

Licht und Schatten

Das Licht weiss nichts vom Schatten und der Schatten nichts vom Licht. Trotzdem sind beide untrennbar miteinander verbunden.

PMB



Schatten bedingt Licht und umgekehrt auch. Ohne Schatten würden wir das Licht nicht erkennen. In der Totalität gibt es kein erkennbares Licht und keinen erkennbaren Schatten, genauso wenig wie es das ICH dort gibt, das dies erkennen könnte. In der Totalität sind wir ins Licht eingegangen.

Für uns Menschen ist die reale Welt greif- und sichtbar, so dass wir uns nicht vorstellen können, wie es ist, wenn wir die duale Welt hinter uns lassen. Dies hat damit zu tun, dass wir identifiziert sind mit dem Ich, das sich wiederum mit unserem Körper identifiziert. Einen Hauch von Totalität können wir erahnen, wenn wir uns in manchen Erleuchtungsmomenten verbunden fühlen mit allem, was ist. Wenn wir ahnen, dass wir sogar unsere Konkurrenten, Mitstreiter, unsere Feinde, den Täter in unser Herz schliessen könnten. Meistens halten solche Momente nicht lange an und wir landen wieder voll und ganz in der dualen Welt mit den Herausforderungen, dem Chaos, den Problemen, den Schmerzen, der Trauer, der Wut, welche diese Glücksmomente wieder überdecken.

Die Verdrängung unseres eigenen Schattens trennt uns innerlich und steht unserem Licht, das nach aussen strahlen möchte, im Wege.

In unserem Dasein geht es nicht darum, die Schattenanteile loszuwerden, sondern sie als Teil von uns zu erkennen, zu akzeptieren und zu integrieren. Die Energie und Kraft nach Hause zu holen, die im Schatten gebunden sind, führt uns in die Freiheit.

Wohl kaum jemand schaut seinen Schatten wirklich mit Freude an. Eher verurteilen und schämen wir uns, dass wir ihn haben. Wenn wir ihn aus unserem Dasein ausklammern, klammern wir einen Teil von uns aus. Durch dieses Ausklammern verschwindet der Schatten nicht einfach. Nein, er wird sogar stärker.

Wie kannst du überhaupt deine Schatten erkennen?

Starke Reaktionen sowohl positiv wie auch negativ von deiner Seite (körperlich, mental, emotional, immer wieder dieselben Botschaften aus deiner Umgebung) zeigen auf deine Schatten. Unsere Mitmenschen sind dabei die besten Spiegel, um unsere Schatten sichtbar zu machen. Jedes Mal, wenn du von jemandem getriggert wirst, lohnt es sich, gut hinzuschauen. Genauso auch, wenn du etwas auf jemanden anderen projiziert. Wenn du dich z.B. über den amerikanischen Präsidenten oder über etwas oder jemanden andern aufregst, wird dir dein Schatten im Spiegelbild des andern gezeigt. Gedanken, die in deinem Kopf kreisen, weisen dir auch den Weg zu deinem Schatten. Und ebenfalls alle deine belastenden Emotionen wie Trauer oder Schmerz können dich zu deinem Schatten führen. Wenn du überreagierst oder du unbedingt recht haben willst, ist es ratsam dahinter den Schatten zu erkennen. **Du kannst nichts sehen, was du nicht auch bist.** All die Gefühle, die du am liebsten nicht fühlen möchtest, sind deine Schatten. **Hole die Schatten nach Hause.** Fühle die Gefühle, ohne sie zu verdrängen oder an ihnen haften zu bleiben. Verzeihe, wo es zu verzeihen gilt. Immer und immer wieder, bis es sich befreit und leicht anfühlt. Wenn du nicht verzeihen kannst, frage dich, was es denn noch bräuchte, welcher Schritt noch gegangen werden muss, damit du es nachher kannst.

Auch wenn du als Kind keine Wahl hattest und schwierige Ereignisse aus dieser Zeit nicht schöngeredet werden sollen, hast du heute die Wahl. Du hast die Möglichkeit, die im Ereignis gebundene Energie und Kraft zu dir zurück zu holen. Du hast auch immer die Wahl, es anders sehen zu können.

Gerade die Corona-Zeit holt viele Schatten an die Oberfläche. Nervt es dich, dass die Massnahmen vom Bund zu wenig weit gehen? Oder nervt es dich, dass überhaupt Vorschriften gemacht werden?

Ich merke bei mir selber, dass bei Diskussionen über das Corona-Virus immer wieder etwas in mir getriggert wird. Emotionen steigen hoch und ich kann nicht so neutral mitdiskutieren, wie ich es gerne möchte. Ist es mein starres Verständnis von Gerechtigkeit oder eher fremdbestimmt zu sein durch Autoritäten, die diese Wellen aus dem stillen Ozean zum Vorschein bringen? Was hat es mit mir zu tun?

Ich spüre auch deutlich, dass ich mit der Informationsverbreitung durch die Medien extrem Mühe habe. Meiner Ansicht nach sind diese sehr einseitig

geprägt, nicht neutral, sondern in eine Richtung manipulierend. Dies nehme ich immer wieder in Interviews wahr.

Wie kann ich meinen Schatten darin erkennen?

Wo urteile ich selber vorschnell und mache dadurch Schuldzuweisungen, die gar nicht gerechtfertigt sind? Wo gehe ich mit andern hart ins Gericht, ohne genügende Abklärungen gemacht zu haben, ob es so ist, wie ich meine, dass es sei?

Solche Situationen treten immer wieder an mich heran und ich darf lernen, nicht vorschnell zu urteilen. Ich darf auch lernen, mich zu entschuldigen und vor allem mir selber zu verzeihen.

Die Aufzählung ist bzgl. der Schattenerkennung nicht abschliessend. Was aber sicher ist, das Leben gibt uns täglich immer wieder neue Chancen, unsere Schatten zu erkennen und **die darin gebundene Energie nach Hause zu holen**. Wir haben es in der Hand, wie wach wir durch das Leben gehen, um diese Möglichkeiten zu erkennen und für unser Ent-wickeln zu nutzen.

Anstatt einer Situation eine Bedeutung zu geben, lehrt ein Kurs in Wundern, sie nicht zu interpretieren und einfach festzustellen: "**Ich weiss nicht, was es bedeutet.**" Diese Sichtweise bringt uns irgendwann weg vom Urteilen, Beurteilen und vom Verurteilen und damit werden viele Schatten integriert.

Wisse! Auch wenn wir meinen, in unserem Leben oder auch gerade in dieser Corona-Zeit in verschiedener Hinsicht Opfer zu sein, **kann ETWAS in uns niemals verletzt werden**. Triff die Wahl...

(Danke, lieber V. Lindau, für den Online Kurs Schattenwerk, der mich zu diesem Input inspiriert hat!)