

## 3-2-1 Prozess (Schattenintegration)

Ein entscheidender Aspekt unserer persönlichen Weiterentwicklung besteht darin, eine Methode zu finden, uns selbst gegenüber zutiefst ehrlich sein zu können. Insbesondere, wenn uns eine Person, Situation oder Sache sehr stark abstößt, irritiert, aber auch anzieht und wir zugleich der festen Überzeugung sind, dass diese Person nun wirklich *gar nichts* mit uns selbst zu tun hat, kann das ein Hinweis auf einen persönlichen „Schatten“ sein – ein abgespaltener Anteil, der unsere Energie bindet.

Oft haben wir gelernt, uns mit einem idealisierten und in unserem sozialen Umfeld akzeptierten Teil unseres Selbst zu identifizieren und unerwünschte eigene Anteile zu verleugnen.

Der 3-2-1 Prozess, kreiert vom Integral Institute, Denver, von Ken Wilber, ist ein einfach zu lernendes, so wie anzuwendendes und gleichzeitig höchst effektives mentales Werkzeug, um den eigenen Schatten zu beleuchten, bewusst zu machen und zu integrieren – Teile von uns, die wir unbewusst unterdrücken oder verleugnen.

Als Weg zur Identifikation und Integration von Schatten verwendet der 3-2-1 Prozess einen **Perspektivenwechsel**.

Das Grundprinzip ist ganz einfach:

- ❖ **Schau Es an** (dritte Person: ES) – schildere/schreibe auf, was dich irritiert.
- ❖ **Rede mit Ihm** (2.Person: DU) – (nach der Methode der Gestaltarbeit mit Platzwechsel)
- ❖ **SEI Es** (1. Person): Frage dich: Was ist mein Anteil an der Situation? Erkenne: Das trage auch ich in mir – das bin auch ich.

Ein Anteil, von dem wir (vor allem als Kind) erfahren und gelernt haben, dass er einmal in einer lebenserhaltenden Beziehung eine Bedrohung für uns darstellte, etwas „Negatives“, schieben wir von unserem Ich (1.Person) weg. Oft zu einer anderen (2.) Person hin: „*Du* bist aggressiv.“ „*Du* bist unfreundlich.“ „*Du* bist gierig.“ Aber auch durchaus positive, eigene Anlagen, welche die eigene Entwicklung unterstützen würden, können wir oft nicht wahrnehmen: Den sogenannten „goldenen Schatten“.

Wenn wir einen Anteil als negativ und zu bedrohend empfinden, sodass wir ihn vollständig abwehren müssen, projizieren wir ihn auf eine 3.Person, ein Es. Aggressivität, Unfreundlichkeit, Achtslosigkeit usw. erscheinen dann im Außen.

Wir empfehlen, den Prozess mehrfach auszuprobieren. Er kann in wenigen Minuten in alltäglichen Situationen eingesetzt, aber auch tiefergehend längere Selbstfindungsprozesse begleiten, - und wir werden ihn bei Bedarf auch immer wieder im **ISIZ** – im Integralen Salon im Zentrum - anbieten. [Leitung des ISIZ: Johanna Schwarz](#)

Anmeldung: e-mail Monika Frühwirth <mf(at)integraleslebenwien.at>