

DEBBIE FORD  
Schattenarbeit



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Aus eigener Betroffenheit, ohne erhobenen Zeigefinger und ohne Fachchinesisch widmet sich Debbie Ford einem schwierigen, aber um so lohnenderen Aspekt der inneren Klärung: der Begegnung und Aufarbeitung des eigenen Schattens.

Unter dem Schatten versteht man seit C.G. Jung verdrängte Persönlichkeitsanteile. Da sie mit Unlustgefühlen und Angst verknüpft sind, werden sie in die Dunkelheit des Vergessens abgedrängt. Sie sind jedoch die tiefere Ursache für unliebsame Geschehnisse im Alltag, für selbstzerstörerisches Suchtverhalten oder Krankheiten. Innere wie äußere Heilung gelingt, wenn der eigene Schatten, der Lebenskräfte blockiert, erkannt wird. Mit der Auflösung des eigenen Schattens fließen dem Menschen neue Energien zu. In ihrem anschaulichen, locker geschriebenen Buch gibt Debbie Ford eine Einführung in die Arbeit mit dem eigenen Schatten. Viele Übungen helfen, das vermittelte Wissen unmittelbar praktisch umzusetzen.

### *Autorin*

Debbie Ford ist Mitarbeiterin am Chopra Center for Well Being in La Jolla, Kalifornien. Sie veranstaltet auch an anderen Orten der USA Kurse zur Schattenarbeit.

*Von Debbie Ford ist bei Goldmann außerdem erschienen:  
Das Geheimnis des Schattens (21651)*

Debbie Ford

---

Schattenarbeit

Wachstum durch die Integration  
unserer dunklen Seite

Aus dem Amerikanischen  
von Maya Ubik

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»The Dark Side of the Light Chasers«  
bei Riverhead Books, a member of Penguin Putnam Inc., New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Neuausgestattete Taschenbuchausgabe April 2011  
© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1998 der Originalausgabe Debbie Ford  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: © Getty Images/J. Dayon Photography  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Redaktion: Irina Mamula  
WL · Herstellung: Stefan Hansen  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21983-4  
www.arkana-verlag.de

1. Auflage

*Dieses Buch ist meiner wunderbaren Mutter,  
Sheila Fuerst, gewidmet.  
Danke, daß du mir das Leben geschenkt hast  
und meine Mutter bist.*



---

# Inhalt

Einleitung .....	9
Vorwort .....	13
1. Außenwelt, Innenwelt .....	17
2. Den Schatten erjagen .....	28
3. Die Welt ist in uns .....	42
4. Die Projektion zurücknehmen .....	59
5. Erkenne deinen Schatten, erkenne dich selbst .....	77
6. Das bin ich .....	95
7. Die dunkle Seite umarmen .....	117
8. Sich selbst neu interpretieren .....	139
9. Das eigene Licht leuchten lassen .....	166
10. Ein lebenswertes Leben .....	190
Nachwort .....	215
Danksagung .....	219





---

## Einleitung

Schattenarbeit hat es schon immer gegeben. Sie ist das Wesen des religiösen Impulses, der ein Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel sucht. Erinnern Sie sich an Luzifer, der einst einer der strahlendsten Engel war? Sein Sturz ist die Versuchung, der wir alle ausgesetzt sind. Wir sind ständig aufgerufen, moralisch auf der Hut zu sein, um nicht unter den Einfluß der dunklen Seite zu geraten.

Als ich kürzlich in Minneapolis einen Vortrag über den Schatten hielt, stand danach ein Mann im Publikum auf und erinnerte mich an den zeitlosen Charakter der Schattenarbeit: Er fragte: »Gießen Sie nicht einfach alten Wein in neue Schläuche?«

»Ja«, antworte ich, etwas überrascht, daß er diese Verbindung gezogen hatte. »Die dunkle Seite ist ein Teil aller religiösen Traditionen. Aber wir brauchen immer neue Gefäße und eine neue Sprache, die zeitgemäß ist und die Menschen dort abholt, wo sie sich heute befinden. Ja, das ist richtig«, wiederholte ich, »Schattenarbeit ist alter Wein.«

Dieser Fragesteller hat mich an die vielen Klienten erinnert, die über die Jahre in meiner Praxis ihrem Schatten begegnet sind. Jede Generation braucht neue Wege, um über das Phänomen Schatten zu sprechen. Dunkel heißt nicht nur negativ, es umfaßt all das, was außerhalb des Lichts unseres bewußten Gewahrseins liegt. Die Anfangsphase einer therapeutischen

Beratung ist Bekenntnis, ganz ähnlich wie die ehrwürdige katholische Einrichtung der Beichte. Wir hören von Versagen und Missetaten, wie jemand in traurige Umstände gekommen ist oder nicht fähig war, sein positives Potential zur Entfaltung zu bringen. Unsere Aufgabe ist es, der Geschichte des Klienten Realität und Sinn zu geben und ihm zu helfen, sich die verdrängten Teile seiner Persönlichkeit bewußt zu machen. Die größte Sünde ist vielleicht das ungeliebte Leben.

In diesem Augenblick erinnerte ich mich auch daran, was der bedeutende Schweizer Psychologe C. G. Jung in seinem Buch *Psychologie und Religion* 1937 geschrieben hat:

Zum Verständnis der religiösen Dinge gibt es heute wohl nur noch den psychologischen Zugang, weshalb ich mich bemühe, historisch festgewordene Denkformen wieder einzuschmelzen und umzugießen in Anschauungen der unmittelbaren Erfahrung.

Das Konzept des Schattens ist eine solche zeitgemäße Umformung. Es ist ein Weg, die verdrängte Seite der Persönlichkeit in der Sprache zu symbolisieren und ihr Realität zu geben, ein Mittel, um sie erfassen und über sie sprechen zu können. »Schatten« steht für den Teil von uns, der sich im Licht unseres Egobewußtseins ständig wandelt und verändert, für jene Aspekte des Selbst, die wir nicht ganz in unser verantwortliches Bewußtsein integrieren. Als Individuen und als Mitglieder einer spezifischen Kultur selektieren und zensieren wir unsere Erfahrung fortwährend und schaffen so ein Egoideal von uns selbst und der Welt. Je mehr wir das Licht suchen, um so dichter wird der Schatten.

Wir kennen den Schatten unter vielen Namen: dunkle Seite, Alter ego, niedriges Selbst, der andere, der Doppelgänger, der dunkle Zwilling, das verdrängte Selbst, Es. Wir sprechen da-

von, unseren Dämonen zu begegnen, mit dem Teufel zu ringen (»der Teufel hat mich geritten«), von einem Abstieg in die Unterwelt, der dunklen Nacht der Seele, von der Midlife-crisis.

Der Schatten beginnt mit der frühesten Herauslösung eines »Ich« aus dem großen Einheitsbewußtsein, aus dem wir alle kommen. Der Schatten entwickelt sich parallel zum Ego. Was nicht zu unserem sich entwickelnden Ichideal paßt – unserem idealisierten Selbstbild, das von der Familie und der Kultur individuell geprägt wird –, das wird zum Schatten. Der Dichter und Autor Robert Bly nennt den Schatten »den langen Sack, den wir hinter uns herziehen«. »Bis Zwanzig verbringen wir unser Leben damit zu entscheiden, welche Teile von uns wir in den Sack stecken«, sagt Bly, »und den Rest unseres Lebens versuchen wir, sie wieder herauszuholen.«

»Möchtest du lieber ganz sein oder gut?« fragte Jung, der den poetischen Begriff »Schatten« für unsere Ära geprägt hat. Jung war es in seiner therapeutischen Arbeit besonders wichtig, den Schatten zu integrieren; er sah darin eine Initiation in das psychologische Leben, ein Gesellenstück, wie er es nannte – ein Gewahrsein, das für unsere Selbstverwirklichung unabdingbar ist.

Schattenarbeit, wie sie Debbie Ford so klar in diesem Buch beschreibt, bedeutet einen fortschreitenden Prozeß der Depolarisation und des Ausgleichs, in dem die Spaltung zwischen unserem bewußten Selbstbild und allem anderen, was wir sind oder sein könnten, geheilt wird. Wie der »Mittlere Weg« im Buddhismus führt uns die Integration des Schattens zu einem Bewußtsein der Einheit, das uns erlaubt, das hemmende oder destruktive Potential des Schattens zu vermindern und die Lebensenergie freizusetzen, die wir drauf verwenden, das zu verbergen, was wir an uns selbst nicht annehmen können. Der Nutzen dieser Arbeit geht weit über das Persönliche hinaus

und kommt dem Kollektiv in hohem Maße zugute. Wenn wir die Spannungen auflösen, die in unserem eigenen Garten entstehen, dann kann sich die Wirkung über alle Felder der Erde verbreiten.

Ein Buch über den Schatten sollte für uns nichts Selbstverständliches sein. Es ist ein Geschenk, das den Göttern durch harte Arbeit abgerungen wurde und für das oft heroische Opfer nötig waren. Es ist nicht nur für unseren Intellekt gedacht, sondern für unser Herz und unsere Vorstellungskraft.

*Die dunkle Seite der Lichtjäger* ist alter Wein in neuen Schläuchen. Er hat seinen guten Geschmack und sein Bouquet bewahrt. Die Verpackung ist zeitgemäß, ein Integrationsprozeß des Schattens, der unserer Zeit entspricht. Wir sollten schon Debbie Fords Rat befolgen und unsere Schattenarbeit heiligen und als eine Opfergabe an das Höchste in uns sehen: an Liebe, Mitgefühl und unsere Herzensaufgabe. Darin erinnert uns der weise Geist des *I Ging*, des *Buches der Wandlungen*.

Nur wenn man den Dingen, so wie sie sind, ins Auge zu schauen vermag, ohne jeden Selbstbetrug und Illusion, entwickelt sich aus den Ereignissen ein Licht, das den Weg zum Gelingen erkennen läßt.

Hexagramm 5, Sü, Das Warten (Die Ernährung)

*Jeremiah Abrams*

---

## Vorwort

Als Kind habe ich mich nicht gemocht. Es gab sogar Zeiten, in denen ich mich regelrecht gehaßt habe. Ich dachte, ich sei der einzige auf der Welt, der so unfähig war, so wenige Freunde hatte und von den anderen Jungen so lächerlich gemacht wurde – einer eingeschworenen Gemeinschaft, der anzugehören ich mich ebenso verzweifelt wie erfolglos bemüht hatte.

Es änderte sich nicht viel, als ich ein junger Erwachsener wurde. Ich dachte, ich könnte meinem Leben eine neue Richtung geben. Ich zog sogar in eine andere Stadt, wo mich niemand kannte. Dort würde niemand etwas von meiner Kindheit wissen und meiner Angeberei, die ein Ersatz für meinen Mangel an Selbstachtung war. Niemand würde dort das an mir kennen, was die Erwachsenen meine Launenhaftigkeit nannten, oder meine Gewohnheit, zu massiv aufzutreten: Ich füllte das ganze Zimmer mit meiner Präsenz, so daß kein anderer Raum hatte, etwas von sich zu zeigen. Meine sozialen Mängel würden nie entdeckt werden.

Nun, ich mußte feststellen, daß Umziehen nichts half. Ich hatte mich selbst mitgenommen.

Eines Tages befand ich mich in einem Workshop für persönliches Wachstum, der von der Entwicklungsabteilung der Firma, in der ich angestellt war, abgehalten wurde. Die Leiterin sagte etwas, das ich nie vergessen werde.

»Alle Ihre sogenannten Fehler, all die Dinge, die Sie nicht

an sich mögen, sind ihre größten Stärken. Sie haben nur etwas überhandgenommen. Die Lautstärke ist zu groß, das ist alles. Drehen Sie sie einfach zurück. Bald werden Sie – und andere – Ihre Schwächen und Stärken sehen, Ihre negativen und positiven Seiten. Sie werden zu wunderbaren Werkzeugen, die für Sie arbeiten und nicht gegen Sie. Sie müssen nur lernen, die Charakterzüge im richtigen Maß und zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Stellen Sie fest, wieviel von Ihren wunderbaren Qualitäten nötig ist, und geben Sie nicht mehr als das.«

Es war, als hätte mich der Blitz getroffen. Nie hatte ich etwas Derartiges gehört. Und doch wußte ich instinktiv, daß es die Wahrheit war. Meine Angeberei war nicht mehr als zu »lautes« Selbstvertrauen. Was die Leute in meiner Jugend als launisch oder draufgängerisch bezeichnet hatten, war nichts anderes als Spontaneität und positives Denken, nur zu sehr verstärkt. Und mein massives Auftreten war einfach meine Führungsqualität, meine verbale Gewandtheit und meine Bereitschaft, nach vorn zu treten – alles ein paar Umdrehungen zu hoch.

Ich erkannte, daß all diese Aspekte Qualitäten waren, für die ich hin und wieder auch Anerkennung bekam. Kein Wunder, daß ich verwirrt war!

Erst als ich meine »Schattenseite« in den Blick nahm und deutlich erkannte, was andere mein »negatives« Verhalten nannten, entdeckte ich auch die Gabe, die in jedem dieser Charakterzüge enthalten war. Ich mußte nur lernen, diese Verhaltensweisen anders zu benutzen: sie nicht unterdrücken, sie nicht verleugnen, einfach nur anders benutzen.

Ich habe jetzt verstanden, wie außerordentlich wichtig es ist, ein integriertes Leben zu führen. Das heißt, mir zu erlauben, alle Aspekte, die mich ausmachen, zuerst wahrzunehmen und dann in einem größeren Ganzen zu vereinigen – jene, die ich und andere »positiv« genannt haben, und jene, die ich und andere »negativ« genannt haben.

Durch diesen Prozeß habe ich mich endlich mit mir selbst angefreundet. Aber wie lange hat es gedauert, dorthin zu gelangen! Wieviel kürzer wäre der Prozeß gewesen, wenn ich schon früher mit den tiefen Einsichten und der wunderbaren Weisheit in diesem Buch von Debbie Ford in Berührung gekommen wäre.

Lesen Sie dieses Buch sorgfältig. Lesen Sie es einmal, und lesen Sie es noch einmal. Dann lesen Sie es ein drittes Mal. Und machen Sie die Übungen, die es anbietet.

Aber lesen Sie das Buch nicht, und machen Sie auch keine Übungen, wenn Sie nicht wollen, daß sich Ihr Leben ändert. Legen Sie das Buch sofort weg. Legen Sie es auf das oberste Brett Ihres Bücherregals, wo es Ihnen nie wieder unter die Augen kommt. Oder verschenken Sie es. Denn es wird so gut wie unmöglich sein, dieses Buch zu lesen, ohne daß es zu Veränderungen in Ihrem Leben kommt.

Ich glaube daran, daß man sein Leben in äußerster Sichtbarkeit leben sollte, das bedeutet vollständige Transparenz. Nichts verstecken, nichts verleugnen: auch nicht den Teil von mir, den ich nicht sehen wollte, geschweige denn anerkennen. Wenn Sie mit mir übereinstimmen, daß Sichtbarkeit der Schlüssel zu Authentizität ist und daß Authentizität das Tor zum wahren Selbst ist, dann werden Sie Debbie Ford aus der Tiefe Ihrer Seele für dieses Buch danken, denn es führt Sie direkt zu diesem Tor. Dahinter ist dauerhafte Freude zu finden, innerer Frieden und ein Ort der Selbstliebe, die so groß ist, daß Sie endlich Raum finden, andere bedingungslos zu lieben.

Wenn dieser Kreislauf erst einmal in Bewegung gesetzt ist, dann werden Sie nicht nur Ihr Leben ändern, Sie werden beginnen, die Welt zu verändern.

*Neale Donald Walsch  
Ashland, Oregon  
März 1998*





## Außenwelt, Innenwelt

Die meisten von uns begeben sich auf den Weg des inneren Wachstums, weil an irgendeinem Punkt die Last unseres Schmerzes unerträglich wird. In *Die dunkle Seite der Lichtjäger* geht es darum, den Aspekt von uns zu demaskieren, der unsere Beziehungen zerstört, unseren Geist tötet und uns daran hindert, unsere Träume zu erfüllen. Es ist das, was der Psychologe C. G. Jung den Schatten genannt hat. Er enthält alle Teile von uns, die wir versucht haben zu verstecken oder zu verleugnen. Er enthält jene dunklen Aspekte, von denen wir glauben, daß sie für unsere Familie, unsere Freunde und vor allem für uns selbst nicht akzeptabel sind. Die dunkle Seite ist tief in unser Bewußtsein hinabgedrückt, verborgen vor uns selbst und anderen. Die Botschaft, die wir von diesem verborgenen Ort bekommen, ist einfach: Irgend etwas stimmt nicht mit mir. Ich bin nicht in Ordnung. Ich bin nicht liebenswert. Ich verdiene nichts. Ich bin nichts wert.

Viele von uns glauben diese Botschaften. Wir glauben, daß wir etwas Schreckliches finden werden, wenn wir aus der Nähe betrachten, was da in der Tiefe schlummert. Wir vermeiden es, allzu lange und genau hinzuschauen, weil wir fürchten, dort jemanden zu entdecken, mit dem wir nicht leben können. Wir haben Angst vor uns selbst. Wir fürchten uns vor jedem Gedanken und jedem Gefühl, das wir jemals verdrängt haben. Viele von uns haben sich von dieser Angst so sehr abgekop-

pelt, daß wir sie nur noch als Reflexion wahrnehmen. Wir projizieren sie in die Welt, auf unsere Familien und Freunde und auf Fremde. Unsere Angst sitzt so tief, daß wir sie entweder verstecken oder verleugnen müssen. Wir werden zu großen Schwindlern, die sich selbst und andere betrügen. Darin werden wir so gut, daß wir ganz vergessen, daß wir Masken tragen, um unser authentisches Selbst zu verbergen. Wir glauben, wir seien unser Körper und unser Verstand. Selbst nach Jahren des Scheiterns von Beziehungen, Karriere, Schlankheitskuren und Träumen fahren wir fort, diese unangenehmen inneren Botschaften zu unterdrücken. Wir sagen uns, wir sind in Ordnung, und die Dinge werden schon besser werden. Wir legen Scheuklappen an und stecken Stöpsel in die Ohren, um die Geschichten am Leben zu halten, die wir uns innerlich ständig erzählen. Ich bin nicht in Ordnung. Ich bin nicht liebenswert. Ich verdiene nichts. Ich bin nichts wert.

Anstatt zu versuchen, unseren Schatten zu unterdrücken, müssen wir die Dinge, vor denen wir am meisten Angst haben, offenlegen, sie uns aneignen und liebevoll annehmen. Mit *aneignen* meine ich die *Anerkennung*, daß eine bestimmte Eigenschaft zu Ihnen gehört. »Es ist der Schatten, der uns die Richtung weist«, sagt der spirituelle Lehrer und Autor Lazaris. »Der Schatten enthält auch das Geheimnis des Wandels, Wandel, der bis in die Zellen wirken kann, ja, bis in die DNS.« Unser Schatten enthält die Essenz von dem, was wir sind, unsere kostbarsten Gaben. Indem wir uns diesen Aspekten zuwenden, gewinnen wir die Freiheit, unsere großartige Totalität zu erfahren: das Gute und das Schlechte, das Dunkle und das Helle. Wenn wir alles, was wir sind, annehmen, schaffen wir uns die Möglichkeit zu wählen, was wir in dieser Welt tun wollen. Solange wir das, was in uns ist, verstecken, maskieren und nach außen projizieren, haben wir keine Freiheit zu sein und keine Freiheit zu wählen.

Unsere Schatten sind dazu da, uns zu lehren, zu leiten und uns mit unserem ganzen Selbst zu segnen. Sie sind Ressourcen für uns, die es freizulegen und zu entdecken gilt. Die Gefühle, die wir unterdrückt haben, drängen darauf, anerkannt und integriert zu werden. Sie sind nur dann schädlich, wenn sie verdrängt werden, denn sie drohen hervorzubrechen, wenn es völlig unangemessen ist. Ihre hinterhältigen Attacken werden Sie gerade in den Bereichen Ihres Lebens behindern, die für Sie am wichtigsten sind.

Ihr Leben wird transformiert, wenn Sie mit Ihrem Schatten Frieden schließen. Aus der Raupe wird ein atemberaubend schöner Schmetterling. Sie müssen nicht mehr so tun, als wären Sie jemand, der Sie nicht sind. Sie müssen nicht mehr beweisen, daß Sie gut genug sind. Wenn Sie Ihren Schatten umarmen, dann müssen Sie nicht mehr in der Angst leben. Entdecken Sie die Gaben Ihres Schattens, und Sie werden endlich in der ganzen Fülle Ihres wahren Selbst leben können. Dann werden Sie die Freiheit haben, das Leben zu kreieren, nach dem Sie sich immer gesehnt haben.

Jeder Mensch wird mit einem gesunden emotionalen System geboren. Wir lieben und akzeptieren uns selbst, wenn wir geboren werden. Wir beurteilen nicht, welche Teile von uns gut und welche schlecht sind. Wir wohnen in der Fülle des Seins, leben im Augenblick, drücken uns frei aus. Wenn wir älter werden, lernen wir von den Menschen, die uns umgeben. Sie sagen uns, wie wir uns verhalten sollen, wann wir essen, wann wir schlafen sollen, und wir beginnen Unterscheidungen zu machen. Wir lernen, welche Verhaltensweisen uns Zuneigung eintragen und welche Ablehnung. Wir lernen, ob wir eine prompte Reaktion bekommen oder ob unser Weinen unbeantwortet bleibt. Wir lernen, den Menschen in unserer Umgebung zu vertrauen oder sie zu fürchten. Wir lernen Verlässlichkeit oder Unzuverlässigkeit, Konsequenz und Inkon-

sequenz. Wir lernen, welche Qualitäten in unserer Umgebung akzeptabel sind und welche nicht. All das hindert uns daran, im Augenblick zu leben und uns frei zum Ausdruck zu bringen.

Wir müssen zurückkehren in die Erfahrung unserer Unschuld, in der wir uns in jedem Augenblick mit allem, was wir sind, annehmen. Diese Qualität benötigen wir, um eine gesunde, glückliche, vollständige menschliche Existenz zu führen. Das ist der Weg. In dem Buch *Gespräche mit Gott* von Neale Donald Walsch sagt Gott:

Vollkommene Liebe ist für das Gefühl das, was vollkommenes Weiß für die Farbe ist. Viele glauben, Weiß sei die Abwesenheit von Farbe. Das ist falsch. Es ist die Einheit aller Farben. Weiß ist die Kombination alle existierender Farben. So ist auch Liebe nicht die Abwesenheit von Emotionen (Haß, Ärger, Lust, Eifersucht), sondern die Summe aller Gefühle. Die Endsumme. Das gesamte Aggregat. Einfach alles.

Liebe ist allumfassend: Sie umfaßt den ganzen Bereich der menschlichen Emotion – auch jene Gefühle, die wir verstecken, die wir fürchten. Jung sagte einmal: »Ich möchte lieber ganz sein als gut.« Wie viele von uns haben sich verraten, um gut zu sein, um gemocht zu werden, um akzeptiert zu werden?

Den meisten von uns wurde in ihrer Kindheit beigebracht, daß die Menschen gute Eigenschaften haben und schlechte. Um akzeptiert zu werden, mußten wir unsere schlechten Eigenschaften ablegen oder sie zumindest verbergen. Diese Denkweise entsteht, sobald der Individuationsprozeß einsetzt, sobald wir unsere Finger von den Stäben unseres Gitterbettchens unterscheiden können und uns selbst von unseren Eltern. Aber wenn wir älter werden, erkennen wir eine größere

Wahrheit – daß wir spirituell alle verbunden sind. Wir alle sind Teil voneinander. Unter diesem Blickwinkel müssen wir uns fragen, ob es wirklich gute und schlechte Teile in uns gibt. Oder sind alle Teile nötig, um ein Ganzes zu bilden? Denn wie können wir das Gute kennen, ohne das Schlechte zu kennen? Wie können wir Liebe kennen, ohne Haß zu kennen? Wie können wir Mut kennen, ohne Angst zu kennen?

Das holografische Modell des Universums ist eine revolutionäre Sichtweise der Verbindung zwischen der inneren und der äußeren Welt. Nach dieser Theorie enthält jedes Stück des Universums, unabhängig davon, wie wir es zerteilen, die Intelligenz des Ganzen. Wir als individuelle Wesen sind nicht isoliert und kein Zufallsprodukt. Jeder von uns ist ein Mikrokosmos, der den Makrokosmos reflektiert und in sich enthält. »Wenn das wahr ist«, sagt der Bewußtseinsforscher Stanislaw Grof, »dann hat jeder von uns in sich das Potential der direkten und unmittelbaren Erfahrung jedes Aspektes des Universums, weit über die Wahrnehmungsmöglichkeiten unserer Sinne hinaus.« Wir alle tragen in uns den Stempel des gesamten Universums. Deepak Chopra formuliert das so: »Wir sind nicht in der Welt, sondern die Welt ist in jedem von uns.« Jeder von uns besitzt jede existierende menschliche Eigenschaft. Es gibt nichts, was wir sehen oder wahrnehmen können, das wir nicht sind, und der Zweck unserer Reise ist es, diese Ganzheit wieder in uns herzustellen.

Das Heilige und das Zynische, das Göttliche und das Teufelische, das Mutige und das Feige: All diese Aspekte schlummern in uns und werden sich Geltung verschaffen, wenn wir sie nicht erkennen und in unsere Psyche integrieren. Viele von uns haben vor dem Licht genauso Angst wie vor der Dunkelheit. Viele von uns haben Angst, nach innen zu schauen, und haben deswegen Mauern errichtet, die so dick sind, daß wir uns nicht mehr daran erinnern, wer wir wirklich sind.

In *Die dunkle Seite der Lichtjäger* geht es darum, durch diese Wände zu dringen, die Barrieren zu durchbrechen, wer wir sind und was wir hier tun. Mit diesem Buch gehen Sie auf eine Reise, auf der sich verändern wird, wie Sie sich selbst, andere und die Welt sehen. Es wird Sie dazu führen, daß sich Ihr Herz öffnet und mit Staunen und Mitgefühl für Ihre eigene Menschlichkeit erfüllt wird. Der persische Dichter Rumi sagt: »Bei Gott, wenn du deiner Schönheit gewahr wirst, dann wirst du dir selbst zum Idol.« Auf diesen Seiten biete ich Ihnen einen Prozeß an, wie Sie die Schönheit Ihres authentischen Selbst entdecken können.

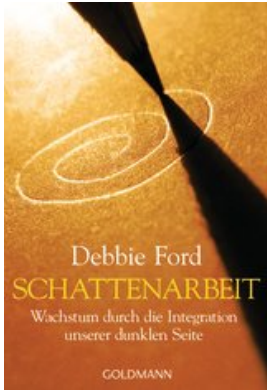
Jung hat den Begriff »Schatten« geprägt, um jene Teile unserer Persönlichkeit zu bezeichnen, die wir aus Angst, Unwissenheit, Scham oder Mangel an Liebe abgespalten haben. Seine Grundauffassung des Schattens war einfach: »Der Schatten ist die Person, die Sie lieber nicht wären.« Er glaubte, daß die Integration des Schattens eine tiefgreifende Wirkung hat, die uns befähigt, zu einer tieferen Quelle unseres spirituellen Lebens vorzudringen. »Um das zu tun«, sagte Jung, »müssen wir mit dem Bösen ringen, dem Schatten entgegenzutreten, um den Teufel zu integrieren. Es gibt keine Alternative.«

Sie müssen ins Dunkle gehen, damit Ihr Licht leuchten kann. Wenn wir irgendein Gefühl oder einen Impuls unterdrücken, dann unterdrücken wir auch seinen polaren Gegensatz. Wenn wir unsere Häßlichkeit verleugnen, vermindern wir unsere Schönheit. Wenn wir unsere Angst verdrängen, schwächen wir unseren Mut. Wenn wir unsere Gier nicht sehen wollen, mindern wir unsere Großzügigkeit. Unsere wahre Größe ist mehr, als wir uns träumen können. Wenn Sie wie ich daran glauben, daß die gesamte Menschheit in uns eingepreßt ist, dann müssen Sie fähig sein, die größte Person zu sein, die Sie jemals bewundert haben, und gleichzeitig fähig, die schlechteste Person

zu sein, die Sie sich vorstellen können. In diesem Buch geht es darum, mit all den widersprüchlichen Aspekten unseres Selbst Frieden zu schließen.

Mein Freund Bill Spinoza, ein Seminarleiter von *Landmark Education*, sagt: »Das, was in Ihnen nicht sein darf, läßt Sie nicht sein.« Sie müssen lernen, wie Sie allem, was Sie sind, die Erlaubnis geben, zu sein. Wenn Sie frei sein wollen, müssen Sie »sein« dürfen. Das heißt, wir müssen aufhören, uns zu beurteilen und zu verurteilen. Wir müssen uns dafür vergeben, daß wir Menschen sind. Wir müssen uns vergeben, daß wir unvollkommen sind. Denn wenn wir uns selbst verurteilen, verurteilen wir automatisch auch andere. Und wie wir zu anderen sind, so sind wir auch zu uns selbst. Die Welt ist ein Spiegel unseres inneren Selbst. Wenn wir uns annehmen und uns selbst vergeben können, dann nehmen wir automatisch andere an und vergeben ihnen. Das war für mich eine schwere Lektion.

Vor dreizehn Jahren wachte ich auf dem kalten Marmorboden meines Badezimmers auf. Mein Körper schmerzte, und mein Atem stank. Ich hatte wieder eine Nacht mit Partys und Drogen hinter mir, gefolgt von Erbrechen. Als ich aufstand und in den Spiegel schaute, wußte ich, daß ich so nicht weitermachen konnte. Ich war 28 Jahre alt und wartete immer noch darauf, daß jemand kommen würde und mich »in Ordnung« bringen würde. Aber an diesem Morgen erkannte ich, daß niemand kommen würde. Weder meine Mutter noch mein Vater, und auch nicht der Prinz auf dem großen weißen Pferd. Ich war an einem Scheideweg in meiner Drogensucht. Ich wußte, daß ich mich sehr bald zwischen Tod und Leben entscheiden mußte. Niemand konnte mir diese Entscheidung abnehmen. Niemand konnte mir den Schmerz abnehmen. Niemand konnte mir helfen, bis ich mir selbst half. Die Frau, die mich da aus dem Spiegel anblickte, schockierte mich. Mir



Debbie Ford

## **Schattenarbeit**

Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21983-4

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2011

\*Neuausgestattete Ausgabe von Debbie Fords "Die dunkle Seite der Lichtjäger"\*  
Neben den lichtvollen Seiten gehört zu unserer Persönlichkeit auch der „Schatten“ – Charakterzüge, die wir nicht wahrhaben wollen und daher verdrängen. Aber erst wenn wir unsere Schattenseiten anerkennen und heilen, können wir Zufriedenheit, innere Ausgeglichenheit und tiefes Wohlbefinden empfinden, können wir wahrhaft ganz werden. Praxisbezogen und lebendig ermutigt Debbie Ford jeden, sich den Abgründen und Ängsten der eigenen Psyche zu stellen.



[Der Titel im Katalog](#)