

## Licht und Schatten

Irgendwo habe ich mal die Redensart gehört, als Menschen seien wir "Engel mit schweren Füßen". Das hat Resonanz in meinem System: Ich sehe und erlebe Grossartiges, wenn ich mir unsere Welt und uns als Menschheit anschau, genauso wie Begrenztheit und Schmerzvolles. Eine Geschichte dazu, die ich als kraftvoll wahrnehme (ohne Anspruch auf "Wahrheit"), ist, dass wir mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion, die das Erkennen unseres begrenzten Lebens hier auf der Erde einschliesst, zugleich die Fähigkeit zum Leiden erworben haben. (Wilde Tiere spüren Schmerz wie wir, doch soweit ich das sagen kann, quälen sie sich nicht zusätzlich mit "Leidensgeschichten", sondern schütteln den Schmerz, z.B. die Angst nach einer Jagd, ab, und kommen wieder im Hier und Jetzt an.)

Die meisten, wenn nicht alle Schrecknisse, die Menschen auf dieser Welt kreieren, lassen sich als unbewusste Schattenseiten durch Verdrängung von Emotionen (ursprünglich Gefühle) deuten. Ein Beispiel: Niemand von uns hat Macht über den Tod, und es wäre angemessen, Angst zu fühlen und das bewusste Fühlen als Kraftquelle für ein lebendiges Gestalten des Lebens zu nutzen. Es scheint Menschen zu geben, die stattdessen Macht in dieser Welt suchen, Macht über das Leben anderer, doch da es einen Teil in ihnen geben wird, der genau "weiss" (oder unbewusst spürt), dass all dies den eigenen Tod nicht verhindern kann, braucht es immer mehr und mehr äussere Macht ...

Ein Beispiel aus dem Alltag ist der "Kampf" ums Recht-Haben, den ich von mir und anderen kenne. Wenn ich mich dabei ertappe und es mir gelingt, diesen "Trieb" loszulassen, kann ich einen Teil in mir wahrnehmen, für den sich das wie "Sterben" anfühlt.

Bei Gefühlsarbeit geht es nicht darum, die eigenen Schatten loszuwerden, sondern die Gefühle zuzulassen, die dahinter stehen, und auch die, die hochkommen, wenn eine Schattenseite bewusst wird. Es hilft, mit den Schattenseiten in Kontakt zu sein, ja mit ihnen zu "spielen", so dass sie zur eigenen Lebendigkeit beitragen. Die Geschwindigkeit unbewusster Nervenimpulse ist ca. eine Million mal höher als die unserer bewussten Gedanken und zusätzlich ist die Anzahl der Nervenzellen im unbewussten Bereich (andere Gehirnareale, Rückenmark, aber auch die "Intelligenz" in Herz und Bauch) sehr viel höher als die in der Grosshirnrinde.

Wie gut, dass ich nicht jedes Mal überlegen muss, ob ich am Strassenrand erst nach links oder erst nach rechts schaue. Es fällt nur auf, wie viel "Arbeit" unbewusste Mechanismen uns abnehmen, wenn sie nicht mehr funktionieren (bei dem genannten Beispiel in Ländern mit Linksverkehr für alle, die Rechtsverkehr gewöhnt sind). Während unbewusste Muster normalerweise dem Überleben dienen, können sie in ungewohnten, neuen Situation sogar gefährlich sein (was ich bei dem Beispiel schon erlebt habe). Es gibt etliche unbewusste Abläufe, die wir in dieser Art einüben (durch regelmässige Praxis wird aus bewusster Inkompetenz zunächst bewusste und nach viel Wiederholung unbewusste Kompetenz), andere sind uns genetisch in die Wiege gelegt (z.B. "automatisches" Atmen oder Verdauen).

Wieder andere entstehen in traumatischen Situationen, in denen wir unbewusst Entscheidungen treffen, die uns in dem Moment überleben lassen, die jedoch weiterhin wirksam sind, ohne dass wir es bemerken. Einen Hinweis darauf können Emotionen geben (Gefühle, die mit nicht angebrachter Intensität, Dauer oder Regelmässigkeit daher kommen). Diese sind Türen für Veränderungsprozesse, da sie mit hoher Wahrscheinlichkeit durch solche unbewusst kreierte und verdrängten Erfahrungen bedingt sind (sie könnten auch von anderen übernommen sein oder einfach unbewussten Schattenabsichten dienen).

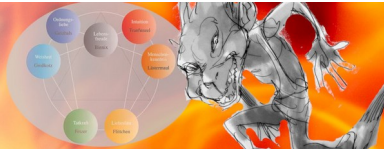
Um dein Leben nicht von Schattenaspekten bestimmen zu lassen, bieten sich zwei wichtige und wirksame Schritte an, die nicht einmalig, sondern immer wieder und in Kombination zu gehen sind:

1. Die Schattenaspekte kennenlernen, also wahrnehmen, welche Ergebnisse in deinem Leben nicht mit deiner bewussten Absicht übereinstimmen.
2. In Kontakt damit sein, statt sie zu verteufeln, und sie für deine bewussten Ziele einsetzen.

Dabei helfen drei Zugänge, die ebenfalls am wirkungsvollsten kombiniert werden:

1. "Archetypische" Schattenaspekte (also solche, die jeder Mensch in sich trägt) kennenlernen und nutzen. Ein Beispiel für solche archetypischen Schattenaspekte sind die Keller- und Erzkellerkinder der Galli Methode, die du auf der nächsten Seite als Bild mit weiteren Erläuterungen findest. Der Weg in die tieferen Bereiche dieser Schattenwelt (den "Erzkeller") führt über den Binnix (Neid - in letzter Konsequenz spielverweigernd und damit lebensverneinend), der Weg hinaus über das Spielen mit den Kellerkindern, so dass dir ihre hellen Seiten zur Verfügung stehen.
2. Dem "Gremlin" als König:in deiner Schattenwelt auf die Spur kommen und ihn bewusst an deiner Seite haben, indem du herausfindest, wie er sich nährt (z.B. von welcher Art von "Schattentheater"), wie er heisst, und welchen Schattenprinzipien er hauptsächlich dient. Mit ihm in Kontakt sein beinhaltet einen von dir gewählten und durchgehaltenen "Fütterungsplan" mit Gremlin-Nahrung, bei dem Preis für dich nicht zu hoch ist, und (im zweiten Schritt) den Einbezug seiner Fähigkeiten in das, was dir wirklich am Herzen liegt.
3. Der Gremlin "regiert" deine ganz eigene Schattenwelt-Ökologie; es lohnt sich also, auch den individuellen Schattenfiguren nachzuspüren, herauszufinden, was ihre Absichten sind, welche Nahrung sie brauchen bzw. wollen und welche du ihnen geben kannst und willst, sowie wozu sie dir dienen können, wenn du im Spiel und Kontakt mit ihnen bist.

Auf der nächsten Seite siehst du einige Aspekte von Licht und Schatten bildhaft dargestellt. Diese unbewussten Kräfte sind deine Lebensfeuer, das deine Lebendigkeit ausmacht. Neben der Schattenseite haben sie einen "hellen" Aspekt, der dich bei deinen Zielen unterstützt, wenn du diesen Teil nicht verdrängst, sondern aktiv und bewusst nutzt.



Die Klassifizierung der Kellerkinder (7 verschiedenfarbige Kreise) sowie des Erzkellers (das Dreieck mit Bruschl, Geid und Dach) stammt aus der Galli Methode, einem Ansatz, über (Theater-)Spiel mehr Bewusstsein über die eigenen Mechanismen zu bekommen und dadurch "wirklicher" und wirksamer zu werden. (Leitfaden: "Im Spiel ist der Mensch wirklich.")

Das Dreieck lässt sich auch als Dramadreieck aus der Transaktionsanalyse lesen mit Bruschl als Täter, Geid als Opfer und Dach als Retter. Im Possibility Management wird in radikaler Verantwortung geforscht, wie sich der Gremlin an solchem "Schattentheater" nährt, und wie du ihn stattdessen als Pirat:in einsetzen kannst überall dort, wo dich deine an Regeln und Überleben gewöhnte Box nicht traut, für deine Ziele einzutreten.

Die spezifische Zusammenstellung dieser Elemente und der Bezug zum Feuer, das wie deine Schattenseiten hilfreich oder zerstörerisch sein kann, stammt von mir

aus der praktischen Forschung in Trainings und im persönlichen Leben.

Meine Einladung ist, der Qualität der Begriffe nachzuspüren und für dich herauszufinden, wie du es nutzen willst. Und natürlich bist du herzlich willkommen im [Raum der Möglichkeiten](#), um vertieft zu experimentieren. So erlebst du beim Workshop [Spiel mit deinen Kellerkindern](#) diese archetypischen Aspekte in praktischen Übungen, Tanzmeditation und Rollenspielen, während wir in der [Jahresgruppe Kreatives Gremlin-Training](#) alle drei oben genannten Zugänge (insbesondere auch Aufstellungen der Schattenaspekte) für mehr Bewusstsein und Transformation hin zu deiner vollen Lebenskraft nutzen.

May the Force (Vollmacht, Demut, Liebe) be with you!