

Newsletter 2/2024

Licht und Schatten

*Liebe Freunde, liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Bridging-Gemeinschaft,*

vom 23. bis 25. Februar 2024 findet ein Bridging 1 Seminar statt.

Hier geht es um die Brücke zum eigenen Selbst, vor allem auch um deren Bewusstheit und es geht darum, was diese Brücke beeinträchtigt. Besonders sind dies Verstrickungen in unklaren Beziehungen. Ein anderer wesentlicher Aspekt sind die Schatten. Wenn es uns gut geht, ist das unter anderem daran zu erkennen, dass unsere Licht – also unsere erwünschten Seiten und unsere Schatten - also unerwünschten Seiten nicht zu weit voneinander entfernt sind, das Ganze integriert sich zu einer Form, die beides enthält. Dabei relativiert das Licht unsere Schatten und unsere Schatten relativieren des Licht.

Eine Gefahr ist, dass wir uns so sehr mit unserer Lichtseite identifizieren, dass unsere Schatten verdrängt werden. Wir halten uns dann für das Licht und verteufeln die Schatten, die wiederum in unserem Inneren wachsen, weil ihr Anliegen nicht geäußert werden darf und sich deswegen immer mehr auflädt. Es kommt zur Polarisierung. Wir unternehmen immer stärkere Anstrengungen, um unsere Schatten nicht wahrzunehmen, die gerade dadurch immer tiefer werden. Wir entlasten uns, indem wir unsere Schatten auf die jeweils anderen, bzw. Andersdenkenden projizieren.

Der alte christliche Gedanke – liebet Eure Feinde – hat hier seinen Ursprung. Frieden setzt voraus, dass beide Seiten die jeweiligen Positionen komplett verstanden haben, inklusive der zugehörigen Gefühle und in der Lage sind, beide Seiten mindestens zu respektieren. Gelingt dies, reduziert sich die Polarität. Gelingt dies nicht, zum Beispiel durch gegenseitige Verteufelung wird die Spannung zwischen den Polen immer größer. Es entwickelt sich ein Kondensatoreffekt mit der Folge, dass es zwischen den beiden Polen zu einer heftigen Entladung kommen kann, mit unter Umständen tödlichen Folgen.

Im politischen Feld ist es an ganz vielen Stellen auffällig, dass es Tendenzen gibt, Polaritäten zu eskalieren. Gerade durch den zunehmenden Einfluss von *Political Correctness* und *Hyper-moral*, laden Shitstorms, als Ausdruck einer ungezügelter Empörungskultur, die Pole immer weiter auf. Eine Verständigung bzw. eine pragmatisch sachliche Klärung erweist sich ganz oft als unmöglich. Es geht um Gesinnung nicht um Sinn. Woke ist, wer ständig Verstöße gegen seine Normen im Bewusstsein erlebt und entsprechend gekränkt ist über jene, die nicht woke sind und entsprechend andere, oft gegenteilige Positionen vertreten. Da woke übersetzt werden kann mit aufgewacht, erhebt diese Bewegung den Anspruch der Bewusstheit, gleichzeitig verleiht sie ihren Anhängern die Gewissheit, anständige Menschen zu sein, im Gegensatz zu den anderen. Diese wiederum betrachten die Woke-Bewegung oft fassungslos mit tiefen Zweifeln am Verstand ihrer Vertreter. Man steht angewidert in der Polarität einander gegenüber. Solange der Kondensator dabei ist, sich aufzuladen, genießen beide Seiten die Illusion, im Besitz des Guten zu sein. Manchmal genügt eine Kleinigkeit, um die Entladung des Kondensators herbeizuführen, was immer undosiert, explosionsartig stattfindet und im Zwischenmenschlichen Gewalt auslöst.

Wir sind also gut beraten, diesen Mechanismus zu verstehen und alles zu versuchen, um die gegenseitige Empörung zurückzufahren. Die ungestüme Jugend mit ihren Innovationen verdient es, wohlwollend betrachtet zu werden, ebenso wie die sogenannten alten weißen Männer, die qua Erfahrung, zum Segen des Ganzen zu Ende denken können, was die Jugend in ihrem Eifer übersieht.

Am Beispiel der Polarisierung der Geschlechter miteinander, schildert *Wolfgang Merkel*¹ im Spiegel wesentliche Aspekte dessen, was wir hier meinen:

¹ Spiegel Interview, Wolfgang Merkel, 2.2.2024



Auszug aus dem Interview von [Fiona Ehlers, Spiegel online](#)

...

Merkel: *Wenn unsere Diagnose ist, dass der gesellschaftliche Zusammenhalt langsam zerbröseln, der soziale Kitt austrocknet – ist genau das eine der wichtigsten Herausforderungen der Demokratie: Brücken bauen zwischen den Lagern, für wechselseitige Toleranz sorgen. Demokratie muss eine Balance schaffen zwischen dem Schutz der Individualrechte und pluralistischen Lebensstilen einerseits und dem Allgemeinwohl andererseits. Es gilt das Besondere mit dem Allgemeinen zu versöhnen. Wenn Individualismus und Gemeinwohl auseinanderdriften, verliert die Demokratie ihre gemeinschaftliche Basis.*

...

Merkel: *Es gibt eine gewisse Intoleranz von den Kosmopoliten des linksliberalen Lagers, die vorgeben, genau zu wissen, wie die Welt auszusehen hat. Damit einher geht eine Verachtung, mit der auf die traditionelle Welt geschaut wird. Verachtung verhindert Diskussion und Inklusion. Arroganz verdrängt Liberalität.*

...

Das betrifft unserer Meinung nach natürlich alle polarisierenden Parteien- linke und rechte, Frauen und Männer, religiöse nicht religiöse, usw.

Letztendlich wird uns der mühsame Weg der Integration unserer inneren und äußeren Polarisierungen nicht erspart bleiben. Auf die Dauer können wir die Brücke zum eigenen Selbst nicht vermeiden.

Genau an diesem Punkt versucht Bridging eine gute Unterstützung zu sein.

Königswinter, den 18.2.2024

Dr. Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt

PS: Mit einer kurzen Nachricht an info@bridge-into-life.de kannst Du Dich aus dem Verteiler abmelden.

PPS: Das nächste Bridging 2 Seminar findet vom 30.8. bis 1.9.2024 statt

Das Buch zum Seminar:

Mein erschöpftes Ich

Burnout – Energieblockaden lösen und die Lebenskraft wiederfinden

von Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt

[hier bestellen](#)

