

Ruediger Dahlke
Christoph Hornik

Die 4 Seiten der Medaille



arkana

Ruediger Dahlke
Christoph Hornik


Die 4 Seiten der Medaille

Eine einfache Methode,
um unsere wahre Mitte zu finden



arkana

Die »4 Seiten der Medaille« ist ein eingetragenes Markenzeichen von Christoph Hornik.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Christine Stecher
Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Getty Images/hitandrun; FinePic®,
MünchenFinePic®, München
Bildnachweis: S. 15, 28: © Ruediger Dahlke
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-442-34189-4

www.arkana-verlag.de

Dank

Mein besonderer Dank gilt Thorwald Dethlefsen für die zwölfjährige intensive Zusammenarbeit, in der das Schattenprinzip immer eine entscheidende Rolle gespielt hat. Auch möchte ich all jenen mutigen Therapeuten danken, die sich dem Schatten mit Hingabe widme(te)n wie Byron Katie und Debbie Ford, aber auch Margit Dahlke und unserem »alten« Therapeutenteam im Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen. Margit Dahlke danke ich außerdem dafür, dass sie uns mit ihrem weitreichenden Verständnis der Lebensprinzipien zur Seite stand. Für das Lektorat dieses Buches sei Christine Stecher gedankt.

Meiner Partnerin Rita Fasel verdanke ich die hingebungsvolle Beschäftigung mit meinen persönlichen Schattenanteilen.

Ruediger Dahlke

Natürlich gebührt mein erster Dank Ruediger Dahlke, dessen Erfahrung und Bewusstheit in den dargestellten Themen mir inhaltlich Sicherheit gaben und der mir mit Nachsicht und Geduld erneut ein Feld gemeinsamer inspirierender Zusammenarbeit eröffnet hat.

Aus dem Trainerteam der Akademie Dahlke, in deren Wirkungsraum sich die Grundlagen der *4 Seiten der Medaille* offenbaren, möchte ich Michael Klenk hervorheben, der meinen Blick auf die allgegenwärtige Polarität um den Aspekt der konstruktiven und destruktiven Anteile jedes Poles maßgeblich erweitert hat. Dank Heike Poehling entstanden wichtige Seminarübungen zu den *4 Seiten der Medaille* – wie das in Teil 3 vorgestellte »Übersetzungsbüro«.

Eva Kristen begleitet mich seit geraumer Zeit in der Entwicklung und Umsetzung der Methode – inhaltlich wie auch organisatorisch, und ich bin ihr sehr zu Dank verpflichtet für ihre konstruktive Kritik.

Meiner Mutter Liesbeth Hornik danke ich, dass sie mich mit Ihrem journalistischen Sachverstand bei der Abfassung des Manuskripts tatkräftig unterstützt hat.

Mein großer Dank gilt dem Leben selbst und all seinen bunten Erscheinungsformen.

Christoph Hornik

Inhalt

Vorwort von Ruediger Dahlke	9
Teil 1	
Spielregeln des Lebens – die Grundlagen	13
Sich mit der Welt auseinandersetzen	14
Sich der Regeln bedienen	29
Teil 2	
Von den zwei zu den vier Seiten der Medaille	37
Polarität, vier Seiten, die eine Mitte und das Ganze	38
Sich auf den Weg machen	41
Teil 3	
Mit den vier Seiten der Medaille arbeiten	57
Genau hinschauen	58
Selbstanwendung und Begleitung	61
Der Vier-Stufen-Prozess	64
Unterstützung bei der Selbsterforschung und Gedankenklärung	94

Teil 4

Stressfelder im Privat- und Berufsleben

als Chance für Entwicklung und Wachstum 99

Desinteresse ∞ Interesse 103

Rücksichtslosigkeit ∞ Rücksichtnahme 112

Launenhaftigkeit ∞ Ausgeglichenheit 128

Egoismus ∞ Selbstlosigkeit 141

Unordnung ∞ Ordnung 154

Lustlosigkeit ∞ Lust 166

Misstrauen, Eifersucht ∞ Vertrauen 178

Maßlosigkeit ∞ Bescheidenheit 192

Härte, Strenge ∞ Weichheit, Milde 205

Ohnmacht ∞ Macht 219

Abseits stehen ∞ Zugehörig sein 229

Festhalten ∞ Loslassen 236

Im Entwicklungskreis 243

Anhang

Tetragramm-Kopiervorlage 246

Literatur 247

Adressen 252

Vorwort von Ruediger Dahlke

Als ich mit dem Buch *Die Schicksalsgesetze* den ersten Schritt getan hatte, um das spirituelle mit dem Weltbild der modernen Wissenschaft zu versöhnen und eine verlässliche Basis für Entwicklungsschritte zu schaffen, zeichnete sich eines rasch ab: Der entscheidende Schritt würde die Integration des Polaritätsgesetzes sein als des wichtigsten und schwierigsten der Schicksalsgesetze mit den sich daraus ergebenden Fallen von Schatten und Projektion. Dass das Buch *Die Schicksalsgesetze* mit den drei zugehörigen CDs zu einem Bestseller wurde, freute mich sehr, wunderte mich aber nicht wirklich. Als das darauffolgende *Schatten-Prinzip* dies ebenfalls schaffte, war ich jedoch mehr als verblüfft. Diesem schwierigen, unbequemen Thema hatte ich keine großen Chancen auf Mehrheitsfähigkeit eingeräumt. Doch die ermutigende Entwicklung zeigte, wie groß heute das Bedürfnis nach Tiefe bis in Schattenbereiche und nach echtem Verständnis ist. Das machte mir Mut zum dritten Schritt in Form eines über 700 Seiten starken Lehrbuches zu den *Lebensprinzipien*. Auch das bewährte sich. Als außerdem der Kinofilm *Schicksalsgesetze* herauskam, den ein früherer Seminarteilnehmer mit großem Aufwand finanziert und verwirklicht hatte, war ich sehr zufrieden und glücklich mit diesem, meinem bisher

größten und grundlegendsten Projekt. Die Buchtrilogie bewährte sich als Grundlagenwerk zum spirituellen Weltbild und Weg sowie als Einführung in seine Theorie und Praxis; sie erweiterte den Horizont vieler (Sinn-)Sucher.

Es zeigte sich jedoch, dass am neuralgischen Punkt des *Schatten-Prinzips* immer noch Erklärungs- und praktischer Erweiterungsbedarf bestand, den der langjährige Weggefährte Christoph Hornik benannte und mit den *4 Seiten der Medaille* gemeinsam zu bearbeiten vorschlug. Schon diese Namensgebung allein verrät etwas von dem hohen Anspruch des Projektes.

Was ausgedrückt werden soll, wenn man von den »zwei Seiten der Medaille« spricht, versteht jeder, denn wir alle sind mit der Polarität konfrontiert, der Tatsache, dass jeder Aspekt dieser Welt aus einem Gegensatzpaar besteht. Dennoch hat das Polaritätsgesetz mit seinen Konsequenzen noch längst nicht Eingang in das alltägliche Beziehungs- und Geschäftsleben oder gar in die Politik gefunden. Der Grund dafür liegt in unserer Gewohnheit, uns auf eine Seite der Medaille zu fixieren. Dies führt bekanntermaßen rasch zur Schwarz-Weiß-Malerei mit all den Problemen fehlender Zwischentöne. Darunter haben wir wohl alle schon auf verschiedensten Ebenen gelitten. Vor diesem Hintergrund will dieses Buch dazu ermutigen, Einseitigkeit aufzuheben und den Blick entsprechend zu erweitern – und damit auch den eigenen Denk- und Handlungsspielraum. Sich damit zu begnügen, was nur auf

einer Seite der Medaille zu finden ist, schränkt ein, und je mehr Sicherheit wir uns durch das Be- und Verharren auf der einen Seite der Medaille erhoffen, umso sicherer wendet sich die Medaille und zeigt uns ihre Kehrseite. Doch wir können noch einen Schritt weitergehen, denn die Polarität lässt sich viel besser erfassen, wenn wir nicht nur die beiden Seiten der Medaille berücksichtigen, sondern beide Gegenpole nochmals teilen in eine destruktive und eine konstruktive Seite. Und damit ist das Grundmodell der *4 Seiten der Medaille* schon vorgestellt.

Die *4 Seiten der Medaille* einzubeziehen dient dazu, mit den negativen und positiven Aspekten und Eigenschaften einer jeden Situation oder Sache besser umzugehen. Welcher Seite der Medaille man sich widmet, mit welcher man künftig sein Leben gestalten und jenes der anderen wahrnehmen möchte, ist eine Frage des erweiterten Blickwinkels, einer bewussten Wahl und letztlich eines sinn-erfüllten, gelungenen Lebens.

Dieses Buch bietet erstens die Theorie zu den *4 Seiten der Medaille*. Sie beruht auf den Gesetzmäßigkeiten von Resonanz und Polarität sowie auf dem Wissen um Projektion, Verdrängung und Schatten. Zweitens beschreibt dieses Buch – auch mit Hilfe von vielen Beispielen – eine Methode, wie die erweiterte Sicht der Polarität ganz konkret zum Abbau von Stress und Spannung nutzbar wird und neue Handlungsfreiheit schenkt. Ein zuvor vorhandenes Gefühl von Ohnmacht, Wut oder Anspannung weicht

zugunsten von Gelassenheit und einem Gefühl, wieder mehr in der eigenen Mitte zu sein. Fähigkeiten werden entdeckt, bei sich selbst und auch bei anderen. Das hat den wunderbaren Vorteil, dass damit Polarisierung und Projektion, die Hauptstolpersteine in Beziehungen aller Art, geradezu überflüssig werden. Eine wesentlich freudvollere Stimmung kann ins Leben einziehen, wenn zu jeder destruktiven auch eine konstruktive Ebene gefunden wird. Die Tatsache, dass konstruktive Ebenen ebenfalls eine destruktive Seite haben, tut der Aufbruchsstimmung überhaupt keinen Abbruch.

Teil 1

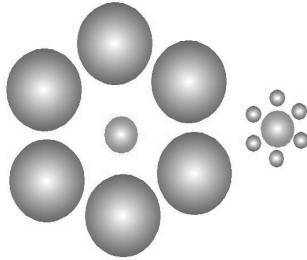
Spielregeln
des Lebens –
die Grundlagen

Die Anwendung der Methode der *4 Seiten der Medaille* benötigt nur wenige Vorkenntnisse. Der Erfolg ist nach unserer Erfahrung allerdings umso größer, je mehr man sich über einige Grundlagen der spirituellen Philosophie und Lebenspraxis klar ist. Schließlich geht es ja darum, diese Grundregeln im eigenen Leben konsequent zu beherzigen. Deshalb wollen wir im Folgenden ein Grundverständnis der beiden Gesetze der Resonanz und Polarität sowie der Phänomene Schatten und Projektion vermitteln. Wer sich bereits intensiv mit diesen Inhalten auseinandergesetzt hat, mag dieses erste Grundlagenkapitel überspringen, es nur kurz überfliegen oder es als Wiederholung und Auffrischung nutzen.

Sich mit der Welt auseinandersetzen

Wahrnehmung

Entgegen unserer Erwartung und Erziehung ist unsere Wahrnehmung nicht objektiv, sondern subjektiv, stets relativ und davon abhängig, was wir gewohnt sind und womit wir in Resonanz stehen. Ein einfaches Beispiel zur optischen Wahrnehmung vermag dies besser zu veranschaulichen als alle Theorie.



Wenn wir jeweils die mittlere Kugel ansehen und beide in ihrer Größe vergleichen, werden wir die rechte wahrscheinlich für größer halten als die linke. Es liegt aber nur daran, dass sie in ihrem Kreis von kleinen Kugeln im Vergleich größer wirkt als die linke in ihrem größer gestalteten Umfeld. Unsere Wahrnehmung ist also objektiv gesehen falsch und nur subjektiv richtig. Man denke auch nur daran, dass sich die Erde objektiv um die Sonne dreht, wir aber subjektiv von Sonnenauf- und -untergang sprechen, weil wir es nun einmal so sehen.

Unser Auge funktioniert wie eine Kamera, daher nehmen wir alles auf dem Kopf stehend wahr. Dies ist insofern unerheblich, als unsere Netzhaut sowieso keine Bilder empfängt, sondern nur Lichtreize, die – in elektrische Impulse umgeformt – über den Sehnerv in die Sehrinde im hinteren Teil des Gehirns weitergeleitet werden. Das Bild, das wir sehen, wird erst in der Sehrinde im Hinterkopf zusammengesetzt. Letzteres geschieht aber auch nicht objektiv und allein auf dem Boden der angelieferten elektrischen Impulse, sondern auf der Grundlage von frü-

heren Seherfahrungen und von aktuellen geistigen Einstellungen und Programmierungen.

Ein Mensch hat demnach im Idealfall zwei gut synchronisierte Fotoapparate in Gestalt seiner Augen, die ihm dreidimensionale Bilder mit Tiefenschärfe von seiner Umwelt liefern. Je nach Vorerfahrungen sortiert er diese in das Fotoalbum seiner Seele, das mit der (Lebens-)Zeit immer voller wird. Er bewertet sie dabei als schön und wichtig oder im Gegenteil als hässlich und bedeutungslos – und diese Wertung ist selbstverständlich völlig subjektiv und wiederum von seinen Vorerfahrungen, dem »biografischen Rucksack«, und Resonanzen abhängig. Hier erkennen wir das klassische Problem von Zeugenaussagen: Viele sehen dieselbe Begebenheit, alle beschreiben sie anders. Auch bei einem abstrakten Bild kann ein Betrachter Schemen und Formen wahrnehmen, die er schon aus anderen Zusammenhängen kennt. Jemand anders sieht wahrscheinlich ganz andere Gebilde. Die Zeugen, Beobachter oder Betrachter legen gleichsam ihre bestehenden inneren Formen in das äußere Geschehen oder Bild hinein. »Wie innen, so außen« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass an äußeren Bildern so lange gefiltert wird, bis sie in das eigene Weltbild passen. Folglich wird unsere gesamte Wahrnehmung, nicht nur das Sehen, zum geringeren Teil davon bestimmt, was da draußen in der Welt wirklich ist.

Wir sollten uns auch klarmachen, dass sogar das wissenschaftliche Messen auf Vergleichen oder Abgleichen mit Bestehendem beruht und relativ ist. Wer irgendeine Län-

ge misst, tut das in den vielen Ländern, die sich auf das Dezimalsystem festgelegt haben, durch einen Vergleich mit dem Urmeter, dem aus Platin hergestellten Längenmaß, das bei Paris aufbewahrt wird. Seine Abmessung war ursprünglich eine subjektive Übereinkunft; anders gesagt, zur »objektiven« Maßeinheit wurde der Meter lediglich durch eine verbindliche Übereinkunft.

In unserer Wahrnehmung und in unserer Messtechnik geht es also um Vergleichen, und Objektivität ist auf diese Weise sowieso nicht zu erreichen. Nicht einmal Entfernungen und Zeitabschnitte sind objektiv messbar. Letztlich nehmen wir immer nur unsere eigene Wirklichkeit wahr. Und wenn wir gar nicht objektiv wahrnehmen können, wie sollten wir da den (Geistes-)Zustand unserer Mitmenschen objektiv ermessen können? Wie können wir objektiv richtige Aussagen über sie treffen? Es ist eine Illusion, objektive Urteile über andere fällen zu können; das sollten wir stets bedenken und niemals vergessen.

Wer die Wirklichkeit ändern will, muss seine Wahrnehmung von ihr ändern. Dies zu ermöglichen ist die Aufgabe dieses Buches.

Resonanz

Unter Resonanz (wortwörtlich: »zurückklingen«, widerhallen) ist ein Mitschwingen zu verstehen. Eine Gitarre, deren E-Saite wir anstimmen, wird die E-Saiten eines Klaviers, das sich im selben Raum befindet, zum Schwin-

gen bringen. In ähnlicher Weise können wir auch auf anderer Ebene nur dann von etwas berührt werden und in Kontakt kommen – im Positiven wie im Negativen –, wenn wir in Resonanz dazu stehen. Das heißt, was uns begegnet – was wir erfahren, erleben, erleiden, was uns zustößt, uns umgibt und glücklich oder unglücklich macht –, hat definitiv mit uns zu tun. Und zweitens haben wir all das letztlich bewusst oder unbewusst, individuell oder kollektiv erschaffen und tun es in jeder Sekunde erneut. Je emotionaler wir darauf reagieren, je stärker es für uns mit Gefühlen aufgeladen ist, je mehr Stress es für uns erzeugt, desto mehr stecken wir darin, und desto mehr können wir auch daran lernen. Das Resonanzprinzip hat damit etwas radikal Ehrlichmachendes, wenn wir es wirklich als eines der herrschenden Prinzipien unseres Daseins anerkennen. Dies ist für die Mentalität des »Ich bin ein armes Opfer« pures Gift, aber letztlich eine ausgesprochen heilsame, wirksame Medizin.

Resonanz begegnet uns ständig, und wenn wir sagen »Vom Regen in die Traufe« beziehen wir uns ebenfalls genau darauf. Bestimmte Situationen oder menschliche Begegnungen wiederholen sich so lange, bis wir uns endlich des eigenen Anteils daran bewusst werden. Dieser Augenblick der Erkenntnis kann durchaus schmerzhaft und auch erschreckend sein, aber ab diesem Moment verfügen wir auch über unser großes Potenzial zur konstruktiven, selbstverantwortlichen Gestaltung und Handlungsfreiheit.

Das kann heißen, wenn jemand an einem Problem mit dem Partner oder Chef nicht lernt und es löst, wird es mit dem nächsten eben nicht besser, sondern schlimmer – offenbar weil das Schicksal, oder wie immer man die (Schul-)Leitung in der Lebensschule nennen will, niemanden aus der Verantwortung entlässt. Wer einmal durchfällt und im nächsten Jahr wieder nicht lernt, bekommt einfach mehr Druck.

Resonanz ist auch der Grund hinter Klagen wie: »Ich gerate immer wieder an denselben Typ.« Das passiert genau dann, wenn mit diesem Typ noch etwas zu lernen ist. Auch Beschwerden wie: »Immer habe ich solches Pech!« lassen sich mit dem Resonanzgesetz erklären. Siehe dazu auch *Das Buch der Widerstände*, das – statt Krankheitsbilder wie in *Krankheit als Symbol* – die alltäglichen Widrigkeiten und Widerstände deutet und bewussteren Lösungen zuführt.

Wo immer wir Widerstand entwickeln, haben wir negative Resonanz, wo wir begeistert sind positive. Wenn uns Negatives begegnet, bringt es uns in Resonanz mit unserer Schattenseite; wenn uns Positives begegnet, mit unserer Lichtseite und dem Teil von uns, der Erleuchtung und Befreiung erstrebt. Über beide Möglichkeiten können wir uns freuen, und mit beidem haben wir schon relativ viel Erfahrung. Zu Beginn einer Beziehung etwa spiegelt uns der Partner lauter wundervolle Seiten von uns selbst wider oder solche, die wir in uns ebenfalls verwirklichen wollen. Mit fortschreitender Zeit fängt er aber auch

an, unsere Schattenseiten widerzuspiegeln, und liefert uns Chancen zur eigenen Schattentherapie. Ähnlich ist es bei beruflichen Beziehungen. Anfangs wird der Chef und seine Firma uns Entwicklungs- und Wachstumschancen widerspiegeln, also positive Resonanzen, die uns auf eine rosige Zukunft hoffen lassen. Mit der Zeit werden auch hier, wie in allen Beziehungen, Schatten hochkommen und auf Anerkennung drängen. Wer dieses Angebot annimmt, kann wachsen. Wer es aber verweigert und die Schatten-Resonanzen von sich weist und auf andere wie den Chef projiziert, wird nicht weiterkommen, aber zunehmend unzufrieden mit Gott und der Welt sein und die Schuld auf andere schieben. Er wird an der Polarität, der Welt der Zweiheit, immer mehr verzweifeln und sich von Einsicht wie auch Einheit immer weiter entfernen.

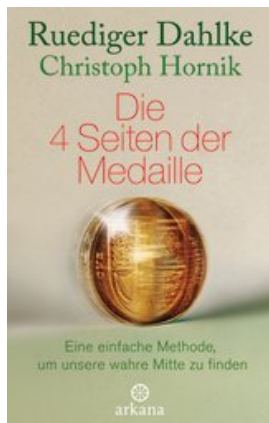
Differenzieren wir also genauer, mit wem oder was wir in Resonanz gehen. Es wird stets eigene, bereits angelegte innere Anteile stärker zum Schwingen bringen. Wir sind außerdem in der Lage, von der Schwingung starker positiver Felder zu profitieren; im Gegenteil können wir von negativen in Mitleidenschaft gezogen werden. Deshalb ist es sinnvoll, in der Wahl der Resonanzfelder Achtsamkeit walten zu lassen.

Polarität

Die Einheit ist der Ausgangspunkt aller Gesetzmäßigkeiten und Spielregeln, mit denen sich dieses Buch befasst. Doch lässt sie sich nicht in Worte fassen, denn sobald man über das Thema des All-Einen schreibt oder davon liest, kommt die subjektive menschliche Wahrnehmung ins Spiel, die stets der Polarität unterworfen ist. Das heißt, zu allem was wir denken, tun und fühlen, gibt es immer auch ein Gegenteil.

Warm und *kalt* ergeben als Polaritätspaar eine Einheit. Sie gehören zusammen, bedingen einander, könnten ohne einander nicht existieren. Denn wie sollte man Wärme empfinden können, ohne dass es Kälte gibt! Und unterschiedliche Wärmegrade sind – relativ gesehen – auch wieder als kälter oder wärmer zu beschreiben. Und Kältegrade sind in gleicher Weise als kälter oder wärmer spürbar. So verhält es sich in unserer polaren Welt tatsächlich mit allem, mit *weiblich* und *männlich*, *hell* und *dunkel*, *groß* und *klein* und so weiter. Natürlich hat auch die Erde selbst ihre beiden Pole; das Magnetfeld könnte ohne zwei gegensätzliche Pole nicht wirksam sein.

Wir vergessen trotzdem nur allzu gern, dass es jeweils zwei Seiten gibt, die sich vor dem Hintergrund der Einheit stets bedingen und damit prinzipiell gleichwertig sind. Wir neigen dazu, jenen Pol, der uns fremder ist, abzuwerten, auszuklammern oder ihn abzulehnen. Die Auswirkungen sind erheblich und reichen von einem unzufriedenen



Ruediger Dahlke, Christoph Hornik

Die 4 Seiten der Medaille

Eine einfache Methode, um unsere wahre Mitte zu finden

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
15 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34189-4

Arkana

Erscheinungstermin: November 2015

Eine geniale Methode, um unsere wahre Mitte zu finden.

Die »4 Seiten der Medaille« ist eine genial einfache Formel, die Ruediger Dahlkes Lehren praktisch anwendbar macht. Koautor Christoph Hornik hat sie gemeinsam mit ihm aus der Praxis heraus entwickelt und in jahrelanger Seminartätigkeit erprobt. Das Gesetz der Polarität, die Lebensprinzipien sowie die Arbeit mit den eigenen Schattenanteilen werden durch diese äußerst wirksame Technik für jeden erfahrbar und konstruktiv nutzbar. Bei unterschiedlichsten Problemen, sei es das Hadern mit eigenen Persönlichkeitsanteilen, ein Beziehungskonflikt oder eine schwierige Lebenssituation, zeigt sie den Weg zu Ausgleich und Integration. Der Blick weitet sich, Schwarzweiß-Denken kann losgelassen werden und der Weg zur wahren Mitte wird frei. Von diesem neuen, zentrierten Standpunkt aus tun sich weisere Lösungen auf, Schwäche wandelt sich in Stärke, Probleme in Chancen.