

DER SCHATTEN

Die ungeliebte Seite der Polarität

von Gabriele S. Bodmer

Der weise Mann befreit sich
von Gegensätzen,
indem er die Verbindung
zwischen ihnen sieht.

C.G. Jung

Es ist kein Geheimnis, dass wir in einer Welt der Polaritäten leben. Der Umgang mit den Gegensätzen dient unserem geistigen, emotionalen, spirituellen Wachstum. Es gibt kein heiß ohne warm, keine Liebe ohne Hass, keine Gesundheit ohne Krankheit – das eine bedingt das andere. Die Welt der Polaritäten ist die Quelle für leidvolle wie beglückende Erfahrungen. Wenn wir nicht ab und zu traurig wären, dann wüssten wir nicht, was Freude ist. Wir Menschen haben die freie Wahl: Wir können uns entscheiden, welcher Seite der Polarität wir mehr Gewicht zukommen lassen wollen. Wir haben auch die Freiheit, uns zu entscheiden, auf welche Weise wir uns diesem Aspekt widmen wollen: indem wir die andere, meist ungeliebte Seite verleugnen, oder indem wir uns auch für sie öffnen und ihre Existenz anerkennen. Dies ist ein herausfordernder Prozess, der

unserer Entwicklung als bewusstes Wesen dient. Wir können ihn oben drein, je nach dem, als spannendes Spiel begreifen oder als Bedrohung empfinden, womit wir wieder bei den Polaritäten wären.

Selten bemerken Menschen, dass die Konflikte in ihrem Leben durch Polaritäten bedingt sind, zwischen denen sie hin und her schlittern. Da ist der seit langer Zeit partnerlose Mann, der nun endlich eine neue Liebe findet. Im Laufe der Beziehung kämpft er jedoch immer mehr mit dem Gefühl, seine Freiheit sei beschnitten. Er ist beunruhigt, denn Freiheit ist ein weiterer wichtiger Wert in seinem Leben. Dies mündet in Beziehungskonflikte, die vielleicht nicht einmal in offensichtlichem Zusammenhang mit den Themen „Liebe und Freiheit“ stehen. Sie führen jedoch, genau aus diesem Grund, zur Trennung. Der Mann mag resigniert feststellen, dass einmal mehr eine Beziehung auseinandergeht obwohl er sich doch dringlich eine Partnerschaft wünscht.

Polaritäten müssen nicht unbedingt das direkte Gegenteil voneinander darstellen. So existieren nicht nur

geradlinige Gegensätze wie heiß und kalt oder Liebe und Hass, sondern auch Liebe und Angst, Liebe und Wut, Liebe und Macht, Liebe und Entsagung, Liebe und Schmerz, Hass und Mitleid, etc. oder wie im obigen Beispiel, Liebe und Freiheit. Wir sind mit unendlich vielen Polaritäten konfrontiert: Geist - Materie, Himmel - Erde, Sonne - Mond, männlich - weiblich, Materie - Leere, glücklich - wütend, faul - fleißig, arm - reich, geben - empfangen, Geld - Liebe, ich - die anderen, wir - sie, gewinnen - verlieren, alles - nichts usw. Nicht zu vergessen, eine der Hauptpolaritäten der gesamten Menschheit: gut und böse.

Stehen zwei konträre Mächte in einer Person in Widerstreit, so bildet sich eine Brutstätte für neurotisches Verhalten. Wir definieren vorwiegend eine der Komponenten als „gut“ und die andere als „schlecht“. Wobei die Prioritäten wechseln können, wie am obigen Beispiel „Liebe und Freiheit“ gut zu erkennen ist. Wir bewerten, mit dem Resultat, dass wir hin und hergerissen sind, und/oder sich beide Seiten bekriegen. Dichotomien wie „Ich und die anderen“, „Wir und Sie“,



„Gut und Böse“, ziehen uns immer wieder auf die eine oder andere Seite und verankern den Zustand der Trennung (= Ursache für Konflikte und Krankheiten).

In diesem Zusammenhang ist es interessant, den Zwiespalt mit dem sogenannten „Schatten“ zu betrachten. Der Schatten ist genau der Teil von uns, den wir als schlecht ansehen, die ungeliebte Seite, die verschämt unter den Teppich gekehrt wird. Vielleicht betritt eine durchaus selbstbewusste Person mutig beruflich neue Wege. Auf der anderen Seite jedoch macht sie sich nieder, weil sie „nicht gut genug ist“. Das ist ihr Schatten. Der Kampf zwischen „ich kann – ich kann nicht“, beraubt sie der Stärke, ihre Fähigkeiten wirklich kraftvoll, konsequent und mit mehr Leichtigkeit umzusetzen. Der Schatten ist in der Regel ein abgespaltener, verachteter Zustand, der nicht wahrgenommen werden darf. Wenn doch, dann wird er bitter bekämpft und unter Aufbietung enormer Energie versteckt. Denn im Widerstreit der menschlichen Grundpolarität „gut und böse“ möchten wir

unbedingt gute Menschen sein und gut da stehen. Jedoch: Sträuben verstärkt den unerwünschten Zustand. Der Schatten ist die missachtete Seite der Polarität. Wenn wir ihn allerdings erfahren können als eine Ausprägung ein und derselben Wurzel – dann verliert er seine Macht. Und nicht nur das – ein anerkannter und integrierter Schatten kann der persönlichen Entwicklung enormen Schub verleihen. Der integrierte Schatten von „ich bin nicht gut genug“ bewirkt zum Beispiel gesunde Selbsteinschätzung, Mitgefühl für sich und andere, Loslassen von Perfektionsansprüchen, Ansporn, mehr Selbstentfaltung, Kreativität, Schaffenskraft, Freude und Leichtigkeit. Im Gegensatz zum verdrängten Schatten „Ich bin nicht gut genug“, der lähmt, ängstigt und ermüdet.

Polarität ist in allen Ausdrücken des Lebens vorhanden. Daher ist für manche Therapeuten das Ziel jeder Konfliktlösung, schlichtweg die Integration der zugrunde liegenden Polaritäten. Wie gesagt, die konfliktträchtigen Gegensätze werden in der Regel von einem Menschen, der in seine Muster verstrickt ist, nicht wahrgenommen. Eine sympathische Dame erklärte einmal im Brustton der Überzeugung „Neid kenne ich nicht!“. Wenig später erzählte sie, wie ausgerechnet ein reicher, berühmter Mann in einem Fernsehquiz den Hauptgewinn gewann. Sie beschloss diese Geschichte empört mit der Bemerkung: „Der Teufel schießt immer auf den größten Haufen.“ Der Grund, weshalb wir oft so ausschließlich nur die eine Seite der Polarität für uns gelten lassen, liegt darin, dass wir die andere zu sehr fürchten. Es macht Angst dem Gesicht in die Augen zu blicken, von dem wir so sehr wünschen, es gehöre nicht zu

uns. Daher verschließen wir uns den ungeliebten Aspekten unserer Person. Aber die „gute“ Seite kann ohne die Möglichkeit, auch „schlechte“ Anteile zu besitzen, gar nicht existieren. Also ist es wichtig, die andere (blinde) Seite ins Bewusstsein zu bringen. Um sich mit dem Schatten befassen und ihn letztlich integrieren zu können, ist es daher notwendig, sich zu erlauben, ihn zu bemerken. Es ist vielleicht ein Schock zu erkennen, dass das, was wir jahrelang an anderen abgelehnt haben, auch ein Teil des eigenen Selbst ist. Der Schock jedoch ist heilsam.

Ihres Schattens bereits wohl bewusst dürften sich freilich diese beiden Herren gewesen sein: Ein Bekannter erzählte mir einmal, dass er seinen spirituellen Lehrer, der Vegetarismus predigte, vor einem Schweinebraten in einer Gaststätte überraschte. Nicht nur das: einer der großen spirituellen Lehrer, der Monogamie vertrat, soll über Jahrzehnte eine Geliebte gehabt haben. Wasser predigen und Wein trinken, das ist/war der Schatten dieser beiden.

Was passiert, wenn wir Polaritäten erlösen? Wir erfahren Einheit. Einheit heißt nicht, Neutralität. Es bedeutet letztlich die Integration dessen, dass zwei Widersprüche untrennbar vereint sind. So lange wir uns in einer neutralen Position befinden, sind wir nicht in der Lage, beide Seiten als die Ausprägung ein und derselben Voraussetzung auf einer tiefen Ebene zu verstehen. Diese Erkenntnis ist es, die es möglich macht, dass die zwei Extreme ihre Ladung verlieren.

Je mehr unserer Polaritäten wir vereinigen können, umso direkter begeben wir uns in den Zustand, aus dem wir

entstanden sind, und in welchen wir nach dem Tod wieder zurückkehren (oder im Zustand der Erleuchtung). Dem All-eins-sein. Einheit ist das Ziel unseres spirituellen Weges.

Um die trennenden Gegensätze zu vereinigen, haben sich spirituelle Praktiker, Weise, Schamanen seit jeher mit entsprechenden Techniken befasst. Die Disziplin des Tantra ist ein frühes Beispiel dafür. Im Tantra wird das Fleisch nicht als böse betrachtet wie in anderen spirituellen Kulturen. Ja, der Suchende wird dazu angehalten, aus vollem Herzen die Freuden der Welt zu leben, in Verbindung mit seiner spirituellen Absicht, um in die Einheit des reinen Seins zu gelangen. Tantra bedeutet also unter anderem, die Verschmelzung der Polaritäten Geist und Materie.

Wenn es uns gelingt, unsere Polaritäten miteinander in Einklang zu bringen, erreichen wir einen Zustand von spiritueller Transzendenz. Wir er-leben die beiden gegensätzlichen Seiten einer Sache als zwei Ausprägungen desselben Ganzen - zwei Aspekte derselben Realität. In diesem Moment lösen sich die enervierenden Themen und Konflikte, ausgelöst durch den zermürbenden Kampf der konträren Seiten, in Luft auf.

Ihre Gabriele Bodmer



Anzeige

Gabriele  Bodmer

SEMINARE:
LICHTSPRACHE III und LS UPDATE
Oldenburg, 07. – 14.11.2009

GRALSMAGIE
Oldenburg, 29.11.2009

SCHAMANISCHE EMOTIONALHEILUNG
Abendworkshop
Oldenburg, 02.12.2009

DIE GABEN DES HEILIGEN GEISTES
Oldenburg, 05./06.12.2009

Information und Anmeldung:
Renfried Seminare
Tel.: 0441 962 04 50 oder



Gabriele S. Bodmer
Tel.: 089 480 20 55 – arroy@t-online.de
www.light-language.de

Gabriele S. Bodmer studierte Psychologie, Kunstgeschichte, Archäologie, und arbeitet seit zehn Jahren als metaphysische Trainerin, Schamanin und Seminarleiterin. Gabriele S. Bodmer ist Europa Co- Repräsentantin der CURANDEROS, einer Linie mexikanischer Schamanen sowie der STARR FUENTES SCHULE FÜR HEILUNG MIT ENERGIE. In zahlreichen Seminaren gibt sie ihr umfangreiches Wissen weiter und ermöglicht den Teilnehmern, auch komplexes Material auf einfache Weise zu lernen und zu integrieren. Gabriele S. Bodmer unterrichtet den Umgang mit Energie in allen ihren Ausprägungen, wie Aktivierung der eigenen Kräfte, Magie, Heilige Geometrie, Rituale, Einweihungen, Medialität und schlägt die Brücke, dieses Wissen im Alltag einsetzbar zu machen:

„Das Potenzial entfalten, indem wir Geist und Erde verbinden“.