

Fehlende Lebensfreude

Was versetzt uns Menschen immer wieder in Unsicherheiten, Ohnmacht, Wut, Ängste und Schrecken, Trauer, Beschämung und Minderwertigkeitsgefühle?

Es ist unser eigener Schatten, den wir als von aussen kommend wahrnehmen und der von aussen her bedrohlich auf uns wirkt. Aber: Schatten gehört zum Menschsein wie die Sonne. Das eine gäbe es gar nicht ohne das andere!

Weil wir befürchten, Schatten sei etwas nur Destruktives, wollen wir ihn gar nicht anschauen. Deshalb unterdrücken und verdrängen wir ihn in der Regel und projizieren ihn so auf unsere Mitmenschen und auf «die Umstände».

Es ist viel einfacher (obwohl mit bedeutend mehr Leiden verbunden) in den alten bekannten (Familien-) Strukturen und erlernten Verhaltensmustern zu verharren und nach den vorgegebenen Gesellschaftsnormen zu funktionieren, als sich diesem Schatten zu stellen. Das Unglückliche daran ist, dass genau dadurch die herkömmlichen Aktions- und Reaktionsmuster verfestigt werden.

Aus dem Untergrund kann aber der Schatten, der nicht ans Licht geholt wurde, destruktive Verhaltensweisen bewirken (Selbstsabotage, Wiederholungszwänge), oder er kann von aussen auf uns zukommen in Gestalt von Menschen, die sich störend in unser Leben drängen. Der Schatten ist auch verantwortlich für psychische und körperliche Beschwerden.

Er sorgt jedoch auch dafür, dass wir nicht erstarren, denn wir sind lebendige, menschliche und verletzbare Wesen. Über Emotionen und Gefühle, oder dem «Fehlen» derselben, oder auch über Körpersymptome, werden wir in Bewegung gebracht.

Der Schatten fordert uns auf, ihn als kraftvollen Teil unserer selbst ernst zu nehmen, ihn anzuschauen und in unsere Persönlichkeit zu integrieren. Im Schatten liegt nämlich grosses Potenzial, liegen Fähigkeiten und innere Schätze verborgen.

Wenn er ans Licht geholt wird, verliert der Schatten seine Bedrohlichkeit. Die destruktive Energie daraus kann befreit werden und steht uns für eine *creative, lebendige, lebensbejahende Gegenwart* und Zukunft neu zur Verfügung. Und trotzdem verzichten wir lange lieber auf diese Freiheiten, als den Weg der Erforschung des Schattens zu gehen. Nicht selten ist es die Angst, dabei alleine zu sein.

Die Reise zu Ihren eigenen Schätzen in der Tiefe Ihrer Seele ist ein Abenteuer. Ich begleite Sie gerne dabei.