

TANTRIC MATRIX

– Schattenarbeit, die Körper, Geist und Seele berührt



Ilka Stoedtner

„Pleased to meet you
Hope you guess my name
'cause what's puzzling you
Is the nature of my game“,

singt Mick Jagger in „Sympathy for the Devil“. In der Realität ist jedoch niemand hochofren, seinem eigenen „Schatten“ zu begegnen. Ganz im Gegenteil.

? Was ist eigentlich ein Schattenaspekt?

Nach C.G. Jung beinhaltet der Schatten unbewusste Anteile in einem Selbst. Verdrängt, abgeschnitten, ignoriert – ins Unterbewusste ungeordnet weggepackt. Er beschreibt z. B. Gefühle, die aufgrund von traumatisch empfundenen Situationen nicht verarbeitet werden konnten.

Wieso wurden diese Gefühle nicht verarbeitet? Meiner Erfahrung nach ist jeder in seiner Entwicklungsgeschichte mit Situationen konfrontiert worden, die für dieses kleine Wesen, welches man gewesen ist, zu viel waren. Unverdaulich, überfordernd. Meist war niemand da, der das Kind tatsächlich GEFÜHLT hat. Dies meint ein tiefes Mitempfinden des Schmerzes, der Angst, der Verletzung, der Traurigkeit, aber auch z. B. der tiefen ausgelassenen Freude des Kindes. Anstelle dessen erfolgte ein Beschwichtigen, Ignorieren, Beschämen bis hin zu einem gewalttätigen darüber Hinweggehen des ausgedrückten Gefühls.

Ein Beispiel: *Die kleine Jana hat wieder von dem Monster geträumt und rennt panisch zu ihrer Mutter die Treppen runter: „Mama, ich hab' Angst!“ Mama wartet keine Sekunde, denn sie ist mit Papa in ein Gespräch vertieft. Sie ruft: „Du brauchst doch keine Angst zu haben, da gibt es kein Monster in deinem Zimmer.“ Vielleicht ergänzt sie noch: „Hab' dich nicht so, bist doch schon ein großes Mädchen!“ Jana ist irritiert. Wenn Mama das sagt, ist ihr GEFÜHL also nicht richtig.*

Dies ist ein einfaches Beispiel, welches Bedeutung nur bei vielen Wiederholungen dieser oder ähnlicher Art bekommt. Es kann die Geschichte eines Mädchens sein, welches gelernt hat, dass seine Gefühlswahrnehmungen falsch sind. Später äußert sich das z. B. darin, dass es als Frau viel zu lange in Situationen ausharrt, die ihm definitiv nicht gut tun, da das eigene Gefühl dabei nicht mehr an die Oberfläche durchdringt und ernst genommen wird.

Das fehlende Mitgefühl der Erziehungspersonen ist oft kombiniert mit Grenzverletzungen: *„Patrick, sag' der Oma doch guten Tag und gib ihr ein Küsschen!“ Der kleine Patrick sagt trotzig „Guten Tag“ zur Oma, aber beim Küsschen windet er sich. Er kann es Mama nicht erklären. Oma's Küsse sind so schmatzig nass, es ist eklig. „Aber das ist doch deine Oma!“, sagt Mama. Schließlich bekommt Patrick ein teures Geschenk von Oma. Ein ganz schönes Spielzeugauto! Seine Eltern hätten es sich nicht leisten können. Patrick soll sich jetzt bedanken. Oma möchte ihn auf den Schoß nehmen. Patrick mag nicht, wie Oma riecht. Er zieht einen Schmollmund. „Patrick, nun lach doch mal! Das hast du dir doch gewünscht, das Auto!“, sagt Papa. Patrick versucht zu lachen und sich zu freuen. Er weiß nicht, warum er nicht so sein kann, wie seine Eltern ihn gerne hätten. Patrick hält durch. Er versteift sich unwissentlich auf Omas Schoß, während Oma Bemerkungen „über den kleinen Mann“ macht. Sie hat ihn ach so lieb und gibt ihm einen dicken Schmatz direkt auf den Mund. Das ging so schnell, Patrick konnte sich gar nicht wegrehen. Er wischt sich demonstrativ den Mund ab. Er schaut auf das schöne bunte Auto und fühlt sich schuldig.*

Schattenaspekte rauben den eigenen Erfolg, die Fähigkeit sich abzugrenzen, aber auch die Möglichkeit, sich zutiefst körperlich und seelisch einzulassen.

„Das Schöne an der Vergangenheit ist, dass sie vergangen ist!“, sagt der Volksmund. Schön, wenn es so im Unterbewusstsein des Menschen wäre! Jeder Mensch kommt zunächst als emotionales Wesen auf die Welt. Die Forschungen sind sich einig, dass das Ungeborene Stimmungen und Empfindungen im Mutterleib wahrnimmt. Es nimmt diese Gefühle als seine eigenen, denn es ist ja auch körperlich verbunden mit der Mutter. Innerhalb der nächsten drei Jahre entwickelt sich allmählich mit dem Gehirn auch das Mentale.

Viele Ereignisse in der frühen Lebensphase können mental noch nicht reflektiert und verstanden werden. Ein Dreijähriger versteht nicht, warum Papa trinkt und warum Mama so traurig ist. Er bezieht die Traurigkeit automatisch auf sich. Fühlt sich verantwortlich für Mama, vielleicht auch für Papa. Da ihm keinerlei Distanz in dem Alter durch mentale Reflektion möglich ist, versucht er die Geschehnisse zu kompensieren. Eine Methode wäre hier beispielsweise, Leistung zu erbringen. Damit er „gut ist, gelobt wird“, „der Beste“ ist – damit Mama und Papa sich freuen.

Das unbewusste Muster lebt jedoch als ein Schatten im Erwachsenen. So versteht er später nicht mehr, warum er sich trotz Freundin und gutem Job so unglaublich LEER fühlt am Ende des Tages. Oder warum er immer Frauen anzieht, die eine Tendenz zur Depression haben, so dass er ständig in dem Gefühl lebt, helfen zu wollen. Er nennt das „Fürsorge und Liebe“, die vielleicht auch sein Verhalten motivieren. Allerdings ist es schwer, ohne professionelle Hilfe zu erkennen, dass ihn vor allem der eigene Schatten antreibt, zu einem möglicherweise ausgeprägten Helfersyndrom.

Der Schatten gleicht auf der Symbolebene einem unaufgeräumten Keller im eigenen Haushalt. Mancherorts voll mit Spinnweben, ohne dass jemand gewagt hätte,

noch einmal in die alte Truhe hineinzuschauen. Manch eine Leiche liegt schon so lange unter dem Teppich, dass es schwierig wird, trotz aller zu Kompensationsmechanismen gewordenen Handlungen wie Arbeit, Sex, Sucht, Fernsehen, Sport etc. den Gestank zu überdecken.

Neben der Möglichkeit, die nicht verarbeiteten Situationen mitsamt den Gefühlen von Trauer, Wut, Scham, Verlassenheit, Hass und Angst nach außen zu projizieren, bietet sich auch der eigene Körper als Projektionsfläche an, und unterdrückte Schattenaspekte leben als Anteile teils wie „eingefroren“ im Körper des Erwachsenen. In Stresssituationen und insbesondere bei aufkommender Nähe im Bereich von Liebe und Sexualität werden diese Anteile aktiviert. Es ist dramatisch, welche Liebesmöglichkeiten aufgrund der Armee der Schatten immer wieder zunichte gemacht werden. Manch einer versucht sich in eine erstarrte monogame Beziehung zu retten. Der nächste geht gar keine enge Beziehung mehr ein. Andere springen mit ehrenhafter und ernster Motivation in verschiedene Liebesbeziehungen und scheitern am Abgrund, wo die eigenen Dämonen eine tiefe Intimität verhindern.

Schattenaspekte rauben den eigenen Erfolg, die Fähigkeit sich abzugrenzen, aber auch die Möglichkeit, sich zutiefst körperlich und seelisch einzulassen.

Was ist Schattenarbeit?

„But what's puzzling you is the nature of my game ...“ – Schattenaspekte geben zu Anfang Rätsel auf und schaffen Verwirrung im Geist, weil sie oft nicht das sind, was sie zu sein scheinen, und ihr Erkennen Deutung und Interpretation erfordert:

„Was willst du denn? Ja, ich weiß nicht, lass' uns das machen, was dir gefällt.“

„Was ist denn los heute? Wieso hast du keine Lust?“ – „Ich weiß nicht.“

Oft ist nur ein unbestimmtes Gefühl zu erahnen. Der Zugang über die Körper-

empfindung ist nicht mehr vorhanden. Der Körper kontrahiert sich in einer Abspaltung der Gefühle. Stück um Stück entsteht das, was Wilhelm Reich als den „Körpercharakterpanzer“ beschrieb. Die fehlende körperliche Empfindungsfähigkeit macht es noch schwieriger, einen Zugang zur Gefühlswelt zu bekommen. Dies bleibt ohne konsequente Arbeit an sich selbst komplett unbemerkt. Warum? Es ist der Normalzustand. Man glaubt, „man ist halt so“. Und fragt verwundert: „Was willst du denn? Ich fühle doch! Ich liebe dich doch!“

Nichts ist schlauer als der Schatten! Ihn zu durchschauen und zu beleuchten, ist oft nicht leicht, insbesondere da ALLES als kompensatorische Methode angewendet werden kann. Der Schatten kann sich beispielsweise als Manipulator verkleiden. Das wirkt nach außen besser als die Verwirrung, denn hier hat das Opfer die frühere Täterstrategie übernommen.

Aus dem kleinen Patrick ist hier überspitzt ein Cowboy geworden. Dieser beeindruckt, inzwischen längst erwachsen geworden, mit allerlei unterhaltsamen Geschichten und viel mentalem Wissen. Bleibt die ein oder andere junge, attraktive Dame an ihm hängen, so entpuppt er sich als grandioser Liebhaber und charmanter Gentleman. Bis die nächste an seinen Lippen kleben bleibt. Er versteht nicht, warum er immer unzufrieden ist mit den Frauen, warum sie ihn immer nerven mit ihrer „Bedürftigkeit“ und ihrem Liebesgefasel. Er weiß nicht, warum die Frauen ihn verlassen. Sexuell mangelt es ihm an nichts! Er rettet sich in verschiedene Ideologien und Weltanschauungen, die seine Gefühle im Zaum halten und berechtigen. Das Herz ist zu verletzt, um sich tief zu öffnen. Um Liebe und Sex zu verbinden.

Der Schatten kontrolliert die zugelassene Nähe und vermeidet damit die Konfrontation mit den sehr unangenehmen Gefühlen der Vergangenheit.

Die Quelle

Jean Gebser sprach schon vor sechzig Jahren vom integralen Bewusstsein und schuf das Grundlagenwerk dafür.



5. Aufl., 384 Seiten
12 Abb., Softcover.
15,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe
Band 2

ISBN 978-3-907160-02-2

Jean Gebser
**Ursprung
und Gegenwart
Erster Teil**

Das Fundament der aperspektivischen Welt – Beitrag zu einer Geschichte der Bewusstwerdung

Für Gebser ist die Veränderung des menschlichen Verhältnisses zur Zeit, die sich mit der einsetzenden Renaissance vollzog, der entscheidende Angelpunkt für die Probleme und Leiden der Neuzeit, die erst durch den „Einbruch der Zeit“ und das neue, integrale Bewusstsein überwunden werden.



5. Aufl., 376 Seiten,
26 Abb., Softcover.
17,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe
Band 3

ISBN 978-3-941664-22-7

Jean Gebser
**Ursprung
und Gegenwart
Zweiter Teil**

Die Manifestationen der aperspektivischen Welt – Versuch einer Konkretion des Geistigen

Das integrale Bewusstsein ist das Thema dieses Buches. Jean Gebser gelingt es, Ansätze für das neue, aperspektivische Bewusstsein in den naturwissenschaftlichen, geisteswissenschaftlichen und künstlerischen Aussagen unserer Epoche, ja selbst in unserem Alltag auf erhellende Art nachzuweisen.



2. Aufl., 274 Seiten,
Softcover. 15,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe
Band 4

ISBN 978-3-907160-04-6

Jean Gebser
**Ursprung
und Gegenwart
Kommentarband**

Dieser Band zeigt die integrale Darstellungsweise Jean Gebsters und eröffnet dem Leser Ausblicke auf im Text von Ursprung und Gegenwart nicht ausgeführte Zusammenhänge. Dadurch entsteht eine viel intensivere Beziehungsfülle. Zugleich macht es Gebser dem Leser möglich, Querverbindungen herzustellen und aufgrund der Anregungen und der aufgeführten Literatur selbständig weiterzuarbeiten.

Novalis Verlag

Neukirchen 86 A, D-23972 Quern
Tel. 04632-875.482 – Fax 875.488
www.novalisverlag.de
E-Mail: info@novalisverlag.de

Schattenarbeit in der Praxis – Erarbeitung des Schattenobjekts

Während die Veröffentlichungen von Wilber eine psychodynamische Schattenarbeit betonen, was auch wichtig und hilfreich ist, möchte ich in meinem Beitrag den Körper, grobstofflich und energetisch, in den Mittelpunkt meiner Betrachtung und Arbeit stellen. Dabei handelt es sich um eine professionelle und mutige Art, den Schatten „zu beleuchten“, als einen Energieräuber und Vampir, der ans Licht geholt, zerfällt und seine Macht verliert! In meiner Arbeit schaffe ich den ersten Zugang zu verborgenen Gefühlen im Unterbewusstsein, vergleichbar mit einer Schatzsuche, durch eine spezifische und oft schweißtreibende Körperarbeit.

Im Körper findet sich der Zugang hinter der tiefer liegenden Muskelschicht (der so genannten Körperpanzerung). Diese Schicht „hält“ wortwörtlich das Verborgene durch Kontraktion zurück. Durch das körperliche Öffnen werden abgespaltene Gefühle wieder zugänglich. Diese Arbeit ist sehr komplex. Je nach Individuum und dessen „Panzerung“ braucht es eine unterschiedliche Herangehensweise: Manch einer braucht das kontinuierliche Loslassen, ein anderer lernt hier zunächst, Energie aufzubauen und im Körper zu halten.

Die Körperarbeit beruht auf Grundlagen der Bioenergetik, Yoga, Tiefenatmungsprozessen und Massage. Ausgewählte Musik trägt die Empfindungen, und Anleitungen helfen, in den Fluss des Unterbewusstseins einzutreten.

Freud wies schon darauf hin, dass das Unbewusste die meisten Handlungen des Menschen bestimmt. Das kleine Ich-Bewusstsein, auf das wir so stolz sind, schwimmt wie auf einer Nusschale auf dem unendlichen Meer des Unbewussten. Gelingt es, über die Körperarbeit die darunter liegenden, verdrängten Emotionen aufsteigen zu lassen, können wir mit diesen gestaltend arbeiten, z. B. mit dem

von Wilber und anderen entwickelten 3-2-1-Prozess als einer Umkehrung der Verdrängungsdynamik.

Schritt 1 – Dritte Person: Stelle es dar / Betrachte es
Ist der Zugang da, wird der Schatten ins Diesseits befördert und innerhalb eines künstlerischen Action Painting auf Papier gebracht! Nun hat der Schatten ein Gesicht und kann betrachtet werden!

Schritt 2 – Zweite Person: Konfrontiere dich
Der zweite Schritt besteht darin, dem Schatten direkt „ins Gesicht zu schauen“. Da er per Bild außerhalb ist, fällt es leichter, sich zu konfrontieren. Nach einiger Zeit zeigen sich Gefühle, die lange unter der Oberfläche gewartet haben und nun gewaltig zum Vorschein kommen. Nichts davon zu verurteilen oder aus falsch verstandener Rücksichtnahme zurück zu halten, sondern reines Zulassen innerhalb eines geschützten Rahmens, lässt die Mauern schmelzen und die eigene Kraft und Lebendigkeit wieder spüren.

In diesem Prozess taucht ohne Druck das gesamte verborgene Gefühlsspektrum auf von Wut, Zorn, Hass, Traurigkeit, Scham, Ekel, Angst, unterdrückter Lust und Liebe. Es ist wichtig, dass an diesem Punkt die Gefühle körperlich ausgedrückt und gefühlt werden, um den freien energetischen Fluss wieder herzustellen. Die emotionale Panzerung sitzt vor allem tief im Körper und erfordert die körperliche Präsenz und Aktion.


Der Gewinn dieser Auseinandersetzung ist ein großes und freies Durchatmen bis in die Körperzellen hinein. Der Geist klärt sich, denn die Gedankenströme verheddern sich nicht mehr ständig in Automatismen oder wiederkehrenden Gedankenschleifen. Man hat das Gefühl eines „freien Durchatmens“ und erlebt dabei oft ein ekstatisches Körpergefühl! Das Erkennen der eigenen Kraft ist lustvoll und wird begleitet von Freude und der einen oder anderen Träne. Das Bild des „falschen Selbst“ mit einer einschränkenden Identität kann sich verabschieden.

Schritt 3 – Erste Person: Sei der Schatten
Schritt 3 beinhaltet das Entdecken der Energie des Schattens in sich selbst durch den so genannten Schattentanz. Es geht um das direkte körperliche Fühlen, was diese Struktur mit einem macht und wie sich das anfühlt.

Innerhalb dieses Schrittes verschwimmt oft die Wahrnehmung zwischen Schatten und einem Selbst, und manchmal auch zwischen Opfer und Täter. Einst war man selbst das Opfer des Schattens. Eine Reaktion darauf ist der innerliche Schwur, dass dies nie mehr passieren soll. Die oft sehr unbewusste „Rettung“ geschieht dabei in der Form, dass das Opfer in die Fußstapfen des Täters tritt und das Muster übernimmt. Plötzlich wird körperlich-emotional realisiert, dass man in erschreckender Weise genauso funktioniert wie der Täter.

Mir ist gut in Erinnerung, wie ich einmal ganz beiläufig zu unserem Nachbarkind einen Satz sagte und mein Freund mich daraufhin ansprach: „Mensch, du bist ja genauso abfällig wie dein Vater.“ Mir war davon nichts bewusst. Im Gegenteil: Ich dachte, ich mache einen Scherz. Dass

dieser angebliche Scherz auf Kosten des Kindes ging, hatte ich in der Geschwindigkeit des Moments nicht realisiert. Automatisch und mit konsequenter Sicherheit des Ich-Gefühls lief das Programm ab, wie ich es gelernt hatte. Nämlich genau so, wie man mit mir umgegangen ist.



Eine Variante des Themas ist, genau ins Gegenteil des bekannten, bedrohlichen Musters (Täter) zu fallen. Ein Seminarteilnehmer, ein junger und sehr attraktiver Mann, hatte schier unglaublich viel Gewalt in seiner Familie miterlebt. Sein Vater war cholerisch, die Brüder wurden verprügelt, seine Mutter ebenfalls geschlagen und er, der Kleine, stand in der Ecke sah „nur“ zu. Dieser Mann fiel bei allen Seminarteilnehmerinnen

Der Schatten kontrolliert die zugelassene Nähe und vermeidet damit die Konfrontation mit den sehr unangenehmen Gefühlen der Vergangenheit.

dadurch auf, das er übermäßig „weich“ wirkte. Mit säuselnder Stimme, die nicht recht zu seinem körperlichen Erscheinungsbild passte, versuchte er Kontakt herzustellen, was die meisten ablehnten. Er war sehr verzweifelt, denn er wollte nie so sein wie sein Vater. Er war sehr einsam, denn Frauen lehnten ihn offen oder instinktiv ab, da sie ihn als unecht wahrnahmen. Durch die Körperarbeit löste sich die Spannung in Bauch und Zwerchfell, so dass seine Stimme automatisch mehr Raum und einen vollen, dunklen Klang bekam. Erst mit Beginn der intensiven und körperzentrierten Schattenarbeit und der Anerkennung des eigenen Hasses und der darunter liegenden Bedürftigkeit des verlassenen Kindes war es ihm möglich, eine intime, nährenden Beziehung aufzubauen.

Das Besondere des Schattentanzes ist das KÖRPERLICH fühlbare Gruselkabinett der Wiederholungen, wenn nicht irgendjemand diesen Kreislauf unterbricht. Der Prozess beginnt mit unserer materiell-körperlichen Basis und bewirkt dann eine Bewusstwerdung auf den verschiedenen

Ebenen unseres Seins: körperlich, mental, emotional und auch spirituell.

Integration

Das Anerkennen der Macht des Schattens, das Begreifen, WIE SEHR der Schatten das eigene Leben geformt hat, führt gegen Ende zu einer Integration und einer Umarmung des Schattens.

Weitere Verfeinerungen der Methode sind die Bewusstmachung des Schattens direkt und ganz nackt auf der eigenen Haut. WIE und WO sitzt er im Körper! Was macht er direkt körperlich in Beziehungen, bei Sexualität, Lust und Liebe? Diese Sessions sind zutiefst intim und stellen menschliche Themen mit allem Mitgefühl künstlerisch und gewaltig dar.

Mit dieser Herangehensweise sind oft Ängste verbunden, da vor allem in der Kindheit oftmals der freie Impuls und Ausdruck des Gefühls gebremst worden ist. Die meisten Eltern waren, unter dem Eindruck ihrer eigenen Entwicklung, oft emotional unreif und nicht selten wurden große Gefühle in der Familie unterdrückt.

Erneut den Zugang zum Gefühl herzustellen, nun mit *vollem Bewusstsein*, ist eine große innere Freude, die das eigene Sein oft erzittern lässt. Dies ist der Beginn, dass Samen der Liebe nach Außen getragen werden und in verschiedenen Formen erblühen können!



Ilka Stoedtner, Diplom-Sozial-Pädagogin, Chen-Taijiquan-Trainerin und Heilpraktikerin (chines. Medizin). Fünf Jahre Tantra-Lehrer-Ausbildung bei Advaita Maria Bach, ebenso über lange Jahre vertraut mit Andros „Diamond Lotus Tantra“.

Anschließend weitere Fortbildungen im therapeutischen Bereich. Seit 2003 Entwicklung der „TANTRIC-MATRIX-Reihe“: In ihrer Intensität und Empathie einzigartig – insbesondere im Hinblick auf Veränderung im emotionalen und körperlichen Kontext.

www.Tantric-Matrix.de

