

# Sind Sie schon erleuchtet? Und was Schattenarbeit damit zu tun hat



**Buddha hat's geschafft, Jesus auch. Und Sie? Können Sie Ihren Helligenschein schon polieren? Was ist Erleuchtung: dass ich nur freundliche Gedanken habe, nur gute Taten tue, jeden aufrichtig liebe, immer alles zum Wohle Aller entscheide, Boshaftigkeiten und Beleidigungen mit einem Lächeln, frei von Ego über mich ergehen lasse?**

Ich hege keinerlei Groll mehr, bin mit jeder Situation und Wendung in meinem Leben zufrieden und im Einklang, eins mit dem Universum und allen Lebewesen, füge niemandem ein Leid zu... Ist Ihre Definition von Erleuchtung dabei? So ungefähr? Und was müssten Sie dafür überwunden haben?

Lästern Sie manchmal? Denken Sie manchmal etwas „Negatives“? Regen Sie sich hin und wieder über jemanden auf? Versuchen Sie dann, Verständnis aufzubringen, und sagen: „Er/sie ist noch nicht so weit.“? Wie weit? So weit mit der geistigen, seelischen, spirituellen Reife, wie Sie schon sind? Wie überheblich ist das denn? Sie sind doch erleuchtet! Wie können Sie sich so über einen Menschen, der exakt so von Gott gedacht ist, stellen und ihn beurteilen oder gar verurteilen? Sind wir denn nicht alle an dem Platz, an dem wir sind, „richtig“? Ich denke ja, weil Gott/die Quelle/das Universum oder wie Sie diese Qualität auch immer nennen wollen, sich nicht vertut. Da passieren keine Fehler.

Mutter Theresa ist genauso ein „Kind Gottes“ wie Adolf Hitler. Beide haben es auf ihre eigene Art und in ihrer individuellen Sicht auf die Welt, in ihrem persönlichen Paralleluniversum, gut gemeint. Und sie sorgen beide in unserer von Dualität geprägten Welt für Ausgleich. Ich höre

von  
**Susanne Knorr**  
Trainerin, Coach



hier schon den einen oder anderen Aufschrei. Zur Erklärung ein Abstecher in die Natur: Alles ist dem kontinuierlichen Wechsel zwischen hell und dunkel, Entstehen und Vergehen unterworfen. Ist deshalb Tag besser als Nacht, Sommer richtig und Winter falsch, Yang gut und Yin böse? Um mit dem letzten Gegensatzpaar eine alte, fernöstliche Weisheit zu bemühen: Es ist das Zusammenspiel der Gegensätze, die im ständigen Wechselspiel der Gegensätze, die im ständigen Wechselspiel der Gegensätze für ein Gleichgewicht sorgen, das die Schöpfung in ihrer Ganzheit perfekt macht.

Hell und dunkel, freundlich und frech, liebevoll und hasserfüllt, ehrlich und verlogen, tugendhaft und verdorben, großzügig und geizig, sanftmütig und jähzornig, fleißig und faul, genügsam und unverschämt, zuverlässig und schlampig. Ist die eine Qualität besser als die andere? Jede Eigenschaft ist in einem bestimmten Kontext nützlich. Ist Freundlichkeit immer das Mittel der Wahl? Ist es nicht manchmal zielführend, frech zu sein und seinen Standpunkt deutlich zu vertreten? Sind Sie nicht auch manchmal verlogen? Notlügen sind auch Lügen. Nette Bemerkungen über eine hübsche Frisur, die Sie nicht aufrichtig meinen, sind Lügen. Genießen Sie es nicht auch manchmal, faul im Liegestuhl in der Sonne zu liegen, während Sie etwas Nützlicheres und Sinnstiftenderes tun könnten? Ich denke, dass jede/r von uns alle Eigenschaften in sich trägt: die hellen, die in der

Gesellschaft gerne gesehen werden, und für die wir als Kinder gelobt wurden, und die dunklen, die wir nicht nur vor anderen, sondern auch am liebsten noch vor uns selbst verbergen würden. Die Ausprägung ist entscheidend.

Ich kann zugeben: „Ich bin auch schon mal ein Arsch – und das ist OK.“ Ich bin der Meinung, dass die Anerkennung/die Integration des Arschs, der in mir steckt, dazu beiträgt, dass er seinen Schrecken und damit an Bedeutung verliert. Wenn ich mich nicht jedes Mal dafür verurteile und beschimpfe, wenn ich etwas Unfreundliches gedacht oder etwas Unüberlegtes gesagt habe, dann entziehe ich diesem Ereignis die Aufmerksamkeit und die Energie. Es fällt der Bedeutungslosigkeit anheim. Die Integration des Arschs in mein Energiefeld führt dazu, dass die Qualität Arsch sich nicht mehr im Außen zeigen muss. Ich war fies? Ja, das passiert. Punkt. Genauso sollte ich aber auch kein Aufhebens davon machen, wenn ich jemandem einen Gefallen getan oder etwas Nettes gesagt habe. Ich war freundlich? Ja, das passiert. Punkt. Wenn ich hier zu viel Aufmerksamkeit und Energie habe, mein Ego mit der guten Tat streichle, wird naturgemäß etwas passieren, um die Welt wieder ins Gleichgewicht zu bringen: Etwas, womit ich mich nicht brüsten würde, wird aufgrund des Prinzips des Ausgleichs angezogen.

**Ein Beispiel:** Wenn Sie abends von der Arbeit nach Hause kommen, total erschöpft und sichtlich müde, wird Ihr/e Partner/in vermutlich dafür sorgen wollen, dass sich Ihre Laune wieder hebt. Wenn Sie total euphorisch, laut und aufgekratzt plappernd nach Hause kommen, wird er/sie Ihnen vermutlich erst mal den Müllbeutel in die Hand drücken, damit Sie wieder runter kommen. Es geht um Ausgleich.

Wie halten Sie es mit Ihren hellen Schatten? Stehen Sie zu Ihrer Einzigartigkeit, Ihrer Genialität, Ihren Talenten? Können Sie ohne Unbehagen einerseits und ohne Größenwahn andererseits zugeben: Ja, das kann ich gut. Dazu habe ich ein spezielles Geschick. Diese Tätigkeit geht mit besonders leicht von der Hand. Verleugnen Sie Ihre göttlichen Talente? Stellen Sie Ihr Licht unter den Scheffel? Warten Sie auf eine Anerkennung von außen, um ein Lob dann bescheiden-freundlich herunterzuspielen (was unter Umständen den Lobenden verletzt)? Verleugnen Sie Ihre Gaben? Enthalten Sie sie der Welt vor? Wie egoistisch ist das denn? Da hat das Schicksal Sie mit solchen Schätzen ausgestattet und Sie behalten sie für sich, stellen sie nicht der Gesellschaft zur allgemeinen Bereicherung zur Verfügung? Auch das ist ein Schatten-Verdrängungs-Phänomen.

Meiner Meinung nach unterscheidet sich der Erleuchtete nicht durch mehr „gute“ oder weniger „schlechte“ Charakterzüge von dem, der mit seinem Schatten hadert. Der Erleuchtete macht sich nur nichts daraus, weder bei sich noch bei anderen. Frei von Bewertung darf Alles sein. Wer sich auf einen lichtvollen Weg macht, wird feststellen:

*Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben. Wer seinen Schatten nicht sehen will, muss sich in den Schatten stellen und im Dunklen bleiben. Wer sein Licht leuchten lassen will, muss sich seinem Schatten stellen....*