

Chuck Spezzano  
Heilung von Schuldgefühlen

CHUCK  
SPEZZANO

# Heilung von Schuldgefühlen

Das Geschenk des inneren  
Friedens wieder erfahren

Übersetzung aus dem Englischen:  
Ulrike Kraemer

Originaltitel:  
Healing Guilt  
There are no bad guys – not even you!  
Copyright © 2011 by Chuck Spezzano

---

1. Auflage 2011

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-197-9

---

Dieses Buch  
ist meinem Vater  
gewidmet.





Deine einzige Berufung hier ist,  
dich mit tatkräftiger Bereitwilligkeit  
dem Leugnen der Schuld in allen ihren Formen  
zu widmen.

*Ein Kurs in Wundern, 12. November 1966, Urtext*

# Danksagungen



Die Fertigstellung eines Buches ist immer mit der Erkenntnis verbunden, dass ich vielen Menschen großen Dank schulde, und zwar nicht nur denen, die jetzt eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen, sondern auch denen, die in der Vergangenheit überaus wichtig für mich waren.

Heute möchte ich meinen Eltern Peter und Katherine, meinen Schwestern Carol und Kathy sowie meinem Bruder Peter danken.

Besonders große Dankbarkeit empfinde ich gegenüber meiner Frau Lency und meinen Kindern Christopher und Jaime, die eine ständige Inspiration der Liebe für mich sind.

Mein Dank gilt meinen Mitarbeitern und Helfern – Charlie, Shawna, Kenny und Harrylyn –, die dafür sorgen, dass im Büro und im Haus alles seinen gewohnten Gang geht, während Lency und ich in der Welt unterwegs sind.

Zutiefst dankbar bin ich auch meinen Lektoren Eric und Celia, die meinen Büchern sprachlich den letzten Schliff geben, und meiner Schreibkraft Sunny, deren tatkräftige Unterstützung für mich besonders wichtig ist.

*Ein Kurs in Wundern* gilt meine Dankbarkeit dafür, dass er mein Leben unablässig bereichert und bestärkt.

Außerdem möchte ich Dr. Joe Vitale und Dr. Ihaleakala Hew Len für ihr fröhliches Buch *Zero Limits* danken, das uns daran erinnert, worauf es ankommt.



Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, ja sogar jede Sekunde entscheidest du dich zwischen Kreuzigung und Auferstehung, zwischen dem Ego und dem HEILIGEN GEIST. Das Ego ist die Entscheidung für die Schuld, der HEILIGE GEIST ist die Entscheidung für die Schuldlosigkeit. Die Macht der Entscheidung ist alles, was du hast. Wozwischen du entscheiden kannst, ist festgelegt, weil es außer der Wahrheit und der Illusion keine Alternativen gibt. Auch überschneiden sie sich nicht, weil sie Gegensätze sind, die nicht ausgesöhnt und nicht beide wahr sein können. Du bist schuldig oder schuldlos, gebunden oder frei, unglücklich oder glücklich.

*Ein Kurs in Wundern, Textbuch, Seite 275*

# Inhalt

Vorwort.....	15
Einführung .....	17
Manifest für eine vollkommene Welt.....	21
Prinzipien der Schuldlosigkeit .....	23
Du trägst so viel ***** in dir .....	26
Keine Schuld .....	30
Tu dir das nicht an .....	32
Unterschreibe den Vertrag der Schuldlosigkeit .....	36
Jenseits von Gut und Böse.....	38
Unschuld .....	42
<i>J'aime</i> .....	44
Befreiung .....	46
Schuld .....	47
Schuld führt zu Angriff.....	48
Der finsterste Eckstein.....	49
Was Schuld abwehrt.....	50
Das Gegenteil von Schuld .....	54
Zugehörigkeit.....	56
Der Trugschluss und der Zweck von Schuld.....	58
Schuld und Verantwortung .....	61
<i>Daniels Geschichte</i> .....	62
Der Teufelskreis der Schuld .....	66
Wann Schuld entsteht.....	68
Schuld und deine Lebensaufgabe.....	71
Die Geschichte deines Lebens .....	73
Wenn es in deinem Leben eine gläserne Decke zu geben scheint.....	75
<i>Bill</i> .....	75
Die Stadien der Opferhaltung .....	78
<i>Die Ebene der Abhängigkeit</i> .....	78

Das Verlierer-Verlierer-Stadium.....	78
Das Gewinner-Verlierer-Stadium .....	79
Das Verlierer-Gewinner-Stadium.....	79
<i>Die Ebene der Unabhängigkeit</i> .....	80
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Erwartungen .....	80
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Kontrolle .....	80
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Leblosigkeit .....	81
<i>Die Ebene der wechselseitigen Abhängigkeit</i> .....	81
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Freundschaft und der Führerschaft .....	81
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Vision .....	81
Das Gewinner-Gewinner-Stadium der Meisterschaft .....	82
<i>Die Ebene radikaler oder spiritueller Abhängigkeit</i> .....	82
Das Stadium der Einheit .....	82
Das Stadium der Vereinigung .....	82
Alle Stadien .....	83
Schuld und Opfer .....	84
<i>Auf Menschen eingehen, die zum Opfer gemacht wurden</i> .....	86
Schuld und böse Buben .....	91
Schuld und Eigenverantwortung.....	93
<i>Cynthia</i> .....	95
Opfer sein oder frei sein .....	97
Verlassenheit und Schuld .....	100
<i>Marys Geschichte</i> .....	100
Häufige Ursachen für Schuld in der Kindheit .....	103
Die Familienverschwörung.....	105
Schuld und Kompensation.....	107
Schuld und Rollen .....	109
Verschmelzung .....	110
Schuld und Aufopferung.....	111
Ich habe es auf ehrliche Weise erworben.....	114
Schuld und Härte gegenüber uns selbst.....	117
Schuld und Mangel .....	120
Religiöse Schuld und Sünde.....	122
Die Allgegenwärtigkeit von Schuld .....	127
<i>Die erste Ebene der Schuld</i> .....	127

<i>Die zweite Ebene der Schuld</i> .....	128
<i>Die dritte Ebene der Schuld</i> .....	130
<i>Die vierte Ebene der Schuld</i> .....	131
<i>Die fünfte Ebene der Schuld</i> .....	131
<i>Die sechste Ebene der Schuld</i> .....	132
Der Götze der Kreuzigung.....	133
<i>Den Götzen der Kreuzigung heilen</i> .....	134
Der Götze der Schuld .....	135
<i>Dich deiner Götzen entledigen</i> .....	136
Wozu wir Leugnung benutzen.....	137
Schichten der Kompensation.....	139
Schuld und Schattenfiguren .....	141
Schuld und der größte Fehler im Leben .....	144
<i>Williams Geschichte</i> .....	146
Die Schuld des Bekommens.....	149
Schuld und Kernbedürfnisse.....	151
<i>Stanley schäumt vor Wut</i> .....	152
Schuld und emotionale Reife.....	156
Schuld und die „besondere“ Beziehung .....	158
Die großen Spieler .....	163
Der Scheideweg.....	165
Urteil und wie die Welt erschaffen wurde.....	167
Gott die Schuld geben.....	168
Schuld und Tod.....	170
Die Welt des Todes.....	173
Die Höllenwelten .....	174
<i>Übung</i> .....	174
Die Hölle.....	176
Der Weg des Egos führt in die Hölle.....	177
Das Ego und das höhere Bewusstsein .....	179
Evolution .....	181
Häufige Motive des Egos für Schuld.....	182
Die Kernpersönlichkeit der Schuld.....	185
Die Konstellationen der Schuld.....	186
Schuld, Leugnung und Dissoziation .....	197
<i>Marks Geschichte – Teil 1</i> .....	199

Leben – das Videospiel.....	202
<i>Jimbo</i> .....	203
Schuld und Krankheit.....	206
<i>Symptome</i> .....	207
<i>Marks Geschichte – Teil 2</i> .....	207
Trennung und Schuld.....	209
Schuld und Selbstmitleid.....	213
<i>Jerrys Geschichte</i> .....	214
Ödipale Schuld.....	216
Schuld durch sexuelle Phantasien.....	219
Schuld und Verschmelzung.....	221
<i>Marks Geschichte – Teil 3</i> .....	222
Schuld und Zeit.....	224
Die Geschichte eines Morgens.....	226
<i>Sandra und Karen</i> .....	226
Schuld und der Rebell.....	229
Schuld und Eigensinn.....	231
<i>Stefans Geschichte</i> .....	232
Schuld heilen.....	235
<i>Chronische Schuld überwinden</i> .....	235
<i>Liebe</i> .....	236
<i>Verbundenheit</i> .....	237
<i>Annehmen</i> .....	238
<i>Vergebung</i> .....	238
<i>Geben</i> .....	240
<i>Die Gabe geben</i> .....	240
<i>Deine Gefühle fühlen</i> .....	241
<i>Entscheidung</i> .....	241
<i>Wahrheit</i> .....	242
<i>Dein höheres Bewusstsein</i> .....	242
<i>Loslassen</i> .....	242
<i>Vertrauen</i> .....	243
<i>Verbindung</i> .....	243
<i>Um ein Wunder bitten</i> .....	243
<i>Integration</i> .....	244
<i>Der nächste Schritt</i> .....	244

<i>Anderen Menschen helfen</i> .....	244
<i>Verstehen und Mitgefühl</i> .....	245
<i>Unsere falschen Entscheidungen aufgeben</i> .....	245
<i>Die Vergangenheit loslassen</i> .....	245
<i>Schlüsseldynamiken loslassen</i> .....	246
<i>Den Glanz der Schuld loslassen</i> .....	247
<i>Verpflichtung</i> .....	247
<i>Frieden</i> .....	248
<i>Aufhebung</i> .....	248
<i>Der Traum</i> .....	249
Schlusswort .....	250

# Vorwort



Stelle dir vor, du trägest einen Schatz in dir, der die Antwort auf alle deine Gebete ist. Er würde dir so tiefen Frieden bringen, dass du deine Ganzheit erkennen könntest. Aus ihm heraus würden alle Fülle, aller Reichtum und alles Glück dir gehören. Du wärest vollkommen erfüllt, und es gäbe keinerlei Grund, falsche Ziele erreichen zu wollen. Du bräuchtest nichts außerhalb deiner selbst. Alles würde von innen kommen. Dein Schatz würde dir solche Freude bringen, dass es dein einziger Wunsch wäre, diesen Schatz mit anderen Menschen zu teilen, um ihn zu mehren und ihn in den Augen der Menschen in deiner Umgebung leuchten zu sehen.

Dieser Schatz ist die **Unschuld**, die du in dir trägst, tief vergraben unter falschen Vorstellungen von Schuld. Stelle dir eine Welt der Unschuld vor. Alles ist gut und schön. Es gibt weder Schmerz noch Leiden. Es gibt keine Krankheit und keine Unfälle. Es gibt weder Mangel noch Verlust. Da die Welt den Tod überwunden hat, wird sie vollkommen, und die Welt, in der das Chaos regiert, gibt es nicht mehr. Wenn die uns zugeteilte Zeit auf der Erde vorüber ist, streifen wir unseren Körper ebenso mühelos ab, wie wir unsere Kleidung abstreifen. Wäre Unschuld unsere tiefste Erfahrung der Wirklichkeit, würden wir in einer Welt totaler Verantwortung, aber ohne Schuld leben. Ohne Schuld gibt es keinen Grund für Angriff oder Selbstangriff, und infolgedessen würden alle Probleme verschwinden.

Wie gelangen wir aus der Welt, in der wir jetzt leben, in diese vollkommene Welt? Indem wir uns der Unschuld verpflichten. Du kannst deinen Beitrag dazu leisten, dass es gelingt, indem du die dunklen Gehilfen der Schuld loslässt. Dazu gehört zum Beispiel, dass du das Urteilen aufgibst, das die Wurzel allen Leidens ist. Die Schuldzuweisungen, mit denen wir andere Menschen zu Unrecht anklagen, rühren daher, dass wir uns selbst zu Unrecht angeklagt haben. Unser Ego hat uns eingeredet, dass wir selbst den Dingen entkommen, für die wir andere Menschen angreifen. Das ist natürlich nicht wahr, denn wir ernten, was wir säen. *Ein Kurs in Wundern* drückt es so aus:

Er gibt sich selbst die Folgen,  
die er seinem Bruder gegeben zu haben träumt.

*Ein Kurs in Wundern, Textbuch, Seite 596*

Andere Menschen anzugreifen, damit wir selbst dem Angriff entgehen, führt zu einem Teufelskreis aus Angriff und Selbstangriff, der eine dunkle Wolke der Heimtücke ist. Er ist das Fundament des Egos, und er bringt uns und unsere Welt auf einen Weg, der spiralförmig immer weiter abwärts führt.

Unschuld gibt uns dagegen unsere Verbundenheit zurück, und sie verbindet uns mit allem und mit jedem. Zugehörigkeit ist das Gegenteil von Schuld, und sie macht alle Trennung wett, die wir erschaffen haben. In dem Maße, in dem Zugehörigkeit und Liebe wachsen, wächst auch die Einheit – die Erkenntnis der Vereinigung und des Einsseins – zuerst in unserem Bewusstsein und dann auch in der Welt. Würden wir uns als zutiefst unschuldig erfahren, dann würden wir die Kraft unseres Geistes ganz selbstverständlich in unser wahres Wesen als Kind Gottes und ewigwährender Geist investieren, statt in unser Ego, das ein Körper auf dem Weg zum Tod ist. Unsere Unschuld ist der Schlüssel, der alle guten Dinge bringt. Wir wollen uns ihr als unserer ureigenen Wahrheit deshalb wieder neu verpflichten.

Du siehst das, was du zu sein glaubst. Du schaust nach innen, ehe du nach außen schaust. Du siehst die Welt durch die Augen deiner Überzeugungen. Damit du in einer vollkommenen Welt leben und diesen Schatz in dir entdecken kannst, müsstest du die Welt mit anderen Augen betrachten. Du müsstest erkennen:

**Es gibt keine bösen Buben – nicht einmal du bist einer!**

# Einführung



**D**ieses Buch soll die Menschen befreien. Der Schlüssel liegt darin, erst uns selbst zu befreien und dann anderen Menschen zu helfen, ebenfalls frei zu werden, wodurch unsere eigene Freiheit weiter wächst. Das Buch bietet Wege an, die Begrenzungen und Probleme unseres Lebens zu transformieren, indem wir die zerstörerische Kraft und die Unwahrheit von Schuld erkennen und uns der Unschuld jedes Menschen verpflichten. Schuld ist eine falsche Entscheidung, die zu Leiden führt, aber weder die Wahrheit noch Gottes Wille für uns ist.

Gott will, dass niemand leidet. Er will nicht, dass irgendjemand um einer falschen Entscheidung willen leidet, auch du nicht ... Falsche Entscheidungen haben keine Macht, weil sie nicht wahr sind. Die Gefangenschaft, die sie zu verursachen scheinen, ist ebenso wenig wahr, wie sie es sind.

*Ein Kurs in Wundern, Textbuch, Seite 143*

Vor etwa zwanzig Jahren habe ich gelesen, dass einer Studie zufolge jeder Mensch durchschnittlich vier Rückschläge im Leben erleidet, die so schwerwiegend sind, dass sie einen Krankenhausaufenthalt erforderlich machen können. Ganz augenscheinlich landen die meisten Menschen in solchen Zeiten nicht im Krankenhaus und ebenso wenig in der Praxis eines Therapeuten, denn ansonsten wären Krankenhäuser und Psychologen dem gewaltigen Ansturm überhaupt nicht gewachsen. Es gibt kaum ausreichend Fachkräfte, um den jetzt bereits vorhandenen dringenden Bedarf zu bewältigen. Wir müssen also einen Weg finden, uns selbst und anderen Menschen zu helfen. Und welcher Weg wäre besser, als uns von Schuld zu befreien und zu lernen, dass niemanden eine Schuld trifft, nicht einmal dich?

Wenn andere Menschen eine Schuld trifft, verlieren wir unser Glückseligkeit in dem Maße, in dem wir über sie urteilen, denn im gleichen Maße urteilen wir auch über uns selbst. Wir können einen anderen Menschen nur deshalb

beschuldigen, weil wir zuerst uns selbst beschuldigt haben. Unser Ego liebt Schuldzuweisung und Urteil, denn diese Dinge machen es stark.

Das Ego ist das Prinzip der Trennung. Es erschafft nicht nur Trennung zwischen uns und anderen Menschen, sondern spaltet auch unser eigenes Bewusstsein. Es schneidet uns von unserer geistigen Wesensnatur ab und von dem Einssein des Himmels, das wir in uns tragen. Wo wir Schuld in unserem Bewusstsein abgespalten haben und so tun, als sei sie gar nicht da, dort erhebt sich unser Ego und gewinnt durch die Spaltung an Kraft. Das Ego erklärt uns, dass es uns vor unserer Schuld schützen wird und dass wir besser sind, als sie uns glauben machen will. Daher spalten wir die Schuld ab, um unser gutes Selbstbild zu bewahren. Diese Spaltung hat jedoch zur Folge, dass zwei Anteile unseres Bewusstseins in entgegengesetzte Richtungen gehen – ein Anteil fühlt sich schuldig, und einer glaubt, es nicht zu sein. Dieser Konflikt führt zu allen möglichen Problemen, wobei der Mangel an Verpflichtung und die Zwiespältigkeit, die aus einem derartigen Konflikt entstehen, nur eine unserer Sorgen sind.

Ich bin in einer Familie italienischer Katholiken aufgewachsen, weshalb Schuld mir schon sehr früh äußerst vertraut war. Als Junge war ich davon überzeugt, dass ich in die Hölle kommen würde, weil ich völlig grundlos glaubte, sie verdient zu haben. Deshalb hatte ich furchtbare Angst vor dem Tod. Ich versuchte, ein möglichst guter Junge zu sein, um das, was ich über mich selbst glaubte, damit wiedergutzumachen. Später lernte ich, dass sowohl die besonders braven Kinder als auch die „schwarzen Schafe“ einer Familie diejenigen sind, die das größte Maß an Schuld empfinden. Die besonders braven Kinder kompensieren ihre Schuld, während die „schwarzen Schafe“ sie ausleben. Keiner dieser Rollen gelingt es, die Schuld aufzulösen. Die „schwarzen Schafe“ vergrößern die Schuld durch ihre Strategie, sie auszuleben, nur weiter, während die besonders braven Kinder sie zudecken und so tun, als habe es sie nie gegeben.

Zum einen, um meine Schuld zu kompensieren, zum anderen aber auch aus dem tiefen Wunsch heraus, Menschen zu helfen, trat ich im Alter von dreizehn Jahren in ein katholisches Priesterseminar ein. Während dieser Zeit hatte ich so sehr das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein, dass die Beschränkungen, die uns das Seminar auferlegte, relativ leicht einzuhalten waren. Ich war glücklich dort bis wenige Monate vor meinem einundzwanzigsten Geburtstag. Zu diesem Zeitpunkt trat eine Veränderung ein, und die Bedeutung, die das Priesterseminar für mich hatte, schien verloren zu gehen. Ich hatte nicht mehr das Gefühl, dass meine wahre Bestimmung tatsächlich darin lag, Priester zu werden.

Ich verließ das Priesterseminar im November 1968 und setzte mein Studium mit den Hauptfächern Philosophie und Psychologie fort. Psychologie schien der am besten geeignete Weg zu sein, um meinen Wunsch, anderen Menschen zu helfen, in die Tat umzusetzen. Zwar war ich zur damaligen Zeit selbst in sehr hohem Maße dissoziiert, aber die fortschreitende Zerrüttung meiner Familie brach mir das Herz und trieb mich dazu, Antworten auf solche Situationen zu finden. Erst als ich an der Universität von San Diego meine Dissertation über psychologische Beratung schrieb, begann ich jedoch, ein neues Modell und ein neues Verständnis des menschlichen Bewusstseins zu entwickeln. Dies wurde durch meine Arbeit am Drogenrehabilitationszentrum der Marine auf der Naval Air Station Miramar im kalifornischen San Diego ermöglicht, die mir für mein Bestreben, zu lernen und Menschen zu heilen, eine gute Grundlage vermittelte und hervorragende Trainingsmöglichkeiten bot.

Ich lernte sehr viel von meinen Supervisoren, Dr. Karl Baer und Dr. Rick Wortman. Weil die Zahl der Fälle ständig stieg, die vorgesehene Therapiedauer aber aufgrund von Budgetkürzungen immer weiter begrenzt wurde, waren meine Kollegen und ich zudem gezwungen, innovative und praktische Möglichkeiten zu finden, um die jungen Männer in ihrem Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Man konnte hervorragend von ihnen lernen, denn jugendliche Drogenabhängige gelten als besonders therapieresistent. Von denen, die am Rehabilitationsprogramm teilnahmen, wollten die meisten so schnell wie nur irgend möglich weg vom Militär, weil sie das Militär für ihr einziges echtes Problem hielten. In dem Maße, in dem es uns gelang, eine dauerhafte Beziehung zu den jungen Männern aufzubauen, konnten wir sie dazu bewegen, ihre verborgenen Motive neu zu überdenken und ihr Leben zu verändern. Ich stellte fest, dass ich, wenn ich nach innen lauschte, inspiriert wurde, wie ich auf jeden Klienten – sowohl in den Therapiegruppen als auch in den Einzelsitzungen – eingehen sollte. Meine Arbeit war nicht konventionell, aber sie war effektiv. Ich stellte fest, dass ich ein gewisses Talent dafür hatte, die jungen Matrosen und Marinesoldaten erkennen zu lassen, welche Kräfte in ihrem Leben und besonders in den schlimmsten traumatischen Ereignissen, die ihnen zugestoßen waren, tatsächlich am Werk waren, und dies auf eine Weise, die den Schmerz und die Schuld, die mit den Ereignissen verbunden waren, auflöste.

Diese ersten Jahre vermittelten mir eine Ahnung davon, wie die Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen, und die Erfahrungen, die wir gemacht haben, unsere jetzigen Lebensumstände herbeiführen. Damals ent-

deckte ich die Intuitive Methode, die es mir ermöglichte, gemeinsam mit den jungen Männern die Wurzeln ihrer Probleme zu finden und ihnen zu helfen, sie durch Verstehen zu entwirren. Während dieser Zeit stellte ich zunehmend fest, dass meine Klienten anfangen, mir Informationen zunächst über das Unterbewusstsein und später auch über das Unbewusste oder das Seelenbewusstsein zu vermitteln.

# Manifest für eine vollkommene Welt



**E**s gibt keine bösen Buben – nicht einmal du bist einer! Schuld ist ganz einfach ein Fehler, den wir verherrlicht haben. Sie ist eine zerstörerische, überflüssige Illusion. Wir selbst entscheiden darüber, ob wir weiterhin in Schuld und die mit ihr einhergehende Zerstörungskraft investieren oder ob wir in einer Welt leben wollen, die von Liebe und Unschuld geprägt ist. Ohne Schuld hätten wir eine wohlwollende Welt. Wenn wir uns der Unschuld verpflichten, investieren wir in unsere Wesensnatur als Kind Gottes statt in das Ego, das wir zu sein glauben. Liebe und Unschuld verbinden uns untrennbar mit dem Einssein. Schuld trennt uns. Sie führt zu Einsamkeit und Angriff. Wo Unschuld ist, dort ruft das Einssein uns nach Hause zu unserem inneren Licht. Betrachte niemanden als bösen Buben, denn wenn du es tust, wirst du nie der Selbstbestrafung entkommen, die daher rührt, dass du glaubst, selbst ein böser Bube zu sein.

Wenn du jemandem begegnest, so erinnere dich daran, dass es eine heilige Begegnung ist. Wie du ihn siehst, wirst du dich selber sehen. Wie du ihn behandelst, wirst du dich selbst behandeln. Wie du über ihn denkst, wirst du über dich selbst denken. Vergiss dies nie, denn in IHM wirst du dich selbst finden oder verlieren.

*Ein Kurs in Wundern, Textbuch, Seite 142*

Unsere Trennung erzeugt Schuld, und wir ziehen uns zurück. Daraus entwickelt sich ein Teufelskreis. Schuld erzeugt wiederum Trennung, und wir ziehen uns noch ein wenig weiter zurück. In unserem Rückzug liegen jedoch Konkurrenz und das Bedürfnis, einem anderen Menschen die Schuld zuzuweisen und ihn damit für schuldig zu erklären. Wir sehen andere Menschen durch die Brille unserer eigenen Schuld und nehmen bei ihnen die Negativität wahr, die wir bei uns selbst verdrängt haben. Eine Illusion vergraben heißt zulassen, dass sie schwärt, und so nehmen wir andere Menschen durch die Dunkelheit wahr, die

in uns selber herrscht. Nur unsere Unschuld lässt uns eine Welt erkennen, die in neuem, reinem Glanz erstrahlt.

Erkenne, dass alles ein Fehler war, und lasse zu, dass er berichtigt wird. Wenn du deine Schuld ans Licht bringst, kannst du sehen, dass sie ein Fehler war, und sie kann berichtigt werden. Wenn du deine Schuld behältst und versteckst, greifst du dich selbst an und verurteilst andere Menschen dort, wo du stattdessen hättest helfen können. Du lebst entweder in einer Welt der Schuld oder du strebst danach, jeden dunklen Ort in dir zu finden und zu heilen, damit du deine eigene Unschuld und die Unschuld anderer Menschen erkennen kannst. Damit du frei sein kannst, darf niemand ein böser Bube sein, nicht einmal du selbst.

# Prinzipien der Schuldlosigkeit



1. Schuld ist ein Fehler, und Fehler können berichtigt werden.
2. Schuld bedeutet, dass du die damit verbundene Lektion nicht gelernt hast. Dunkle Lektionen halten dich zurück und werden zu selbstschädigenden Mustern. Sie sind nicht gleichbedeutend damit, dass du die Lektion lernst.
3. Schmerz, Krankheit und Probleme rühren immer von Schuld her.
4. Wo es Schuld gibt, dort gibt es auch Selbstbestrafung. Selbstbestrafung führt zu Projektion, Urteil und Angriff. Das Ego benutzt alle diese Dinge, um seine eigene Stellung zu festigen.
5. Schuld ist eine Form von emotionaler Unreife. Wir glauben fälschlicherweise, sie sei vollkommen natürlich, weil jeder Schuldgefühle hat. Schuld ist eine Form der Vermeidung. Wir gehen uns selbst, unserer Lebensaufgabe, unserer Partnerschaft und Gott aus dem Weg.
6. Schuld bewirkt, dass wir in der Vergangenheit leben und der Gegenwart aus dem Weg gehen. In dem Maße, in dem wir Schuld fühlen, die aus der Vergangenheit herrührt, fürchten wir uns vor der Zukunft und gehen der Gegenwart aus dem Weg.
7. Jede negative Emotion, die wir fühlen, lässt zugleich Schuld entstehen. Das sorgt dafür, dass die Emotion in uns steckenbleibt, statt auf natürliche Weise erfahren und losgelassen zu werden.
8. Manchmal benutzen wir Schuld, die wir in Bezug auf einen Menschen oder eine Beziehung empfinden, um an dem betreffenden Menschen oder an der Beziehung festzuhalten.
9. Schuld bedeutet automatischen Rückzug. Das macht alles, was wir tun, zu harter Arbeit und Aufopferung und verhindert, dass wir die damit verbundene natürliche Belohnung empfangen und genießen können.
10. Die Abwehrmaßnahmen gegen Schuld, derer sich das Ego am liebsten bedient – angeblich zu unserem Nutzen, in Wahrheit, um sie tief in uns zu verankern –, sind Projektion, Aufopferung, Rollen, Groll, Urteil, Dissoziation, Spaltung, Verdrängung und Trennung. Sie befreien dich nicht von der Schuld, sondern verbergen sie nur, wodurch es noch schwieriger wird, sie zu heilen.