



Borchen, 04. Oktober 2009

Ihr Lieben,

vier Wochen nach unserem gemeinsamen Wochenende schicke ich Euch heute die versprochene Adressliste und einige Texte, die uns begleitet haben.

Erst wenn du ganz lebendig bist und nicht mehr gefangen und eingesperrt werden kannst, hast du eine gewisse Unabhängigkeit. Dann kannst du den ganzen Tag lang in der gewöhnlichen Welt sein, ohne das sie Einfluss auf dich gewinnt.

Dieser kurze Text aus dem Zen hat eine ganze Menge mit dem zu tun, was wir immer wieder in unserem Alltag erfahren. Geprägt durch die Sippe, die Ursprungsfamilie, die Normen, Regeln und Maßstäbe der Gesellschaft, leben wir nicht selbst (-bestimmt, -verantwortlich, -verständlich), sondern dulden, dass wir gelebt werden. Ungeprüft übernehmen wir über lange Zeit das, was uns von den Institutionen mit- und aufgegeben wurde, denken es wäre so *richtig*. Eigentlich stehen wir schon immer

mitten in der Wahrheit, aber man hat uns beigebracht einen *falschen* Weg zu gehen, wenn wir anfangen selber zu denken. Und so sehen wir einfach nicht, wo wir sind und achten auch nicht auf das, was wirklich geschieht, sondern geben uns sofort – in der Regel aus reiner Gewohnheit und ohne zu hinterfragen – mit den *Urteilen, Bildern und Meinungen* ab, die in uns aufsteigen oder die wir von anderen gesagt bekommen. Wir *reagieren* blind auf diese alten Urteile. Wir lassen uns *schuldig* sprechen und machen uns zu braven Opfern.

Dabei sind die Schlüsselkonzepte der Schuld so leicht zu durchschauen:

- Selbstangriff
- Rückzug
- Wertlosigkeit
- Leben in der Vergangenheit
- Angst vor dem nächsten Schritt
- Überbewertung der eigenen Person
- Kontrolle

Wenn wir Schuldgefühle haben, fühlen wir uns schlecht. Wenn wir anderen die Schuld geben, machen wir uns machtlos. Wenn wir aus diesen Gefühlen heraus versuchen besonders *gut* zu handeln, trägt dieses keine Früchte. Ein solches Verhalten will nur beweisen, dass wir *gute* Menschen sind, uns aber als *schlechte* fühlen.

Schuldgefühle lassen keine Richtigstellung zu. Sie besagen lediglich, dass wir eher eine Strafe verdient haben als dass uns eine Berichtigung der Gegebenheiten erlaubt ist. Wir ziehen uns aus dem Leben und aus Beziehungen zurück, lassen zu, dass wir gekränkt werden (besser: uns selbst kränken) und wundern uns, dass wir krank werden/sind.

Dabei ist es „nur“ notwendig, das urteilende Denken zu lassen, leicht zu werden wie der Fluss, aus der alten Sufi-Geschichte, die uns begleitet hat.

Schön, dass Ihr da wart – vielleicht sehen wir und ja noch einmal wieder.

Liebe Grüße auch von Gisela

Euer

- *individuatio* -
Seminare Lippen´ Mühle
Gisela Rößler

Hauptstraße 35
33178 Borchen

Telefon 05251 390590
anfrage@individuatio.de
www.individuatio.de

