

## INNERE SONNENFINSTERNIS

Es ist der 21. Juli 2009. Ich schaue auf die Uhr. Es wird Zeit. Ich habe wieder eine „Stunde“ bei Andreas Pfäfflin, einem meiner WEG-Begleiter. Personale Leibarbeit. Alles scheint seinen gewohnten Gang zu gehen. Doch dann geschieht das Unerwartete. Um halbwegs verständlich wiederzugeben, was gemeint ist, bediene ich mich eines Bildes – das der *totalen Sonnenfinsternis*.

Auf der einen Seite befindet sich die Sonne, während die Erde ihr gegenübersteht. Zwischen beide schiebt sich langsam der Mond. Kurze Zeit später wird die Sonne von ihm vollständig bedeckt. Nur die so genannte Korona ist am äußersten Rand als eine Art „Strahlenkranz“ sichtbar. Ein gewaltiger Schatten (Kernschatten genannt) wird auf die Erde geworfen, der diese in Dunkelheit hüllt. Das Szenario wird von einer ganz besonderen, schwer zu beschreibenden Stimmung beherrscht. Der Tag mutiert zur Nacht. Schlagartig verstummt das bis dato muntere Vogelgezwitscher. Es tritt eine merkwürdig-geheimnisvolle Stille ein, die alle Anwesenden in ihren Bann zieht. In früheren Zeiten wurden die Menschen durch solche Ereignisse in Angst und Schrecken versetzt. Die Chinesen und viele andere Völker glaubten beispielsweise, dass ein Drache oder ein ähnlich furchterregender Dämon die Sonne in ihrer Eigenschaft als Lebensspender verschlingen würde. Durch verschiedene Maßnahmen (lautes Geschrei, Trommelschläge) gelang es den völlig Verängstigten jedoch immer wieder, das Ungeheuer zu „vertreiben“.



Mein Erlebnis lässt sich wie folgt beschreiben: Ich empfand mich als die Erde. Der Sonne hingegen entsprach das *göttliche Sein* oder auch, als fernes Ideal gedacht, der *zukünftige Mensch*, d.h. derjenige, der er einmal sein kann und auch sein soll. Strahlend, glänzend, die Umgebung erwärmend, kurzum ein leuchtender Stern. \* Der Mond, der sich zwischen beide drängt, gab sich mir in zweifacher Weise zu erkennen. Einmal als *der Doppelgänger* – oder auch Schattenwesen – dann als *die Neurose*. Unter Neurose verstehe ich das Gesamtpaket aller von mir verdrängten und – in gesteigerter Form – abgespaltenen Schattenanteile, sowie das nicht gelebte Leben. Just in dem Moment kam es mir so vor, als hätte ich meine gesamte bisherige Existenz ausschließlich von dieser Warte aus (Erde) zugebracht. Ich hatte das erschütternde Erlebnis einer 50 Jahre andauernden totalen Sonnenfinsternis, ständig dem Einfluss des alles verdunkelnden Kernschattens ausgesetzt! In dem Zusammenhang wurde mir plötzlich klar: Die verdrängten, abgespaltenen, nicht gelebten Schattenanteile (von außerhalb stammende seelische „Imprägnerungen“, wie zum Beispiel die negative Auswirkung eines depressiven Milieus auf die unmittelbare Umgebung, zählen ebenso dazu) werden ins Unterbewusstsein verbannt und beginnen von dort aus ein verhängnisvolles Eigenleben zu führen. Bahnen sie sich den Weg an die „Oberfläche“, empfinden wir sie als unwillkommene Störfelder, für die wir häufig keine plausible Erklärung parat haben. Solche Störfelder können sich beispielsweise als Unlust, Frustration, Unzufriedenheit oder auch als depressive Verstimmungen geltend machen. Oder, je nach Temperamentsanlage, in Form von Aggression und unkontrollierten Wutausbrüchen, wenn der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt. Wir stehen solchen Situationen dann häufig irritiert, ratlos und ohnmächtig gegenüber. Einen konkreten Anlass für das sonderbare Verhalten lässt sich meist nicht finden. Werden einem die Schattenanteile nicht hinreichend bewusst, so dass sie erkannt, aufgelöst und im besten Falle in die eigene Persönlichkeit integriert werden können, besteht die Gefahr, dass man sich im Laufe der Zeit mit ihnen identifiziert. Dies äußert sich unter Umständen in der irrigen Meinung: „So bin ich halt.“ **Das bin ich!** Die permanente, über einen langen Zeitraum andauernde Identifikation mit dem Schatten führt dazu, dass wir seine (mutmaßliche) Identität annehmen – eine Pseudo-Identität. Wir erschaffen uns dadurch ein Schattenwesen (Doppelgänger), von dem wir glauben, dass wir dieses sind. Wir sind irgendwann der festen Überzeugung, das Neurotische, der Schatten seien unsere unumstößliche Realität. Wir betrachten Neurose und Schatten als zu uns gehörig und messen ihnen Wirklichkeit bei. Auf gut deutsch: Wir lassen uns von ihnen bestimmen. Der Schatten bzw. die Neurose besitzen aber keine eigenständige Wirklichkeit. Beide sind im

*\* „Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten! Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind, unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher zu fühlen. Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.“*

Nelson Mandela. Ehemaliger Staatspräsident von Südafrika, Antrittsrede 1994

Grunde ihres Wesens – Illusion! Eine zugegebenermaßen nahezu perfekte. Es sind meines Erachtens ausschließlich unsere Ängste, die den Schatten am Leben erhalten. *Seine* Nahrung ist *unsere* Angst! Zurück zu meinem Erlebnis. Was findet sich denn, wenn man durch den Schatten „hindurchstößt“ und auf die andere Seite, jenseits der Dunkelheit, gelangt? **LICHT!** Um in unserem Bild zu bleiben: Wandert der Mond weiter, *erscheint* die Sonne erneut in ihrer ursprünglichen Leuchtkraft. Und, oh Wunder, der böse Drache hat sie keineswegs verschluckt. Der Schatten ist abhängig vom Licht – nicht umgekehrt. Das Licht ist die Ursache, der Schatten die Wirkung. Graf Dürckheim sagt: „*Der Schatten ist verstelltes Licht.*“ An einem Haus in Rütte steht geschrieben: „*Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.*“

Ich persönlich hatte bei meiner „Schau“ nicht das Gefühl, dass der Drache im Begriff sei, die Sonne zu *verschlucken*. In mir entstand vielmehr die Empfindung, dass die Sonne den Drachen (sprich Mond) *verbrennt*. Es hatte daher keineswegs den Anschein, als ob der Mond weiterziehen würde und dadurch die Sonne „frei“ gibt, sondern als ob der Mond durch die Sonnenkraft *ein-* bzw. *umgeschmolzen* und auf diese Weise gänzlich zum Verschwinden gebracht würde. Ergebnis dieses Prozesses: Ich (die Erde) stehe der Sonne unmittelbar gegenüber. Die Sonne (Symbol des *göttlichen Seins*, das *Wesen*) zeigt sich mir unverstellt; in ihrer ganzen „Herrlichkeit“ erkenn- und erlebbar. Bleibt das Erlebte lediglich eine schöne Erfahrung oder wandelt es sich zu etwas Tragendem, das sich auf Dauer im Alltag bewährt? Andersherum gefragt: Besteht nicht die Aufgabe, die Verpflichtung darin, das Sonnenhafte in mich aufzunehmen und sich durch mich auswirken zu lassen, damit es nichts äußerlich Fremdes bleibt? Die Wiedervereinigung von Erde und Sonne nach etlichen Irrwegen, Umwegen und Sackgassen. Der Mensch als leuchtender Stern!

Mir kam da eine Idee. Ich schrieb das Wort LICHT groß auf ein Blatt Papier. Nach eingehender Betrachtung entdeckte ich plötzlich, dass in der Mitte ICH steht. Links davon ein L, rechts davon ein T.

L – ICH – T

Der Buchstabe „L“ steht für das LEBEN, der Buchstabe „T“ für den TOD. Mit dem Wort LICHT bringe ich nunmehr in Verbindung: Ich gehe *meinen* Weg zwischen Leben und Tod. Ein weiteres Bild tauchte am Horizont auf. Es ähnelte wiederum demjenigen der totalen Sonnenfinsternis. Der Buchstabe „L“ steht diesmal für die LIEBE, die der Sonne entspricht, auf der anderen Seite, wie gehabt, ICH als Erde. Dazwischen schiebt sich der TOD (Mond). Die Liebe wird durch den Tod regelrecht zugedeckt. Sie tritt in den Hintergrund, mehr noch, sie verblasst und wird scheinbar außer Kraft gesetzt. Auf meine Person bezogen heißt das: Ich habe ständig den Tod vor Augen. Er zieht mich unwiderstehlich in *seinen* Bann. Der Tod, dem niemand entkommt, erscheint als *die Realität schlechthin*. Eines ist gewiss: Ich lebe, um zu sterben. Stirbt aber deswegen auch das ICH? Nein! Die Liebe siegt über den Tod. Der Tod hat keine eigenständige Wirklichkeit – so wenig wie der Schatten. Er ist ebenso wie dieser – Illusion. Unsterbliche Liebe – sterblicher Tod. *Der Tod stirbt sich selber, die Liebe lebt ewig.*