

WUNIBALD MÜLLER

Das Gold
im Dunkeln der
Seele finden

Neue Kraft aus verborgenen Quellen



PATMOS

NAVIGATION

Buch lesen

Cover

Haupttitel

Inhalt

Über den Autor

Über das Buch

Impressum

Hinweise des Verlags

Wunibald Müller

Das Gold im Dunkeln der Seele
finden

Neue Kraft aus verborgenen Quellen

Patmos Verlag

Inhaltsverzeichnis

NAVIGATION

Inhalt

BUCH LESEN

Prolog

Einleitung

Das Gold im Dunkeln des Schattens entdecken

Der individuelle Schatten

Das negative Image des Schattens überwinden

Unsere Einzigartigkeit nicht opfern

Innehalten

Der Schatten als Humusboden

Mit unserer Lebenskraft in Berührung kommen

Die Spreu vom Weizen trennen

Innehalten

Mit unserem Schatten vertraut werden

Was wir in den Schatten verschoben haben,

bleibt uns erhalten

Innehalten

Unseren Schatten annehmen

Wir betreten heiligen Boden

Wir können nicht handeln, ohne zu sündigen

Wenn aus dem Bösen Gutes erwächst

Die Verwandlung

Innehalten

Das Gold im Dunkeln des kollektiven Unbewussten
entdecken

Das kollektive Unbewusste als schöpferisches
Potenzial

Uns mit den verborgenen Kräften vertraut machen

Innehalten

Die Seele ist das Innerste und Wertvollste vom Menschen

Die Seele ist ein wesentlicher Teil von uns

Innehalten

Die Seele als Antreiberin zum Leben

Die Seele will uns zu unserem inneren Gold führen

Innehalten

Die Anima im Dienst der Seele

Mit Hilfe von Projektionen unser inneres Gold entdecken

Das echte Gold in dem Menschen entdecken, den wir lieben

Im Sich-Verlieben unser inneres Gold entdecken

Gold ist nahe bei Gott

Innehalten

Einsamkeit und Heimweh

Innehalten

Im Bewundern und Vorbild unser inneres Gold entdecken

Innehalten

Kraftquellen der Seele entdecken

Die Archetypen

Bilder der Seele

Die Archetypen als Energiequelle

Archetypen und Selbstverwirklichung

Innehalten

Die königliche Energie

Die königliche Energie als Kraftquelle

Den anderen auf Augenhöhe begegnen
Achtsam und liebevoll mit anderen und mit
mir selbst umgehen
Das innere Gold in den anderen entdecken
Die Schattenseite der königlichen Energie
Ich bin da, um gesehen zu werden
Innehalten

Die Erosenergie

Das Leben sinnlich erfahren
Wachküssen der Erosenergie
Eros erweckt in uns Liebe und Leidenschaft
Die Erosenergie ermöglicht uns einen
sinnlichen Zugang zur Welt
Die Ekstase legt das Gold in uns frei
Durch Träume mit unserer Erosenergie in
Berührung kommen
Die Schattenseite der Erosenergie
Das Feuer des Eros kann uns verbrennen
Eine gute Balance finden
Innehalten

Die Kriegerenergie

Mit und ohne Konturen
Aggression als Kraftpotenzial
Einsatz für andere und entschlossenes
Handeln
Kriegerenergie und Wille
Konturen haben
Jeder Moment zählt
Eros, Agape und Aggression
Die Schattenseite der Kriegerenergie
Die Sache ist wichtiger als die Person
Innehalten

Das göttliche Kind – spirituelle Energie

Äußeres Leben und Innenleben

Im göttlichen Kind haben wir Anteil am

Göttlichen

Uns von der göttlichen Energie formen und bestimmen lassen

Die Goldene Welt des Ewigen

In seelischer Bedrängnis uns der Goldenen

Welt des Grenzenlosen öffnen

Die Präsenz des Numens in unseren Träumen

Die Schattenseite der spirituellen Energie

»Willst du für mich für eine Weile die

Inkarnation Gottes sein?«

Gott und inneres Gold

Das göttliche Kind würdigen, aber sich nicht mit ihm identifizieren

Innehalten

Das Gold in den Träumen entdecken

Die Träume als kostbare Juwelen

Über die Träume mit der Welt des Unbewussten in Berührung kommen

Mit Hilfe unserer Träume inneren Halt finden

Träume und Selbstverwirklichung

Innehalten

Die Träume einfach wirken lassen

Sich mit den Träumen befreunden

Entscheidend ist, was der Traum mit mir macht

Innehalten

Mein Leben vom Unbewussten bereichern lassen

Sich von den Träumen überraschen lassen

Träume und Rituale

Innehalten

Träume als Botschaften des Ewigen

Innehalten

Praktische Hinweise zum Umgang mit Träumen

Innere Einladung

Ein Traumtagebuch führen

Dem Traum eine Überschrift geben

Was habe ich geträumt?

Mit der Atmosphäre des Traumes in

Berührung kommen

Den Traum, wenn möglich, noch im

halbwachen Zustand aufschreiben

Den Traum gleich aufschreiben

Beim Aufschreiben alles, was Ihnen einfällt,

zulassen

Im Geröll, das durch den Traum hochgespült

wird, mögliches Gold entdecken

Welche Botschaft hören Sie aus diesem

Traum?

Tauschen Sie sich mit anderen über Ihre

Träume aus

Schluss

Anmerkungen

Literatur

ÜBER DEN AUTOR

ÜBER DAS BUCH

IMPRESSUM

HINWEISE DES VERLAGS

Prolog

Es heißt, C. G. Jungs Lieblingsgeschichte lautete folgendermaßen:

Das Wasser des Lebens, beseelt von dem Wunsch, sich auf der Erde zu zeigen, sprudelte unablässig und ohne Anstrengung aus einem natürlichen Brunnen. Die Menschen kamen von überall her, um von dem magischen Wasser zu trinken, das sie mit seiner Reinheit und Klarheit nährte. Doch sie waren nicht zufrieden damit, die Dinge in ihrem paradiesischen Zustand zu belassen. Mit der Zeit fingen sie an, einen Zaun um den Brunnen zu bauen, Eintrittsgeld zu verlangen, Besitzansprüche auf das Grundstück zu erheben. Sie schufen Vorschriften, wer Zutritt zum Brunnen hatte und wer nicht, und brachten Schlösser an den Zugangstoren an. Sehr bald war der Brunnen im Besitz der Mächtigen und der Elite.

Das Wasser ärgerte sich über das Verhalten der Menschen und empfand es als Beleidigung. Es hörte auf zu fließen und begann an einem anderen Ort zu sprudeln. Die Leute, die das Grundstück rund um den ersten Brunnen besaßen, waren so beschäftigt mit ihren Machtsystemen und Besitzansprüchen, dass sie gar nicht mitbekamen, dass das Wasser aufgehört hatte zu fließen. Sie fuhren fort, das nicht vorhandene Wasser zu verkaufen, und nur wenige merkten, dass die ursprüngliche Kraft des Wassers verlorengegangen war. Aber einige Unzufriedene machten sich mit großem Mut auf die Suche nach dem neuen Brunnen.¹

Die gute Botschaft ist: Das Wasser fließt weiter. Wenn wir diese Geschichte mit dem Thema dieses Buches – »das Gold

im Dunkeln der Seele entdecken« - in Zusammenhang bringen, verdeutlicht sie uns, dass trotz vieler Bemühungen, den Fluss des lebendigen Wassers aufzuhalten oder zu ignorieren, es dennoch fließt. Es fließt dort, wo wir es oft nicht oder sogar am allerwenigsten vermuten, im Dunkeln unserer Seele: im so verachteten Schatten oder im wenig beachteten kollektiven Unbewussten. Es liegt an uns, ob wir bereit sind, das lebendige Wasser dort zu suchen, um es für unser Leben fruchtbar zu machen, ob wir bereit sind, das Gold in uns zu entdecken und uns davon bereichern zu lassen.

Einleitung

Viele Eigenschaften, über die wir eigentlich verfügen, die wir für die Bewältigung unseres Lebens benötigen und die mit dazu beitragen, dass wir zufrieden und erfüllt leben können, sind uns nicht oder noch nicht bewusst. Manche dieser Eigenschaften sind uns ausgetrieben worden oder wir haben sie selbst ausgelagert. Wollen wir diese Eigenschaften für unser Leben nutzen, müssen wir sie uns bewusst machen und aus dem Dunkel herausholen. Der Tiefenpsychologe C. G. Jung spricht in diesem Zusammenhang vom Schatten, den wir wie einen dunklen Sack hinter uns herziehen, angefüllt mit Eigenschaften von uns, die wir dorthin verbannt haben. Dabei handelt es sich aber nicht oder nicht nur, wie wir irrtümlicherweise oft annehmen, um Abfall, sondern um Gold. C. G. Jung soll einmal gesagt haben, dass der Schatten zu 90 Prozent aus Gold besteht.² Darüber hinaus verfügen wir über Eigenschaften und Kraftquellen, die wir zum Teil noch gar nicht kennen, geschweige denn, dass wir sie in unserem bewussten Leben umgesetzt haben. Sie befinden sich in dem riesigen Reservoir des kollektiven Unbewussten, das nicht nur eine Schatztruhe von Wissen und Weisheit, sondern auch ein machtvolles Energiezentrum ist. Was dort darauf wartet, von uns entdeckt und für unser bewusstes Leben genutzt zu werden, ist pures Gold.

Mit meinen Ausführungen möchte ich Ihr Interesse an Ihrem inneren Gold wecken, dem noch unbeleuchteten Teil Ihrer Seele. Ich möchte Ihr Bewusstsein dafür schärfen und Sie ermutigen, sich auf Schatzsuche zu machen. Denn, so der Tiefenpsychologe Robert A. Johnson, dem Sie im Folgenden immer wieder begegnen werden: »Inneres Gold ist der höchste Wert der menschlichen Psyche. Es ist

unsere Seele, das Selbst, das Innerste unseres Seins. Es ist das Beste von uns, unser 24-Karat-Geschenk an uns selbst. Wir alle besitzen inneres Gold. Wir erzeugen es aber nicht selbst, sondern es muss von uns entdeckt werden.«³ Wollen Sie ganz sein, im Sinne von vollständig, wollen Sie ein Leben in Fülle leben, benötigen Sie dieses innere Gold.

Ganz herzlich danke ich Pater Meinrad Dufner für wichtige Hinweise. Ebenso herzlich danke ich Frau Dr. Christiane Neuen vom Patmos Verlag, die unmittelbar Interesse an diesem Projekt zeigte und mich kundig und kritisch zugleich dabei begleitete, sowie Frau Judith Mark, die das Manuskript lektoriert hat.

Ich widme dieses Buch Robert A. Johnson, in dem ich, obwohl wir uns nie begegnet sind, einen Seelenfreund entdeckt habe, und meiner Frau, die mir jeden Tag zeigt, was echtes Gold, wahre Liebe, bedeutet.

Wunibald Müller

Das Gold im Dunkeln des Schattens entdecken

Der individuelle Schatten

»Es war Nacht an einem unbekanntem Orte und ich kam nur mühsam voran gegen einen mächtigen Sturmwind. Zudem herrschte dichter Nebel. Ich hielt und schützte mit beiden Händen ein kleines Licht, das jeden Augenblick zu erlöschen drohte. Es hing aber alles davon ab, dass ich dieses Lichtlein am Leben erhielt. Plötzlich hatte ich das Gefühl, dass etwas mir nachfolge. Ich schaute zurück und sah eine riesengroße schwarze Gestalt, die hinter mir herkam. Ich war mir aber im selben Moment bewusst – trotz meines Schreckens –, dass ich, unbekümmert um alle Gefahren, mein kleines Licht durch Nacht und Sturm hindurch retten musste. Als ich erwachte, war es mir sofort klar: es ist das ›Brockengespenst‹, mein eigener Schatten auf den wirbelnden Nebelschwaden, verursacht durch das kleine Licht, das ich vor mir trug. Ich wusste auch, dass das Lichtlein mein Bewusstsein war; es ist das einzige Licht, das ich habe. Meine eigene Erkenntnis ist der einzige und größte Schatz, den ich besitze. Er ist zwar unendlich klein und zerbrechlich im Vergleich zu den Mächten der Dunkelheit, aber eben doch ein Licht, mein einziges Licht.«⁴

Dieser Traum, der ihn zugleich ermutigte und erschreckte, vermittelte dem Tiefenpsychologen C. G. Jung etwas von der riesigen Dimension und Kraft, die vom sogenannten »Schatten« ausgeht. Der Schatten ist zunächst der uns

unbewusste Teil unserer Seele, der zu unserem persönlichen Unbewussten gehört; sein archetypischer Kern reicht über unsere Persönlichkeit hinaus und ist als Urbild des Bösen Teil des kollektiven Unbewussten. Auf die Begriffe »Archetyp« sowie »persönliches und kollektives Unbewusstes« werde ich später noch näher eingehen. Hier geht es mir zunächst um den sogenannten persönlichen Schatten, der in jedem von uns im Laufe unseres Lebens in einem Anpassungsprozess an die Gegebenheiten und Erwartungen unserer Umwelt entstanden ist.

Bestimmte Seiten, Eigenschaften, Neigungen von uns, die eigentlich zu uns gehören und uns ausmachen, die aber anscheinend mit unserem bewussten, äußeren Leben nicht in Einklang zu bringen sind oder uns in Konflikt mit ihm bringen könnten, wurden in diesen Schatten ausgelagert. Das geschah zum Beispiel im Rahmen unserer Erziehung und Anpassung an die vorgegebenen gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen. Damit einher ging die Herausbildung unserer sogenannten »Persona«, der nach außen gewandten Seite unserer Persönlichkeit. Sie ist das Gesicht, mit dem wir uns der Welt präsentieren, vergleichbar der Maske der antiken Schauspieler (lat. *persona* von *personare* = »durchscheinen, durchtönen«). Die Persona orientiert sich an den Erwartungen der Außenwelt, der Kultur, der Gesellschaft, der Religion, die uns geformt und geprägt haben.

Die Folge der Abschiebung von Eigenschaften und Neigungen, die anscheinend vor dem Außen nicht bestehen können, ist: Die Person, die wir wirklich sind, unsere ganz eigenen, auch einzigartigen Eigenschaften, Eigenheiten und Charaktermerkmale werden gestutzt und eingeschränkt. Das, was wir wirklich denken, was wir tatsächlich fühlen, von dem wir persönlich überzeugt sind, kommt, wenn überhaupt, nur gefiltert zum Zuge. Sogenannte schlechte Eigenschaften wie Egoismus, Neid, Eifersucht, Hass wandern in den Schatten ab. Aber auch

Seiten von uns, die entscheidend dazu beitragen, dass wir emotional lebendig bleiben und Zufriedenheit in unserem Leben erfahren, wie Neugierde, Kreativität, ein selbstbestimmtes Auftreten, Freude an sinnlichen Erfahrungen, werden in den Schatten verfrachtet.

Das negative Image des Schattens überwinden

Wenn wir vom Schatten sprechen, verbinden wir damit in der Regel zunächst etwas Negatives, ja spüren vielleicht sogar eine Ablehnung ihm gegenüber und möchten am liebsten nichts mit ihm zu tun haben. Diese Sichtweise ist von der Vorstellung beeinflusst, dass im Schatten all unsere schlechten Eigenschaften sozusagen eingesperrt sind. Sich auf die Vorstellung einzulassen, dass es sich bei unserem Schatten auch um einen Schatz handeln kann, wird manchem zunächst suspekt erscheinen. Doch wenn wir uns mit dem Gedanken anfreunden können, Gold in unserem Schatten zu finden, werden wir mit der Zeit feststellen, dass »der Schatten nicht nur aus moralisch verwerflichen Tendenzen besteht, sondern auch eine Reihe guter Qualitäten aufweist, nämlich normale Instinkte, zweckmäßige Reaktionen, wirklichkeitsgetreue Wahrnehmungen, schöpferische Impulse u.a.m.«⁵

Es ist sicher richtig und wichtig, bestimmte Eigenschaften von uns, die wir als unangemessen ansehen, in den Schatten auszulagern. Ich kann nicht alles, was ich in mir spüre, was ich verwirklichen will, ungeprüft einfach ausleben. Wollen wir uns in einer Gruppe und in der Gesellschaft, in der wir leben, nicht zum Außenseiter machen, müssen wir uns mit deren Regeln und Standards arrangieren. Auch mag es Seiten von uns geben, die destruktiv sind und die in Schranken gehalten werden

müssen. Oder es mag Seiten an uns geben, die krank sind und uns selbst oder anderen schaden können, etwa wenn jemand eine pädophile Veranlagung hat. In diesen Fällen ist es wichtig und notwendig, sich zurückhalten und kontrollieren zu können. Doch wir müssen genau deswegen auch um diese Schattenseiten wissen, damit wir die Macht über sie behalten, um angemessen und verantwortungsvoll damit umgehen zu können. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie sich verselbstständigen und, ehe wir uns versehen, unser Handeln bestimmen. Das Gold, das wir hier gewinnen, ist die Fähigkeit, verantwortungsvoll mit den eigenen destruktiven, schädlichen Eigenschaften und Neigungen umgehen zu können.

Unsere Einzigartigkeit nicht opfern

Andere Eigenschaften von uns, zumindest Aspekte von ihnen, die wir in den Schatten verschoben haben, müssen wir wieder zurückholen, wenn sich bei genauerem Hinschauen zeigt, dass sie gar nicht so schlimm oder unmoralisch sind, wie wir uns das vorgestellt haben⁶, ja vielmehr vitale Aspekte unseres Seins beinhalten. Diese Seiten von uns müssen wir aus dem Dunkel ans Licht bringen, wenn wir wollen, dass unser Leben lebendig, leidenschaftlich, spannend und bunt bleibt oder wieder wird. Sie sind das Gold, das wir für uns bergen müssen. Nicht selten handelt es sich dabei um unsere Einzigartigkeit, die wir mit Rücksicht auf die Außenwelt in den Schatten ausgelagert haben.

In einer Erzählung von Adelbert von Chamisso wird Peter Schlemihl vom Teufel überredet, seinen Schatten zu verkaufen, mit dem Ergebnis, dass dieser nicht mehr zu

sehen ist. Da er keinen Schatten mehr wirft, verliert Peter seinen Platz in der wirklichen Welt.

Menschen, denen der Schatten fehlt, haben keine Konturen. Es gibt nichts Markantes an ihnen, das sie kennzeichnen würde. Sie sind austauschbar, langweilig. Sie begnügen sich mit einem Leben, das mittelmäßig, blass, farblos bleibt. Sie haben wie Peter Schlemihl ihren Schatten verkauft, ohne zu merken, dass sie damit ihre Seele preisgegeben haben. Sie haben sich wie Peter Schlemihl vom Teufel das Beste, das sie haben, abspenstig machen lassen: ihre Einzigartigkeit, ihre Individualität. Der Teufel wusste, dass der Schatten, den wir mit uns tragen, voller Gold ist.

So gehört unser Schatten mit zu dem Kostbarsten, was wir haben. In ihm entdecken wir unsere Originalität, die Farben, die uns ausmachen. Unser Schatten kontrastiert und ermöglicht dadurch, dass unsere Eigenart, unsere Einzigartigkeit hervortritt. Es ist wie bei einem Bild, dessen Farben in all ihrer Klarheit und Buntheit erst durch den dunklen Rahmen richtig hervortreten können.

Haben wir einen Zugang zu unserem Schatten gefunden, können wir uns der darin versteckten Qualitäten bedienen. Wir lassen uns dann nicht von dem negativen Image, das dem Schatten anhaftet, davon abhalten, uns auf Schatzsuche zu machen, im Vertrauen darauf, dass, wie es C. G. Jung einmal formulierte, unter einer minderwertigen Hülle bedeutsame Inhalte versteckt sind. Wir opfern diese Qualitäten nicht der Außenwirkung, verstecken unsere wahren Eigenschaften, unsere echten Gefühle und eigenen Überzeugungen nicht hinter unserer Persona, die dann wirklich zu einer Maske wird, abgeklärt, blutleer, eben maskenhaft. Wir versuchen, authentisch und transparent zu sein, so dass unsere Ursprünglichkeit, Lebendigkeit durch uns hindurchstrahlt und in unserem Leben ihren Ausdruck findet.