



## Aus meiner Quelle

### Scham

Schämst du dich?  
Wofür?  
Wofür solltest du dich schämen?  
Dafür, dass du nicht „gut“ genug bist?  
Was ist denn gut genug?  
Wer legt das fest?  
Wer bestimmt, was gut genug ist in deinem Leben?  
Doch wohl du selbst!  
Wer denn sonst?  
Wer könnte wohl bestimmen, ob du „gut genug“ bist?  
Deine Eltern? Deine Lehrer?  
Wie kämen sie dazu?  
Welchen Maßstab sollten sie anlegen, wenn nicht deinen Maßstab?  
Du bist einzigartig. Wie soll man dich da vergleichen?  
Mit wem sollte man dich vergleichen, wenn du einzigartig bist?  
Mit niemandem außer dir selbst.  
Nur dein Maßstab gilt in deinem Leben.  
Nur du selbst entscheidest, was „reicht“ in deinem Leben und was nicht.  
Reicht es dir in deinem Leben? Dann ist es genug.  
Dann ist es genug, vollkommen genug.  
Wann immer du Scham empfindest, empfindest du dich als nicht gut genug,  
als den Anforderungen nicht gewachsen.  
Wann immer du Scham empfindest, meinst du, nicht gut genug zu sein,  
Ansprüche nicht erfüllen zu können.  
Dann hast du wohl Ansprüche anderer übernommen,  
die gar nicht deine sind, nicht sein können, da du einzigartig bist.  
Du bist einzigartig, erkenne das doch an!  
Erkenne dich selbst an als das Wesen, das du bist:  
Groß und göttlich und erhaben,  
wunderbar in deinem Sein.  
Ja, du bist gemeint!  
Das glaubst du nicht? Du meinst, das könnte gar nicht sein?  
Du täuschst dich.  
Du *bist* groß und göttlich und erhaben,  
auch wenn du es nicht sehen kannst,  
weil du dir selbst nicht glaubst.  
Du glaubst den anderen sehr viel eher,  
die dich vergleichen, dich kritisieren, dir unterstellen,  
dass du nicht „reichst“.  
Erkenne, dass sie nicht *dich* meinen,  
sondern sich selbst.  
Erkenne, dass nicht *du* nicht „reichst“,  
sondern sie selbst.  
Doch können sie es nicht ertragen, nicht „gut genug“ zu sein.  
Sie schämen sich dafür  
und sind doch nur sie selbst:  
groß und göttlich und erhaben ... so wie du.