



Freitag, 16. Oktober 2020, 13:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Der Schatten als Freund

Was wir ablehnen, können wir durch Selbsterkenntnis akzeptieren, um so als Einzelne und als Gesellschaft zu heilen.

von Ilona Krämer
Foto: fran_kie/Shutterstock.com

Gut und Böse sind normalerweise klar verteilt: Hier sind „wir“ – im Besitz der Wahrheit und einer Fülle herausragender Eigenschaften; dort sind „die anderen“, die solcher Qualitäten entbehren. So einfach ist es in der Realität jedoch nicht. Denn wir haben alle auch unsere Schattenseiten. Haben wir diese verdrängt, dann zeigen sie sich im Außen. Ein Bewusstsein darüber zu erringen und den Schatten zu integrieren, bringt uns „der Einheit“ näher – und damit auch uns selbst. Auch in Gesellschaft und Politik

entsteht durch das permanente „Schattenboxen“ viel Reibung. Mehr Selbsterkenntnis könnte hier zu der dringend nötigen Aussöhnung beitragen. Es lohnt daher, sich auf die Reise zu machen. Für diese gibt es einen Schlüssel, der uns zum Ziel führt.

Über dem Tempel von Delphi standen einst die Worte „Gnothi seauton“ – zu Deutsch: *Erkenne dich selbst*. Der Satz wurde im Inneren des Tempels vollendet: „... damit du Gott erkennst“. Das bedeutet so viel wie: *Selbsterkenntnis wird zu Gotterkenntnis*.

Damit ist aber noch lange nichts erklärt. Denn was den Menschen in der Zeit, als das Orakel von Delphi noch befragt wurde, zugänglich war, ist heute im menschlichen Bewusstsein tief vergraben, nämlich die Antworten auf die Fragen: *Wer ist das Selbst? Wer ist Ich? Und was habe ich mit Gott zu tun?* Diese Fragen sind ein wichtiges Indiz für ein tieferes Verständnis, das wir in diesem Leben erringen dürfen. Es geht darum, ein Bewusstsein über das eigene Wesen zu bekommen und unsere Bewusstseinsseele zu entfalten.

Wie oben so unten

Paracelsus verdichtete die Hinweise des Orakels, indem er darauf verwies: *„Mikrokosmos gleich Makrokosmos“* und Hermes Trismegistos dozierte: *„Wie oben, so unten“*. Doch wer kann schon auf Anhieb sagen, was mit diesen knappen Worten gemeint ist? Ein Verständnis dafür setzt voraus, etwas tiefer zu bohren, um verwertbare Informationen zu bekommen. Paracelsus meint mit *Mikrokosmos* den Menschen und mit *Makrokosmos* das Große, das Allumfassende. Bleibt die Frage, was das Große sein soll. Schließlich

halten die meisten Menschen Selbsterkenntnis für nicht sonderlich schwierig. Spontan würdest du vielleicht sagen: „Ich kenne mich doch, ich putze mir täglich die Zähne“ oder „... ja doch, ich habe auch schon über mich nachgedacht. Ich weiß vielleicht nicht alles, aber ich kenne mich schon ganz gut.“

So einfach ist das alles nicht, denn uns Menschen steht eine Besonderheit im Weg, die uns das Leben ganz schön schwer machen kann: das Gesetz der Polarität. Das sagt aus, das unser menschliches Bewusstsein polar ist. Bitte noch mal: *Das menschliche Bewusstsein* – und nur das – ist polar!

Die Einheit ist uns verborgen

Was heißt das? Wir können aufgrund dieser Polarität in uns keine Einheiten oder, besser gesagt, *die* Einheit wahrnehmen, denn diese ist uns leider verborgen. Du kannst machen, was du willst, du wirst es nicht schaffen. Könntest du es, wärest du in der Lage, dir zum Beispiel einen Punkt, der keine Dimension besitzt, wirklich vorzustellen. Oh, stopp! Nicht einfach einen Punkt malen. Das kann jeder. Dieser gemalte Punkt hat aber Dimensionalität! Ich meine den mathematischen Punkt. Er symbolisiert die allumfassende Einheit.

Wir erleben alles in dieser Welt als gegensätzlich: Mann und Frau, heiß und kalt, hell und dunkel, gut und böse und so weiter und so weiter. Um diese scheinbaren Gegensätze unter einen Hut zu bringen, schaffen wir nicht selten mit „entweder ... oder“ eine Ordnung.

Wir fangen an zu unterscheiden, und damit fangen wir an zu werten. Bejahen wir die eine Hälfte, verneinen wir meist die andere. Gern identifizieren wir uns mit dem „Ja“ und streben an, es zu leben. Das „Nein“ wiederum bekämpfen wir, lehnen es ab, wollen es nicht

wahrhaben. Beides neutral und gemeinsam? Das können wir nicht wirklich – oder doch?

Unsere Atmung überwindet die Polarität

Wir vereinen ständig und ganz praktisch mit jedem Atemzug die Polarität in uns, ohne diese infrage zu stellen oder einen Part davon abzulehnen. Ganz selbstverständlich atmen wir ein und wieder aus und wissen, dass wir weder auf das Einatmen noch auf das Ausatmen verzichten können. Beides ist Teil des Ganzen. Unsere Atmung, aber auch Strom oder Magnetismus existieren nur, wenn beide Kräfte, Plus und Minus, miteinander gleichberechtigt auftreten. Nimmt man einen Pol weg, verliert der andere seine Funktion.

Neben dem Polaritätsgesetz gibt es ein weiteres, das uns das Leben nicht einfacher macht: das Gesetz der Resonanz. Was das ist, wird am deutlichsten, wenn wir einen kleinen Ausflug in die Physik unternehmen. Die Mehrzahl der technischen Errungenschaften beruhen nämlich darauf. Das Gesetz besagt, dass Manifestation nur dann zustande kommt, wenn zwei Einheiten miteinander in Resonanz gehen. Ein Ton beispielsweise, also eine Frequenz und eine Stimmgabel, gehen miteinander in Resonanz – oder auch nicht, denn die Stimmgabel schwingt nur dann, wenn sie in Resonanz mit diesem Ton geht. Ist sie das nicht, schwingt sie nicht.

Womit gehen wir in Resonanz?

Auch unsere Wahrnehmung beruht auf diesem Gesetz der Resonanz, zum Beispiel bei Licht oder Tönen. Ultraschall oder ultraviolettes Licht entzieht sich unseren Sinnen, weil wir nicht die

Fähigkeit haben, mit ihnen in Resonanz zu gehen. Manche Tiere können das sehr wohl. Uns offenbart sich dadurch, dass wir nur mit der Wirklichkeit in Berührung kommen, mit der wir eine Resonanzfähigkeit entwickelt haben.

Das bedeutet, dass wir Menschen eben nicht, wie alle meinen, in einer gemeinsamen objektiven Welt leben, sondern dass jeder Mensch allein in seiner Welt lebt. Das ist schwer zu begreifen.

Hier hilft uns die Technik, um dieses Phänomen zu verstehen: Wenn wir ein Radio auf UKW einstellen, dann bietet uns dieser Bereich jede Menge Sender, die alle möglichen Programme anbieten. Alle anderen Frequenzen, die es neben UKW gibt, werden nicht empfangen und deren Sender gehören daher nicht in dieses Angebotsspektrum. Stellen wir ein weiteres Radio auf, das nur Mittelwelle empfangen kann, spielt auch dieses Gerät eine ganze Menge Sender, aber eben nicht die im Frequenzbereich UKW.

Unterschiedliche Wellenlängen

Wir Menschen machen das so ähnlich: Empfangen und senden wir auf unterschiedlichen Wellenlängen, dann erleben wir einen Dissens: Der eine schwärmt für Opern und der andere für Heavy Metal, die als „Funksignale“ nun kaum unterschiedlicher sein können und ein Gespräch darüber schnell beenden sein dürfte. Schwärmen beide indes für Opern oder eben Heavy Metal, dann sind – das sagt schon der Volksmund – beide auf einer Wellenlänge, und die Verständigung über dieses Thema klappt hervorragend.

Jetzt liegt es in der Natur der Menschen, dass wir nicht nur einen Kanal empfangen und senden, sondern unglaublich viele. Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass diese Vielfalt für jede Menge

Zündstoff sorgt, weil sich Missverständnisse sofort einschleichen können. Neben der anderen Funkfrequenz gehen wir meist erschwerend davon aus, dass unser Gegenüber das gleiche Wahrnehmungsspektrum besitzt wie wir. Das ist ein großer Irrtum und bedeutet aber auch, dass *kein* Mensch eine Ahnung davon hat, was die Welt letztendlich ist. Solange wir uns als Menschheit in diesem Entwicklungsstadium befinden, wird es auch keinen Menschen geben, der eine solche Ahnung hat. Uns allen fehlt dazu die entsprechende Resonanzfähigkeit.

Wir projizieren Schuld

Das führt uns zu einem weiteren ziemlich heiklen Punkt, der dafür sorgt, dass uns in diesem Leben nicht langweilig wird: Wir projizieren Schuld. Erfahrbar ist das sehr oft, wenn Menschen von ihrem Leben erzählen. Zu den Schilderungen über die jeweiligen Erlebnisse und Lebensstationen wird mitgeliefert, wer daran Schuld hat: der Ehepartner, die Kinder, der Chef, die Politiker, das liebe Geld oder im Zweifelsfall das Wetter. Wir spielen unsere Opferrolle in den buntesten Farben und sind in der Summe eine schillernde Opfergesellschaft. Das ist okay, denn jeder hat die Freiheit, das zu tun, was er möchte. Wer jedoch einen Weg hin zu mehr Bewusstsein gehen und das Schicksal wirklich verstehen will, sollte diese Rolle baldmöglichst aufgeben.

Eine wichtige Voraussetzung ist anzunehmen, dass es im Grunde gar nicht so etwas wie eine Umwelt gibt. Vielmehr bewegen wir einzelnen Menschen uns innerhalb eines großen Spiegelbildes.

Wir schauen in diesen Spiegel und sehen dort eine ganze Menge, mit dem wir uns dann auseinandersetzen haben. Uns ist dabei meist nicht bewusst, dass wir es sind und die Welt in uns, die sich im Außen spiegelt. Das hat etwas Tragikomisches. Dabei fällt mir der

Wellensittich ein, der stundenlang mit seinem Spiegel reden, schmuse und schimpfen kann. So offensichtlich wie diese liebenswerten Vögel machen wir das nun nicht, weil wir die physikalischen Gesetze des Spiegels verstanden haben. Für unsere Außenwelt als Spiegel von uns selbst gilt das kaum. Wir müssen akzeptieren lernen, dass alles, was wir erleben, ein Spiegelbild dessen ist, was wir in unserem Inneren sind, auch all das Schlechte – eine ziemlich unbequeme Wahrheit.

„Das ist ja nun nicht meine Schuld!“

Angenommen, du sitzt in einer Kneipe und trinkst gemütlich ein Bier. Plötzlich gerätst du in eine Schlägerei und wirst dabei leicht verletzt. Vielleicht sagst du: „Das ist ja nun nicht wirklich meine Schuld, ich war noch nie aggressiv und in diesem Moment schon gar nicht! Was soll sich da denn spiegeln?“

Das erklärt sich vielleicht dadurch, dass wir zunächst überlegen, wofür wir überhaupt einen Spiegel benutzen. Wir sehen mit ihm Dinge, die wir ohne ihn nicht sehen. Unsere Nase, Augen, Haare und den Hals beispielsweise können wir ohne einen Spiegel bestenfalls ahnen. Daher spiegeln wir uns oft und gern in allem, was diese Perspektive auf uns selbst offenbart. So ähnlich ist das mit dem Seelenspiegel: In unserer Umwelt sehen wir demnach nicht nur das, was wir ohnehin schon kennen, sondern auch das, was tief in unserem Inneren verborgen ist. Dabei spiegelt sich nicht nur unsere lichtvolle Seite, sondern auch unser Schatten. Durch die Polarität unseres Bewusstseins und unsere Wertung sowie unsere Neigung, das „Ja“ anzunehmen und das „Nein“ abzulehnen, zerfällt unsere Wirklichkeit in zwei Hälften.

Da wir sind, wie wir sind, identifizieren wir uns nur mit der Seite, zu der wir „Ja“ gesagt haben. Die wollen wir leben, die hat etwas mit

uns zu tun. Vom Rest – nun da drehen wir uns, bis zu einem gewissen Grad auch aus Überforderung heraus, ab. Diese abgelehnten Wirklichkeitsbereiche bilden unsere Schattenseite, die wir manches Mal verleugnen, oftmals nicht sehen und schon gar nicht anerkennen wollen. Auch wenn wir sie quasi „vor die Tür“ geschoben haben, sie ist immer noch da. Reflektiert wird sie von unserer Umwelt und das in der Projektion, weil wir nicht bereit sind, sie uns direkt anzuschauen. Dort sieht man dann die vermeintlich „bösen“ Bereiche, gegen die es anzukämpfen gilt. Dabei sind all die „Bösewichter“ nur Repräsentanten unserer Schattenseite.

Nach den Schattenseiten forschen

Das Beispiel in der Kneipe zeigt unserem Protagonisten: Hier spiegelt sich die eigene Wut. Zwar ist er im Außen nicht angriffslustig und dennoch ist sie in ihm, auch wenn er sie verdrängt hat. Würde er nach dieser Aggression forschen, sie zulassen, annehmen und in sich integrieren, könnte er sie kanalisieren und steuern. Das Gefährliche im Leben eines Menschen ist demnach nicht das „Außen“, sondern das verdrängte und verleugnete Innere. Wenn wir dieses Prinzip verstanden haben, dann eröffnen wir uns damit die Chance, dem Ziel „Erkenne dich selbst!“ ein Stück näher zu kommen.

Sobald ich bereit bin, die Erkenntnis zuzulassen, dass all die Störfelder Etwas in meinem Inneren sind, die erkannt, bearbeitet und integriert werden wollen, fängt das Leben an, milder zu werden. Es lohnt sich also, an dieser Stelle den Widerstand aufzugeben. Gelingt das, werden wir bewusst, denn wir beschreiten damit einen Heilungsweg – auch im religiösen Sinne.

Sich dem Einen weihen

Esoteriker nennen diesen Prozess „Ein-weihungsweg“, was so viel bedeutet wie „sich dem Einen weihen“. Wir wollen zu dieser Einheit, der wir als Seele einst entsprungen sind, wieder zurückkehren. Den Schatten zu integrieren, bedeutet demnach zu fragen und zu erkennen, womit man noch nicht ausgesöhnt ist, indem ich diese Seite von mir akzeptiere und anerkenne, dass alles gut ist, weil alles ist.

Für einige mag das gefährlich klingen, gegen nichts mehr zu kämpfen, sich nicht mehr zu wehren. Viele werden sagen wollen: „Es ist überhaupt nicht alles gut. Jede Menge ist schlecht.“ Innerhalb deren Wertesystems haben diese Menschen recht – aber es ist, was es ist: ihr subjektives Wertesystem. Menschen mit einem anderen Wertesystem sehen das vielleicht ganz anders. Mit der Art, wie wir Urteile über Menschen oder über Gegebenheiten fällen, schaffen wir uns selbst, denn mit meinen persönlichen Werten bestimme ich, wer ich bin. Geht man weiter und an die Wurzel allen Übels, wird man feststellen müssen: Auch in diesem Falle hat die Medaille zwei Seiten, denn wir werden spätestens dann mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung konfrontiert. Karma kommt ins Spiel.

Hinter der Polarität steht die Einheit

Die Einheit ist Bedingung, dass es überhaupt eine Polarität geben kann. Diese Einheit, das schlichte „Es ist.“, können wir Menschen nicht begreifen. Das liegt auch an unseren Vorstellungen von Gott, an dem wir im Falle von Unglück zweifeln und sagen: „Es gibt in Anbetracht von so viel Bösem und Schlechten keinen Gott“ oder „falls doch, will ich mit ihm dann nichts mehr zu tun haben“. Wir hadern damit, dass er den Teufel geschaffen haben muss, da er doch alles geschaffen hat. Aus diesem Konflikt kommen wir so leicht nicht heraus, weil uns ein kleiner Denkfehler, den wir alle gern machen, nicht auffällt:

Der Begriff Gott ist in allen Religionen letztendlich der Begriff für Einheit. Gott kann also nicht auf eine polare Ebene heruntergezogen werden, weshalb es obsolet ist, ihm einen Teufel entgegenzusetzen.

Das ist damit gemeint, wenn wir in der Bibel lesen: „Du sollst dir kein Gottesbild machen“. Nicht, weil es verboten wäre, einen alten Mann mit Rauschebart zu malen, sondern weil wir es mit unserem Menschsein einfach nicht können. Um das Licht erkennen zu können, brauchen wir die Finsternis. Wir brauchen einen Teufel, um Gott denken zu können. Damit wird das Böse der Diener des Guten und lässt Mephisto in Goethes Faust sagen: „Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.“ Deshalb heißt der Teufel auch Luzifer, der Lichtträger.

Der Teufel ist nur eine Hilfestellung

Dass es den Teufel nun mal gibt, darf uns aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass er nur eine Hilfestellung ist, weil die Unterscheidung nur in unserem Bewusstsein existiert. Wenn wir heil werden wollen, dann müssen wir das Dunkle in uns hineinlassen, es integrieren, uns mit ihm aussöhnen und als einen Teil von uns anerkennen. Dann werden wir bewusst und machen uns auf dem Weg zum Einssein. Die gute Nachricht: Licht geht gegenüber der Dunkelheit immer als Gewinner hervor. Denn nur das Licht existiert.

Unser Ego wehrt sich dagegen, es rebelliert, wenn es seine Grenzen und Schutzwälle aufgeben soll. Es hadert lieber mit dem Bösen, mit dem Schicksal oder dem nervigen Nachbarn. Ego schafft auch das Böse, es neidet, lügt und betrügt. Jeder hat Ego, der eine mehr, der andere weniger. Darum sollten wir den Mitmenschen nicht übel nehmen, wenn ihre Seele auf diesem anspruchsvollen Erkenntnisweg einfach noch nicht so weit ist. Letztendlich sind wir

alle auf dem gleichen Weg.

Die Schattenseiten einer Gesellschaft

Das bedeutet nicht, dass wir das Böse als gegeben einfach akzeptieren. Regeln und Gesetze haben einen Sinn und sind ein probates Mittel, als Gruppe oder Gesellschaft miteinander klar zu kommen. Sie repräsentieren unsere Werte, die wir mit unserem Bewusstsein geschaffen haben. Auch als Gesellschaft haben wir Schattenseiten. Leugnen wir diese oder grenzen wir diese aus, stärken wir sie, und bekommen sie so lange vorgesetzt, bis wir verstanden haben, dass wir auch diese integrieren müssen. Das gilt auch für Nazis, Mörder und Betrüger. Resozialisierung ist ein Fachausdruck, der in diesem Zusammenhang gern fällt.

All das bedingt den Dialog miteinander. Wir müssen bereit sein, einander zuzuhören und uns die Mühe machen zu verstehen, auf welchem Streckenabschnitt der andere angekommen ist. Das Miteinander statt das Gegeneinander ist der Schlüssel. Jede Demonstration, jede Zusammenkunft von Menschen lädt zunächst zum Dialog! In diesem gilt es, die Werte des anderen kennenzulernen und – wenn der Wille dafür da ist – eine gemeinsame, verbindende Wertegesellschaft zu definieren, an denen sich Menschen wie du und ich beteiligen können. Tun wir das, geben wir unserer Kraft in das „Für“ und nicht in das „Wider“. Wir werden zu „Kriegern des Lichts“, wie das Paulo Coelho in seinem gleichnamigen Handbuch so schön beschreibt.

Sobald der Mensch bereit ist, diese Grenze, dieses sich abgrenzen und abschotten gegenüber dem was nicht gefällt, aufzugeben, dann ist der Mensch bewusst, und in der Summe haben wir uns als Gesellschaft weiterentwickelt.

In diesem Zustand gibt es keine Polarität mehr. Ist der Mensch an diesem Punkt angekommen, dann hat er sein Ego geopfert und sein Ich gefunden. Er ist fähig zur Selbsterkenntnis – und die ist Gotterkenntnis.



Ilona Krämer, Jahrgang 1965, war nach ihrem Geschichtsstudium freie Journalistin und Pressesprecherin bei der Industrie- und Handelskammer Würzburg-Schweinfurt. 1999 machte sie sich als **PR-Fachfrau** (<http://ilona-kraemer-kommunikation.de>) selbstständig und betreut bis heute überwiegend kleine und mittelständische Technologieunternehmen, unter anderem aus dem Maschinen- und Anlagenbau, aber auch aus der Umwelttechnik. Seit 2019 baut sie ihr zweites Standbein als **Entwicklungsbegleiterin** (<http://ilona-kraemer-entwicklung.de>) und Astrologin auf.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.