

## Der innere Richter

Das Erröten ertragen Sie nicht mehr. **Ja.**

Sie möchten nicht mehr aus dem Haus gehen. **Ja.**

Sie erröten, wenn Sie auf der Straße einem Bekannten begegnen. **Ja.**

Während einer Kollegiumssitzung verlassen Sie fluchtartig den Raum, bevor Sie angesprochen werden. **Ja.**

Warum erröten Sie? **Ich weiß es nicht.**

Erröten ist eine normale Reaktion des Körpers bei jedem Menschen, z.B. bei Wut, bei Ärger, bei Hitze. Manche Menschen erröten, weil sie Angst und Panik haben, dass ihr intimes Inneres von anderen entdeckt werden könnte. Sie haben Angst vor Bloßstellung und Verachtung. Das Schamgefühl jedoch ist eine Art des Ehrgefühls. Wo der Mensch errötet, beginnt sein edleres Selbst\*. Er birgt in sich etwas Kostbares und Verletzliches. Frechheit und Dreistigkeit kennen kein Schamgefühl\*.

**Das hilft mir nicht.**

Ich weiß. Sie können, Sie dürfen so nicht denken. Sie halten sich für schwach, zu dumm, zu unfähig, zu schlecht, unwert. **Hm.**

Wer sagt das zu Ihnen? Haben das Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihre Geschwister, Ihre Schulkameraden, Ihre Lehrer gesagt?

**Ich war schon als Kind und als Jugendlicher zu doof und nichts wert.**

Und Sie glauben dies bis heute, weil ein **innerer Richter** dies Ihnen immer wieder einflüstert. **Kann sein.**

Der **innere Richter** ist aber nicht die Wahrheit. Er ist eine Erfindung und macht Ihnen lebenslang schon ein falsches Gewissen. Gehen Sie auf die spannende Suche nach der Wahrheit, nach der Wahrheit über sich selbst. Sie werden Wunderbares über sich entdecken, denn Sie gehören zu den edlen und aufrichtigen Menschen. Wenn Sie möchten, dann bin ich Ihnen bei dieser Suche behilflich.

**Ja. Vielen Dank! Ich komme wieder.**

---

\*Binswanger, L. (1957) \*Nietzsche, F. (1885, 1976)