



Mit den Schatten

Wie verbinden wir Methoden aus West und Ost?
Jürgen Manshardt hat eine Meditation entworfen, die sich aus östlicher buddhistischer Geistesschulung und westlicher therapeutisch-psychologischer Arbeit ableitet.

Grosecu/Photocase

von Jürgen Manshardt

Die buddhistische Geistesschulung fordert uns auf, ganz neue Muster von Verstehen, Fühlen und Verhalten zu entwickeln. In der Aufforderung, weiser, mitfühlender, heilsamer und „erleuchteter“ zu werden, laufen wir jedoch Gefahr, unsere tatsächlichen Emotionen zu übertünchen und damit unseren Schatten und unsere Maske (lat.: persona) zu nähren. Anders ausgedrückt: Wenn wir meditieren, kann der Graben zwischen dem, was wir sein wollen, und dem, was wir tatsächlich sind und fühlen, größer werden.

C.G. Jung prägte den Begriff „Schatten“ und verstand darunter die unbewusste, dunkle Seite der Persönlichkeit, in die wir all die ungeliebten, „bösen“, peinlichen und schmerzhaften Anteile, die mit unserem Ich-Bild nicht vereinbar sind, verbannen. Dies wird in der Regel Projektionen, Fehlhandlungen und wunde Punkte in uns mehren und Selbsterkenntnis und spirituelles Wachstum bremsen, wenn nicht gar unmöglich machen.

In der therapeutischen Arbeit geht es vor allem darum, ganz, statt nur gut zu werden, während in der buddhistischen Geistesschulung das Schwergewicht auf das „gut sein“ gelegt wird. Wollen wir beide vereinen, könnte die Reihenfolge lauten: erst ganz und dann gut werden. Wir müssen erst den Schatten integrieren, um dann in Ganzheit den Weg zur Erleuchtung zu beschreiten.

Das, was uns wirklich bewegt und verändert, sind die Emotionen. Gedanken und Gefühle korrelieren zwar stets miteinander. Aber Verstand und Vernunft sind eher Stoßdämpfer, Ordner und Wegweiser der Gefühle. Die Macht gehört den Emotionen.

Im Keller des Bewusstseins forschen

Wir nehmen uns ca. 15 bis 30 Minuten Zeit und begeben uns in einen geschützten Raum. Wir nehmen eine gelöste Haltung ein, die unsere Wachheit und Imagination fördert. Wir wollen nach innen gehen, um einen bislang unbekanntem Teil von uns zu besuchen.

Wir stellen uns vor, wir befinden uns in einem etwas herunter gekommenen Haus, in dem wir bislang viele Jahre gelebt haben. Bald werden wir jedoch in ein schöneres Haus umziehen. Einen Großteil unserer liebsten Sachen haben wir schon säuberlich verpackt. Nur die aussortierten ungeliebten und scheinbar unnützen alten Dinge im Keller haben wir noch nicht in die Hand nehmen wollen.

Von den Umzugvorbereitungen etwas erschöpft, möchten wir einfach nur ein paar ruhige Stunden genießen. Doch dann kommen uns die Dinge in den Sinn, die noch im Keller lagern. Wahrscheinlich sind es Gefühle, die wir seit der Kindheit dort unten verstaut haben – unterdrückte Sehnsüchte, psychische Verletzungen und Schmerzen, Ärger, Verwirrung und vieles mehr. Schon vor langer Zeit haben wir angefangen, sie in den Keller zu bringen, um sie nicht spüren zu müssen.

Wir können jedoch nicht wirklich glücklich werden, wenn wir diese Gefühle weiterhin vernachlässigen. So ist es an der Zeit, sie nach und nach aus dem Keller zu holen. Wir können anderen nicht wirkliches Mitempfinden entgegenbringen, wenn wir nicht einmal unseren eigenen Gefühlen Anteilnahme zukommen lassen.



der Erleuchtung arbeiten

Im Halbdunkel des Kellers angekommen, stehen wir vor einer Reihe alter Kartons. Welches der ein Schattendasein fristenden Gefühle sollen wir uns annehmen? Wir greifen einen Karton heraus, in dem Wissen, dass wir nun eine alte Wunde nach oben tragen, damit sie ausheilen kann.

Zurück im hellen Wohnzimmer können wir nun eine Aufschrift auf dem Karton ausmachen: „Ich bin das Ungeliebtsein und Unwürdigsein“. Wir reagieren zunächst mit Abwehr: „Das hat nichts mit mir zu tun. Das ist Gefühlsduselei“, oder: „Ich sollte den Karton gleich wieder in den Keller verbannen“.

Wir halten inne und spüren in diese Gefühle hinein. Unsere Abwehrreaktion ist nur zu verständlich, mit diesen Emotionen konfrontiert zu sein, ist irritierend, beschämend und schmerzhaft. Vielleicht sind wir aber auch gerührt, sie überhaupt wahrnehmen zu dürfen. Wir nehmen uns Zeit, um achtsam und unvoreingenommen zu prüfen, ob es eine Wunde des Ungeliebtseins, der Unwürdigkeit und Wertlosigkeit und seiner verwandten Gefühle von Verlassensein und Einsamkeit in uns gibt.

In der Vorstellung nehmen wir den Deckel vom Karton und strecken unsere Hand hinein, um die Wunde zu berühren. Dabei versuchen wir voller Mitgefühl vorzugehen, denn wir wissen, dass diese Wunde ja durch Ablehnung entstanden ist. Wenn ich sie jetzt nicht freundlich, gütig und verständnisvoll behandle, wird das Gefühl des Ungeliebtseins nur noch stärker.

Das Gefühl ist wie mein eigenes Kind, das ich lange vernachlässigt habe und das sich deshalb auch des Öfteren als aufsässig, aggressiv oder depressiv gebärdete. Wie könnte ich ihm nun meine Zuneigung und Fürsorge verweigern? Nun habe ich die seltene Gelegenheit, dieses verstoßene „Kind“ willkommen heißen und es in mein Leben wieder aufzunehmen.

Ich gehe auf die Wunde ein und sage vielleicht: „Mögest du, meine Wunde, von jetzt an immer Glück, Zuneigung und Anerkennung erhalten. Von nun an werde ich dich nicht mehr unbeachtet lassen...Ich werde dir beistehen. Auch werde ich versuchen, in dir nicht nur etwas Negatives und Unerwünschtes zu sehen, sondern deine Stärken und Vorzüge zu entdecken“. Dabei konzentrieren wir uns auf die Aussage, die uns am tiefsten anspricht.

So verbinden wir uns auf heilende Weise mit dieser einen Schattenseite. Dadurch können wir sie vielleicht ein Stück weit integrieren. Wenn uns dies gelingt, werden wir ein Gefühl der Erleichterung und Verbundenheit spüren, das wir auf uns wirken lassen. Eventuell lösen sich auch körperliche Verspannungen und ungesunde Erstarrungen, überkommene Geisteshaltungen und Reaktionsmuster schwächen sich ab. Im nächsten Schritt integrieren wir diese Erfahrung in die buddhistische Übung.

Mitgefühl mit den Gefühlen anderer

Wir vergegenwärtigen uns, dass nicht nur wir selbst, sondern fast alle Menschen tief an ihren verletzten Gefühlen und Schattenseiten leiden. Oft sind es universelle und von Generation zu Generation „vererbte“ Leidensmuster, die ihnen unbewusst zu schaffen machen und die sie wie eine schwere Last durchs Leben schleppen. Diese Schatten agieren auch als Geburtshelfer für alle möglichen Geistesplagen wie Süchte, Aggressionen und Verblendungen, aus denen dann später das karmisch herangereifte Leid erwächst.

Wir sehen das große Leid, das den anderen Wesen dadurch erwächst und wenden uns ihnen voller Mitgefühl zu: „Mögen auch alle anderen Wesen von diesen Leiden der unerlösten Gefühle befreit werden. Mögen sie erfahren, wie sie sich ihren Ängsten, Aggressionen, ihren Gefühlen von Einsamkeit, Ungeliebtsein, etc. zuwenden und sie heilen können. Mögen sie Freundschaft mit ihren verdrängten Gefühlen schließen, um so die Kraft zu finden, ihre Buddhanatur zu nähren.“

Wer mit der Praxis des Gebens und Nehmens (tib. Tonglen) vertraut ist, kann die Schattenseiten anderer Lebewesen auf sich nehmen, die er/sie zuvor selbst integriert hat. Im Gegenzuge schenken wir ihnen all die Freiheit und das Glück, das sich aus der Heilung und Ganzwerdung ergibt. So kann die eigene Arbeit mit dem Schatten im Sinne der Mahāyāna-Geistesschulung weitergeführt werden. Wir widmen unsere Meditation dem Wohl aller Lebewesen.