

## Schatten ist nicht die Abwesenheit von Licht.

Liebe LeserInnen,

Heute früh um 5.50 Uhr habe ich mit meinen Mädels gemeinsam die Mondfinsternis gebannt betrachtet, wir haben uns vorgestellt, wie es wohl den Menschen früher dabei ergangen sein muss. Das Thema was sich mit dem "verdunkelten" Mond abzeichnet offensichtlich im wahrsten Sinne des Wortes; Schattenseiten erkennen, wahrnehmen und liebevoll annehmen.

Als Schatten bezeichnen wir das was hinter uns liegt, vor uns liegt oder eben neben uns je, nach dem wie die Sonne gerade auf uns einstrahlt! Mir scheint gerade dieses Bild Elementar das Verständnis dahingehend anzupassen, dass wir eben nicht von einer dunklen, klebrigen Masse sprechen, wenn wir unsere Schatten meinen. Schatten ist ohne Anwesenheit von Licht gar nicht möglich!!!

Vielmehr, scheint mir die Betrachtungsweise hilfreich und sinnvoll, wenn wir Schatten als Möglichkeit dazu nehmen, um aufzudecken was im Innern noch steckt und im Aussen noch nicht gelebt wird, noch nicht voll akzeptiert oder eben voll erlöst worden ist. Gedanken, Gefühle, Empfindungen die wir zwar meist sogar schon bewusst mit uns tragen, aber nicht dazu stehen und sie manchmal schlicht und ergreifend auch einfach fehlinterpretieren.

Wir sind erzogen worden, wurden mit Glaubenssätzen gefüttert, gebogen, gefeilt und geschliffen. All das immer nach bestem Gewissen und Wissen unserer Eltern, Lehrer und sonstigen Begleiter. All diese Menschen die uns vorangegangen sind, haben ihrerseits ihren Weg für uns bereits massiv vereinfacht, verbessert auch wenn uns das vielleicht nicht immer gleich auf den ersten Blick auffällt. Denk auch darüber mal nach, es lohnt sich. Zurück zu den Schatten.

Meine Kinder, v.a die Ältere hat sich über eine lange Zeit ein Spiel daraus gemacht mit ihren Schatten zu spielen. Ich denke es ist Zeit, dass auch wir mit dem Spielen wieder beginnen. Sobald wir spielerisch auf Schatten reagieren, erkennen wir vielleicht leichter die Möglichkeiten und lassen Ängsten nicht immer den Vortritt.

Wir alle haben in den letzten Jahren mehr oder weniger viel Vorarbeit geleistet, uns vorbereitet und sind jetzt alle bereit uns unseren Schatten zu stellen! Warum ich das weiss!? Ich selbst stecke grad wieder in einer nächsten Stufe meines Entwicklungsprozesses mittendrin, sollte eigentlich angstgetrieben durch meinen Alltag steuern, sollte viel mehr verwirrt sein, als ich es tatsächlich bin. Mich erwischt zwar nach wie vor eine neue Situation mit einer „Brise“ Angst, Unbehagen und auch Trauer, aber ich merke, dass die Qualität wenn mich eine Situation neu erreicht lange nicht mehr so bodenlos, haltlos und ohnmächtig wie vielleicht noch vor ein paar Jahren ist.

Du könntest nun (vor-) schnell der Meinung sein, naja klar Petra arbeitet auch auf diesem Gebiet extrem viel an-und mit sich, natürlich ist das teilweise korrekt und sicherlich unterstützend, aber prüfe bitte mal selbst. Ich bin mir sicher, dass egal wo Du gerade steckst im Leben, Situationen kennst, die Du heute etwas feiner, weicher und sanfter angehen kannst. Hast einen weicheren Blick auf Dich selbst erhalten. Wenn es auch noch nicht ausnahmslos immer gelingt, aber dennoch....JA, siehst Du diese Veränderung auch bei Dir?

Perfekt! Auch das ist ein kollektives Gefühl, was sich in der Grundenergie von uns allen niederschlägt. Jede Einzelne, jeder Einzelne von uns trägt unglaublich viel dazu bei, dem gesamten einen stärkeren Boden zu geben. Nichts geht verloren, dein Wirken, Dein Lernen, Dein Tun ist wichtig!

Dafür brauchen wir nicht mal wöchentliche Treffen, Kommunen, und enge Wohngemeinschaften. Das Feld wird laufend gefüttert mit allem, unser Feld IST verbunden! Zurück zu den Schatten, gerade im Moment gibt es viele Schatten(Seiten) die sich in die Öffentlichkeit drängen und das ist gut so, Menschlichkeit wird sichtbar gemacht. Die Zeit ist reif, Du bist reif, hab keine Angst! Du bist bereit und Du wirst der Inneren Begegnung mit Deinen Schattenseiten erwachsen gegenüber treten können. Schatten ist nicht die Abwesenheit von Licht, erinnere Dich! Es wird nur umgeleitet! Sichtbar gemacht, als Teil von Dir.

Im Yogaunterricht bringe ich hier immer mal wieder gern das Beispiel vom quengelnden Kind; Was macht ein quengelndes Kind wenn es nicht beachtet wird. GENAU, es wird SEHR laut und SEHR wild. Nun, wenn Du merkst, dass sich etwas den Weg an die Oberfläche bahnen will, gib dem ruhig etwas Luft zum Atmen und Raum. Schau hin, was unterdrückst Du, welche Anteile in Dir bezeichnest Du als Schatten? Sind es wirklich Deine Anteile oder sind sie gar übernommen von Eltern oder noch weiter zurück?

Ich verstehe mich immer mehr als Wegbereiterin meiner Kinder, d.h wo ich Wege noch selber als holprig empfinde, schaue ich erst mal für mich selber, wer diese Wege gepfadet hat und ob ich diese Wege selbst überhaupt noch gehen mag. Wenn sie noch holprig sind, was brauche ich selber um sie eben nicht mehr als holprig zu empfinden. Manchmal reicht es ein paar neue Schuhe in der richtigen Grösse zu kaufen!!!!:)

Jeder Wegabschnitt, war irgendwann wichtig und wertvoll, dass diese von meinen Vorfahren gemacht und begangen wurden und genau dafür sollten wir dankbar sein! Wo Du heute aber hingehen möchtest und auf welche Wege Du Deine Kinder mitnehmen magst, das entscheidest heute Du und morgen sie selbst und das ist gut so!

Lass Licht auf Deine Schatten und staune, nicht selten verschwinden Schatten sogar einfach so, einfach weil die Zeit reif war!

Und falls es doch nicht ganz so einfach sein sollte, gibt mittlerweile ganz ganz viele tolle Hilfsmittel, Begleiter und unzählige mögliche Wege sich dabei auch Unterstützen zu lassen.

Ich wünsche Dir an dieser Stelle viel Spass und Freude beim „heller & noch strahlender werden“ als Du es sowiso schon bist. Danke für Dein dran bleiben, nicht aufgeben und mitwirken am grossen Lebenskuchen, den wir da gerade wieder mal neu am backen sind☺

Deine Petra

