

## Psychologische Unschuld im Verständnis der Drei Prinzipien

Lisa Schmitt, 15. August 2022

Im Verständnis der Drei Prinzipien ist die psychologische Unschuld ein zentrales Thema. Es betrifft jeden Menschen und zwar nicht nur in seinen Beziehungen zu anderen Menschen, sondern auch in der Beziehung mit sich selbst.

Im Grunde genommen versteht man unter psychologischer Unschuld, dass jeder Mensch das Beste macht, in jedem Moment seines Lebens, wenn man bedenkt, welches spirituelle und psychologische Verständnis er in diese Lebenssituation bringt.

Dieser Gedanke mag auf den ersten Blick etwas seltsam erscheinen. Wie kann jemand, der willentlich einen Mitmenschen verletzt, psychologisch unschuldig sein?

Um das zu verstehen, schauen wir die psychologische Unschuld im Zusammenhang mit dem Verständnis der Drei Prinzipien an. In diesem Verständnis geht es darum, dass das Erleben jedes Menschen auf dieser Erde von Anfang an auf drei Konstanten, eben Prinzipien, beruht. Diese Konstanten gelten für jeden Menschen zu jeder Zeit, ob man davon Kenntnis hat, oder nicht. Es sind Grundregeln unseres psychischen Seins. Für das physische Erleben auf der Erde haben wir ebenfalls Prinzipien, wie zum Beispiel die Schwerkraft. Die Gesetzmässigkeit dieser Kraft wirkt ebenfalls, unabhängig davon, ob der Mensch davon weiss, oder nicht, zu jeder Zeit. So ist es mit den Drei Prinzipien, welche für unser Erleben als Mensch Konstanten sind, die immer wirken.

Da wäre zum einen das Prinzip der Gedankenkraft. Es beschreibt die Energie, welche uns befähigt, Gedanken in unserem Gehirn entstehen zu lassen. Diese Kraft ist unendlich schöpferisch und individuell. Kein Mensch, der denselben Gegenstand anschaut, hat den gleichen Gedanken darüber. Es gibt also unendlich viele Möglichkeiten, über eine Situation in der Aussenwelt zu denken. Die Gedanken entstehen einfach, ohne, dass wir sie steuern können.

Die Bewusstseinskraft ist das zweite Prinzip. Diese Kraft ist die Quelle des Bewusstseins des Menschen, erst mit ihr sind wir fähig, das Leben wahrzunehmen. Mittels der Bewusstseinskraft erwecken wir Menschen unsere Gedanken zum Leben. Dies bedeutet nichts anderes, als dass wir zu jedem Gedanken automatisch und zeitgleich ein Gefühl kreieren. Ohne Bewusstsein für einen Gedanken wäre ein Gedanke nicht fassbar und fühlbar. Man kann sich das vorstellen wie ein Maler, der mit seinem Pinsel voller Farbe in der Luft malt. Das, was er malt, wird nicht sichtbar und damit nicht erlebbar. Wenn er aber auf einer Leinwand malt, werden die Pinselstriche sichtbar, also zum Leben erweckt. Das Bewusstsein ist sozusagen unsere Leinwand. Je nach dem, welche Pinselstriche auf diese Leinwand gemalt werden, wird das Bild, das Erlebnis des Menschen, ein anderes sein. Je nach Farbe, nach Pinselführung, entstehen unterschiedliche Bilder, also unterschiedliche physisch und psychisch erlebbare Gedanken und Gefühlswelten. Der

Grad des Bewusstseins eines Menschen bestimmt, dass wir über denselben Fakt im Aussen nicht zu jedem Zeitpunkt gleich denken. Dies hängt immer von der jeweiligen Stimmung, unseres momentanen Bewusstseinszustandes ab. Angenommen, wir sind nicht in unserer Mitte und neben uns schreit ein Kind, so kreiert unsere Gedankenkraft vielleicht genervte Gedanken und macht, dass wir uns genervt und belästigt fühlen. Wenn wir aber in einem ausgeglichenen Moment ein schreiendes Kind hören, so kommen eher emphatische Gedanken in unser Gehirn und wir fühlen mit dem Kind mit.

Das dritte Prinzip ist die Lebenskraft. Es ist die Energie, welche da war, bevor die Welt der Formen zu existieren begann. Diese Kraft ist die Urkraft, die Quelle hinter und in allem, was existiert. Die Kraft hat uns kreiert und lebt in uns als innere Weisheit und Gesundheit, als unendliches Potenzial, welches uns jederzeit zugänglich ist. Damit macht sie macht uns a priori zu einem psychologisch gesunden Wesen. Das Bewusstsein für diese Quelle ist ein grosses Geschenk, denn es eröffnet uns die Erkenntnis unserer unendlichen Entfaltungsmöglichkeiten unseres Seins.

Diese Drei Prinzipien sind also dafür verantwortlich, dass wir auf dieser Welt sind, dass wir Gedanken über diese Welt haben, dass wir jeden Gedanken als Gefühl erfahren und erleben und dass wir jederzeit Zugang zu unserer inneren Weisheit und damit zu psychischer Gesundheit haben.

Um das Verständnis der psychologischen Unschuld zu verstehen, ist es wichtig zu sehen, dass jeder Mensch seine Welt nur Gedanke nach Gedanke erleben kann. Wir haben keine andere Möglichkeit, uns und unsere Umwelt zu erleben. Die Gedanken kommen automatisch und lösen automatisch ein Gefühl aus. Wenn wir aber nicht wissen, dass das Gefühl von unseren Gedanken her kommt, dann schieben wir das Entstehen unserer Gefühle auf die Aussenwelt. Und das ist genau das, was bis zur Erkenntnis und Formulierung der Drei Prinzipien die Welt der Psychologie beherrscht hat und immer noch das Standardverständnis ist, wenn es um mentale Gesundheit geht – oder besser gesagt, um mentale Krankheiten. Denn der Standard der psychologischen Methoden fokussiert sich immer noch darauf, was mit den Menschen nicht stimmt. Je nach Verhalten eines Menschen wird diesem der Stempel einer psychischen Krankheit aufgedrückt, welche es zu behandeln gilt. Es handelt sich grundsätzlich um ein von-Aussen-nach-Innen Missverständnis. Die Drei Prinzipien erklären die Beziehung zwischen unserem Denken und unserer Erfahrung, wie sie vorher noch nie so erklärt wurde, nämlich als ein von-Innen-nach-Aussen Verständnis. Es ist die Basis des psychologischen Funktionierens des Menschen und gibt uns die Möglichkeit, uns auf unsere jederzeit vorhandene mentale Gesundheit zu konzentrieren. Wenn die Menschen wissen, woher ihre Gefühle kommen, also Gedankenerkennung haben, und dass sie immer via ihres inneren Kerns mit der Quelle verbunden sind, so wissen sie, dass ihr mentales Wohlbefinden nur ein Gedanke entfernt ist. Der Mensch versteht dann, dass die Gedankenkraft uns Gedanken gibt und dass wir einen freien Willen haben, diese Gedanken mit Leben zu erfüllen, oder nicht. Es entsteht ein Bewusstsein dafür, welche Gedanken nützlich und förderlich sind für unser Leben und unsere Entfaltung, und welche nicht.

Der Gradmesser dafür, welche Gedanken uns nützen und welche nicht, sind unsere Gefühle. Die Qualität unserer Gedanken hängt davon ab, in welchem Gemütszustand wir gerade sind. Wie oben schon beschrieben, haben wir nicht jedesmal den gleichen Gedanken über einen Fakt im Aussen. Sind wir in einem ausgeglichenen Gemütszustand, also auf einem relativ hohen Bewusstseinslevel, haben wir eher positivere Gedanken zum Beispiel über einen anderen Menschen. Sind wir mit unserer Stimmung hingegen im Keller, so kreieren wir über denselben Menschen weniger lichte Gedanken, welche uns als Konsequenz ein eher negatives Gefühl bescheren. Je nach dem, wie gut es uns also gerade geht, variieren die Gedanken und somit unser Erleben. Es steht nun in unserer Macht, ob wir diese Gedanken weiter verfolgen wollen, oder ob wir das Denken für eine nützliche Zeit ruhen lassen, damit aus unserem Kern frische Gedanken den Zugang zu uns finden.

Trotzdem sind wir Menschen und es passiert trotz allen Bewusstseins immer wieder, dass wir mit unseren Handlungen andere Menschen verletzen. Wenn das passiert, so haben wir Gedanken, welche wenig hilfreich waren und uns kein Wohlbefinden geschenkt haben, ernst genommen und entsprechend gehandelt.

Hier kommt nun die Bedeutung der psychologischen Unschuld wieder ins Spiel. Nur, weil wir einen negativen Gedanken ernst genommen haben und uns selbst, oder jemand anderen verletzt haben, bedeutet das nicht, dass wir als Wesen schlechte Menschen sind. Menschen machen eben das Beste, wozu sie in jedem Augenblick fähig sind. Das bedeutet, dass wir auch Fehler machen. Im Nachhinein denken wir oft, dass wir es doch besser hätten wissen müssen, dass wir anders hätten handeln sollen. Aber klar ist, wenn wir es in jenem Moment besser gewusst hätten, dann hätten wir es besser gemacht. Aber in dem Moment spürten wir eben nicht die Fähigkeit, es besser zu machen. Und so geht es auch allen anderen Menschen. Menschen, die uns verletzt haben, waren zu dem Zeitpunkt in ihrem Denken verloren und verwirrt. Die Qualität ihrer Gedanken war nicht nützlich, aber sie haben sie ernst genommen. Sie waren in einer automatischen Reaktion gefangen, weil sie ihre Balance und Ruhe verloren haben. Fakt ist, niemand mit einem leichten Herzen voller Frieden und Ruhe, verletzt andere Menschen oder sich selbst.

Das Sehen oder nicht Sehen dieses Verständnisses hat eine grosse Bedeutung für unser Leben. Egal, ob wir verletzt wurden oder jemanden verletzt haben, der Preis, den wir bezahlen, wenn wir die psychologische Unschuld nicht sehen, ist hoch. Groll und Verbitterung, wenn wir verletzt wurden und das Tragen der Last unserer eigenen Schuld, wenn wir jemandem Unrecht zugefügt haben. Diesen Preis müssen wir aber nicht unweigerlich bezahlen. Denn das Erkennen der psychologischen Unschuld macht Verzeihen möglich und wir nehmen so die Bürde von Schuld, oder von Groll und Verbitterung von uns. Dies ist eine Befreiung. Wir machen uns frei von der Last belastender Gefühle und haben so wieder grösseren Handlungsspielraum und grössere Entfaltungsmöglichkeiten.

Heisst verzeihen nun, dass eine Handlung ohne Konsequenzen bleiben soll? Natürlich nicht. Das Erkennen der psychologischen Unschuld und in der Folge die Möglichkeit des Verzeihens bringt Frieden in unser Herz und Klarheit. Und mit Klarheit erkennen wir, wenn wir Konsequenzen ergreifen sollten und wie diese auszusehen haben. Denn der Zugang zur inneren Gesundheit und Weisheit heisst auch, sein Leben mit sehr viel Selbstfürsorge zu leben und zu sehen, was akzeptabel ist und was nicht. Dies kann jedoch niemals mit analytischem Denken geschehen, denn wir können uns nicht zu Seelenfrieden denken. Es geschieht nur dann, wenn wir uns bewusst werden, welche Kräfte hinter jedem menschlichen Erleben stecken, und wenn wir in reaktiven Momenten über Gedankenerkennung verfügen und den Mut haben, unser Denken so gut wir können in Ruhe zu lassen. Es geht nicht darum, die negativen Gedanken zu bekämpfen, zu versuchen, positive Gedanken zu kreieren, oder uns abzulenken. Sondern nur darum, so gut wir können, zur Ruhe zu finden. So können wir der inneren Weisheit Raum geben, zu uns durchzudringen. Denn sie ist da und versucht zu jedem Zeitpunkt, sich zu zeigen.

Und dann können wir auch damit umgehen, dass wir etwas hätten besser machen sollen. Wir sind dann liebevoll mit uns und machen uns nicht fertig für die Momente, in welchen wir nicht klar gesehen haben. Und sind dankbar für die Augenblicke, in denen wir es konnten. Dankbarkeit ist ein wunderbares Gefühl, es trägt uns an Orte, wo wir mehr sehen als gerade im Moment. Die Drei Prinzipien sind Instrumente, die in uns eingebaut sind und denen wir immer vertrauen können. Wenn wir öfters in Frieden leben wollen, dann ist es unumgänglich, diesen Instrumenten zu vertrauen. Die Antwort liegt in diesem Verständnis. Es ist die Heilung für verletzte Menschen und für Menschen, welche verletzen. Wir sind dadurch fähig, aufgrund einer tiefen Einsicht vergeben zu können. Vergebung bedeutet nicht, die Taten der Menschen vom Haken zu lassen, aber den Menschen, der sie gemacht hat. Und damit lassen wir uns selbst vom Haken. Es bedeutet, dass ich weiss, dass ich mit einem liebevollen, klaren und emphatischen Herzen mehr Möglichkeiten sehe, als mit Wut, Schuld und Verbitterung. Psychologische Unschuld zu sehen ist kein Muss, aber sie zu sehen ein Geschenk für mehr Seelenfrieden im Leben.