

Aus dem Schatten treten

Unser Schatten ist die ergiebigste Energiequelle, die wir haben. Und sie liegt mitten in uns. Um sie zu nutzen, braucht es aber schon ein bisschen Arbeit.

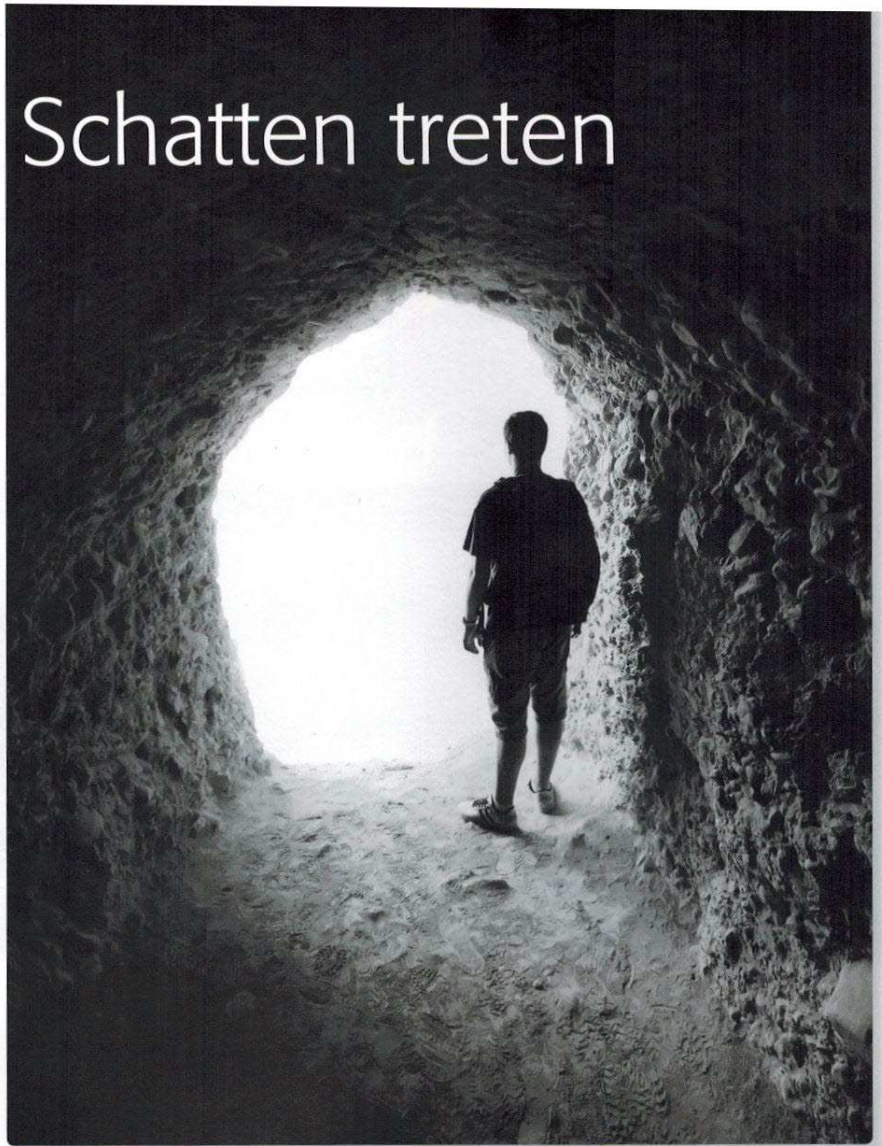
► Ruediger Dahlke

Als Schatten bezeichnet der Psychoanalytiker C.G. Jung alles Unbewusste und Abgelehnte, also auch alles unbewusst Lichte, die nicht gelebte Freude und Euphorie, aber auch Ekstase und Lust. Der Schatten ist die ergiebigste Energie- und Kraftquelle, die wir haben und sie liegt mitten in uns. Es kann Freude machen, sie zu entdecken, denn Schatten lässt sich praktisch überall finden, nicht nur in Krankheitsbildern und Fehlleistungen, sondern auch in Witzen, über die wir lachen, und vor allem in solchen, über die wir nicht lachen können, in den Filmen, die wir mögen, und in solchen, die wir nicht ausstehen können.

Je grösser der Schattenbereich, desto enger wird das Bewusstsein. Das erklärt, warum Menschen, die sich zwar wenig zuschulden kommen lassen, sich aber auch gar nichts gönnen, doch so eng auf uns wirken. Wirklich über uns hinauswachsen können wir vor allem über die Integration von Schatteninhalten.

Der Schatten macht uns eng

Wenden wir uns den allgemein negativ eingeschätzten Schattenaspekten zu, dann finden sich auch all die Lügen, Halb- und Unwahrheiten, zu denen wir nicht stehen konnten, hier im Schattenland versammelt, zuzüglich aller Abneigungen, Aversionen und verdrängten schlechten Erlebnisse, der un guten Erfahrungen und Enttäuschungen. Über Jahrzehnte hat sich so ein grosser Berg sogenannten «Unrates» angesammelt. Vieles davon mag in früheren Situationen wirklich problematisch und mit Vorteil verdrängt worden sein, weil dem Ego keine andere Möglichkeit des Überlebens blieb. Inzwischen mag es hingegen unwichtig und sogar bedeutungslos geworden sein. Deshalb wäre es jetzt leicht und mit Gewinn anzuschauen, zu durchleuchten oder auch gleich zu entsorgen. Was das Kind gefürchtet und in den Schatten verdrängt hat, mag für den



Erwachsenen überhaupt keine Bedrohung mehr darstellen, wird aber immer noch unter seelischem Aufwand im Schattenreich gefangen gehalten. Diese Schatten wären leicht und gleichsam im Vorübergehen zu befreien.

Solch eine Erkenntnis kann schon beträchtlich helfen, um den Schattenberg zu reduzieren und zu entspannen. Was das Kinder-Ich überfordert haben mag, kann für das Erwachsenen-Ich zur Chance werden und einen Zugang zu verschütteten Energien ermöglichen.

Jede Lüge belastet unser Leben

Jede Unwahrheit, ja schon jede Unklarheit belastet unser Leben, jede Lüge macht es schwieriger, sich wohl und zufrieden zu fühlen, denn sie (ver-)braucht Energie zu ihrer Kontrolle und macht Angst, weil sie ans Licht drängt. Auf lange Sicht kommt tatsächlich immer alles heraus. Die Schatten, mit denen sich Priester der katholischen Kirche jetzt herumschlagen müssen, sind alt, doch es nützt nichts.

Das mag deutlich machen, wie viel sinnvoller es ist, sich freiwillig und mutig rechtzeitig dem Schatten zu stellen. Das Schattenreich ist voller halb- und unwahrer Geschichten, mit denen wir unseren damaligen Rückzug aus irgendeiner Situation zu rechtfertigen suchten. So leidet das Leben in seinem Verlauf immer mehr unter den Rationalisierungen, mit denen

ÜBUNGEN

Lassen Sie die Welt Ihrer Unwahrheiten auftauchen bzw. lassen Sie sich ins Reich Ihrer Lügen sinken, und schauen sich einmal an, was sich da alles angesammelt hat. Machen Sie sich bewusst, wie unwichtig und lächerlich viele dieser alten Lügen heute sind.

Geben Sie sich einen bewussten Moment, um die Energie, die damals bei Ihrer Entscheidung in diese Lüge geflossen ist, jetzt wieder zu befreien und zu sich zurückzuholen, sodass sie Ihnen neuerlich zur freien Verfügung steht.

Hinter jeder Lüge und Selbsttäuschung steckt eine Wahrheit, die es anzuschauen gilt.

wir uns vor all den dunklen und durchaus spannenden Geschichten und Wünschen gedrückt haben, die damals von der jeweiligen Umgebung nicht toleriert wurden. Die Schattentherapie durchforstet all diese Geschichten und kann vieles leicht Durchschaubares zutage fördern, das in der Gegenwart keinerlei Bedrohung mehr darstellt. Der Mechanismus ist ganz einfach: Wenn ein Kind Angst vor dem Nikolaus hat, verschwindet diese schlagartig, sobald es merkt, unter der Robe steckt nur der Nachbar.

So erklärte mir einmal ein Patient, wie sehr ihn seine Krebsdiagnose befreit und erleichtert habe. Ich als Therapeut war überrascht und machte eine typische Polaritätserfahrung. Der Gegenpol holte mich ein bei dem Versuch, die Art vieler Schulmediziner zu geisseln, mit der Krebsdiagnose auch die Länge der verbleibenden Lebenszeit festzulegen. Ich erklärte das für völlig unzumutbar und erlebte dann diesen Patienten, der mir sagte, wie gut ihm diese direkte Konfrontation mit dem Satz «Sie haben höchstens noch ein Jahr» getan habe. Er war zeitlebens ein Angstbündel gewesen und hatte sich vor so ziemlich allem gefürchtet. Mit der Krebsdiagnose und dem Hinweis, alles sei in nicht einmal einem Jahr vorbei, verloren dieser und zugleich alle anderen Angstauslöser schlagartig die Macht über ihn. Plötzlich und erstmals war er seine Angst los. Die Diagnose machte ihm klar, dass er nur dem «grossen Chef» unterstellt war und alle anderen nur Theater spielten, das ihn gar nichts mehr anging. So genoss er die angstfreie Zeit, die er der Krebsdiagnose verdankte.

Das Märchen von der Opferrolle

Eine allgemein akzeptierte Lüge, die sich in 30 Jahren Reinkarnations-Therapie immer deutlicher enttarnete, ist das Märchen von der eigenen Opferrolle. Fast alle Patienten erklären sich zu Opfern und

müssen dann erleben, wie der Gegenpol in Gestalt der Täterrolle in ihrem Schatten lebt. Während der Therapie erleben sich die allermeisten über Inkarnationen als Opfer, bis sie den Mut finden, auch die andere Seite beziehungsweise ein Leben anzusehen, wo sie Ursachen setzen. Ist dieser Punkt geschafft, gelingt es ihnen viel leichter, auch im jetzigen Leben beide Seiten der Medaille zu erkennen.

Durch «Schattenarbeit» in eigener Regie lässt sich hier auch schon Wesentliches erreichen. Einfache Übungen ermöglichen es, beide Seiten der eigenen Schattenaspekte zu erkennen. So wie zu jedem Licht Schatten gehört, kann auch jedem Schatten eine Lichtseite zugeordnet werden. Diese herauszufinden ist sogar relativ einfach.

Wir können also mit unseren erklärten Lichtseiten beginnen und die zugehörigen Schatten suchen und später von den dunklen Schatten ausgehen und hinter ihnen die entsprechende Lichtseite entdecken. Hinter jeder Lüge und Selbsttäuschung steckt eine Wahrheit, und dahinter zu schauen wird uns der eigenen grossen Wahrheit näherbringen und dem Leben Energie und eine neue weitere Perspektive eröffnen. Zu unumstösslichen Wahrheiten gehören aber auch Schattenaspekte, die sich als die noch grösseren Schätze erweisen können. Im christlichen Sinne sind



Buch-Trilogie

1. Die Schicksalsgesetze – Spielregeln für das Leben
2. Das Schattenprinzip
3. Lebensprinzipien

Ruediger Dahlke
Goldmann Arkana Verlag

wir aufgerufen, unsere Nächsten wie auch unsere Feinde zu lieben. Wenn es uns mit den Feinden gelingt, ist viel erreicht und ein wichtiger Schatten integriert. Allerdings müssen wir, um unsere Nächsten zu lieben wie uns selbst, eben auch uns selbst als Ganzes annehmen und dazu gehört immer auch unser Schatten.

Quelle: *Erstmals erschienen in «bewusster leben», 6/2010*

AUTOR
Dr. Ruediger Dahlke
Heilkundeinstitut Dahlke GmbH & Co. KG
Oberberg 9
AT-8151 Hitzendorf
www.dahlke.at



Schmid MOGELSBERG
MEDIPRINT • CLASSICPRINT

DIE KUNST DES DETAILS
Karteikarten (Patientenkarten),
Briefbogen, Visitenkarten, Terminkarten,
Rezeptur-Etiketten, Büroartikel, Agenden, Stempel.

Verlangen Sie Mustervorlagen, Preisliste oder ein unverbindliches Gespräch.

SCHMID MOGELSBERG AG • Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg
Tel. +41 71 375 60 80 • info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch