistigen eine Welt der Dualität zugänglich macht mit unserem Reichtum an emotionalen Reaktionen. Wir leben die Trennung, können dadurch aber auch die Versöhnung immer wieder aufs neue leben.

Gleichzeitig sind wir die Arme und Beine, die Augen und Ohren und andere Sinnesorgane des Geistig/Göttlichen, der ohne uns alles das nicht hätte.

Durch den eigenen Willen sind wir in diesem Leben in eine scheinbare Trennung gefallen, aber an sich nur, um die Rückkehr immer wieder neu erfahren zu können.

Wir können die Trennung zu unserer göttlich/geistigen Heimat aufheben, indem wir in dieser Welt Kanal und Werkzeug des Göttlich/Geistigen sind, der Ihm/Ihr hilft, sein Königreich (wie Jesus sagte) auf Erden zu errichten.

Das ist unsere korrekte Aufgabe hier in diesem Erdenleben. Durch das Einnehmen dieser korrekten Haltung sollten wir nichts anderes als Glückseligkeit erfahren. Vielleicht zur Abwechslung nur ein bisschen Angst und Negativität erfahren, um in der Wiederaufnahme der korrekten Lebensaufgabe immer wieder Glückseligkeit aufs Neue zu erleben.

Dadurch jedoch, dass wir hier auf der Erde in die Dualität eintauchen und durch eine innere Spaltung gehen müssen, entwickelt sich, wie wir zuvor beschrieben haben, das „Ego“. Diesem „Ego“, das an sich die Funktion hat, für das eigene Überleben zu sorgen, haben wir jedoch zu viel Macht gegeben und wir lassen uns von ihm „verführen“, unser Leben nicht mehr in den Dienst des Geistig/Göttlichen zu stellen, sondern für sich ausgerichtet zu leben.

Dadurch gehen wir dem Strom und der Schwingung der Glückseligkeit verlustig. Das ist natürlich keine Strafe des „Geistig/Göttlichen“, es ist einfach eine Funktion. Wir geben in unserer Haltung die Botschaft an das Geistig/Göttliche, dass wir jetzt selbst für unsere Glückseligkeit sorgen wollen. Es ist, wie wir im Kapitel über die systemische Arbeit beschrieben haben, ein Kind, das sich über seine Eltern stellt und so der Kraft der Eltern und der Ahnen verlustig geht. Wir stellen uns in unserer egozentrischen Lebensausrichtung jenseits der Verbindung zum Geistig/Göttlichen. Es ist eine Entscheidung. Es ist die Anwendung des freien Willens, unserer Frei-will-igkeit. Wir können uns natürlich dazu entscheiden, nehmen damit aber die Anstrengungen eines Lebenskampfes auf

uns, so dass wir das, was uns geschenkt werden könnte, nun mühsam erarbeiten müssen.

All das sagt uns die Paradiesgeschichte in verschlüsselter Form. Doch Schuld kommt bislang nicht vor, denn wie gesagt, die „*Vertreibung aus dem Paradies*“ ist keine Strafe, sondern unsere mehr oder weniger kollektive Entscheidung, jetzt „unser eigenes Ding“ machen zu wollen.

Was für das Göttlich/Geistige absolut OK ist. Das Geistig/Göttliche ist unsere natürliche Heimat und es stellt gleichermaßen unsere spirituellen Eltern dar, die natürlich ihre Kinder ins Leben entlassen und sie ihre eigenen Erfahrungen machen lassen.

Doch durch die Abwendung vom Geistigen/Göttlichen hin zu unserer egozentrischen Ausrichtung erfinden wir die Schuld selbst.

Der ursprüngliche Teil unserer Persönlichkeit, welcher mit der geistigen Heimat verbunden bleibt - der Teil den wir „inneres Kind“ genannt haben - empfindet es als nicht korrekt, sich von der eigentlichen Aufgabe abzuwenden. Und sich damit mehr oder weniger auch ein Stück gegen seine eigenen Urheimat, das, was man ja im Wesentlichen selbst ist, zu wenden.

Dieses archaische Phänomen ist wiederum vergleichbar mit einer Gesetzmäßigkeit, die wir aus der systemischen Arbeit kennen. Sobald wir beginnen, uns von unserer Herkunftsfamilie abzuwenden (damit meine ich nicht die natürliche Ablösung als junger Erwachsener), also, von ihren Werten und Lebensweisen und sich damit gleichermaßen über dies zu stellen, beginnt das „blinde systemische Gewissen“ in uns aktiv zu werden. Es versucht nun meist einen Ausgleich über ein Symptom herzustellen, weil jemand mit seiner Abwendung die Vollständigkeit des Systems in Gefahr bringt und somit die systemische Homöostase aus der Balance bringt. All das passiert z.B., weil jemand seiner Herkunft (seiner Herkunftsfamilie oder einem seiner Ahnen) die Ehre und die Anerkennung versagt. Erst wenn er sich wieder zugehörig fühlt und seine Herkunft ehrt, ist er frei, seiner eigenen Entwicklung nachzugehen. Das „blinde systemische Gewissen“ im „Kern“ des Systems hat nun keine Notwenigkeit mehr, an einem Symptom festzuhalten. Diese „blinde systemische Gewissen“ muss nun keine Unbalance in der systemischen Homöostase mehr ausgleichen. Das Symptom jedoch war dabei nur ein Ausdruck der „Schuld“ gewesen, denn das systemische Gewissen hat die Wendung der individuellen Seele gegen seine Herkunft (die es ja selbst ist) als „Schuld“ gewertet.

In unserer Seele, oder dem ursprünglichen Teil in uns, den wir inneres Kind genannt haben, läuft der gleiche Prozess sozusagen „im Großen“ ab.

Wir wenden uns gegen unsere letztendliche Herkunft indem wir egozentrisch leben wollen und unserer ursprünglichen Funktion nicht nachkommen wollen. Unser „Ego“ sagt uns: „Wir könnten frei sein, wir wollen keine Funktion für wen auch immer sein oder übernehmen, wir wollen für uns selbst leben“.

Damit schalten wir die Versorgung mit „(Sinn)Fülle“ und Glückseligkeit aus, um all dies selbst zu erschaffen. Und gleichzeitig wertet etwas in unserer Seele die Wendung gegen unsere Herkunft als „Schuld“. Dadurch entsteht mit der Zeit ein Bodensatz von Schuldgefühlen, den wir permanent durch Aufwertung unseres Selbstwerts (Ego) auszugleichen versuchen.

Man könnte sagen, wir bleiben dem, was wir wirklich sind, der Geistig/Göttlichen Alleinheit, unsere wahre Funktion, unseren wahren Lebenssinn schuldig und buchen dies in unserem inneren Selbstwertkonto negativ. Und das alles, ohne es im Wesentlichen zu bemerken. Die unterschweligen Schuldgefühle zeigen sich erst dadurch, dass wir nicht in vollem Maße zu unserem Selbstwert finden oder nur in seltenen Fällen die vollkommene Glückseligkeit erfahren können. Darüber hinaus kann die unbewusste „Sühne“ der Schuld zu Beziehungsproblemen, Lebenskrisen und Krankheiten führen. Auf diese Weise machen sich die inneren Schuldgefühle bemerkbar.



Wir könnten es auch ganz einfach so formulieren: wir erliegen dem Missverständnis zu glauben, dass das Leben uns gehört, es ist jedoch nur von der allumfassenden Einheit „geliehen“. Unser individuelles Dasein ist dazu da, das, was wir „Gott“ nennen, überall dort, wo das Göttlich/Geistige noch verdichtet ist, zu entdichten. Unsere Individualität ist nur ein Werkzeug dessen. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir sagen, wir haben das Leben nicht gemacht, es kommt von wo anders her auf uns zu. Wir werden vom Leben gelebt, das in uns an-wesend ist, in uns wohnt, doch tun wir so, als sei es unseres. Dadurch aber, dass wir es für uns in Anspruch nehmen, kreieren wir auf die beschriebene Art eine „Grundschuldigkeit“. Vermutlich war es dieser Umstand, der mit dem Begriff „Erbsünde“ verschlüsselt wurde. Wir sehen dabei, wie völlig irreführend unsere landläufige Interpretation dieses Begriffs ist. Für uns impliziert der Begriff, dass wir etwas falsch machen oder gemacht haben und nun die Konsequenzen tragen müssen. Wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir jedoch, dass wir selbst die Schuld kriecht haben als Ausgleich dazu, so leben zu können, wie wir es tun. Es ist uns ja frei gestellt, was wir kreieren.

Denn nur, wer sich frei gegen das Geistig/Göttliche, sich gegen seine Natur stellen kann, kann auch frei-willig zurückkehren, um sich selbst als das Geistig/Göttliche zu erkennen. Kann ich mich als dem Geistig/Göttlichen immanent erkennen, kann ich zwar in Freude zu meiner Individualität, aber auch in Demut zu dem, was ich letztendlich bin, meine korrekte Lebensaufgabe wieder aufnehmen. Ich kann eine dem ganzen dienende Haltung einnehmen, aber nicht als „Knecht“ einer ominösen spirituellen Instanz, sondern als Diener meiner selbst, doch diesmal nicht im egoistischen Sinne.

Solange ich mich aber mit dem, was ich für meine Identität halte identifiziere, bleibe ich dem Leben und mir selbst etwas schuldig. Ich bleibe meinem authentischen Selbst etwas schuldig, das sich selbst dient, in dem es dem andern und dem Leben dient.

Solange ich noch die Illusion einer vom Ganzen abgetrennte Identität nähre, bucht etwas in mir, um mir diese Illusion leisten zu können, auf meinem Selbstwertkonto ins Minus.

Dies führt wie gesagt zu einem im Bodensatz der Persönlichkeit liegenden Schuldgefühl, dessen sich das „Ego“ bemüht, es künstlich auszugleichen.

Ohne dass man sich im herkömmlichen Sinne etwas zu schulden hat kommen lassen, schwelt etwas in einem, das ihn hindert, sich selbst voll und ganz anzunehmen.

Wie es in einem Liedtext von Reinhard Mey heißt:

„Du hast nicht gestohlen, nicht betrogen,  
und wenn irgendmöglich nicht gelogen,  
oder wenn, dann ist das wenigstens schon eine ganze Weile her.  
Hast fast nie nach fremden Gut getrachtet,  
und fast immer das Gesetz geachtet,  
aber deine Ruhe findest du trotz alledem nicht mehr.“

In genialer Weise wird die Situation dieses „Bodensatzes von Schuldgefühlen“ in der Seele in dem Roman „der Prozess“ von Franz Kafka beschrieben:

Die beinahe absolute Unregierbarkeit dieses „archaischen schlechten Gewissens“ nimmt in dem Roman die Form eines völlig mysteriösen Gerichts ein, sowie eines nicht nachvollziehbaren Prozesses und einer ganz und gar ungreifbaren Anklage. Obwohl der Protagonist der Geschichte extrem „blutarm“ lebt und sich so gar nichts zu schulden hat kommen lassen, fühlt er sich, aufgrund einer ominösen Festnahme und Anklage, schuldig und zeigt dies in Rechtfertigungen und Unschuldsbezeugungen, die ihn eher verdächtig erscheinen lassen, als eine „Unschuld“ bezeugen. Er verstrickt sich dadurch immer mehr in Widersprüchen, obgleich es im „Außen“ nichts in seiner Biographie gibt, wo er gegen ein Gesetz verstoßen hätte. Hier schlägt der unbewusste Bodensatz der

Schuldgefühle zu, der ihm sagt: „Wenn du angeklagt bist, muss du dir auch was zu schulden kommen lassen haben“. Er kann nicht zu einer „Unschuld“ stehen, die in ihm nicht vorhanden ist. Er fühlt sich von vornherein schon gespalten und entzweit. Bevor jemand auch nur eine Anklage vorträgt, hat er sich unbewusst selbst angeklagt, in seinem „unbescholtenen Prokuristendasein“ völlig am Leben vorbei gelebt zu haben und seiner immanenten Lebensaufgabe nicht nachgekommen zu sein.

Bleibe ich also dem Leben meinen Beitrag schuldig, verbuche ich negativen Selbstwert. Oder besser: Ich bezahle mit Schuldgefühlen, um mich meiner Lebensaufgabe und meinem Lebenssinn nicht stellen zu müssen, und um ein egozentrisch ausgerichtetes Leben leben zu können. Ich kaufe mich also frei. Das ist eine Entscheidung, die ich selbst treffe, die der Mensch in seinem Mensch sein selbst erfunden hat. Das hat nichts mit der Strafe „Gottes“ zu tun.

Haben wir auf unserem Selbstwertkonto jedoch im „Soll“ gebucht, ist ein Ungleichgewicht entstanden und der Versuch, dies wieder auszugleichen, ist künstlichen Perfektionismus und moralistisches Gebaren zu entwickeln. Erinnern wir uns nochmal an den Ausspruch Lao-Tzes:

Geht der große Sinn zugrunde,  
so gibt es Sittlichkeit und Pflicht.  
Kommen Klugheit und Wissen auf,  
so gibt es die großen Lügen.  
Werden die Verwandten uneins,  
so gibt es Kindespflicht und Liebe.  
Geraten die Staaten in Verwirrung,  
so gibt es die treuen Beamten.

Ist der große Sinn einmal zugrunde gegangen, genügt es nicht mehr einfach nur, Mensch zu sein, wir müssen ein „guter Mensch“, ein perfekter Mensch, ein „gottähnlicher Mensch“ sein, oder das zumindest nach außen zeigen. Doch durch höhere perfektionistische Ideale kann noch viel weniger erreicht werden und wir buchen immer mehr ins „Soll“ und verlieren an „Haben“.

Die einzige Lösung aus dieser Lebensverstrickung ist die Selbstvergebung. Immer wieder kamen Menschen, welche ihre korrekte Lebensaufgabe wahrnahmen (wie Jesus, Buddha, uva.) und zeigten uns, dass nur die Selbstvergebung und die vollständige Annahme unserer Selbst die „Erlösung“ ist. Doch die kann niemals durch eine „äußere“ Instanz kommen, da die Verstrickung nicht im „Außen“ entstanden ist. Ich muss die Selbstvergebung innerlich vollziehen, weil es „meine“ Idee war, mit Schuld für nicht übernommene Lebensverantwortung zu zahlen. Wir können sagen, „das war ein netter Versuch“ und er ist absolut OK, er hat zwar viel Leiden geschaffen, aber damit auch Erfahrungen gebracht, doch jetzt ist es Zeit, erwachsen zu werden.

Es ist Zeit, aus der Kindposition herauszugehen, in der wir uns wie in der „Trotzphase“ gegen unsere Herkunft wenden und sagen, ich will nicht dienen, ich will für mich selbst leben, weil wir nicht erkennen, dass dieser Dienst nicht etwas „Übergeordnetem“ gilt sondern dem, das was wir letztendlich selbst sind. Wir sind das Geistig/Göttliche, wir sind dem immanent. Wir sind selbst das Leben, dem wir dienen könnten, wenn wir aus dem Trotz gingen und die Verantwortung übernehmen würden. So würden wir uns und dem Leben nichts schuldig bleiben und wir würden die Fülle in Besitz nehmen können, die seit Anfang aller Zeiten auf uns wartet.

Wie in Kafkas „Prozess“ wehren wir uns gegen eine Schuldanklage in unserem Inneren und erkennen nicht, dass wir in Wirklichkeit gar nicht schuldig werden können. Das, was wir „Karma“ nennen, ist offensichtlich wirksam. Aber es stammt nicht vom Geistigen/Göttlichen, wir haben es erfunden, in dem wir daran glauben. Weil wir es glaubten es zu brauchen, um so leben zu können,

wie wir es tun. Jetzt ist es ein Selbstläufer geworden und „funktioniert“. Wir haben uns mit dem „Karma“ eine Instanz geschaffen, die uns jetzt wieder auf uns zurückwirft und uns einengt. Wir haben Prinzipien aus dem Geistigen/Göttlichen genommen (denn aus dem ist ja alles gemacht) und haben Schuld und „Karma“ ins Leben gebracht, welches den gleichen illusionären Charakter hat wie das materielle Leben selbst. Doch solange wir daran glauben, wirkt es. Wir bezahlen mit dieser Kreation, um abgetrennt von unserer geistigen Herkunft leben zu können, doch müssen wir uns selbst dadurch anklagen und spalten. Doch weder Klage noch Ausgleich sind nötig, wenn wir unsere wahre Natur erkennen. Diese Erkenntnis ist die Selbstvergebung. Die Selbstvergebung ist das Tor, durch das jeder von uns schreiten muss, um ganz sich selbst sein zu können, sich ganz zu einen und anzunehmen und ganz sein authentisches Potential leben zu können. Doch da wir uns selbst anklagen, können wir uns auch selbst vergeben. Dies ist das „Wunder“, von dem in „ein Kurs in Wundern“ gesprochen wird. Doch dazu ist ein „Quantensprung“ nötig. Jegliche Selbstanklage läuft als Funktion im Unbewussten ab, während die Selbstvergebung und das Wiedererkennen von uns als das Geistig/Göttliche, das nicht schuldig werden kann, Bewusstsein verlangt. Es braucht also, um diesen „Quantensprung“ oder dieses „Wunder“ vollziehen zu können, einen Akt des Erwachens aus dem maschinenhaften Unbewussten hinein in die Bewusstwerdung. Jede Bewusstwerdung ist letztendlich ein Wiedererkennen dessen, was ich wirklich bin. Ich erkenne meine Verantwortung und erkenne mich als Kanal oder Werkzeug des Geistig/Göttlichen als einen Dienst am Ganzen und somit auch an mir selbst.