# Was ist Schattenarbeit?

Dr. Oliver Marc Wittwer / 30.10.2022 / www.provisions.ch



Unbewusste Gedanken, Wünsche, Glaubenssätze und Ängste haben einen sehr grossen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie sind unbewusst, weil wir sie verdrängt haben und ausblenden. Doch sie wirken nach wie vor, stärker als uns lieb ist.

Da sie aus dem Unterbewusstsein heraus wirken und Teile von uns sind, nennt man sie auch unsere Schatten.

Wir wissen genau, was da abgeht, wollen es aber nicht sehen. Sind es doch wir selber, die da im verborgenen wirken. Es ist eine Art Amnesie des Bewusstseins. Und weil wir es wissen, fallen uns diese verdrängten Aspekte unseres Selbst so stark bei anderen auf, denn sie erinnern uns an diese Anteile in uns.

So erzeugen beispielsweise Menschen, die sich etwas einfach erlauben, was wir uns selber verbieten, aber eigentlich ebenfalls gerne tun würden, in uns so starke Gefühle der Ablehnung, von Neid bis hin zu Wut.

Oder negative Verhaltensweisen, die wir selber zeigen, aber nicht wahrhaben wollen,

triggern uns im Aussen bei anderen Menschen so stark, weil sie uns daran erinnern, dass wir diese selber haben. Wir werden wütend auf diese Menschen, weil wir genau wissen, dass wir es selber tun, es aber nicht sehen wollen. Das führt zu Stress, weil sich der Widerspruch in uns bemerkbar macht.

Das Erkennen dieser eigenen unbewussten Anteile ist anfangs wohl die schwerste Herausforderung, wenn man sich bewusst ent-wickeln will. Denn unser Unterbewusstsein - wir - haben bisher alles getan, um es permanent auszublenden und wegzudrücken. Zudem liegen diesem Ausblenden-Wollen starke Gefühle und Emotionen zugrunde, die meistens jeden Versuch, heranzukommen, erfolgreich vereiteln. Auch der Widerstand, den wir dagegen erzeugen, hinzuschauen und wahrzunehmen, was ist, wird durch überlagerte ebenfalls unbewusste Ängste erzeugt.

Wir verdrängen Anteile von uns, Bedürfnisse, Wünsche, Eigenschaften, Wahrheiten, weil wir sie ablehnen. Wir lehnen also uns selber in grossen Teilen ab, bis hin zu purem Hass.

Dieser Schutzwall aus lauter sich gegenseitig verstärkenden unbewussten Absichten gilt es zu durchbrechen oder aufzuweichen.

Wenn wir es ein- zweimal erlebt haben, dass das ehrliche Hinschauen, das Akzeptieren einer eigenen Schwäche, das Annehmen eines bisher abgelehnten Anteils von uns, das Durchleuchten einer Angst, nicht zum Tod führt, sondern uns befreit, haben wir den Einstieg in die Schattenarbeit erfolgreich gemeistert.

Kein Heiler, kein Gott, kein Coach und kein Guru vermag uns von unseren eigenen Schatten befreien. Denn könnten sie dies, würden sie ja einen Teil von uns löschen müssen. Oder gegen unseren freien Willen handeln. Sie können uns lediglich unsere Schatten aufzeigen oder uns zu ihnen hinführen. Wollen müssen wir es selber.