

Die dunkle Seite der Seele

Eine vorurteilsfreie Reise

Michaela Huber

[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

# Intro

- Wo sind unsere dunklen Ecken, in die schon lange kein Licht mehr hineingefallen ist?
- Oder wo noch nie Licht hingekommen ist?
- Was ist mit unseren Verzagtheiten, unserer Melancholie, unverarbeitetem Kummer?
- Und was ist mit unserem Zorn, unserem Hass, unserer unbändigen Wut über das, was geschah und was immer wieder geschieht?
- Was mit all dem, was wir uns verboten haben?
- Wie schaffen wir uns Raum und ein Ventil für all diese Gefühle?
- Und wie begleiten wir andere dabei?

# Keine dunkle Seite – ohne die helle!

- Was hast Du erreicht, weil Du Deine „helle Seite“ gepflegt und entwickelt hast?
- Worauf bist Du stolz? Welche Verdienste hast Du Dir erworben?
- Inwieweit hast Du die Welt etwas besser gemacht?
- Was haben Dir Fähigkeiten wie Mitgefühl, Liebe, Güte, Achtsamkeit, Freundlichkeit, gute Eigenschaften ... zusätzlich zu dem, was Du schon an Gutem mitgebracht hast, ermöglicht?
- Was willst Du unbedingt bewahren und schützen?

# Wozu gibt es die dunkle Seite überhaupt?

- Wohin bist Du nur gekommen, weil du nicht immer brav warst?
- Wo wärst du, wenn du manchmal nicht alles riskiert hättest?
- Welche Kraft musstest du aufbringen, um dich nicht zu begnügen?
- Warst du immer schon ein Freigeist (fast) ohne äußere und innere Gebundenheit? Wärst du es gern (wieder) mehr? Was wäre der Preis, wenn du deine Grenzen nicht mehr innerhalb des Möglichen, Schicklichen etc. ziehen würdest?
- Wohin könnte man dich treiben? Wenn du dich treiben lassen würdest...?

# Was könnte passieren, wenn...

- Könnten alte Wunden aufreißen?
- Wäre der Schmerz unaushaltbar? Wirklich? Auch heute noch?
- Weißt du genau, wovor du dich fürchtest, weil du dort schon einmal warst?
- Würden Lebenswille und Vernichtungsdrang in dir miteinander kämpfen wie Eros und Thanatos?
- Wen schonst du, indem du vermeidest?
- Was könnte genau passieren?
- Gäbe es etwas zu heilen?

# Was befürchtest du?

- Dass du vor die Wand fährst?
- Dass du einbrichst?
- Oder einen Durchbruch erlebst? Wohin?
- Ins Nichts, in die Langeweile, die Leere, das endgültige „Inmichverschlossen“? In die uferlose Einsamkeit? In die tödliche Stille?
- Oder in die Raserei, Entäußerung, Besessenheit, in das tobende Gewitter, den Exzess, die ultimative Grenzüberschreitung, hinter der es kein Zurück mehr gäbe?
- Was treibt dich, es herauszufinden? Be-Gier-de oder Sehn-Sucht? Oder Wunsch nach Auf- oder Er-Lösung? Heilung?
- Kennst Du den Mut der Verzweiflung?

# Das Ausloten – möglich?

- Welchen Schock vermeidest du?
- Welche Illusionen magst du nicht loslassen?
- Welches dunkle Geheimnis hütetest du?
- Welche Form von Verzweiflung magst du auf den Tod nicht?
- Welcher Hilflosigkeit setzt du dich lieber nicht aus?
- Und welchen Hunger nach Sinn hast du, trotz allem? Welchen Wissensdurst? Wonach lechzt du?
- Worum geht es IM GRUNDE??

# Was darfst du?

- Darfst du weinen? Klagen? Schreien? Toben? Mit den Zähnen knirschen?
- Darfst du die Reise der HeldIn antreten? In die Wüste? Ins Unbekannte, Unvertraute, (scheinbar) Uferlose, Bodenlose...?
- Welchen Moment, den du nie wieder erleben wolltest, gilt es zu verstehen? Welchen Urgrund aus Angst und Ohnmacht, Gier und Toben...? Oder wäre es eine Reise ins Auge des Sturms?
- Welche Alpträume, welche Wunschträume hast du?
- Wie hartnäckig musst du dranbleiben?
- Oder wird es von ganz allein passieren?
- Geht es ums Hinspüren? Und/oder ums Loslassen?
- Was wird möglich sein, wenn du (es) nicht mehr unbedingt willst?



# Ahnungen

- Wozu wärst du in deinen dunkelsten Stunden, in den tiefsten Tiefen deiner Seele in der Lage?
- Bemerke diese Kraft – denn es ist eine Kraft, nicht wahr, eine GROSSE Kraft!
- Wozu würde sie dich bringen können?
  1. Alles aufzudecken? Amok zu laufen? Jemanden umzubringen? Wen?
  2. Oder würde sie implodieren und dich dazu bringen, dich selbst zu töten oder einfach zu sterben? Wann?
  3. Oder wärst du in der Lage, dich zu opfern für eine „richtige“ Sache? Für welche?

# Was ist „dort“ – Raserei oder Abgrund?

- Ist es eher Entäußerung? Außer-dir-sein?
- Oder ein intensives, fast autistisches „Inmich-Sein“?
- Ist es voller Wucht?
- Oder eine Art Vakuum?
- Schreiend grell oder eine Art Umnachtung?
- Bodenloser Kummer, zu dem es gilt hinabzusteigen?
- Oder eruptiver Vulkan, den es gilt zu überfliegen?
- Was ist am meisten verboten?
- Was kannst du dir erlauben?

# Dem Namenlosen Raum geben

- Wie viel Hinschauen erträgst du?
- Wie lange? Eine Sekunde? Zwei, drei, zehn, eine Minute...?
- Brauchst du Reorientierung? Halt? Bodenhaftung? Das ganz Andere zum Ausgleich?
- Oder kannst du es erlauben, dass etwas in dir, eine beobachtende Instanz, etwas wertfrei Notierendes, Affektfernes... das für dich übernimmt?
- „Außer sich“ ist wo? „Inmich“ ist wo?
- Wo befinden sich deine dunkle/n Seite/n? Auch körperlich?
- Welches Tabu, welches Versprechen dass du wem gabst (dir? Wem sonst noch?) müsstest du dafür brechen? Erlaubst du dir das?

# Schaust du vorsichtig hin?

## Übungen:

- Zartes sichern – in den inneren Garten z.B.
- Willst Du selbst los oder eine neutrale KundschafterIn schicken?
- Brauchst Du Reisebegleitung? Proviant? Hilfreiche Gestalten?
- Einen „Überflug“ vornehmen – oder hinab steigen – oder...
- Erste Erkenntnisse mitbringen und drüber nachdenken
- Lass Dir genau die Zeit, die du dir erlauben kannst...

# Mal es auf? Oder schreib es auf?

- Was ist Dir begegnet?
- Wie hat es ausgesehen?
- Welche Konturen hat es?
- Wie tief ist es, wie hoch und breit?
- Wie sieht es angrenzend aus?
- Welche Farben hat es?
- Woraus besteht es?
- Und was immer dir noch aufgefallen ist....

# Was hast Du entdeckt?

- Welche Energie etc. hast du bemerkt?
- Wie ist sie dir vorgekommen?
- Hast du dich erschreckt, oder gewundert, oder gefreut, oder geschämt, oder...?
- Wusste du das vorher schon? Wie bist du vorher damit umgegangen?
- Was bedeutet es dir, das wahrgenommen zu haben?
- Gibt es etwas, was du mit dieser Energie etc. tun möchtest? Was diese Energie mit dir möchte? Soll sie genau so bleiben, möchtest du sie ändern, ändert sie dich?

# Woher hast du das?

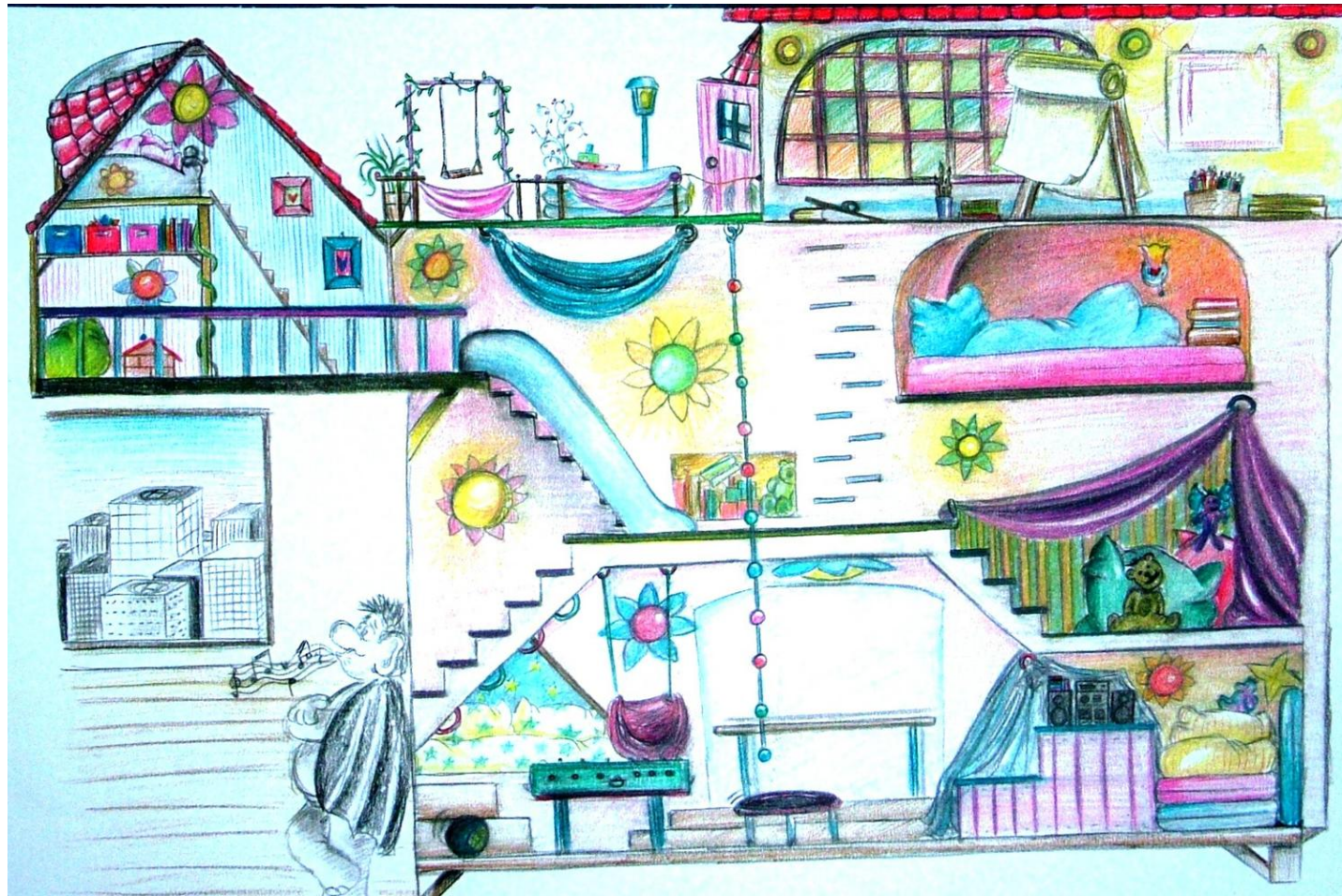
- Angeboren?
- Früh erworben – von wem?
- Im Laufe des Lebens erworben – wodurch?

# Unsere KlientInnen und ihre dunklen Seiten

- Täterimitierende Anteile
- Hass auf die TäterInnen
- Zerstörungslust
- Scheißegalhaltung
- Surfen auf der Hochrisiko-Welle
- Gefühl, dass alles zu spät ist
- Blutrausch
- Elitegefühl – zu den „Auserwählten“ zu gehören...
- Und was noch?



# Wozu ehemalige „Dunkle“ in der Lage sind...



# Transformation einer dunklen Energie?

- Was ist mit dieser Kraft?
- Wird sie belassen, wo sie ist, respektiert und wertgeschätzt dafür, dass sie entstanden und vorhanden ist?
- Will etwas in Dir – was? Und warum? - sie in den Sonnenuntergang verabschieden, austreiben, wegschwemmen...?
- Löst sich etwas von allein? Wann ist es Zeit dafür?
- Oder ist es noch ganz anders? Wie?

# Gibt es Non-Dualität?

- Von „Kein Ort nirgends“ zum „Abseits als sicherer Ort“ – wie verstehst du das, was da (entstanden) ist?
- Hast du es ewig bekämpft? Oder geleugnet, ignoriert, dissoziiert, verdrängt...?
- Hast Du es versucht auszumerzen? Oder warst Du davor auf der Flucht?
- Ist es (wirklich?) dein Feind? Oder nur die andere Seite des Mondes?
- Was würde dann Non-Dualität bedeuten?
- Direkt neben deiner real gelebten Biografie liegt ein Leben, das du auch hättest leben können. Welches?
- Und wie findest du das alles?
- Was könnte es für deine Arbeit bedeuten, dass du diese Erfahrung gemacht hast?