VEIT LINDAU

schatten werk

Befreie dein
verborgenes Potenzial –
durch radikale
Schattenarbeit

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.

Prolog

Willkommen, liebe Leserin, lieber Leser! Indem du dieses Buch aufschlägst, hast du einen verrückenden Schritt getan, selbst wenn du es vielleicht noch nicht ahnst. Denn Schattenwerk ist kein gewöhnliches Buch: Vor dir liegt eine Abenteuerreise in das Land deiner Psyche. Sie wird dich auf eine gute Weise herausfordern und dehnen. Sie wird dich überraschen. Doch vor allem wird sie dich beschenken – mit dir selbst. Du wirst mit erstaunlichen Gaben und Eigenschaften von dieser Reise zurückkehren, die du vielleicht nie in dir vermutet hättest. Mit dem souveränen Frieden und der übersprudelnden Kreativität eines Menschen, der sowohl seine hellen als auch seine dunklen Seiten willkommen heißen kann.

Was du für diese Reise brauchst, sind Neugier und Mut. Denn ich möchte mit dir gemeinsam *die* große unbekannte Macht in deinem Leben entdecken: deinen Schatten. Dein Schatten ist so etwas wie ein

Drache, der in deinem Unbewussten lebt. Manchmal ruht er friedlich und manchmal erhebt er sich, speit Feuer und wirbelt deine Gedanken und Gefühle durcheinander. Er besitzt wunderschöne, großartige Aspekte genauso wie kleine, hässliche, dreckige Qualitäten, von denen du am liebsten nichts wissen willst. Kein Wunder, denn genau deshalb sind sie ja in deinem Schatten gelandet!

Doch das Wunderbare ist: Unser Schatten ist, wenn wir uns ihm wohlwollend nähern, niemals unser Gegner. Er sehnt sich danach, dass wir das aufklärende Licht unseres Bewusstseins auf seinen Schatz richten und ihn nach Hause holen. Dann ist es wirklich wie im Märchen. Das scheinbare Monster wird durch die richtige Frage erlöst und offenbart sich als verwunschener König, als Königin. Das scheinbar Hässliche verbirgt eine ureigene Schönheit und in der so lange vermiedenen Schwäche wartet unsere wahre Stärke auf uns.

Der Schatten ist nicht nur eine Idee, sondern existiert ganz real. Wir können ihn vielleicht nicht anfassen, doch er meldet sich in Träumen, starken emotionalen und körperlichen Reaktionen. Wir sind keine mutigen Drachenreiter mehr, sondern eine Generation von zwanghaften Kontrollfreaks und emotionalen Weicheiern, die am liebsten alles aus ihrem Leben verdammen würden, was nach Komplexität, Chaos, Dunkelheit und Schmerz riecht. Deshalb haben wir unglaublich schlaue, hocheffektive Mechanismen entwickelt, um dies alles in unser Unterbewusstsein, in den Schatten zu drängen und nicht wahrnehmen zu müssen. Diese Strategien dienen kurzfristig unserem Schutz und unserer Kontrolle, aber wenn wir ehrlicher und genauer schauen, nehmen sie uns auch sehr viel. Sie rauben uns langfristig Lebensfreude, Lebensintensität und Souveränität. Denn wer

auf Kriegsfuß mit seinem Schatten lebt, der bindet enorm viel Kraft im Versuch, ihn zu bändigen. Diese Kraft fehlt dir in der Liebe, der Kunst, im Arbeiten, in allem.

Die gute Nachricht ist: Du kannst wieder lernen, ein*e Drachenreiter*in zu werden. Du wirst ihn niemals bezwingen, doch du kannst lernen, ihn zu achten, ihm zuzuhören, und letztendlich wird er dir gestatten, ihn zu reiten. Wie das geht, zeige ich dir in diesem Buch. Ich möchte dich fairerweise vorwarnen. Ich bin weder ein Psychiater noch ein Philosoph. Ich komme von einer sehr bodenständigen Praxis mit vielen Jahren Selbsterfahrung. Ich drücke die Dinge ungeschminkt und pragmatisch aus. Wenn du ein intellektuelles Lehrbuch über dieses Thema suchst, bist du hier falsch. Ich möchte dir Lust machen, dich deinem Schatten eigenverantwortlich und neugierig zuzuwenden und so deine einzigartigen, direkten Erfahrungen zu machen und auch in deinen Worten auszudrücken. Vielleicht kommst du zu ganz anderen Schlussfolgerungen als ich. Es ist *dein* Schatten. Du solltest darin Expert*in sein. Ich habe mein Anliegen erreicht, wenn du nach der Lektüre Lust auf deinen Schatten hast und beginnst, ihn regelmäßig auszuleuchten. Deshalb findest du im Anhang einige weiterführende Bücher, die mich sehr inspiriert haben. Schattenarbeit ist keine einmalige Kur, es ist ein nie endender Lebensweg reifer Menschen. Dies ist ein Weg für mutige, reife Menschen, die keine Abkürzung, kein oberflächliches Beruhigungsprogramm suchen, sondern nach Wahrheit und Ganzheit streben. Der Weg führt durch die Dunkelheit ins Licht. Und du wirst dich manchmal fragen: Warum tu ich mir das an? Warum mache ich es mir nicht so einfach wie die anderen, lenke mich ab und projiziere alles, was ich in mir nicht sehen mag, auf

die anderen? Das ist eine sehr gute Frage und du brauchst darauf eine für dich schlüssige Antwort, sonst gibst du an der entscheidenden Weggabelung im Märchen auf oder du rennst, wie es derzeit viele in der psychospirituellen Szene machen, mit einem Plastikschwert und einem Plüschdrachen durch Seminare und hältst dich für die große Schattenforscherin.

Doch um für dich ernsthaft beantworten zu können, ob du das wahre Biest wecken und kennenlernen möchtest, sollten wir uns zuvor genau anschauen, was denn dieser ominöse Schatten überhaupt ist. Der Begriff geht auf Carl Gustav Jung zurück, einen Schweizer Psychiater, der auf seinem Gebiet eine Art Grenzpionier war. Er hat seitdem Scharen von Psycholog*innen, Psychiater*innen, Therapeut*innen, Heiler*innen, aber auch Dichter*innen und Filmemacher*innen intensiv beeinflusst und unsere Sicht auf die menschliche Psyche nachhaltig verändert.

Unter dem Schatten verstand Jung den versteckten, aus verschiedenen Gründen abgelehnten Teil der individuellen und der kollektiven Psyche. Also alles von dir, was noch nicht ans Licht darf und im Schatten deines Bewusstseins darauf wartet, von dir anerkannt und integriert zu werden. Hier finden sich zum Beispiel unterdrückte Emotionen, unverarbeitete Erfahrungen, unreflektierte Glaubenssätze und natürlich auch unbequeme Impulse, beunruhigende Träume und peinliche Wünsche.

Der Schatten ist nicht gleichzusetzen mit dem Unbewussten. Du hast zum Beispiel jetzt gerade viele Reize in deiner Umgebung ausgeblendet, um dich auf das Buch konzentrieren zu können. Das heißt, sie sind *unbewusst* für dich. Konzentrierst du dich darauf, werden sie

dir *bewusst*. Beim Schatten geht es um all die Anteile von uns, die wir irgendwann abgelehnt und unterdrückt haben, weil sie uns zu schmerzhaft, zu peinlich, zu beängstigend waren. C. G. Jung hat damit hauptsächlich die negativen, unangenehmen Aspekte gemeint. Ich möchte – basierend auf meinen persönlichen Erfahrungen und der Arbeit mit meinen Klient*innen – das Verständnis dieses inneren Raumes noch ausdehnen auf alle *glorreichen, großen* Aspekte, die wir an uns ablehnen. Wir wollen und können uns im Augenblick weder mit diesen negativen noch den positiven Aspekten unserer Psyche identifizieren. Deshalb verdrängen wir sie in den Schatten.

Als Nächstes müssen wir zwischen dem *persönlichen* Schatten und dem *kollektiven* Schatten unterscheiden. Der persönliche Schatten ist bei jedem Menschen sehr individuell zusammengestellt, da er durch unsere Geschichte geprägt ist. Durch all das, was *du* erlebt, gefühlt, gedacht, erfahren hast. Dein Schatten ist also der Ort, an den du alle unliebsamen Dinge abgeschoben hast, die du, als sie dir zum ersten Mal begegneten, nicht verarbeiten konntest. Vielleicht bist du jemand, der irgendwann mal beschlossen hat: Neid ist etwas ganz Hässliches, das darf nicht sein. Also schiebst du deinen Neid in den Keller.

Lass uns gleich zu Beginn einmal klar und deutlich sagen: **Dieser Mechanismus ist kein Fehler, sondern ein außerordentlich intelligentes Schutzsystem.** Niemand schiebt aus purem Spaß Aspekte von sich selbst in den Schatten. Wir tun dies, weil wir damit irgendwann einmal überfordert waren. Dafür verdient unser Schatten unsere Anerkennung. Wenn wir allerdings nie lernen, unseren Schatten bewusst und freiwillig zu erkunden, wird dieser Mechanismus langfristig auch zu unserer Falle. Denn das, was wir dahin geschoben

haben, ist eben nicht weg, sondern nur im Schatten. Was machst du also später, wenn sich Neidgefühle in dir regen? Du behauptest (und glaubst es wahrscheinlich auch), dass du nicht neidisch bist, und wandelst das ungeliebte Gefühl zum Beispiel in einen »wohlmeinenden« Ratschlag um. Das nennt sich Sublimierung und über diesen Vorgang werden wir noch ausführlich sprechen. In einzelnen Situationen mag diese Strategie funktionieren, aber auf Dauer ist es keine Lösung. Dein Neid geht ja nicht weg, nur weil du erleuchteter tust, als du bist. Deine Schattenaspekte wirken – gerade weil sie nicht bewusst integriert sind – umso mächtiger auf dein Leben ein. Sie sind deine Blindspots und entfesseln unsichtbare Kräfte, die das Spiel des Lebens verzerren und manipulieren. Je mehr wir von uns in den Schatten verbannen, desto unfreier, unvollständiger und auch unkreativer werden wir uns fühlen. Denn die Seele strebt nach Ganzheit und dieselbe Kraft, die deine ungeliebten Aspekte abwehrt, unterdrückt auch deinen kreativen Genius.

Wie gesagt, gibt es in deinem Schatten sehr wohl auch sehr helle, großartige Aspekte, die du dir nicht zuschreibst. Viele Menschen haben zum Beispiel ein Problem damit, ihre wahre Schönheit, Kraft oder Liebenswürdigkeit anzunehmen, und schieben diese Aspekte in den Schatten ab. Doch dadurch hinderst du dich genauso daran, dein volles Potenzial zu entfalten. Bitte mach dir also klar, dass der Schatten nicht nur die Dunkelheit, sondern auch das gleißende Licht umfasst.

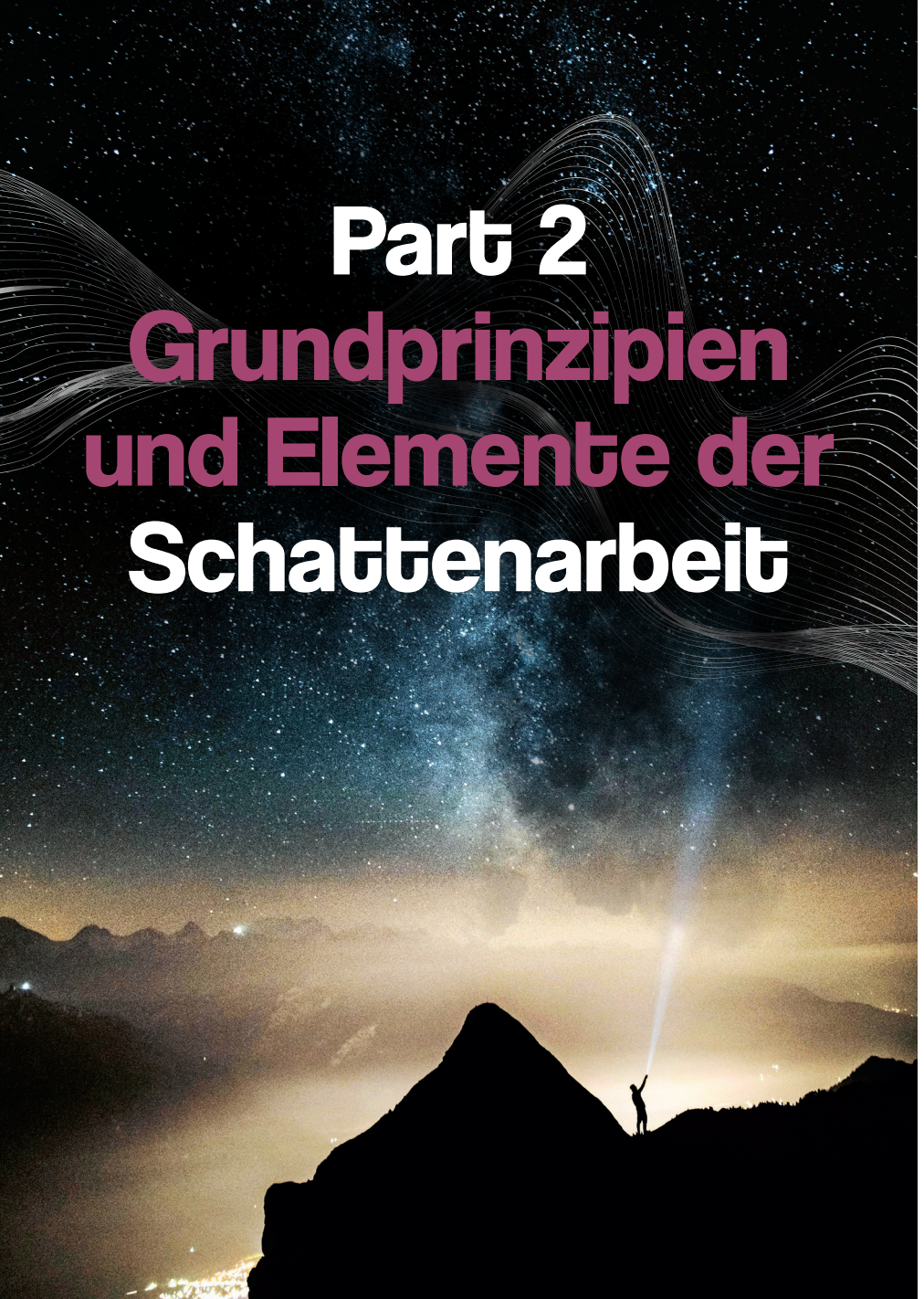
Neben deinem persönlichen gibt es auch noch den kollektiven Schatten. Du kannst es dir so vorstellen, dass jegliche Erfahrung, die ein Mensch auf diesem Planeten erlebt hat, in ein kollektives menschliches Unterbewusstsein eingegangen ist. Es wirkt wie ein unsichtbares, nicht lokalisierbares, aber von uns allen anzapfbares kollektives Gedächtnis. In diesem ringen mächtige Archetypen, also grundlegende, existenzielle Vorstellungs- und Verhaltensmuster, miteinander. Der universelle Kampf von Gut und Böse. Teufel, Jesus, Gott, der heilige Geist, die Unterwelt. Diese kollektive Dimension des Schattens wirkt natürlich auch auf dich ein und viele Phänomene in deinem Leben ergeben erst Sinn, wenn du verstehst, dass du immer an dieses Feld angeschlossen bist. Nach der Lektüre des Buches wird dein Blick auch darin geschult sein zu erkennen, wie ganze Bevölkerungsgruppen oder Kulturen gegenseitig ihren kollektiven Schatten aufeinander projizieren.

Nun, da du weißt, was der Schatten ist, zurück zu der Frage: **Warum solltest du so verrückt sein und das Tor zu deinem Schatten freiwillig öffnen?**

Gegenfrage: Warum hast du überhaupt dieses Buch in die Hand genommen? Was war dein erster Gedanke? Wahrscheinlich denkst du, du hättest dich bewusst entschieden. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch sehr groß, dass es dein Schatten war, der dir den Impuls gab. Er will ans Licht. Denn letztendlich steht er für eine enorme Menge an Lebensenergie, die hier angestaut wurde. Auch wenn es unbequem, peinlich, ja manchmal sogar beängstigend sein kann, sich dem zuzuwenden, was bis jetzt im Dunkeln existierte, letztendlich ist es eine sehr vitale Wahl. Die Bereitschaft, eine Brücke zu deinem Schatten zu bauen, seine Signale deuten zu lernen und ihn Aspekt für Aspekt ins Licht zu integrieren, schenkt dir langfristig enorm viel Freiheit und Selbstachtung. Du wirst sehr viel Energie freisetzen

Part 1
Heiße deinen Schatten willkommen

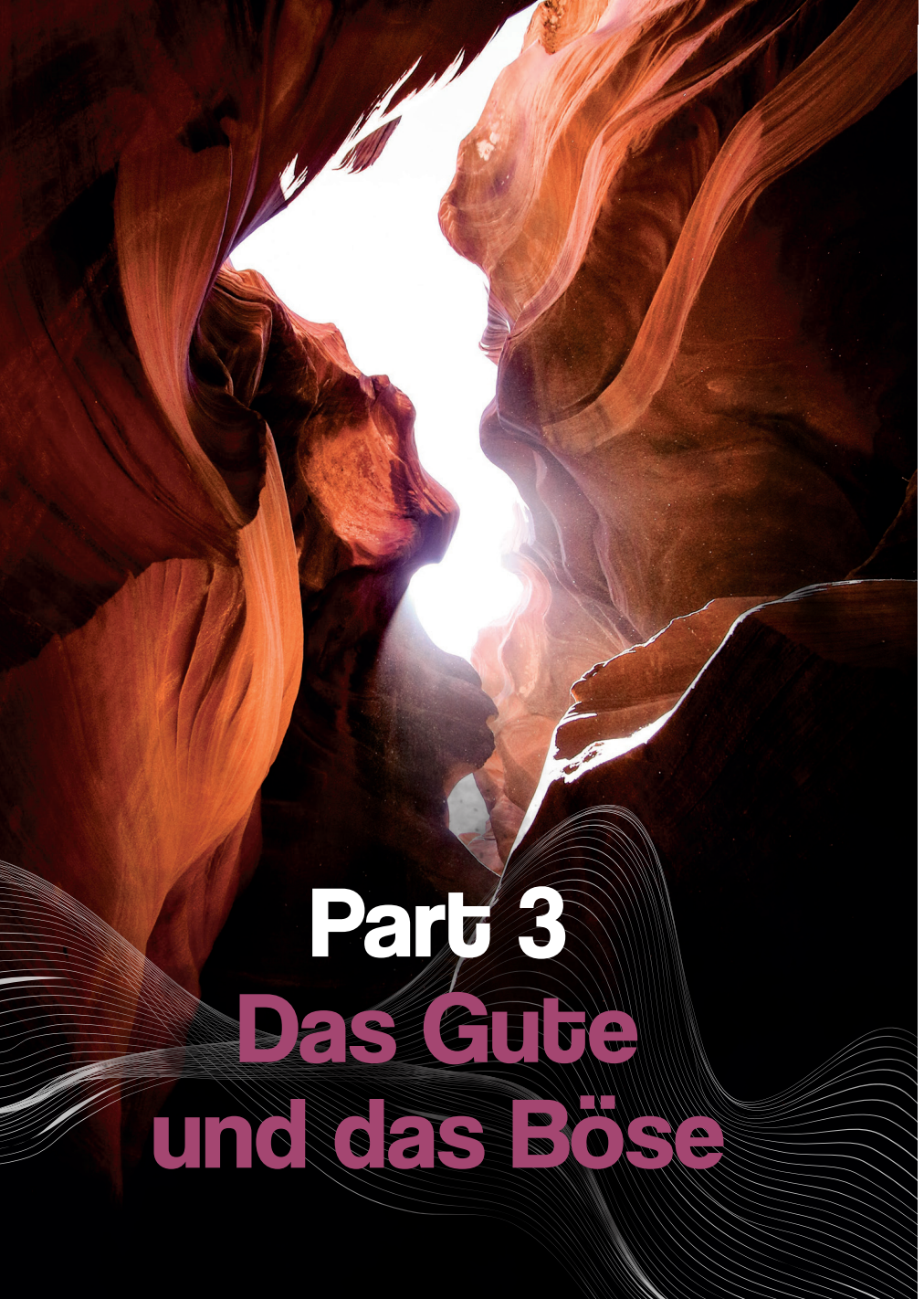
Bevor wir ins Reich der Schatten hinabsteigen, lass uns kurz und lässig darüber philosophieren, wer wir eigentlich sind. Carl Gustav Jung ging davon aus, dass du und ich in Wahrheit ein freies, unbegrenztes *Selbst* sind. Das klingt, wenn du keine Erfahrung im Selbstverwirklichungsdschungel hast, vielleicht erst einmal ein bisschen metaphysisch. Das Selbst ist ein anderer Ausdruck für deinen ganzen, dir theoretisch zur Verfügung stehenden Bewusstseinsraum. Immer dann, wenn du etwas integrierst (»Aha, das bin ich also auch«), wird es Teil deines Selbst. Innerhalb des riesigen, quasi unendlichen Raumes von Selbst gibt es das Ich. Das Ich umfasst die Anteile von dir, die dir bekannt sind und die in deinem Alltag und im Kontakt mit anderen Menschen zum Tragen kommen. Dazu gehört zum Beispiel, wie alt du bist, deine Haarfarbe, welche Sprache(n) du sprichst, was deine Stärken und deine Schwächen sind, ob du lieber Tee oder Kaffee trinkst und so weiter. Für das Ich sind also Merkmale



Part 2
Grundprinzipien und Elemente der Schattenarbeit

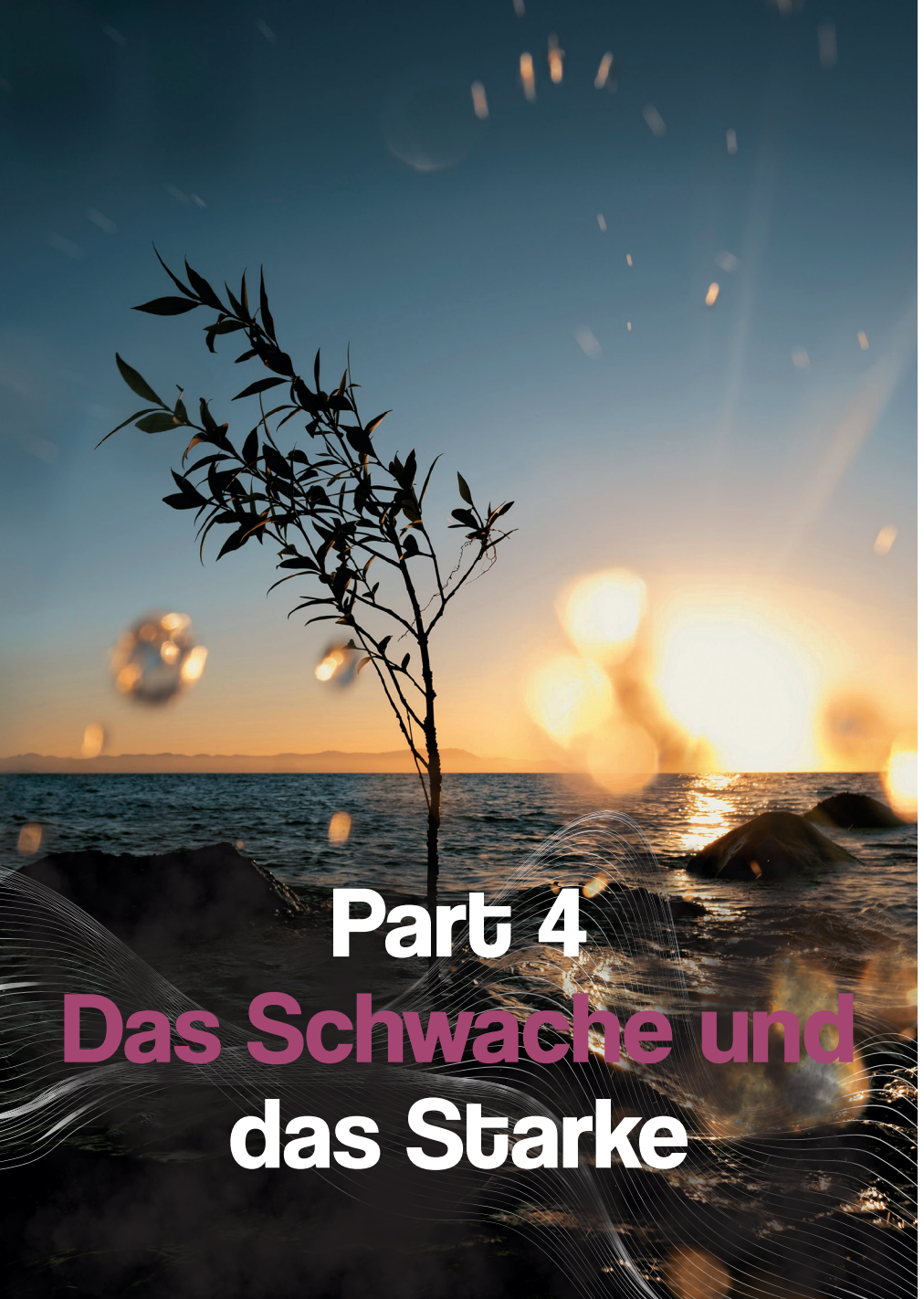
Als Erstes möchte ich dir meinen Respekt aussprechen! Während 99 Prozent aller Menschen versuchen, vor ihrem eigenen Schatten wegzurennen, sich zu betäuben und sich die Dinge irgendwie schönzureden, bist du so verrückt und liest dieses Buch. Das ist außergewöhnlich und extrem smart. Denn der Schatten macht vor nichts und niemandem halt und taucht meistens genau dann auf, wenn du es am wenigsten erwartest.

Ich glaube an eine tiefe Ordnung in diesem Universum, doch häufig präsentiert sie sich uns Menschlein als Chaos. Dieser Planet ist eine dual konzipierte Lernumgebung. Männlich-weiblich, Sonne-Mond, aber eben auch Licht-Dunkelheit, Gut-Böse, Vollkommenheit-Dreck erzeugen in ihrer Spannung eine Hitze, gegen die wir ein Leben lang kämpfen oder die wir als Schmelztiegel für unsere Transformation und Befreiung nutzen können.



Part 3
Das Gute und das Böse

Dieser Teil hat es in sich. Denn ich möchte mit dir über das *Gute* und das *Böse* sprechen. Das Böse ist einer unserer mächtigsten kollektiven Schatten und in der Regel versuchen wir, es zu meiden. Sein Gegenpol ist das Gute, nach dem wir streben. Das Böse wird in der Regel mit dem Dunklen, Unheimlichen in Verbindung gebracht und das Gute mit dem Hellen, Lichtvollen. Aber je länger du dich mit diesem Thema beschäftigst, desto mehr wirst du feststellen, dass die Angelegenheit ungemein vielschichtig ist. **Was, wenn es eine so eindeutige Unterscheidung zwischen Gut und Böse gar nicht gibt?** Um dies zu ergründen, müssen wir ein wenig ausholen. Wir werden uns mit der Struktur unseres Denkens beschäftigen sowie mit kollektiven Mythen, um schließlich dem Bösen in uns selbst nachzuspüren. Das erfordert Mut und Respekt. Im Grunde geht es hier um diese eine Frage: **Wenn du die Wahl hättest zwischen Gutsein und Ganzsein, was würdest du wählen?**



Part 4
Das Schwache und das Starke

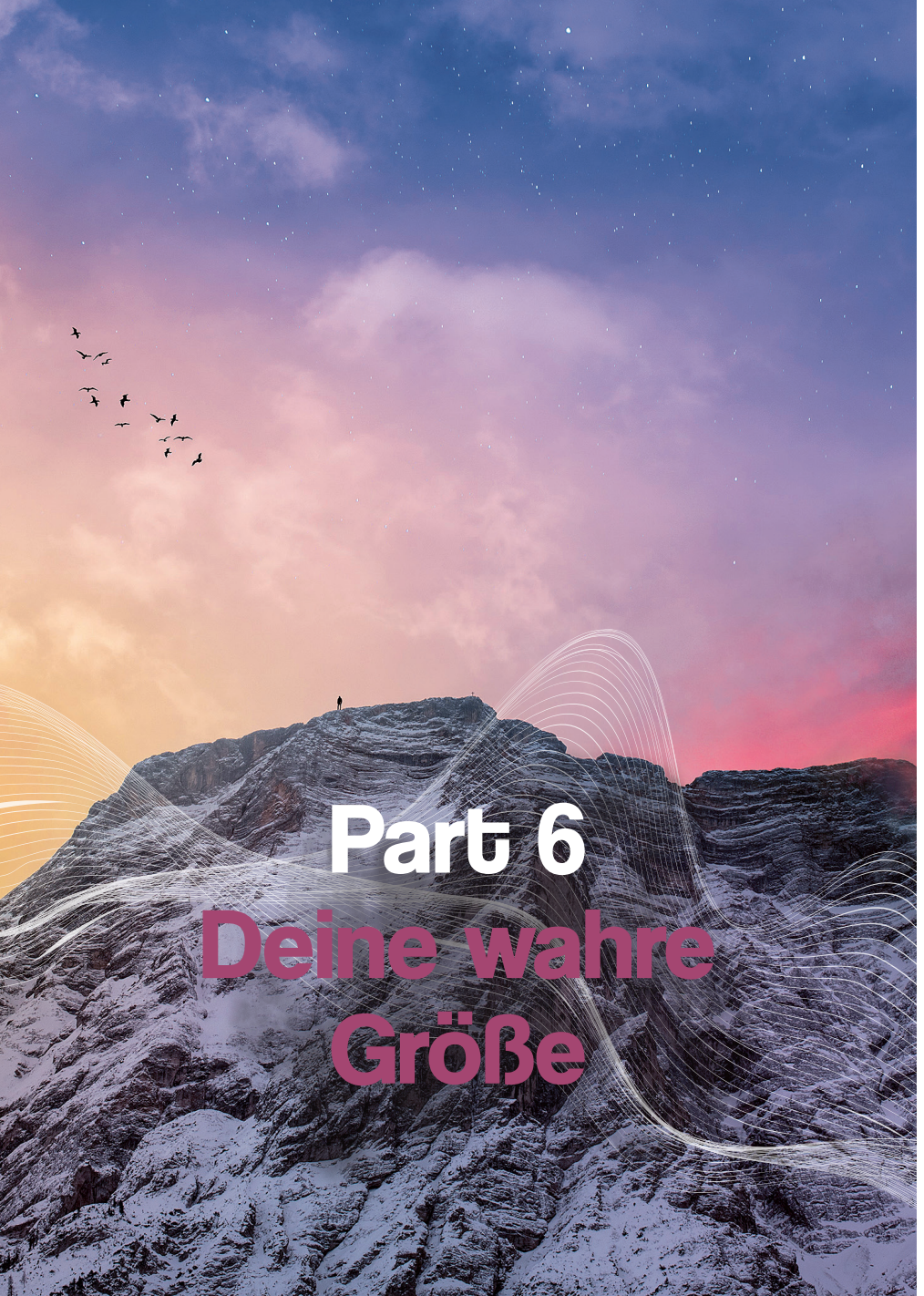
Jetzt wird es Zeit, dass du den nächsten ungeliebten Drachen des menschlichen Schattens erforschst: das Schwache und seinen Gegensatz, das Starke. Verständlicherweise ein Riesenthema in der Leistungs- und Optimierungsgesellschaft, in der wir leben. Die Angst vor Schwäche manipuliert uns in ganz vielen Situationen. Aber oft ist uns das gar nicht bewusst. Zu funktionieren, zu kontrollieren und immer besser zu werden ist so normal geworden, dass wir diese Grundhaltung nicht mehr infrage stellen. Stärke in Form von Macht, Schönheit, Reichtum, Jugendhaftigkeit, Followern in den sozialen Medien, … ist IN!

In diesem Kapitel möchte dich einladen, wirklich stark zu sein und dich voll und ganz auf das Schwache einzulassen. Was bedeutet Schwäche? Wieso haben wir eine so große Angst davor, mit Schwäche in Verbindung gebracht zu werden? Und in welchen Varianten zeigt sich in unserer Gesellschaft die Angst vor Schwäche?

Part 5
Das Opfer und der Täter

Opfer und Täter sind zwei Elemente einer Gleichung, in der die eine Seite viel auf die andere projiziert. Ich kann dir sagen: Dieses Thema hat es wirklich in sich. Es berührt tiefe Wunden in uns und hat sehr viel mit *Schuld* und *Groll* zu tun. Wir alle fühlen uns in dieser Welt irgendwann einmal als Opfer. Auf der anderen Seite lastet vielleicht eine Schuld auf uns und wir fühlen uns als Täter. Beide Erfahrungen hindern uns daran, unsere Flügel richtig auszubreiten und in unsere volle Power zu kommen. Deshalb hat dieses Thema das Potenzial für eine tiefgreifende Heilung von uralten Wunden. Es bietet dir die Chance, dass du Macht, die du irgendwo in deiner Vergangenheit zurückgelassen hast, zu dir zurückholst.

Hierbei ist besonders wichtig, dass du gut auf dich und deine Grenzen achtest. Wenn dich meine Worte triggern, leg das Buch aus der Hand, atme tief durch. Überprüfe selbstverantwortlich, ob du für bestimmte Schritte schon bereit bist oder noch damit warten möchtest.



Part 6
Deine wahre Größe

Bereit für den vierten Drachen? Wir haben uns bisher vor allem mit den negativen Aspekten des Schattens beschäftigt. Erinnere dich, was ich am Anfang schrieb: C. G. Jung definierte den Schatten vor allem als den versteckten Teil unserer individuellen und kollektiven Psyche, in den wir all das verbannt haben, was für uns zu schmerzhaft, zu peinlich oder zu grausam ist. Doch es gibt ebenfalls Dinge, die wir in den Schatten abgeschoben haben, weil sie für uns zu großartig, zu lichtvoll, zu stark sind. Auch diese Anteile sind nicht in unserem Bewusstsein präsent und wirken im Verborgenen. Der Schatten ist also auch das Positive, das Erhabene, das wir noch nicht in uns sehen können oder sehen wollen. Auch hier kannst du auf beherzte und zugleich behutsame Weise Schattenarbeit leisten und auf diese Weise zu mehr Freude, Souveränität und Frieden finden. Lass uns also in diesem Kapitel einen weiteren Schritt gehen und auf deine wahre Größe schauen. Bist du bereit?

Part 7
Der Tanz mit deinem Dämon

Jetzt wird's heiß! Denn du bringst, nunmehr ein Profi der Schattenarbeit, den Frieden zu deinem ganz persönlichen Drachen – deinem *Dämon*. Vielleicht liegt es an meiner Arbeit, in der mir Menschen sehr ehrlich begegnen. Ich kenne jedenfalls niemanden, der keinen persönlichen Dämon hat. Vielleicht erscheint dir der Begriff zu krass. Vielleicht weißt du sofort, was gemeint ist. Unsere inneren Dämonen treten in unterschiedlichster Gestalt und Dynamik auf. Manchmal sind sie leise, dunkel und schwer, wie der Dämon der Depression. Manchmal kommen sie giftig und gemein daher, wie der Dämon des Neids oder der Verachtung. Manchmal wüten sie wie ein Vulkan. Manche Menschen werden fast täglich von ihren Dämonen heimgesucht, andere nur in sehr speziellen Situationen. Weißt du, wovon ich spreche? Von deiner emotionalen Achillesferse oder, wie es Ron Smothermon ausdrückt: Von dem/der Irren in dir. In einer Metapher: Stell dir vor, in deinem psychischen

INSPIRATIONSQUELLEN UND WEITERFÜHRENDE BUCHTIPPS

Ralf Heske: *4 Fragen, die alles verändern: Das große Praxisbuch für The Work nach Byron Katie*. Gräfe und Unzer Verlag, 2020

Ken Wilber: *Integrale Spiritualität: Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*. Kösel, 2017

Verena Kast: *Der Schatten in uns – Die subversive Lebenskraft.* Patmos, 2020

Debbie Ford: *Schattenarbeit – Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite*. Goldmann, 2011

Tsültrim Allione: *Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung*. Arkana, 2009

Ulrich Emil Duprée: *Ho'oponopono: Das hawaiianische Vergebungsritual.* Schirner, 2011

Desmond Tutu: *Das Buch des Vergebens: Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit*. Allegria, 2014

Colin C. Tippin: *Ich vergebe – Das Praxisbuch: 25 praktische Anwendungen für Radikale Vergebung*. Kamphausen Media, 2014

Helen Schucman, Margarethe Randow et al.: *Ein Kurs in Wundern*. Greuthof, 2019

Veit Lindau: *SeelenGevögelt. Manifest für das Leben.* Goldmann, 2016.

Veit Lindau: *Heirate dich selbst. Wie radikale Selbstliebe dein Leben revolutioniert*. Kailash, 2013

Dankbarkeit

Ich danke aus tiefstem Herzen dem hartnäckigsten, liebevollsten, wildesten und charmantesten Schatten in meinem Leben, meiner Frau.

214

NEUE WELTEN ENTDECKEN

ISBN 978-3-8338-8108-4

Auch als eBook erhältlich.

unum
eins sein. ganz sein.

Mehr von unum auf **www.unum-verlag.de**