

VEIT LINDAU

schatten werk

**Befreie dein
verborgenes Potenzial –
durch radikale
Schattenarbeit**

unum
eins sein. ganz sein.

INHALT

Prolog	4
Part 1	
Heiße deinen Schatten willkommen	14
Part 2	
Grundprinzipien und Elemente der Schattenarbeit	38
Part 3	
Das Gute und das Böse	62
Part 4	
Das Schwache und das Starke	88
Part 5	
Das Opfer und der Täter	116
Part 6	
Deine wahre Größe	154
Part 7	
Der Tanz mit deinem Dämon	178
Epilog	206

ERLÖSUNG

Für unseren Bruder L.

Für den verlorenen Sohn und die verstoßene Tochter.

*Für die verwundeten Heiler*innen und die
unvollkommenen Krieger*innen des Lichts.*

Für den Teil in dir, den du am wenigsten liebst.

Für den Dämon, den du am meisten fürchtest.

*Steige ab in die Dunkelheit,
um deinem Licht zu begegnen.*

*Tauche in die Tiefen deiner Seele
und finde dort die Medizin in der Wunde,*

die Schönheit im Hässlichen

und wahre Größe in deiner größten Schwäche.

Dann erhebe dich, kehre zurück und bring dir,

deinen Liebsten und der Welt den Frieden,

nach dem wir uns alle sehnen.

Du wirst den Drachen niemals besiegen.

Doch du kannst lernen, ihn zu reiten.

KLASSISCHE ABWEHRMECHANISMEN DER PSYCHE

Unser Ego ist ein schlauer Fuchs. Und es hat es gern bequem und sicher. Es verteidigt ein einmal errungenes Gleichgewicht, selbst wenn es eine nervende Neurose ist. Wenn du beginnst, dich bewusst deinen verborgenen, dunklen, unliebsamen Anteilen zuzuwenden, findet dein Ego das wahrscheinlich gar nicht gut. Es denkt sich: »Weißt du was? Unser Leben ist doch halbwegs im Gleichgewicht. Wir sind zwar nicht die Glücklichsten oder Lebendigsten, aber wir haben das Chaos des Lebens so halbwegs unter Kontrolle. Warum daran rütteln?« Mal angenommen, du lebst schon lange deine sexuelle Lust nicht mehr aus. Dein Unterbewusstsein weiß das natürlich, doch es wägt ab: »Hm, ja, Sex ist geil. Aber wenn diese Lust jetzt hochkommt, wer weiß, wohin sie uns führt. Vielleicht knallt der Laden hier vollkommen auseinander. Lass uns lieber weiter Süßigkeiten futtern, wenn sich die Libido regt. Das macht zwar dick, ist aber sicherer.«

Die Abwehrmechanismen deines Unterbewusstseins sind nicht deine Gegner*innen. Sie wollen dich schützen. Sie ergeben Sinn. Kämpfe niemals gegen sie. Bedanke dich dafür, dass es sie gibt. Doch nicht immer ist der kurzfristige Schutz, den sie dir bieten, in deinem langfristigen Sinne. Wenn sie dich davon abhalten, deinen Schatten kennenzulernen, verhindern sie auf Dauer Reife, Tiefe, Abenteuer

und echtes Glück. Deshalb ist es so wichtig, dass du die Abwehrmechanismen deiner Psyche erkennen und durchschauen lernst. Dann kannst du dich fragen: Was wehren sie denn eigentlich gerade ab? Und ist jetzt vielleicht ein guter Zeitpunkt, ganzer zu werden?

Ich stelle dir jetzt die wichtigsten Abwehrmechanismen der Psyche vor. Lies aufmerksam mit. Welche davon kommen dir bekannt vor?

VERDRÄNGUNG

Der Klassiker ist Verdrängung, zum Beispiel eines Wunsches. Andrea und ich haben viele Paarcoachings gegeben und wenn wir zu Beginn fragten: »Wie läuft es in eurer Beziehung?«, antwortete meistens die Frau: »Es ist okay. Alles fein.« Wenn wir dann sanft nachbohrten: »Wann habt ihr denn das letzte Mal auf eine lebendige, wache, romantische Art und Weise miteinander gesprochen?«, wurde der Blick schon trauriger und beim weiteren Nachfragen kamen viele, mittlerweile schon lange verdrängte Wünsche an die Oberfläche: Ehrlichkeit, Nähe, Humor, sinnliche Berührung, wilder Sex. Falls dir so etwas vertraut vorkommt, verurteile dich bitte nicht. Dafür kommen wir ja hier zusammen. So geht es vielen Menschen. Wir wissen häufig nicht, wie wir unseren eh schon herausfordernden Alltag mit unseren zum Teil komplexen Wünschen vereinen können. Also stecken wir sie weit, weit weg, sodass wir sie nicht mehr fühlen oder denken müssen. Eine ganze Medienindustrie aus Netflix und Co. bedient diesen Mechanismus der Verdrängung. Spontan, aus dem Bauch heraus: Was verdrängst du wohl gerade?

VERLEUGNUNG

Verleugnung bedeutet, wir nehmen einen Aspekt unserer Wirklichkeit nicht so wahr, wie er ist. Es gibt Menschen, die verleugnen, dass sie kein Geld haben. Ihr Konto ist schon weit überzogen und dennoch gehen sie in den teuersten Restaurants essen oder shoppen auf Kredit weiter. Ihr Verhalten passt nicht zu ihrer gelebten Wirklichkeit, sie verleugnen sie.

Andere verleugnen, dass sie unglücklich sind. Vielleicht sind sie Single und sehnen sich zutiefst nach einer Partnerschaft, tun aber so, als ginge es ihnen allein total gut. Sie verleugnen die nüchternen Fakten in einem bedeutsamen Bereich ihres Lebens. Den Dingen, die wir verleugnen können, sind keine Grenzen gesetzt. Wir verleugnen Süchte, das Scheitern eines Vorhabens, die Umweltkrise oder die Gefahr einer Krankheit. Ohne groß zu überlegen: Was verleugnest du?

VERMEIDUNG

Mönche, die im Zölibat leben, sind ein gutes Beispiel für Vermeidung. Das ist natürlich nicht der einzige Grund, weshalb sie ins Kloster gehen. Aber wenn jemand sagt: »Lust bringt mein klares Konzept von Gott und der Welt durcheinander. Ich vermeide sie am besten ganz«, liegt der Vorteil eines Klosters auf der Hand. Denn wenn du in einer Großstadt lebst und es auf den Straßen von attraktiven Männern und Frauen nur so wimmelt, ist es natürlich viel schwerer, sich nicht mit der eigenen Sexualität zu konfrontieren. Reize zu vermeiden, die unsere Schatten wecken könnten, ist menschlich, wir alle handeln an der einen oder anderen Stelle so. Wir vermeiden Gesprächsthemen, Bevölkerungsgruppen oder spezielle Situationen, weil wir unbewusst wissen, dass sie unseren Schatten triggern würden.

Was ist es bei dir? Zähle drei Dinge, Menschen, ... auf, denen du aus dem Weg gehst.

PROJEKTION

Projektion ist ohne Zweifel der Lieblingssport des Egos. Projizieren bedeutet, einen Gedanken, ein Gefühl oder was auch immer auf einen anderen Menschen oder eine Sache zu übertragen. Das Grundprinzip dabei ist: In dir sehe ich das, was ich an mir nicht mag. Ich funktioniere dich zu einer Leinwand um. Statt mich direkt mit meinem Schatten auseinanderzusetzen, projiziere ich ihn auf dich, wo ich ihn selbstgefällig kritisieren kann, weil ich scheinbar nichts damit zu tun habe.

Kleiner Hinweis: Was glaubst du wohl, warum du das, was dich an einem anderen nervt, überhaupt wahrnehmen kannst? Na, weil es in dir ist! Yepp! Zähle drei menschliche Lieblingsprojektionsflächen deines Egos auf.

REAKTIONSBILDUNG

Reaktionsbildung ist schon einen Grad gewiefter. Sie bedeutet, eine entgegengesetzte Verhaltensweise auszubilden. Sagen wir, du hast im Laufe deines Lebens gelernt, dass Aggression etwas Schlechtes ist. Jemand überschreitet massiv deine Grenze. Eigentlich wäre es gesund und vital, eine Grenze zu setzen: »Was fällt dir ein?! Stopp! Hau ab!« Doch du denkst stattdessen: »Oh, der hat es bestimmt schwer in seinem Leben. Er tut mir leid. Ich nehme ihn mal in den Arm.« Das heißt, du verwandelst einen unerwünschten Impuls, *Aggression*, in einen Impuls, den du moralisch gut findest und dir gestattest: Nettsein und Verständnis. Das werden dann die »guten« Menschen, mit

denen alle anderen machen können, was sie wollen. Wo hast du schon mal das Feedback bekommen, dich einer Situation nicht angemessen gegenüber verhalten zu haben?

REGRESSION

Regression ist ebenfalls ein Klassiker. Gemeint ist das Zurückfallen im Fühlen und Verhalten auf eine frühere Entwicklungsstufe. Du fühlst dich zum Beispiel allein und unsicher. Du gehst zum Kühlschrank, holst dein Lieblingseis raus, setzt dich hin und löffelst es aus. Vielleicht schaust du dir dabei noch einen Märchenfilm an. Du wirst wieder ein kleines Mädchen, das sich mit Süßigkeiten tröstet. Oder ein erwachsener Mann, der rumwütet wie ein dreijähriger Bengel. Wann und wie regredierst du?

PROGRESSION

Das Gegenteil davon ist Progression: Du wirst übertrieben stark und tapfer. Progression betrifft oft Menschen wie zum Beispiel Alleinerziehende, die es sich gar nicht leisten können zu sagen: »Ich bin schwach; ich weiß nicht weiter.« Sie mutieren zu echten Helden und leisten Erstaunliches. Die Kehrseite davon ist, dass sie ihren Schwächeanteil unterdrücken. Gibt es Situationen, in denen du zu lange stärker und tapferer tust, als du bist?

SUBLIMIERUNG

Sublimierung ist einer der Lieblingsabwehrmechanismen der spirituellen Szene. Sublimieren heißt: Ich hebe etwas auf eine höhere Ebene; ich »transzendiere« das Dunkle, das Dreckige, das Schmierige, das

Alltägliche in das Licht, das Höhere und Heiligere. Weil ich zum Beispiel schon lange nicht mehr so richtig saftvoll gevögelt habe und vielleicht auch Angst vor dem habe, was dann passieren könnte, ziehe ich die Energie immer höher und lebe nur noch in meinem Herzchakra. Anstatt mal voller Saft zu ficken, singe ich Mantren. Wenn mich dann jemand auf Sex anspricht, weise ich ihn freundlich darauf hin, dass ich das Thema bereits transzendiert habe. Aber stimmt das? Oder habe ich meine sexuellen Bedürfnisse einfach sublimiert, weil ich nicht mit ihnen klargekommen bin? Finanziell arme Idealisten, Moralapostel, Yogafanatiker*innen, Ernährungsfreaks, Lichtarbeiter*innen sind ja erstaunlicherweise häufig nicht lässig, sondern angespannt. Sollte das etwa ein Hinweis auf einen unterdrückten Schatten sein?

KLEINER ZWISCHENRUF

Dies ist wohl der perfekte Moment, dich darauf hinzuweisen, dass dich dieses Buch manchmal emotional triggern kann. Bitte mach dir bewusst: Es sind nicht die Worte, die du liest, die dich wütend oder traurig machen. Denn diese sind, genau betrachtet, einfach nur Farbpigmente auf Papier. Es ist auch nicht der Autor. Ich bin deiner Psyche reichlich egal. Es ist, tada!, dein Schatten, der sich meldet. Natürlich musst du mir das nicht glauben. Du kannst auch Geld und Zeit, die du in das Buch investierst, verschwenden, indem du weiter munter drauflosprojizierst. Doch vielleicht machst du dir an den Stellen, an denen du das Buch oder mich besonders doof findest, einfach ein dickes Zeichen und kommst dann später, in einem ruhigeren Moment, dahin zurück und fragst dich:

»Was hat es eventuell doch mit mir zu tun?«

HERABSETZUNG UND ÜBERHÖHUNG

Angenommen, du hast jemanden auf Instagram abonniert und dieser Mensch macht dich total neidisch. Jedes Mal, wenn du von ihm ein Foto siehst, fühlst du Missgunst in dir hochkommen, aber du traust dich nicht, neidisch zu sein, weil das in deinem Universum eine negative Eigenschaft ist. Dein Ausweichmanöver besteht nun darin, den anderen innerlich schlechtmachen. »Das ist bestimmt nicht echt«, »Die ist immer so oberflächlich« und so weiter. Du ziehst diesen Menschen also runter, damit du dich besser fühlen kannst.

Genauso kann es passieren, dass dich jemand triggert und du ihn erhöhst. Du bewunderst diesen Menschen. Du stellst ihn auf einen Sockel. Alles, was er macht, ist super. Du bist klein, er ist groß. Bewunderung ist ein typisches Beispiel dafür, dass wir positive Anteile von uns nach außen projizieren. Der Vorteil an dieser Podestbewunderung ist, dass du nicht ernsthaft versuchen musst, diese Eigenschaften selbst zu leben. Ich meine, warum sich die Mühe machen und bedingungslos lieben lernen, wenn ich Jesus auch einfach an ein Kreuz über mein Bett nageln kann?

Wen machst du immer mal wieder schlecht?

Und wen hebst du gern auf einen Sockel?

DRAMATISIERUNG

Mit diesem Abwehrmechanismus kennen sich die Drama-Queens und -Kings unter uns bestens aus. Ich zum Beispiel. Aus einer Mücke wird ein Elefant, Nichtigkeiten werden zu bedeutungsvollen Ereignissen aufgepimpt. Vor allem Gefühle werden gern hochgepuscht und als überzeugender Kinosound für dein Drama benutzt. Aber Achtung!

Nicht jeder, der gerade intensiv zu fühlen scheint, ist tatsächlich an der wahrhaftigen Emotion dran. Manchmal übertönt das Drama die eigentliche Stimmung und es wäre angebrachter, den Mund zu halten und auf eine stille Art und Weise den Schmerz zu spüren, anstatt ihn lauthals in Szene zu setzen.

Das Thema Schattenarbeit ist natürlich für mögliche Dramatisierungen eine Steilvorlage. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass ich hin und wieder einen kleinen Witz einflechte. Ich möchte damit verhindern, dass du das Thema zu verbissen angehst. Es gibt einen essenziellen Unterschied zwischen entspannter Ernsthaftigkeit (wir können dennoch lässig bleiben und auch mal lachen) und verkrampfter Ernsthaftigkeit. Die nutzt dir gar nichts. Also, fühle ruhig tief und bleib dennoch möglichst locker. Sonst wirft dich der Drache beim ersten Flug ab.

SOMATISIERUNG

Somatisierung bedeutet: Du fühlst oder denkst den Trigger nicht mehr. Er drückt sich in deinem Körper aus. Vielleicht bist du in einer Beziehung, die dich schon lange nicht mehr erfüllt, und plötzlich bekommst du ständig Migräneanfälle. Der starke Kopfschmerz verhindert, dass du deinen emotionalen Schmerz spürst und dich mit der Beziehung auseinandersetzt. Zugleich hält die Migräne deine*n Partner*in auf Abstand.

Krankheiten und körperliche Symptome können so viel für uns kompensieren und sie wirken als Grund, warum wir bestimmte Dinge nicht angehen können, natürlich sehr plausibel. Welche körperlichen Symptome fallen dir in deinem Leben auf, die einen Zusammenhang zu nicht gelebten Themen haben könnten?



Befreie dein verborgenes Potenzial

Begib dich mit Veit Lindau, einem der führenden Experten für integrale Selbstverwirklichung, auf eine ganz besondere Schatzsuche. Reise in den Schatten deiner Seele und berge einen Schatz voller Weisheit und Kraft! Lass dich von dir selbst überraschen. Schließe Frieden mit deinen ungeliebten Anteilen, aber auch mit deiner wahren Größe. Dein Schatten ist nicht dein Feind, sondern eine unerschöpfliche Quelle an Lebensenergie.

»Schattenarbeit ist das Tor zu wahrer Freiheit.«

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8107-7



9 783833 881077

www.unum-verlag.de