

Schattenarbeit: Den Schatten in Schärfe verwandeln

geschrieben von [Gary Z McGee, Self-inflicted Philosophy, auf Waking Times](#), übersetzt von Antares



„Ärzte studieren Medizin. Lehrer studieren Bildung. Heiler studieren die Dunkelheit.“ ~ Mark Lundy

Jeder hat eine dunkle Seite. Jeder, der dir etwas anderes erzählt, will dir entweder etwas verkaufen oder hat seinen Schatten unterdrückt. Oder beides.

Deine dunkle Seite, dein Schatten, liegt verborgen hinter deiner Persönlichkeit. Deine Persona ist deine Fassade. Dies ist jene Maske, die du der Welt zeigst, die Maske, die du trägst, um die Welt zu besänftigen. Es ist ebenfalls jene Maske, die du trägst, um dich selbst zu überzeugen und die Tatsache zu verstecken, dass du ein gefährliches Tier bist. Sie kaschiert die ursprünglichen Aspekte des menschlichen Wesens.

Schattenarbeit ist ein Prozess der Integration des ursprünglichen Selbst (Schatten) mit dem praktischen Selbst (Persona). Es ist eine Reise, die wir alle selbst unternehmen müssen, um zu entdecken, welchen einzigartigen Wert wir als integriertes menschliches Wesen in die Welt hineinbringen können. Es ist eine Reise hinter die Persona, hinter die Maske. Es ist eine Reise tief in das Ursprüngliche. In die innere Dunkelheit. In unser unverwirklichtes Potenzial.

Schattenarbeit, das ist tödliche Aufrichtigkeit. Sie ist radikale Ehrlichkeit. Sie ist lebenswichtige Authentizität. Vor allem jedoch ist Schattenarbeit kein Sprint; sie ist ein Marathon. Sie muss zutiefst gefühlt und sorgfältig durchdacht sein, akribisch darüber meditiert werden.

Bedenke: in den Wurzeln herumzustochern, sogar zum Guten, kann massive Auswirkungen auf den gesamten Baum haben. Es ist ein hohes Risiko, doch die Belohnung ist viel höher. In der Schattenarbeit liegt Gefahr, sie ist es allerdings wert. Die Quintessenz dessen ist: Wir alle profitieren von Schattenarbeit, und sie nicht zu tun, ist viel gefährlicher als sie zu erledigen.

Genau genommen, eine Sache, die die Integration des Schattens offenbart, ist, dass das Leben selbst ein gigantisches Glücksspiel ist. Es ist das wichtigste Glücksspiel, das es gibt. Der Schatten lehrt uns, ein besserer Spieler zu werden, ein besserer Risikoträger, ein besserer Stratege, ein besserer Verhandler, sowie besser darin zu sein, Gefahren zu händeln.

Doch wir greifen uns selbst vor. Bevor wir authentisch mit dem Schatten unseres Unbewussten konfrontieren können, müssen wir uns zunächst des Schattens gewahr werden: unser Mangel an persönlicher Verantwortung.

Das Eingeständnis eines Mangels an psychologischer Verantwortung:

„Du musst die Vorstellung ernst nehmen, dass das Verständnis des Universums deine Verantwortung ist, denn das einzige Verständnis des Universums, das dir nützlich sein wird, ist dein eigenes Verständnis.“ ~ Terence McKenna

So viele von uns sind ernüchtert, nihilistisch, deprimiert, ängstlich, irrational und rachsüchtig. Und die meisten von uns wissen nicht, weswegen. Und das *Warum* ist kompliziert und schmerzhaft zu erkennen. Der Grund liegt darin, dass das Leben ohne Bestreben keinen Sinn ergibt.

Die meisten von uns erkennen unseren Mangel an Bedeutung im Leben nicht, das Fehlen eines Ziels, den Mangel an Antrieb. Die meisten von uns verinnerlichen keinen lebensbejahenden Zweck, keine echten Prinzipien, keine Hierarchie der Werte, kein selbstermächtigendes Ziel. Wir sind ehrgeizlos, wunschlos, ziellos, wertlos. Es gibt keine Mobilität aufwärts. Alles, was wir haben, ist die baumelnde Karotte des kulturellen Alltagsstrotzes.

Die erste Frage lautet somit: Wie können wir das Drehbuch wenden? Wie können wir den Spiess umdrehen? Wie können wir unsere stagnierende Mobilität aufwärts wandeln? Wie werden wir zu jemandem, der in der Lage ist, Sinn zu erschaffen?

Es ist eher ein „Wozu“ als ein „Wie“. Wir müssen zu einem Ort der persönlichen Verantwortung vordringen, an einen Ort der Ehrlichkeit und Authentizität. Dieser Ort ist die Eingangstür des Unbewussten. Der Platz, an den wir gehen müssen, um unseren Schatten zu integrieren. Der Wächter der Schwelle ist der kuschelige Schleier der Unwissenheit, der über uns geworfen wurde, um uns in unserer Komfortzone sicher zu verwahren.

Es erfordert leidenschaftlichen Mut, uns unserer Dunkelheit zu stellen. Es erfordert rücksichtsloses Hinterfragen, um die behaglichen „Antworten“ hinter uns zu lassen, mit denen wir uns solange abfanden. Es braucht zärtliche Verletzlichkeit, um uns jenseits der starren Unverwundbarkeit zu begeben, die wir errichtet haben, um „sicher“ zu bleiben. Es braucht einen guten Sinn für Humor, um der Einsicht standzuhalten, dass wir der Schluss eines schrecklichen kosmischen Witzes sind.

Nichts allerdings ist wichtiger, als uns der Dunkelheit bewusst zu sein, insbesondere, wenn dein

Ziel die gesunde Integration, das Bestreben, die Ganzheit, die Ausgewogenheit, Selbstverwirklichung, Antifragilität und Erleuchtung sind.

Die Schatten-Integration:

„Es gibt keinerlei allgemein wirksame Technik, den Schatten zu assimilieren. Es ist viel eher wie Diplomatie oder Staatskunst, und es ist stets eine individuelle Angelegenheit. Als allererstes muss man die Existenz des Schattens akzeptieren und ihn ernst nehmen. Zweitens muss man sich dessen Eigenschaften und Absichten gewahr werden. Dies passiert durch bewusste Aufmerksamkeit für die Stimmungen, Phantasien und Impulse. Drittens ist ein langer Prozess der Überwindung unvermeidlich.“ ~ Daryl Sharp

Der Schatten ist ein Symbol für verdrängte Ressentiments. Der Schatten ist turbulent und grimmig. Er ist ein ungezügelter Ofen geschmolzener Energie, in dem all unsere unterdrückte Wut, Trauer, Scham, Schuld und Wildheit innerhalb von uns zu einer rasenden Ekstase gekocht hat.

Unser Schatten ist wild und intuitiv. Er betrifft den Nabel unserer Welt. In unserer Jugend war es notwendig, ihn zu unterdrücken, um Disziplin zu erzielen; während unserer Reife ist es entscheidend, ihn zu integrieren, um Erleuchtung (Vorsehung) zu erlangen.

Schau auf den Schatten wie auf einen Schmutzleck in einer Auster. Der einzige Weg, wie der Fleck zu einer Perle wird, ist die Assimilation in die Umgebung der Auster. Gleichermassen ist es der einzige Weg, dass der Schatten zu einem Verbündeten wird, wenn er in die Umgebung des Selbst integriert wird.

Die Integration des Schattens ist eine Meta-Analyse des Selbst. Du musst mit einem distanzierten Sinn für Humor in die Tiefe reisen.

Der praktische Ansatz zur Schattenintegration liegt in radikaler Ehrlichkeit und der Fähigkeit, deine Ressentiments distanziert zu beobachten. Wenn du dich der bitteren Wahrheit in deinem Inneren gegenüber stellst, erweitert sich deine Kapazität für die Wahrheit ausserhalb von dir selbst. Wenn du dich mit der bitteren Wahrheit in deinem Inneren konfrontierst, eröffnest du einen Dialog mit dir selbst, der äusserst nützlich sein mag. Dieser Dialog ist der Inbegriff von Integration. Es ist ein heiliges Bekenntnis.

Der symbolische Ansatz zur Schattenintegration ist alchemistisch. Der alchemistische Prozess hat vier verschiedene Stufen: Nigredo, Albedo, Citrinitas und Rubedo. Dies entspricht dem, was Jung als die vier Stufen der Transformation charakterisierte: Bekenntnis, Erleuchtung, Erziehung und Wandlung. Nigredo, auch als Schwärzung bezeichnet, ist das Stadium der Beichte und der Katharsis. Hier wird im Schatten nach verborgenem Gold gegraben. Die Verbrennung der psychologischen Schlacke findet statt.

Der psychologische Prozess, der bei beiden Ansätzen involviert ist, ist die Schattenarbeit. Sie werden dir helfen, dir deiner eigenen Dunkelheit, der Dunkelheit anderer und der Dunkelheit, die dem Menschen innewohnt, gewahr zu werden. Dadurch wird dein Sinn für Selbstverantwortung gestärkt, du wirst angesichts der Angst ermutigt und der Drang wird entfacht, die Welt zu erforschen und zu meistern, beide, die äussere und die innere.

Wenn du deinen Schatten integriert hast, hast du den psychologischen Prozess der Individuation begonnen. Tiefe, Verwurzelung und Stabilität sind geboren. Du wirst geerdeter, sicherer in deiner Haut, unabhängiger in deinen moralischen Urteilen, mutiger und selbstbewusster.

Es entsteht eine Art Antifragilität. Die Fähigkeit, Negatives in Positives zu transformieren, wird manifest: etwa Schmerz in Kraft, Wunden in Weisheit, Dämonen in Diamanten, Rückschläge in Sprungbretter, Tragödien in Lehrer, Verluste in Laboratorien, sogar Schattenarbeit in Seelenarbeit.

Das Beste von allem: Schattenintegration gibt dir eine Selbst-Bestimmung, und einen Vorsatz zu haben, vertreibt die Angst. Du wirst fähig, Angst als Brennstoff für das Feuer eines erfüllten Lebens zu nutzen.

Kurz gesagt: Die Integration deines Schattens bringt dich dem Ideal der seelischen Ganzheit näher, und das ist das Ideal, das die Grösse des Charakters hervorholt, die in der modernen Welt so schmerzlich vermisst wird. Die Art von Charakter, die alle Aspekte des menschlichen Daseins ehrt. Einschliesslich und gerade auch die dunkelsten.

Schattenmeister. Die Dunkelheit in mir verneigt sich vor der Dunkelheit in dir. Der integrierte Schatten in mir anerkennt und ehrt den integrierten Schatten in dir.

Über den Autor: Gary 'Z' McGee, ein ehemaliger Marinegeheimdienstler, der zum Philosophen wurde, ist der Autor von Birthday Suit of God und The Looking Glass Man. Seine Werke sind inspiriert von den großen Philosophen der Zeitalter und seinem wachen Blick auf die moderne Welt.