



SCHATTEN-UND TEILEARBEIT

WORKBOOK

Sexual Alchemy

BY SILJA JANINA

Sexual Alchemy

SEXUAL HEALING & LIBERATION

Schatten- und Telearbeit

DEINE VIELSCHICHTIGKEIT

Wir sind nicht nur eine Persönlichkeit, wir bestehen aus mehreren Teilen und Schichten. Wir alle haben ein inneres Kind (oder eher mehrere), Schattenanteile und andere einzigartige und individuelle Anteile. Wir können eine Seite haben, die keinen Sex mag, und eine andere, die nicht genug davon bekommen kann. Wir können eine sehr selbstbewusste, freche Seite haben und gleichzeitig eine, die unsicher ist und sich ständig selbst verurteilt. Je nachdem, welche Seite du nährst und als Wahrheit ansiehst, kannst du entscheiden, wie du deine Realität wahrnimmst. Manchmal kann ein Teil von uns die Oberhand gewinnen und uns das Gefühl geben, NUR unsicher oder klein zu sein. Das passiert, wenn wir diesen Teil und das, was er eigentlich von uns will (nämlich gesehen, gehört, geliebt und akzeptiert zu werden), nicht integrieren. Je mehr wir diese Anteile unterdrücken, desto lauter werden sie. Je mehr fragmentierte Teile wir haben - Fragmentierung bedeutet unintegrierte Teile von uns - desto mehr Energie wird dadurch verbraucht und desto weniger "ganz" und "heil" fühlen wir uns. Ständige Müdigkeit wie bei Chronic Fatigue ist oft eine Folge von der Unterdrückung von Emotionen und Anteilen von uns. Denn das kostet unser System unglaublich viel Energie. Fragmentierung passiert v. a. durch Trauma und Konditionierung. Die meisten Schatten entstehen durch ein Trauma, und das Trauma ist es, das den Schatten an seinem Platz hält. Deshalb ist Schattenarbeit ein Teil der Traumaheilung, und Traumaheilung integriert automatisch unsere Schatten.

Wir verstecken und verleugnen bewusst und unbewusst Teile von uns, von denen wir denken oder gelernt haben, dass sie nicht liebenswert sind. Denn tief im Inneren wollen wir geliebt werden. Also entwickeln wir uns manchmal zu etwas, das wir für liebenswert halten, und unterdrücken, verstecken oder verleugnen alle Teile von uns, die wir als nicht wertvoll oder nicht liebenswert ansehen. Dies geschieht durch soziale Konditionierung sowie durch den Einfluss deiner Familie oder deiner Caretaker. Die Unterdrückung von Teilen von uns beginnt oft schon sehr früh - wir lernen vielleicht schon als kleine Kinder, dass es nicht in Ordnung ist, Wut herauszuschreien, dass man nicht zu laut sein darf, dass man zu schüchtern ist oder dass man bestimmte Dinge nicht sagen darf.

Sexual Alchemy

SEXUAL HEALING & LIBERATION

Kollektive und persönliche Schatten

DIE KOLLEKTIVEN SCHATTEN DER SEXUALITÄT

Dann werden diese Teile von uns zu Schatten - was bedeutet, dass wir sie nicht sehen oder akzeptieren können/wollen. Wir unterdrücken sie, verurteilen sie und dadurch können sie uns verletzen und sabotieren. Heilung bedeutet, sich seiner Schatten bewusst zu werden und sie zu integrieren. Aber wie kann man überhaupt von seinen Schatten wissen, wenn man sie unterdrückt? Es erfordert Mut und radikale Ehrlichkeit, sich seiner Schatten bewusst zu werden. Eine Möglichkeit, wie dein Schatten zum Vorschein kommt, sind Trigger. Wenn uns das Verhalten anderer Menschen triggert, kommt das oft von unserem Schatten. Unser Schatten liebt es, andere zu verurteilen und sich getriggert zu fühlen. Achte also auf deine größten Trigger und schau, was sie über dich verraten. Aber: Nicht jeder Trigger weist auf einen Schatten hin. Das wird oft missverstanden. Manchmal kann dir ein Trigger auch einfach deine persönlichen Grenzen und Werte zeigen.

Jede Schattenseite von uns wollte uns irgendwann einmal beschützen. Nehmen wir also an, du bist in einer Familie aufgewachsen, in der Frauen, die ihren Körper und ihre Sexualität offen gezeigt haben, geshamet wurden. Dein kindliches Selbst hat dann gelernt: Es ist nicht in Ordnung, deinen Körper zu lieben und sich sexy zu fühlen. Also unterdrückst du diese Seite in dir, du versteckst deinen Körper und deine Sexualität, weil du denkst, dass das liebenswerter ist. Wenn du dann als Erwachsene Frauen siehst, die sich sexy anziehen und sich in ihrem Körper wohlfühlen, kann das ein Trigger für dich sein. Du verurteilst sie - das ist dein Schatten, der zum Vorschein kommt. Denn was du dir selbst nicht erlaubst, musst du in anderen verurteilen, um dich zu beschützen.

Dieser Teil von dir hat also versucht, dich zu beschützen - er wollte, dass du geliebt wirst. Aber mit der Zeit können dich unterdrückte Teile von dir verletzen und sabotieren. Weil zum Beispiel dein authentisches Selbst sich sexy finden und lieben möchte, und ihre Sexualität frei verkörpern möchte. Jeder Schatten bittet also darum, integriert zu werden. Das ist ein wunderschönes Tor zu tieferer Heilung und ein Schritt in dein authentisches, befreites Selbst.

Auch in der Gesellschaft gibt es kollektive Schatten, vor allem was die weibliche Sexualität betrifft. Slut Shaming, Kinks oder BDSM sind z. B. gesellschaftliche Schatten. Diese Themen sind oft Trigger für die Gesellschaft - wenn Menschen ihre eigenen sexuellen Wünsche haben und diese ausleben. Da die meisten dies nicht tun, verurteilen sie also andere, die es tun. Slut Shaming kann zum Beispiel dazu führen, dass man Teile seiner Sexualität unterdrückt, weil man gelernt hat, dass Good Girl ihre Lust nicht zeigen (oder sogar keine haben), keine Haut zeigen oder nicht sexuell experimentieren. Die Gesellschaft hat Angst vor sexuell befreiten Frauen.

Kinks sind an sich sehr unschuldig - ein Kink ist einfach ein sexueller Flavor, etwas, was einen Menschen anturnt. Kinky Sex oder BDSM können Teil eines gesunden sexuellen Ausdrucks sein und einfach nur eine Vorliebe, die manche Menschen haben - sie können aber auch ein Trauma verdecken. Aber die Gesellschaft bewertet bestimmte sexuelle Fantasien und Wünsche als falsch oder verwerflich. Die meisten haben Angst vor Menschen, die ihre Wahrheit außerhalb von gesellschaftlichen Normen leben. Auch das ist also Teil unseres gesellschaftlichen Schattens in Bezug auf Sexualität. Es triggert, wenn sich jemand erlaubt, so frei zu sein, dass er/sie sich sogar außerhalb von Normen bewegt. Denn das spiegelt anderen die eigene sexuelle Unfreiheit.

Schatten sind nichts Schlechtes. Sie können wunderschöne Aspekte von uns sein. Besonders wenn es um weibliche Sexualität geht, sind viele unserer sexuellen Seiten Schatten, obwohl sie extrem kraftvoll, schön und bereichernd für unser Sexleben sind. Das liegt daran, dass die weibliche Sexualität an sich gesellschaftlich unterdrückt wird. Deine Sexualität frei, schamlos und befreit auszudrücken, könnte also ein Schatten von dir sein - was bedeutet, dass du keinen Zugang zu diesem Teil von dir hast, weil du ihn versteckst oder unterdrückst. Vielleicht hast du Angst vor Verurteilungen, oder du hast Angst vor deiner vollen sexuellen Kraft, oder du glaubst, dass du nicht sicher bist, wenn du diese Teile voll zum Ausdruck bringen würdest.

Sexual Alchemy

SEXUAL HEALING & LIBERATION



Schattenarbeit & Integration

BACK TO WHOLENESS

Schatten entstehen oft durch Traumata. Daher wird Traumaheilung ganz natürlich auch Schatten integrieren, und Schattenarbeit ist auch Teil von Traumaheilung. Da dein Schatten ein nicht integrierter, unterdrückter Teil von dir ist, der dich verletzt, sabotiert oder den du nicht vollständig lieben kannst, ist das Erkennen und Integrieren deines Schattens der größte Schritt der Schattenarbeit. Sich seines Schattens bewusst zu werden, kann manchmal schon ausreichen, um ihn in Licht zu verwandeln.

Unsere Schatten wirken viel beängstigender als sie sind. Ja, vielleicht hast du eine manipulative Seite oder eine sich selbst sabotierende, selbstkritische Seite oder eine Seite, die andere Frauen heimlich verurteilt, oder eine Seite, die ihre eigene Schönheit oder ihre sexuelle Lust unterdrückt. Aber das ist okay. Nimm wahr, wie du dich in Bezug auf bestimmte Teile von dir fühlst, und versuch, dich für einen Moment von der Bewertung zu lösen, indem du sie einfach als verletzte Teile von dir siehst, die versuchen, dich zu schützen (manchmal auf für uns seltsame oder schmerzhaft Weise).

Wenn du emotional getriggert wirst, gehe tiefer: Was genau triggert dich, was liegt darunter? Welche Emotionen sind mit dem Trigger verbunden? Nimm deiner Emotionen wahr, spüre sie wie die Wellen des Ozeans. Und dann kannst du tiefer gehen und diesen Teil fragen: Was brauchst du? Wovor versuchst du mich zu schützen? Was kann ich für dich tun?

Oft wirst du feststellen, dass es sich einfach um ein verletztes inneres Kind handelt, das deine Liebe, Aufmerksamkeit und Sicherheit braucht. Gib diesem Teil, was er braucht, update ihn: Er hat dir vielleicht irgendwann in deinem Leben geholfen oder dich beschützt, aber jetzt tut er dir weh. Er wird nicht mehr gebraucht, und du kannst ihn das liebevoll wissen lassen. Integriere ihn, indem du ihn siehst, tief fühlst und ihm gibst, was er braucht - das alchemisiert deine Schatten.

Sexual Alchemy

SEXUAL HEALING & LIBERATION

Journalfragen Schatten

BRING DEINE SCHATTEN ANS LICHT

- Welche Teile deiner Sexualität glaubst du zu unterdrücken, zu verurteilen oder noch nicht vollständig zu verkörpern? Was sind deine Schatten in Bezug auf deine Beziehung zu dir selbst, zu deinem Körper und zu deiner Sexualität? Was triggert dich bei anderen, und wie könnte dies auf deine eigenen Schatten hinweisen? Was sind die tieferen Gefühle, die damit verbunden sind?
- Woher könnten diese Schatten kommen? Warum unterdrückst / verurteilst du diese Teile? Was ist die zugrundeliegende Angst / Konsequenz, wenn du dir erlauben würdest, diese Seiten von dir / deiner Sexualität zu verkörpern und zu zeigen? Was würde dann passieren? Wovor hat dieser Teil von dir Angst?



Sexual Alchemy

SEXUAL HEALING & LIBERATION

Journalfragen Schattenarbeit

BRING DEINE SCHATTEN ANS LICHT

- Was braucht dieser Schattenanteil von dir? Kannst du ihm geben, was er braucht? Kannst du dir erlauben, diesen Teil von dir zu fühlen und anzuerkennen? Was könnte die schöne Seite dieses Schattens sein?
- Wie würde es sich anfühlen, diese Seiten voll und ganz zu akzeptieren und anzuerkennen? Wer wärst du? Was würde sich in deinem Leben ändern?

