

XXL - Praxis - Newsletter Dezember 23/Januar 24



**Deine extragroße Portion Gratis - Lektüre
für den Advent, die Feiertage und den Jahreswechsel.
Zehn Seiten Psychologie und Philosophie
mit Sachverstand und einem Augenzwinkern**

Traditionell und handwerklich hergestelltes Produkt unter Verwendung von Original-Zutaten: Intuition (10 %), Wissen, Erfahrung, Humor, Denken, natürliche Intelligenz, Fühlen (90 %), kann Spuren von Suchmaschinen-Ergebnissen als Inspirationsgrundlage enthalten

Garantiert KI * - frei
(*künstliche Intelligenz)

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

01.12.2023: kostenfreie Online-Meditation

12.12.2023: kostenfreier Online-Vortrag: „Krebs - alternative und ganzheitliche Therapie und wissenschaftliche Studien“

15.12.2023: Jahreskreisfest - Wintersonnwendfeier

20.12.2023: Treffpunkt Selbsthilfe

27.12.2023: Online-Seminar „Energetische Vorbereitung auf das Jahr 2024“

28.12.2023: Präsenz-Veranstaltung in der Praxis: „Energetische Vorbereitung auf das Jahr 2024“

18.01.2023: kostenfreier Online-Vortrag: Das Jahresprogramm „LebensLust“ kennenlernen

15.02.2023: Start des Jahresprogramms „LebensLust“ für Menschen mit körperlichen und chronischen Erkrankungen

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: naturheilpraxis.tegel@gmail.com
Oder unter <https://tegel-naturheilpraxis.de/seminare>

- In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr eine spirituelle Andacht, also gemeinsames Gebet und Singen, Bibeltext mit metaphysischer Auslegung, gemeinsame Meditation. Nächste Termine: **14.01.2024**, 24.03.2024, 21.07.2024, 20.10.2024.

Ihr Gesundheitszentrum im schwäbischen Wald – Alles unter einem Dach!

Naturheilpraxis Elke Tegel

Kompetenz bei Rückenschmerzen, Frauenheilkunde und chronische Erkrankungen wie Krebs und Long Covid

Psychotherapeutische Heilpraxis Jörg Schubert

Alternative Psychotherapie für Selbstzahler, Coaching für Selbstständige und Supervision für Kolleg*innen

Sonnenzentrum Sechselberg

Seminarzentrum für persönliches Wachstum und ganzheitliche Heilbegleitung bei schweren körperlichen Erkrankungen



Weitere Infos unter:

www.tegel-naturheilpraxis.de | www.hpp-schuber.de

Aktuelles Thema

Wie wir mit dem Bösen in der Welt fertig werden



Auch in dieser kleinen Serie über Ganzheitsmedizin, die ich nach der Tarot-Serie begonnen habe, möchte ich mich einem Thema zuwenden, das ich schon öfter in verschiedenen Variationen in meinen Newslettern behandelt habe: Der Umgang mit der dunklen Seite, mit den Schatten, mit dem Bösen. Das Thema verliert niemals an Aktualität und viele Patienten beschäftigen sich in diesen unruhigen Zeiten ausgiebig mit Vorgängen und Zusammenhängen in der äußeren Welt, die sie als bedrohlich, perfide, ungerecht oder als ausgemacht dunkel und böse empfinden. Zunehmend fallen mir in alternativen Gruppen Beiträge über Satanismus im Zusammenhang mit weltbeherrschenden Eliten schwerreicher Zeitgenossen und ihren angeblichen Ritualen, die bis hin zum rituellen Opfern von Kindern gehen sollen, auf. Es gibt hier eine Fülle schwer verdaulichen Materials, das die sozialen Netzwerke und das Internet insgesamt überflutet. Auf der anderen Seite werden Menschen wieder aufgrund ihrer Nationalität oder Religionszugehörigkeit diffamiert und Mitbürger russischer Nationalität oder moslemischer bzw. jüdischer Religionszugehörigkeit sehen sich pauschalen Angriffen gegenüber, während ein Teil der moslemischen Welt tatsächlich offener denn je seinen Antisemitismus zeigt und die Gegenseite eine kritische Haltung gegenüber israelischer Politik unzulässigerweise mit Antisemitismus gleichsetzt. Patienten konfrontieren mich auch im Behandlungszusammenhang mit solchen Themen, sodass ich mich damit auseinandersetzen muss. Was ist davon zu halten und wie gehen wir in der Therapie und im Leben mit diesen Themen um?

„Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein!“

In der Therapie sind mir solche Materialien immer sehr willkommen, da eine - mir unbekannte oder unverständliche - Erzählung von Wirklichkeit so gut wie jedes andere Thema geeignet ist, um unbewusste Inhalte aufzudecken. C.G. Jung soll einmal sinngemäß gesagt haben, dass ein Baum, der in den Himmel wächst, seine Wurzeln in der Hölle hat. Hindus und Buddhisten sehen in der Lotosblume schon ewig eine solche Symbolik: Sie wurzelt im Schlamm, kämpft sich durch das trübe Wasser, bis sie schließlich ans Licht kommt. Es ist also durchaus sinnvoll, sich mit der dunklen Seite des Lebens zu beschäftigen, allerdings nur unter einer Voraussetzung: Wenn man sie nicht ausschließlich im psychischen Bereich der anderen sieht. Es ist also sozusagen der alte Grundsatz „Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein“ einzuhalten und es geht noch darüber hinaus.

Grundannahmen zu Gut und Böse

Zu meinen Grundannahmen gehört, das es innerhalb einer menschlichen Psyche das „absolut Böse“ in einer isolierten Form genauso wenig gibt wie das „absolut Gute“. Absolute Zustände sind in einer dualen Welt nicht vorstellbar. „Satan“ und „Gott“ sind daher Energiezustände, die sich in ihrer absoluten Form in einer menschlichen Verkörperung nur bis zu einem gewissen Punkt erfahren lassen. Menschliche Psychen enthalten also immer böse und gute Anteile zugleich und haben den sogenannten freien Willen, mal mehr in die eine und mal mehr in die andere Richtung zu tendieren. Das ist das, was wir täglich beobachten können und selbst schlimmste Menschheitsverbrecher hatten und haben irgendwo Tendenzen, die man als „gut“ identifizieren konnte und kann, sie zeigten und zeigen irgendwelchen Menschen oder Tieren Zuneigung oder waren und sind im Familienkreis fürsorglich. Die absolute Dämonisierung von Personen ist ein Element von Propaganda und psychologischer Kriegsführung und hat nichts mit der Realität zu tun. Kaum jemand, der von anderen für böse gehalten wird, hält sich selbst für böse. Hitler hätte der Einordnung als Menschheitsverbrecher vehement widersprochen, er hielt sich ganz im Gegenteil für eine göttliche Sendung an die Menschheit. Das gilt ebenso für alle Individuen, die im Moment von gewissen Kreisen dämonisiert werden. Bill Gates und George Soros halten sich für große Wohltäter der Menschheit, während ein Teil der Menschheit sie mindestens in der Nähe von Hitler einsortiert. Das Böse ist also wie alles andere nicht nur als relativ anzusehen, sondern ist ggf. auch eine Illusion, weil es einfach nur aus der Ignoranz des Guten heraus entsteht, das vielleicht am Ende aller Tage die einzig existierende Realität sein könnte, sobald die Dualität überwunden wurde. Da das aber auch eine Verkörperung obsolet machen würde, beschäftigen uns solche metaphysischen Fragen in der Therapie anfangs nicht zentral.



Worum es in der Therapie geht



In der Therapie geht es m.E. zunächst darum, herauszufinden, was die jeweilige, mir unbekannt oder unverständliche, Erzählung von Wirklichkeit - unabhängig von ihrem Wahrheitsgehalt in der äußeren Welt - mit der Innenwelt des Patienten zu tun haben könnte. Therapeuten sollten sich m.E. also grundlegend mit diesem zunehmend stärker werdenden Bereich unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit auskennen, um nicht überrascht oder empört, verstört, verwirrt oder ähnliches reagieren zu müssen und in eine inhaltliche Diskussion oder gar ein Streitgespräch mit Patienten zu geraten.

Es ist zunächst einmal zu würdigen, dass hier ein belastendes Thema vorliegt. Dieses Thema repräsentiert entweder einen tieferliegenden psychologischen Konflikt, den ein Patient bisher nicht lösen konnte oder es dient der Ablenkung von diesem Konflikt. Der Konsum von alternativen Erzählungen über die äußere Wirklichkeit kann zu einer Art Sucht oder zumindest zu einer starken Ablenkung vom eigenen Leben werden, das dann nur noch eingeschränkt gelebt wird. Das Böse nur noch in dunklen Eliten, die den Planeten beherrschen, zu sehen, kann dazu führen, dass eine Person den Wert des eigenen Bösen für sein inneres und auch spirituelles Wachstum und seine psychologische Heilung verliert. Das Böse wird aus dem intrapsychischen Bereich „exportiert“, also projiziert und delegiert. In den bösen Eliten kann es dann gehasst und bekämpft werden und die Person muss sich mit ihrer eigenen dunklen Seite nicht mehr beschäftigen. Sie merkt nicht, dass die eigene dunkle Seite dadurch im Verborgenen wächst, was sich schließlich in Verbitterung, Zynismus und sogar in körperlicher Krankheit äußern kann. Regelmäßig ist durch diesen fatalen inneren Vorgang eine gesellschaftliche und politische Radikalisierung zu beobachten,

die sich in die Illusion hineinsteigert, dass eine entweder friedliche oder gewaltvolle Revolution zur Entmachtung der verhassten Strukturen und eine strenge Bestrafung der Bösewichte die einzig mögliche Lösung wäre.

Was wir ablehnen, wird abgespalten ...

Hierzu gibt es in der entsprechenden Szene verschiedene Varianten und die im Moment populärste Variante ist glaube ich die, dass versucht werden sollte, über Aussteigerstrukturen eine alternative Wirklichkeit zu erschaffen, die dann übernehmen kann, sobald die derzeitige Mehrheitsgesellschaft sozusagen „abgewirtschaftet“ hat und zusammenbricht. Also entstehen derzeit landauf und landab ganze Dörfer, die sich selbst organisieren und versuchen, andere Lebensformen zu etablieren. So etwas gab es in der Menschheitsgeschichte immer wieder und es ist nichts dagegen zu sagen, da sich durch solche Bewegungen noch niemals irgendetwas grundlegend verändert hat. Das reguliert sich erfahrungsgemäß nach den Gesetzen der Gruppendynamik selbst. Der Grund dafür ist ganz einfach: Die Menschen in solchen Gemeinschaften haben sich psychologisch nicht grundlegend verändert, sie haben nur bestimmte äußere Formen abgelehnt und durch andere ersetzt.

... und will wieder integriert werden

Natürlich gibt es auch Gemeinschaften, in denen sich psychologisch etwas verändert hat und die tatsächlich alternative Wirklichkeiten leben und damit für die Welt Vorbild und Ausrichtung sein können. Solche Gemeinschaften finden sich zuweilen im religiösen/spirituellen Bereich (Klöster, spirituelle Gemeinschaften, Ashrams etc.) und wurden zur Verwirklichung bestimmter Ideale und nicht aus der Ablehnung gesellschaftlicher Missstände heraus gegründet, das macht einen großen Unterschied. Am besten versteht man diesen Unterschied, wenn man sein eigenes, jungendliches Vorhaben, nicht so zu werden, wie ein bestimmter Elternteil, nach 30 Jahren mal ehrlich reflektiert. Schockiert wird man feststellen, dass man in bestimmten Bereichen ganz genau so wie dieser Elternteil geworden ist. Dem liegt das psychische Gesetz zugrunde, dass alles, was wir ablehnen und verurteilen, abgespalten wird und durch durchlebte und reflektierte Erfahrung wieder integriert werden will, da die Natur immer nach Ganzheit und Harmonisierung strebt.



Das sind die Dinge, die ich mit Patienten bespreche, die sich stark mit gesellschaftlichen Missständen beschäftigen und nach Revolution rufen. Ich diskutiere die Missstände nicht inhaltlich, zumal sie zuweilen akkurat wahrgenommen werden und ich den Eliten dieser Welt selbst so ziemlich jede Schweinerei zutraue, die man sich vorstellen kann. Aber ich traue sie eben nicht nur der Elite, sondern grundsätzlich jedem Menschen zu. Ich glaube auch nicht daran, dass die „gute“ Masse der Menschen das Opfer einer „bösen“ Elite ist. Ich glaube, dass die der Masse inhärente Bosheit eine Elite erschaffen hat, die keinen Deut besser ist als der Rest, sich aufgrund größerer finanzieller Spielräume nur mehr herausnehmen kann und eine gewisse Zeit lang anscheinend ungeschoren davonkommt, was oft der wahre Grund für die Empörung im Volke ist, also eine Form von moralisch verbrämtem Sozialneid. Mehr zu diesem geheimen Gesellschaftsvertrag auf Seite 8.

Alternative Fakten und die Sehnsucht nach dem Paradies

Nein, ich diskutiere, was Patienten mit all ihren Erkenntnissen über die Matrix des Bösen, Kinderschänder, Impfschäden, „Plandemien“, 5G-Netzen, Chemtrails und Geoengineering zu tun gedenken. Ich finde es wichtig, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und tue dies selbst zu einem gewissen Grad. Alles andere wäre das, was ich „das Paradies eines



Narren“ nennen würde. Unsere drei skurrilen Skelette auf der zweiten Seite dieses Newsletters leben in diesem Paradies: sie sind schon tot, aber sie wollen immer noch nichts sehen, hören oder gar ihre Stimme erheben. Das erinnert mich an „Ahmed, den toten Terroristen“, eine Handpuppe des amerikanischen Bauchredners Jeff Dunham. Ahmed kam bei einem Selbstmordattentat ums Leben und leugnet diese Tatsache beharrlich, weil er den siebzig Jungfrauen, die der Prophet ihm doch versprochen hat, noch nicht begegnet ist. Das hat Ähnlichkeiten mit der

Welt, in der wir leben, die wir geschaffen haben. Wir sind dabei, uns umzubringen, jagen aber immer noch den siebzig Jungfrauen (als Symbol für das Paradies) hinterher. Aber was ist meine Schlussfolgerung aus diesen Erkenntnissen, was tue ich damit?

Ich habe kein Problem damit, das Paradies für erstrebenswert zu halten, bin persönlich aber davon überzeugt, dass sich niemals irgendetwas verändern wird, wenn der Mensch sich nicht psychologisch und spirituell verändert und ganz neu ausrichtet. Jegliche Veränderung auf der äußeren Ebene ist „nice to have“ (ganz nett), aber nur von Dauer, wenn sie mit einer grundlegenden Bewusstseinsveränderung einhergeht. Das Paradies kann man nicht erreichen, aber man kann es leben, in seinem Kopf und seinem Herzen errichten, zumindest für lange Zeitabschnitte mit kürzer werdenden Unterbrechungen. Dazu kann man in der Psychotherapie die Methode der „Schattenarbeit“ benutzen und mit den sogenannten „Spiegelgesetzten“ arbeiten. Was bedeutet das im Einzelnen?

Werde zu dem, was Du gerne hättest

Die einfachste Antwort auf die Frage, wie all das zum persönlichen Wachstum genutzt werden kann, ist wohl: „Werde selbst zu der Veränderung, die Du in anderen gerne sehen würdest oder gerne gesehen hättest.“ Wer sich von Papa oder Mama nicht geliebt oder ungerecht behandelt fühlte, kann lernen, sich selbst eine fürsorgliche Mutter und ein liebender und gerechter Vater zu sein. Und wer sich über menschenverachtende, satanistische, materialistische, zynische, gierige Eliten und Politiker aufregt, kann diese Tendenzen in sich selbst entdecken und in sein Selbstbild integrieren. Ich rege mich über Mörder, Vergewaltiger und Kinderschänder schon lange nicht mehr auf, da ich schon seit geraumer Zeit akzeptiert habe, dass ich unter bestimmten Umständen all das sein könnte und - da ich persönlich an Reinkarnation glaube - wahrscheinlich auch irgendwann schon einmal war. Ich rege mich inzwischen nur noch über subtilere Dinge auf, die viel schwerer an mir selbst zu entdecken sind, wie z.B. bestimmte Verhaltensweisen, Körperhaltungen und Sprachmuster von Verwandten; Familie ist immer das größte Minenfeld von allen. Mittlerweile betrachte ich es fast schon als sportliche Herausforderung, den entsprechenden Schattenteil, die Spiegelung bei mir selbst zu entdecken.



Von Schatten, Spiegeln und Visionen

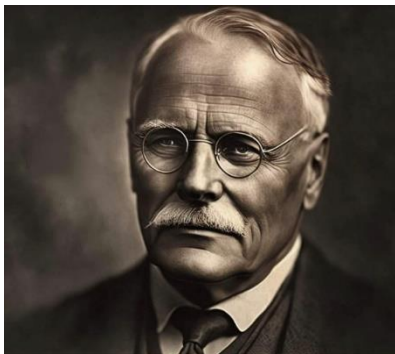
Also frage ich den Patienten, der sich schrecklich über Bill Gates aufregt, was denn seine Vision für sich selbst und sein Leben so ist und stelle fest: sie oder er hat keine Vision. Ich sage: „Also ich bin auch kein Fan von Herrn Gates, aber der hatte und hat eine Vision für sich selbst und sein Leben und verwirklicht sie, wenn uns auch die Methoden und die ganze Vision nicht besonders sympathisch sind. Keine Vision zu haben ist also keine Option, auch wenn der von mir ansonsten sehr verehrte Helmut Schmidt* einmal meinte, Leute mit Visionen gehörten zum Augenarzt, obwohl er natürlich selbst welche hatte, also Visionen, meine ich.“ (* ehemaliger Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland)

Und während wir uns mit verschiedenen Übungen daran machen herauszufinden, was die Vision des Patienten sein könnte, fließt auch immer wieder die Schattenarbeit bzw. das Spiegelprinzip ein. „Sie halten Herrn Gattes also für einen seelenlosen Technokraten und verkopften Computer-Nerd? Wahrscheinlich haben Sie Recht, aber denken Sie nicht, dass es auch Ihnen guttun würde, den spirituellen und seelischen Aspekten in Ihrem Leben ein wenig mehr Raum zu geben? Und wieviel Zeit haben Sie diese Woche mit Ihrem Smartphone in den diversen Telegram-Kanälen verbracht? Das hat Ihren Intellekt wahrscheinlich ganz schön aktiviert und Sie auf diesem Gebiet der Computer-Technologie wieder ein gutes Stück nach vorne gebracht, oder?“



Moral spaltet - Ethik eint!

Wichtig ist mir an dieser Stelle, dass ich politische Haltungen in meiner Praxis nicht pathologisiere, auch rechte oder linke Haltungen bzw. mir unverständliche Erzählungen von Wirklichkeit (die Erde ist flach oder hohl, die Eliten bestehen aus außerirdischen Echsen in Menschengestalt, die uns kontrollieren bzw. sie sind schon tot und werden von Schauspielern oder Hologrammen dargestellt u.v.m.) stelle ich nicht in die krankhafte Ecke, wenn es ansonsten keine Anzeichen für eine paranoide Schizophrenie oder Ähnliches gibt. Ich kann in der derzeitigen, komplexen, globalen Lage nicht feststellen, was wirklich vor sich geht, das ist nicht mehr möglich und in den letzten drei Jahren hat sich einiges bewahrheitet, was zunächst als „Verschwörungserzählung“ abgetan wurde. Menschenverachtende Haltungen werde ich thematisieren, weil Patienten sich mit solchen Haltungen selbst schaden, aber ich arbeite nicht mit Moral, nur mit Ethik. Moral urteilt - und Urteil schafft Spaltung. Ethik unterscheidet und deckt auf, was Integration und Heilung erzeugt. Ich persönlich bevorzuge politische und gesellschaftliche Ausgewogenheit, aber ich akzeptiere andere Standpunkte (solange sie nicht menschenverachtend sind) als Teile des Spektrums, ohne dessen Existenz ich mich nicht in der (von mir subjektiv empfundenen) Mitte verordnen könnte. Menschen haben unterschiedliche Entwicklungszyklen und befinden sich deswegen zwangsläufig an unterschiedlichen Punkten des gesamten Spektrums. In meiner Kindheit und Jugend konnte ein einziges Medium, wie z.B. einer der drei (!) empfangbaren Fernsehsender, mit einer beliebten Fernsehshow das ganze Land lahmlegen, praktisch niemand war mehr auf der Straße, alle



**"DENKEN IST SCHWER,
DARUM URTEILEN DIE MEISTEN."
- CARL-GUSTAV JUNG -**

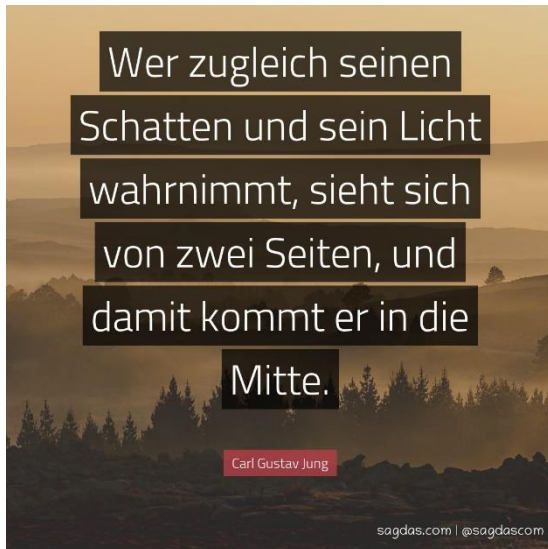
sahen Wim Thoelke, Hans Rosenthal oder einem Fußball-Länderspiel zu. Heute kann sich jeder Mensch die Meinungsblase und das Medium suchen, in der er seine Standpunkte bestätigt und kaum noch Gegenwind bekommt. Mit dem Privatfernsehen und dem Internet wurde die Büchse der Pandora geöffnet und eine Komplexität erzeugt, die niemand mehr überblicken und kontrollieren kann. Die Gesellschaft ist in Subsysteme zerfallen, die sich kaum noch verständigen können. Akzeptanz erfährt man in seiner jeweiligen Meinungsblase, warum also noch auf andere zugehen und den konstruktiven Austausch suchen. Die Wirklichkeit der jeweils anderen wirkt dann wie eine Lügen-Matrix und man kann die armen blinden Trottel nur bedauern, dass sie nicht aufwachen und endlich „die Wahrheit“ erkennen. Bei solchen Zuständen über Politikverdrossenheit und Demokratiemüdigkeit zu jammern, wirkt dann fast schon lustig.

Tragödien und Traumata

Nach diesem kleinen soziologischen Exkurs zurück zur Therapie: Hinter manchen Aufregern, gerade im Bereich Pädophilie und Kindesmissbrauch, stecken natürlich auch persönliche Tragödien und Traumata, die therapeutischer Aufarbeitung bedürfen. In weniger dramatischen

Fällen meldet sich ein verletztes Kindheits-Ich, das getriggert wurde oder einfach ein fröhliches inneres Kind, das nicht genug Raum im Leben des Patienten eingeräumt bekommt. (Ich unterscheide zwischen dem Kindheits-Ich als psychologischer und dem Inneren Kind als spiritueller Instanz. Das Innere Kind ist für mich ein höherer psychischer Anteil, der dem Kindheits-Ich bei der Heilung erlittener Verletzungen helfen kann.)

Die Entstehung des psychologischen Schattens



Der psychologische Schatten ist das, was wir nicht sein wollen. Er entsteht aus der einseitigen Identifikation mit einem idealisierten Selbstbild und dem gleichzeitigen Widerstand gegen die Teile von uns, die wir nicht mögen. Die analytische Psychologie geht davon aus, dass die menschliche Psyche dem Evolutionsprinzip folgend immer nach Bewusstwerdung strebt. Daraus folgt die psychologische Regel, die besagt, dass, wenn eine innere Situation nicht bewusst werden darf, sie sich im Außen als Schicksal ereignet. Das heißt, dass, wenn wir uns weigern, unsere Gespaltenheit anzuschauen, wir mit einer äußeren Situation konfrontiert werden, die uns dazu zwingt. Dies gilt für das Individuum genauso, wie für die Menschheit als zusammenhängender Organismus, der sie ist. Es gilt für jede Familie,

jede Kommune, jede Nation, für jede existierende menschliche Organisationsform. Für das Individuum bestehen diese Schicksalsschläge, die den Schatten offenbaren wollen, aus Krankheiten, Arbeitsplatzverlusten, Mobbing, Depressionen, Verlusten von Angehörigen, die nicht verkraftet werden, finanziellen Katastrophen, Demütigungen, Bloßstellungen, Rufmord, Unfällen und allen anderen Arten von Schicksalsschlägen. Die menschliche Gemeinschaft wird gezwungen, ihren Schatten anzuschauen durch Kriege, Naturkatastrophen, Terroranschläge, Seuchen, Zusammenbrüche von Wirtschafts-, Finanz- und Staatssystemen etc.

Die drei Schritte der Heilung

Die Heilung besteht darin, sich zunächst einmal von dem krassen Gegensatz zwischen idealisiertem Selbstbild und Schatten schockieren zu lassen. Gute Beispiele dafür sind Priester oder Lehrer mit pädophilem Schatten. Das sind Menschen, die unsere höchsten Ideale repräsentieren wollen und sollen und daran scheitern. Sie schaffen es nicht, die hohen Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, zu erfüllen und enttäuschen sich selbst und alle anderen. Der Schatten besteht nämlich nicht nur aus Eigenschaften wie Gier, Neid, Eifersucht und verbotenen sexuellen Neigungen. Im Schatten landen auch erstrebenswerte Eigenschaften und Werte wie Frömmigkeit, Disziplin, Erfolg, Bildung, Stärke, Zuverlässigkeit, Mut etc. Diejenigen, die kein idealisiertes Selbstbild haben, sondern sich eher als durchschnittlich und mittelmäßig ansehen, verdrängen diese erstrebenswerten Eigenschaften in ihren psychologischen Schatten und projizieren ihn auf ihre Zeitgenossen auf der sogenannten „Sonnenseite des Lebens“. Das ist der psychologische Gesellschaftsvertrag, der auf jener psychologischen Tatsache beruht, die Nelson Mandela ansprach, als er sagte, dass die meisten Menschen sich gar nicht so sehr vor ihrer inneren Dunkelheit fürchten, sondern vor ihrem inneren Licht. Die Masse in der Dunkelheit erschafft ihre Lichtgestalten. Die Lichtgestalten haben den Erfolg, den die Masse nicht hat, die Frömmigkeit, die sie nicht aufbringt und die Disziplin, die sie in der Mühle des Alltags nicht an den Tag legt, um sich über die Masse zu erheben. Von diesem Prinzip leben die oberen Etagen aller gesellschaftlichen Bereiche, egal ob Unterhaltungsindustrie, Sport, Politik, Wirtschaft oder Spiritualität.

Der geheime Gesellschaftsvertrag, der die Eliten und die Masse aneinanderbindet

Wir werfen ihnen das Geld und alle Privilegien bereitwillig hinterher, solange sie stellver-

treten für uns alle das Leben führen, das wir uns nicht zutrauen oder zugestehen. Aber wehe, wehe, sie gehen fehl! Wehe, sie leben unseren Positiv-Schatten nicht mehr aus und



Bildausschnitt einer 1-Dollar-Note, USA

offenbaren ihren eigenen Negativ-Schatten, der zwangsläufig auf dem Weg nach oben entstehen musste. Denn ganz nach oben schaffen es die meisten Menschen nur, wenn sie sich einseitig mit einem idealisierten Selbstbild identifizieren, mit dem, was die Masse sehen und hören will, mit diesem Schwachsinn, an den die Masse selbst nicht glaubt, weswegen sie auch nur darauf warten, dass ihre Idole nach einem gewissen Höhenflug wieder aus dem gleißenden Licht abstürzen, damit der Stamm-tisch sagen kann: „Siehst Du, es war auch nur ein Mensch, genauso ein kleines Licht wie wir alle!“ Also fangen die ganz oben an, ihren Negativ-Schatten zu verstecken, vor den Augen der Öffentlichkeit zu verbergen. Und so kaufen sie sich abgeschottete Privatinseln und veranstalten Sexorgien mit viel zu jungen Menschen und spielen mit Ritualen herum,

von denen sie eigentlich nichts verstehen, lassen sich nach Belieben umoperieren, „verschönern“, aufpumpen etc. Aber das psychologische Gesetz, dass alles ans Licht kommen muss, bewusst und integriert werden muss, wirkt unter der hochglanzpolierten Oberfläche gnadenlos weiter. Und plötzlich hat es da diesen Whistle-Blower, der alles auspackt, die junge Sex-Sklavin, die trotz des vielen, schönen Geldes, das man ihr gegeben hat und den Drohungen zum Trotz, in ihrem Entsetzen und ihrer Scham nicht mehr schweigen mag und dann steht es in der Zeitung, oder auf „X“ oder Facebook, YouTube, Telegram und wie sie alle heißen.

Regungen des kollektiven Unbewussten und wie wir sie integrieren

Diese Mechanismen stecken hinter meiner Behauptung, dass die der Masse inhärente Bosheit die bösen Eliten erschafft. Wir sind für die Zustände in unserer inneren und äußeren Welt alle gleichermaßen verantwortlich. Wir tun gut daran, den Querdenkern, Verschwörungstheoretikern, Corona-Leugnern, Impfkritikern oder -gegnern, den Rechten, Linken und sonstigen gesellschaftlichen Gruppen einfach mal sorgfältig zuzuhören. Sie repräsentieren das gesellschaftliche, kollektive Unbewusste, den Schatten, das, was verdrängt, verleugnet und tabuisiert wurde, es sind Regungen des kollektiven Unbewussten, sie wollen das Bild wieder ins Gleichgewicht rücken, die Mehrheitsmeinung ergänzen und korrigieren. Und natürlich gibt es wie in der Mehrheitsgesellschaft auch unter ihnen diejenigen, die sich einseitig mit ihrem Selbstbild und ihrer Meinung identifizieren und nichts anderes gelten lassen, also Fanatiker, Verblendete, Verwirrte und Verrückte, Besserwisser, Fakten-Verdreher, -Checker und -Weglasser, Wichtigtuere, Lügner und Betrüger. Da spiegeln sich die Mehrheits- und Minderheitsgesellschaft und der Spiegel führt uns zum Schatten.

Die Demarkationslinie zwischen Gut und Böse

Warum ist es so schwierig zu verstehen, dass weder in der unkontrollierten Zuwanderung noch in der totalen Abschottung das Heil liegt? Was ist so kompliziert daran, zu begreifen, dass es bei der milliardenfachen, unkontrollierten und weitgehend unnötigen Verabreichung neuartiger Impfstoffe zu massenhaften Problemen mit teilweise erheblichen Nebenwirkungen kommen muss? Dazu muss man nicht mal ein Semester Medizin studieren, ein wenig logisches Nachdenken reicht schon. Nicht mal einem Erstklässler müsste man erklären, dass nicht alle Menschen in der Ukraine oder in Israel automatische Heilige sind, nur weil sie angegriffen wurden und dass sie wahrscheinlich auch ihren Teil dazu beigetragen haben, angegriffen zu werden. Es versteht sich auch von selbst, dass Putin und die Hamas keine Freiheitskämpfer, sondern gewöhnliche Terroristen und Menschheitsverbrecher sind. Kinder verstehen so etwas, die erleben das jeden Tag in der Schule. Erwachsene Menschen, die für



Übersetzung: *Ruhig bleiben - Engel und Teufel sind einfach zwei Seiten der gleichen Münze*

sich in Anspruch nehmen, ein Land führen zu wollen, sollten das auch verstehen. Aber nein, wir sind ja die Guten und die anderen sind die Bösen. Das wird irgendwann dazu führen, dass auch wir angegriffen werden. Unsere Militärs sprechen schon jetzt davon, dass wir uns im Kriegszustand befinden, es fallen nur noch keine Bomben. Der Schatten muss anscheinend noch größer werden, die Ereignisse sind anscheinend noch nicht erschreckend genug, um aus diesem kindischen Traum aufzuwachen und die Realität zu konfrontieren. Das gilt natürlich auch für Querdenker und andere Genossen, die dieses lächerliche Paradigma einfach nur umdrehen, indem sie behaupten, in Wahrheit seien sie die Guten und die anderen die Bösen. So kommen wir nicht weiter, Leute! Die Demarkationslinie zwischen Gut und Böse verläuft durch die Herzen aller Menschen, ausnahmslos!

Der zweite Schritt der Heilung

Wir dürfen erkennen, dass wir uns im Schattenkabinett verlaufen haben, verirrt, verstrickt und nicht mehr herausfinden. Nachdem wir die schockierende Erkenntnis, wie verheerend unsere Situation unter der hochglanzpolierten Oberfläche tatsächlich ist, zugelassen haben, besteht der zweite Schritt der Heilung darin, systematisch die Mechanismen aufzudecken, die den Schatten aufrechterhalten und immer wieder neu erschaffen. Jene reflexhaft immer wieder aufs Neue zelebrierten Kommunikations- und Verhaltensstrukturen, die den schönen Schein aufrechterhalten und den Schatten verbergen wollen. Für Mehrheitsgesellschaften ist es unsagbar schwer, an diesen Punkt zu kommen. Als die Bewohner von Dachau unmittelbar nach Kriegsende durch das dortige Konzentrationslager geführt und gezwungen wurden, sich den Schrecken anzusehen, der jahrelang unmittelbar vor ihrer Haustür stattgefunden hatte, reagierten die meisten mit Verdrängung und Rechtfertigung. Nur wenige haben sich so schockieren lassen, dass es eine innere, psychologische Veränderung bewirkt hätte.



Konzentrationslager Auschwitz

Misslungene Aufarbeitung des Nationalsozialismus

Die deutsche Mehrheitsgesellschaft begann mit einer wirklichen Aufarbeitung der Ereignisse des dritten Reiches im Grunde erst Ende der siebziger Jahre mit der Ausstrahlung der amerikanischen Filmserie "Holocaust" von 1979. Vorher und auch noch lange danach bestand diese sogenannte Aufarbeitung aus meiner Sicht aus Verdrängung oder hauptsächlich aus moralisierender Verurteilung und Verdammung (Bildung eines Schuldkomplexes), was zu neuer Abspaltung und Schattenbildung führte. Schuldkomplexe führen außerdem zu Selbstverurteilung und Selbstbestrafung. Nach ausreichender Selbstbestrafung gibt man sich innerlich wieder die Erlaubnis, sich in das unerwünschte Verhalten weiterhin nachzugeben. Es passiert also das Gegenteil dessen, was angestrebt wurde: das unerwünschte Verhalten wird stabilisiert statt überwunden. Schuldgefühle sind ein untaugliches Instrument zur Verhaltensänderung. **Gegen den Faschismus gefeiert ist nicht derjenige, der mit seinem Mund behauptet, ein Antifaschist zu sein, sondern derjenige, der in seinem Herzen nicht mehr nach Überlegenheit sucht.** Das Trachten nach Überlegenheit fußt in Minderwertigkeitsgefühlen, welche wiederum in der Angst begründet liegen. Und hier finden wir den deutschen Schatten, den die ganze Welt „German Angst“ nennt und den alle an uns wahrnehmen, nur wir selbst an uns nicht. Ein psychologischer Schatten hat immer den Charakter eines blinden Flecks. **Wer sich seiner Angst stellt und seiner Angst zum Trotz nicht mit preußischer Disziplin und Kasernenhof-Drill, sondern mit Geduld, Selbstliebe und Selbstfürsorge, sein**

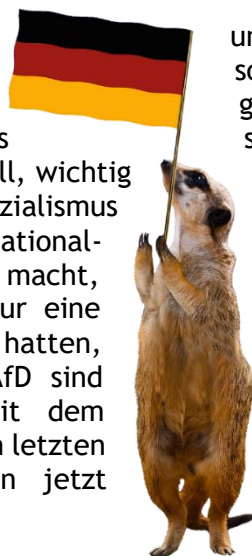
höchstes Gutes verwirklicht und seinem Stern folgt, überwindet die Angst und damit die Wurzeln des Faschismus. Das ist sozusagen das deutsche Länder - Karma, dem sich alle Einwohner Deutschlands, inklusive aller Migranten, die von Deutschland angezogen wurden, stellen müssen. Wer sich so einseitig, wie die Nazis es taten, mit „Zäh wie Leder, hart wie Krupp-Stahl“ identifizierte, muss einen gigantischen Schatten in den Bereichen Angst und Unterlegenheitsgefühlen haben, eigentlich logisch, oder? Anstatt aber diesen Schatten aufzuarbeiten, entstand - wie beim Saubermann, der heimlich ins Bordell geht - ein rein intellektuelles, oberflächliches und idealisiertes antifaschistisches Selbstbildnis - Nationalsozialismus und Faschismus wurden in den Schatten gedrängt. An vielen Stammtischen jedoch lebte und lebt das Dritte Reich weiter und unter der Theke ist jeder rassistische und antisemitische Spruch zu haben, den das ängstliche, deutsche Herz begehrt, um sich nicht mehr so unterlegen und verdammt verunsichert zu fühlen. Nach dem fünfzehnten Bier gibt es dann zu nächtlicher Stunde auch mal das Horst-Wessel-Lied im Kirmeszelt auf dem Dorf - und das nicht nur in Bayern. Ab 1964 gab's die Nazis dann auch wieder ganz offiziell auf der politischen Bühne in Form der NPD, der Republikaner (REP, ab 1983) und schließlich in Teilen der CDU und CSU, was 2013 zur Gründung der AfD führte. Den jüngsten Ausbruch von weltweitem, unkontrolliertem Totalitarismus erlebten wir nach meinem psychologischen Verständnis mit den Corona-Zwangsmaßnahmen und der menschenverachtenden Hetze gegen Ungeimpfte. Das ist selbstverständlich nur eine beispielhafte und keinesfalls abschließende oder vollständige Aufzählung. Totalitäres, faschistisches und undemokratisches Verhalten zieht sich durch alle gesellschaftlichen Bereiche und alle politischen Parteien. Der ostdeutsche Weg nach 1945 wäre auch noch zu beleuchten, aber vielleicht nicht von einem „Wessie“, wie ich es einer bin.

Kein direkter Vergleich mit dem Nationalsozialismus möglich...

Speziell der Corona-Totalitarismus lässt sich nicht mit den Ereignissen in Deutschland zwischen 1933 und 1945 vergleichen - er hatte seine ganz eigene Färbung - und darf vor allen Dingen nicht dazu hergenommen werden, diese Ereignisse oder gar den Holocaust zu verharmlosen oder zu relativieren, aber die Zeichen an der Wand mehren sich, dass Faschismus und Totalitarismus weltweit wieder salonfähig sind und es jetzt gilt, psychologisch korrekt und massiv gegenzusteuern und die kindisch-einseitig-verurteilende Betroffenheits- und Panik-Politik aufzugeben.

...aber der ewige Schuldkomplex der Deutschen verhindert eine gesunde nationale Identität und stärkt die extremen, rechten Kräfte in der Gesellschaft!

Und so hätte eine wirkliche Geschehnisse zwischen 1933 lismus nicht nur benannt, daraus gezogen. Die Nazis Macht, weil sie einem Volk, das wieder das Gefühl gaben, wertvoll, wichtig Aufkeimen des Nationalsozialismus man Werte wie Heimatliebe, National-Identität tabuisiert und lächerlich macht, sinnvoll. Man erschafft damit nur eine Ende der Weimarer Republik hatten, Die neueren Wahlerfolge der AfD sind Umdenken auf. Spätestens seit dem den Niederlanden sollte auch dem letzten gesellschaftliche Kurskorrekturen jetzt



Aufarbeitung der ungeheuerlichen und 1945 die Wurzeln des Nationalsozialismus sondern auch die richtigen Schlüsse gelangten 1933 in Deutschland an die sich am Boden und gedemütigt fühlte, und mächtig zu sein. Das erneute dadurch verhindern zu wollen, dass stolz und eine gesunde, nationale ist psychologisch gesehen nicht ähnliche Situation, wie wir sie am bevor die Nazis an die Macht kamen. klare Warnzeichen und fordern zum kürzliche Wahlerfolg der Rechten in Ignoranten klargeworden sein, dass zwingend notwendig sind.

Der dritte Schritt der Heilung

Und so besteht der dritte Schritt der Heilung der Spaltung in Schatten und Licht in langwierigen Verhandlungen und der schwierigen Suche nach dem Mittelweg. Alles, was ich hier schreibe, gilt sowohl für das Individuum als auch die Gesellschaft. Ein Alkoholiker, der seine

Unsicherheiten, Ängste und Unlustgefühle in den Schatten verdrängt und mit reichlich Alkohol ertränkt hat, muss sich von dem krassen Unterschied zwischen seinen idealisierten Fantasien von heimlicher Größe und Überlegenheit und seiner erbärmlichen, vollgekotzten Realität genauso stellen, wie es die globale Gesellschaft aus meiner Sicht nun auf dem Weg in die Klimakatastrophe, den globalen Überwachungsstaat und in die Öko- und Pandemiediktatur tun muss.

Anstatt uns auf Wirtschaftswunderlorbeeren vergangener Zeiten auszuruhen, dürfen wir westlichen Industrienationen erkennen, dass wir eigentlich bankrott sind und dürfen uns fragen, was wir uns noch leisten können und wollen. Anstatt mit Millionen Migranten langsam unterzugehen, dürfen wir uns den Ursachen für Migration zuwenden und wieder Frieden stiften, anstatt bewaffnete Konflikte zu unterstützen und am Laufen zu halten. Anstatt die Luft mit Braunkohlekraftwerken zu verpesten, nur um den schönen Schein der atomkraftfreien Energieerzeugung aufrechtzuerhalten, dürfen wir vielleicht zugeben, dass wir übereilt gehandelt haben und den falschen Weg zu billiger Stromerzeugung bei steigendem Stromverbrauch eingeschlagen haben. So etwas passiert, wenn krampfhaft an einem idealisierten Selbstbildnis festgehalten und alles, was dazu nicht passt, in den Schatten verschoben wird. Man sitzt dann am Ende in selbigem und sieht die Sonne nicht mehr.

Warum wir dringend alle farbiger werden dürfen

Und bitte nicht vergessen: Wir sitzen alle im gleichen Boot und müssen eine gemeinsame Lösung finden. Ich schimpfe zuweilen auch mal auf Politiker und Regierungen und sage meine Meinung, was zur Meinungsbildung im Volke unverzichtbar ist, aber ich hatte ein paar Jahre lang auch einen „Atomkraft - Nein danke!“ - Aufkleber auf der Heckscheibe meines Kraftfahrzeugs. Aber inzwischen habe ich mir meinen braunen, schwarzen, roten, gelben und grünen Schatten gründlich angeschaut und beschlossen, dass ich bunt bin, ich bin ein Farbiger, sozusagen. Insofern hoffe ich, dass die Lage noch weiter und solange eskaliert, bis alle beschließen, Farbige zu sein, die sich nicht mehr nur mit einer Farbe identifizieren, sondern mit dem ganzen Regenbogen.



In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine besinnliche und schöne Adventszeit, eine heilige und heilende Weihe-Nacht, einen guten Jahreswechsel und einen frostig-sonnigen Januar.

Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://pixabay.com/de/photos/skelette-lustig-h%C3%B6ren-nichts-b%C3%B6ses-3639984/>
2. <https://pixabay.com/de/photos/mobilfunk-5g-windr%C3%A4der-chemtrails-4320136/>
3. <https://pixabay.com/de/photos/auschwitz-konzentrationslager-polen-627905/>
4. <https://pixabay.com/de/photos/dollar-banknote-usa-1-dollar-1161782/>
5. <https://pixabay.com/de/photos/gegens%C3%A4tze-engel-teufel-gut-b%C3%B6se-484355/>
6. <https://pixabay.com/de/photos/fahne-deutschland-erdm%C3%A4nchen-3444546/>
7. <https://pixabay.com/de/vectors/weihnachtsbaum-ornament-weihnachten-41448/>
8. <https://pixabay.com/de/vectors/weihnachtsmann-st-nicholas-x-mas-153309/>
9. <https://pixabay.com/de/vectors/stechpalme-weihnachten-155210/>
10. <https://pixabay.com/de/vectors/silvester-new-years-eve-jahr-neu-5424890/>
11. <https://pixabay.com/de/vectors/feuerwerk-funken-design-funkenregen-1993221/>
12. <https://pixabay.com/de/vectors/uhr-feuerwerk-silvester-12-zw%C3%B6lf-160848/>
13. <https://pixabay.com/de/vectors/kalender-2024-neujahr-zeit-fraktal-8178280/>
14. Regenbogen: privat
15. Jörg Schuber: privat