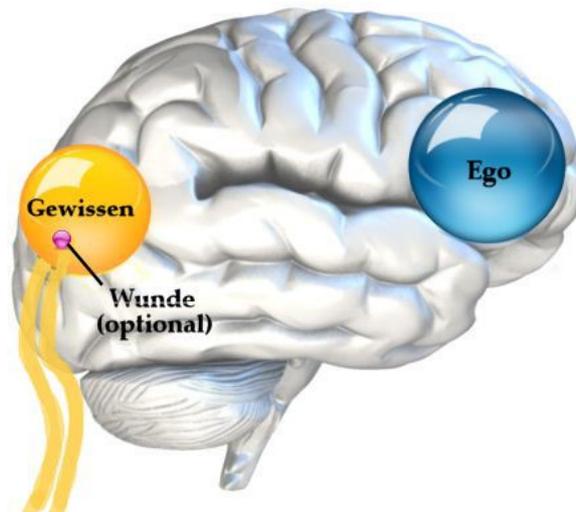


Das Gewissen



Das Gewissen sitzt im Hinterkopf und wird in der Kindheit und Jugend ausgebildet. Es ist weniger eine moralische Instanz, als ein innerer Kompass, der uns durch Druck und Stress anzeigt, wofür wir Liebe verdient haben und wofür nicht. In der Kindheit wurde jeder von uns für bestimmte Dinge und Tätigkeiten geliebt, für andere abgelehnt. Das Gewissen hat diese Erfahrung tief in sich gespeichert und zeigt sie uns ein Leben lang an. Leistungsdruck, und das Gefühl niemals zu genügen, sind die Folge... Je größer der erlebte Liebesmangel in der Kindheit war, desto stärker „beißt“ uns das Gewissen. Dieser Liebesmangel kann uns durchaus zu lieblosen Handlungen uns selbst gegenüber verleiten. Das Gewissen können wir vor uns auftauchen lassen, wenn wir folgenden Satz verwenden: **„Ich erlaube, dass jener Teil von mir erscheint, der mir am wenigsten gönnt, glücklich und zufrieden zu sein.“**

Was jetzt erscheint, kann berührt oder zumindest betrachtet werden. Wiederhole im Geiste folgenden Satz, den du zum Gewissen sprichst: **„Du darfst fühlen wie du fühlst und trotzdem heilen.“** Wut und sogar Selbsthass werden zugelassen, damit die Wunde heilt. Ist kein Schmerz, sondern nur (noch) ein Druckgefühl übrig, wechsle bitte zu dem Satz: **„Du darfst fühlen wie du fühlst und bekommst trotzdem was du brauchst.“**

Jetzt wird der Liebesmangel gestillt und die Lieblosigkeit des Gewissens löst sich auf.