



Samstag, 01. Februar 2020, 13:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

## Jenseits der Schatten

Nur wer seine dunklen Seiten anerkennt, findet zu seinen Stärken.

von Kerstin Chavent  
Foto: frankie's/Shutterstock.com

*Wir alle vereinen in uns Stärken und Schwächen. Uns selbst und der Welt jedoch wollen wir vor allem unsere Schokoladenseite präsentieren. Anstatt uns in unser inneres Dunkel hineinzuwagen, verlieren wir uns in Rechtfertigungen und Anklagen. So wirken Scham und Angst unbewusst in uns und bestimmen unser Handeln. Um aus der Spirale der (Selbst-) Zerstörung herauszukommen, brauchen wir Hilfe. Wir bekommen sie, wenn wir nicht weiter unter Verschluss halten, was uns bewegt.*

**Klug, interessant, großzügig, mutig, tolerant, humorvoll,**  
kultiviert, attraktiv – so wollen wir sein. So soll man uns sehen. Wer  
von uns will schon als langweiliger, knauseriger Egoist dastehen?  
Wir alle möchten schließlich gemocht werden, geschätzt,  
bewundert, geliebt. Anerkennung ist der Motor unseres Lebens.  
Entsprechend bemühen wir uns, der Welt unsere Schokoladenseite  
zu präsentieren. Schicht um Schicht haben wir uns eine *Persona*  
geschaffen, jene Maske, mit der wir die gesellschaftliche Bühne  
betreten.

Auf der spielen nicht nur Prinzen und Feen. Da wimmelt es von  
Tyrannen und Hexen, von Geizhälsen, Schlafmützen, Klugscheißern,  
Dummköpfen, Prahlhänsen, Neidhammeln, Jammerlappen,  
Heulsusen und Angsthasen. Wo kommen die alle her? Wer verbirgt  
sich dahinter? Macht uns jemand darauf aufmerksam, wie wir uns  
verhalten, zum Beispiel in einem Streit, weisen wir die Kritik empört  
zurück. Unerhört! Ich egoistisch!? Feige? Unaufrichtig? Wie kann er  
es wagen, mich so zu sehen? Nach allem, was ich für ihn getan habe!

Anstatt mich damit zu beschäftigen, inwiefern das, was mir da vor  
die Füße geworfen wurde, mit mir zu tun hat, trampele ich darauf  
herum und versuche, mein Gegenüber kleiner zu machen, als ich  
mich selbst fühle. Was bin ich enttäuscht! Ich beschuldige ihn,  
rechtfertige mich und werde ganz bestimmt nicht vergessen, was er  
mir da angetan hat! So ein Unrecht! Und nicht das erste! Immer  
wieder hat man es auf mich abgesehen! Immer wieder werde ich  
verletzt. Immer wieder erkennt man mich und sieht nicht, wer ich  
wirklich bin.

## **Verloren zwischen den Gegensätzen**

Die alten Geschichten von Unrecht und Leid kann ich nicht

loslassen. Es tut weh. Ich kratze an verschorften Wunden, fühle mich verkannt und verlassen. Dabei habe ich mir solche Mühe gegeben, meine Maske poliert und meine Rolle gut gespielt – von klein auf habe ich trainiert: Wollte Vater und Mutter gefallen, wollte imponieren und so sein wie andere. Tat alles, um vor mir und der Welt zu bestehen. Gab mein Bestes und versuchte mein Schlechtes zu verbergen.

Immer weiter zieht es mich nach unten, bis nichts mehr übrig bleibt als der Schmerz darüber, nicht richtig zu sein. Ich klammere mich an ihn wie an einen rettenden Ast, der mich davor bewahrt, ins Nichts abzugleiten. Trauer, Wut und Überdruß zerren an mir, der Missratenen, Wertlosen, Ungeliebten. Ich habe versagt. Ich habe es nicht gepackt. Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein. Und außerdem sind meine Haare zu dünn. Auf meiner inneren Bühne fassen sich Scham und Angst einander bei der Hand und tanzen einen Reigen, der mir die Luft zum Atmen nimmt.

Von Selbsterhöhung zu Selbsterniedrigung rast die Geisterachterbahn durch meine Schattenwelt, offenbart die Seiten von mir, die ich so sorgfältig vor mir und anderen zu verbergen suche. Ich mag mich so nicht! Kann mich kaum ertragen! Wie sollen mich dann andere mögen? Wenn die wüssten, wie es in mir aussieht! Von wegen wunderbares Wesen! So abgrundtief hässlich sieht es in mir aus, dass das Universum den Moment bereuen muss, in dem es mich erschaffen hat.

## **Vom Dämon zum Daimon**

Wir alle verlieren und verirren uns gelegentlich zwischen unseren eigenen Gegensätzen. Wir alle haben Stärke und Schwäche in uns, das Beste und das Schlechteste, das Höchste und das Tiefste. Keiner ist davon befreit. Auch nicht diejenigen, von denen wir glauben, ihr

Leben verlief so glatt und unkompliziert wie eine Gartenparty. Es gibt niemanden, der in seinem Leben nicht Bekanntschaft mit seinen inneren Dämonen macht.

***Aus Angst vor den eigenen Dämonen halten viele Menschen die Tür fest verschlossen, die ins innere Reich führt.***

Es sind so viele, dass der Begriff Esoterik heute zum Schimpfwort geworden ist. Denn er bedeutet genau das: nach innen gerichtet. Wir suchen im Außen nach Ablenkung, kaufen ein und feilen an unseren Masken. Und unser Wirtschaftssystem sorgt dafür, dass das so bleibt. Denn es würde in kürzester Zeit in sich zusammenbrechen, wenn die Menschen in sich selbst nach den Lösungen für ihre Probleme suchen.

Wer sich nicht auf den Weg macht in sein Inneres, der verhindert nicht nur den Schutz des Lebendigen und den Frieden in der Welt. Auch wird er niemals erfahren, dass hinter dem Schatten das Licht ist. Er wird keinen Zugang finden zu seinem wahren Wesen und seinem tatsächlichen Potenzial. Zufrieden mit Oberflächlichkeiten lässt er das Höchste und Schönste von sich unentdeckt brach liegen.

In der griechischen Mythologie vermählte sich Aphrodite, die Göttin der Liebe, mit dem Kriegsgott Ares. Aus dieser Verbindung ging Harmonia hervor, die Göttin der Eintracht. Damit ist klar, was ich zu tun habe: den Schatten durchqueren und meine guten mit meinen schlechten Seiten zusammenbringen (1). So wird jede schwarze Stunde, jede Krise zu einer Einladung, durch den dunklen Wald aus Scham und Angst hindurchzugehen. Denn nur, wenn wir uns mit unseren inneren Dämonen konfrontieren, können wir den Daimon finden, Genius der römischen Mythologie, das Höchste in uns.

# Fatales Vergleichen

Wer sich selbst nicht anschauen mag, der kann auch anderen nicht auf Augenhöhe begegnen. Er kennt nicht sein wahres Ich, seine Besonderheit, und muss sich ständig mit anderen vergleichen. Ich bin besser – schneller, reicher, klüger, besonnener, sensibler, großzügiger, gesünder, kranker ... – als du. So gut wie ich macht das keiner. So sehr wie ich leidet niemand. Ich weiß es besser, habe die besseren Quellen, den schärferen Verstand. Seht her, was für ein besonderer Mensch ich bin!

***Überall wird die Messlatte angelegt. Und so lernen wir es ja auch von Anfang an: Wir werden nicht dazu angeleitet, unsere Einzigartigkeit zu entdecken, sondern darauf getrimmt, uns über andere zu erheben oder uns von ihnen erniedrigen zu lassen.***

Das sind die Voraussetzungen für das Funktionieren eines materiell orientierten, hierarchischen und ausbeuterischen Systems. Menschen, die sich auf sich selbst besinnen und sich ihrer selbst ermächtigen, würden den Tod dieses Systems bedeuten.

Sie würden nicht mehr das einkaufen, was sie begehren, sondern nur noch das, was sie brauchen. Sie würden sich nicht ausbeuten und verheizen lassen. Sie würden sich nicht gegeneinander aufspielen und in den Krieg schicken lassen. Sie wissen, wer sie sind, und sind sich ihrer Würde bewusst. Sie glauben nicht an den Mangel und schöpfen aus dem Vollen, was sie vor sich haben. Sie greifen nicht nach den Sternen und sie zerstören nicht die Natur, sondern sie schützen das Lebendige in dem Bewusstsein der Verbundenheit alles Existierenden.

## An der Hand der Liebe

Auch wenn das System mit allen Mitteln versucht, das Bewusstsein der Menschen kleinzuhalten – zunehmende Überwachung unter dem Vorwand von mehr Sicherheit; sinnentleerte Jobs, die gerade zum Überleben reichen; kontinuierliche Berieselung mit schlechten Nachrichten; zunehmendes Ausgrenzen natürlicher Heilmethoden; Einführung von Zwangsimpfungen; Erhöhung der Strahlenbelastung; Vergiftung von Boden, Wasser und Luft; Spalten und Zerschlagen von Bewegungen, die sich für Umweltschutz und Menschenrechte einsetzen; Isolieren und Verfolgen systemkritischer Journalisten ... – erwachen immer mehr und machen sich auf den Weg zueinander.

Sie lassen das ausschließende Vergleichen sein und besinnen sich ihrer eigenen Qualitäten. Sie werden empfänglich für die Liebe. Sie spüren, dass sie geliebt sind und gewollt. Sie streifen die alten Geschichten ab, die fixen Ideen und überholten Programme. Sie halten nicht mehr an den Verletzungen aus vergangener Zeit fest. Sie tragen nicht mehr nach und sinnern auf Rache. Sie machen es sich selbst zum Geschenk, heil und ganz zu werden.

Sie lassen sich von der Liebe an die Hand nehmen und durch den dunklen Schmerz aus Scham und Angst, nicht richtig zu sein, hindurchführen. Sie fühlen, wie sie von ihr durchflutet werden. In jeder Zelle ihres Körpers spüren sie, wie sich das heilende Licht der Liebe ausbreitet und alles auflöst, was sie nicht zu ihrem Wohlbefinden brauchen. Sie wissen, dass dieses Licht da ist und dass sie nichts weiter tun müssen, als sich zu öffnen und seine Wahrhaftigkeit in sich zu spüren.

[9783967890044\)](https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044)

□

[\(<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>\)](https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044)

**Hier können Sie das Buch bestellen:** als **Taschenbuch**

[\(<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>\)](https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044) oder **E-Book**

[\(<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>\)](https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

---

### Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“  
Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern

speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“

Jens Lehrich, Autor und Comedian

„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist



## **Inhalt:**

Kerstin Chavent, Elisa Gratias und Isabelle Krötsch: Vorwort

### **Kapitel 1: Wahrnehmung**

Otto Teischel: Die kranke Gesellschaft

Ulrike Orso: Kapitalismus im Kopf

Kerstin Chavent: Mit dem Drachen leben

Shabi Alonso: Der Rationalitätswahn

Felix Feistel: Mut zur Utopie

Elisa Gratias: Friedensbewegung 2.0

Margit Geilenbrügge: Teilen wir unsere Vision!

### **Kapitel 2: Selbsterkenntnis**

Franz Ruppert: Wirklicher Frieden setzt Heilung voraus

Kerstin Chavent: Raus aus der Opferrolle!

Elisa Gratias: Trotz alledem!

Hans-Joachim Maaz: Heraus aus der Liebesfalle!

Christiane Borowy: Der alltägliche Krieg in unseren Köpfen

Kerstin Chavent: Der innere General

Roland Rottenfuß: Plädoyer für das Mitgefühl

### **Kapitel 3: Wahrheit**

Peter Frey: Das Wesen der Freiheit

Kerstin Chavent: Mut zur eigenen Wahrheit

Jens Lehrich: Die Magie des Lebens

Roland Rottenfuß: Ohne Ziel

Jens Wernicke: Ist die Welt überhaupt noch zu retten?

Katrin McClean: Nur Mut!

### **Kapitel 4: Verbundenheit**

Birgit Assel: Der Frieden sind wir  
Margit Geilenbrügge: Wir sind Natur  
Isabelle Krötsch: Die stille Revolution der Liebe  
Elisa Gratias: Mehr Liebe, bitte!  
Bernhard Trautvetter: Gemeinsam für eine bessere Welt

## **Kapitel 5: Wandel**

Margit Geilenbrügge: Raus aus der Machtlosigkeit!  
Gerald Hüther: Zärtliche Revolution  
Roland Rottenfußer: Einfachheit ist Widerstand  
Dirk C. Fleck: Tausche Leid gegen Glück  
Margit Geilenbrügge: Das Unwahrscheinliche wahrscheinlicher machen!  
Isabelle Krötsch: Heilsame Verwandlung

## **Kapitel 6: Zukunft**

Kerstin Chavent: Der Dimensionssprung  
Hans Boës: Alles fühlt mit  
Christiane Borowy: Das Leben ist schön  
Isabelle Krötsch: Die neue Wirklichkeit  
Roland Rottenfußer: Engagierte Spiritualität  
Jens Wernicke: Regen

---

## **Quellen und Anmerkungen:**

(1) <https://www.rubikon.news/artikel/die-innere-hochzeit>  
(<https://www.rubikon.news/artikel/die-innere-hochzeit>)

---



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>)“.

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.