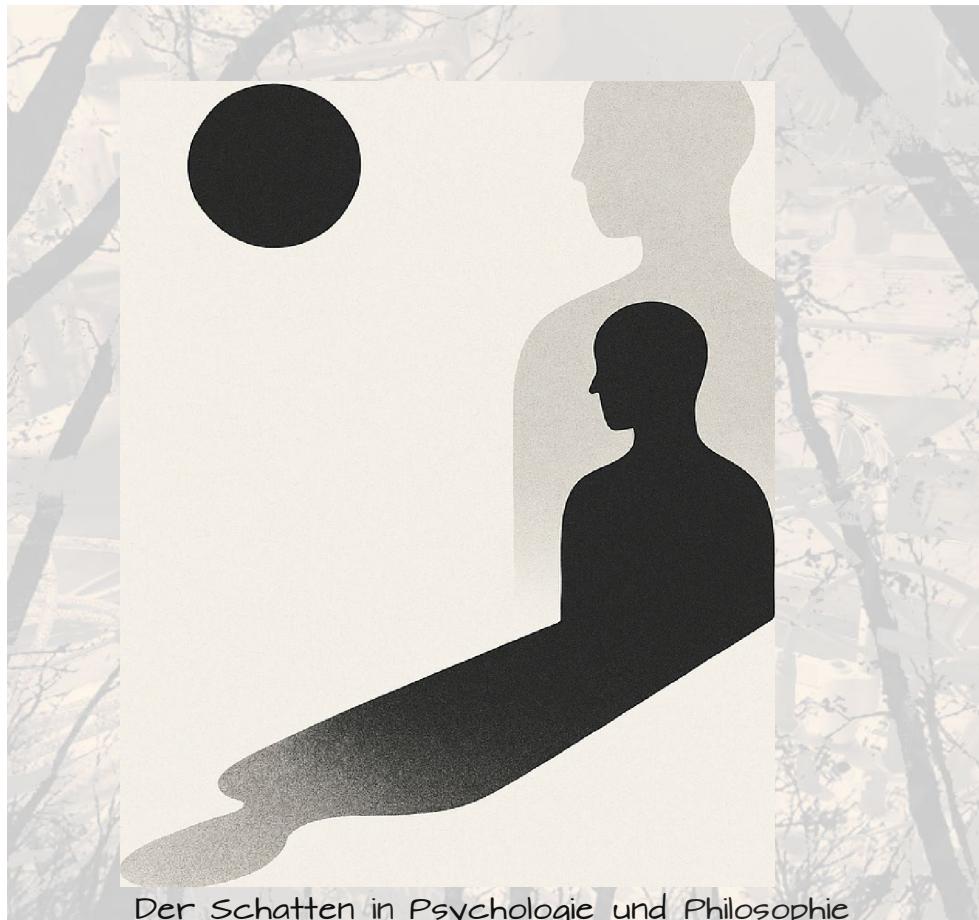


# Schatten - Gita und Musik

Ein poetisch-philosophisch-musikalischs Notizbuch

Dieses Idee von mir hängt sehr stark mit meiner Einstellung zur Musik & Kunst zusammen.

s. Projekt Quantenwelt !?



Der Schatten in Psychologie und Philosophie

*"Der Schatten ist das, was du nicht sein willst, aber bist."*

C. G. Jung

## Vorlage für eigene Gedanken zum Schatten

In der Bhagavad Gita wird das Ego als Ahamkara bezeichnet, was wörtlich „Ich-Macher“ bedeutet.

Es ist jener Teil des Geistes, der das Selbst mit äußereren Identitäten und Rollen verwechselt. Krishna erklärt Arjuna, dass Ahamkara zu Illusionen führt und überwunden werden muss, um das wahre Selbst (Atman) zu erkennen.

Die Gita beschreibt drei grundlegende Eigenschaften (Gunas), die die menschliche Psyche beeinflussen:

- Sattva - Reinheit und Harmonie
- Rajas - Leidenschaft und Aktivität
- Tamas - Trägheit und Dunkelheit

Ein Ungleichgewicht dieser Kräfte kann zu inneren Konflikten führen, die dem entsprechen, was Jung als Schatten bezeichnet.

Ein zentrales Thema der Gita ist die Selbstverwirklichung (Atman), die durch die Überwindung des Egos und die Integration aller Persönlichkeitsanteile erreicht wird. Dies entspricht Jungs Idee, dass die Integration des Schattens notwendig ist, um ein vollständiges Selbst zu entwickeln.

Vielleicht ist der Sinn des Lebens nicht gegeben, nicht fix, nicht ein Satz. Vielleicht ist der Sinn des Lebens: dass du ihn spürst, wenn du nicht frägst, und dass du frägst, wenn du ihn noch nicht spürst.

Ich für mich, glaube dass ich den Sinn immer fühle, wenn ich mit Personen zusammen bin, welche auch an Ihrem Ego arbeiten und ganz bestimmt auch beim Musik machen.

- a) an den Drums
- b) und auch bei der Erstellung elektronisch experimenteller Klangmusik

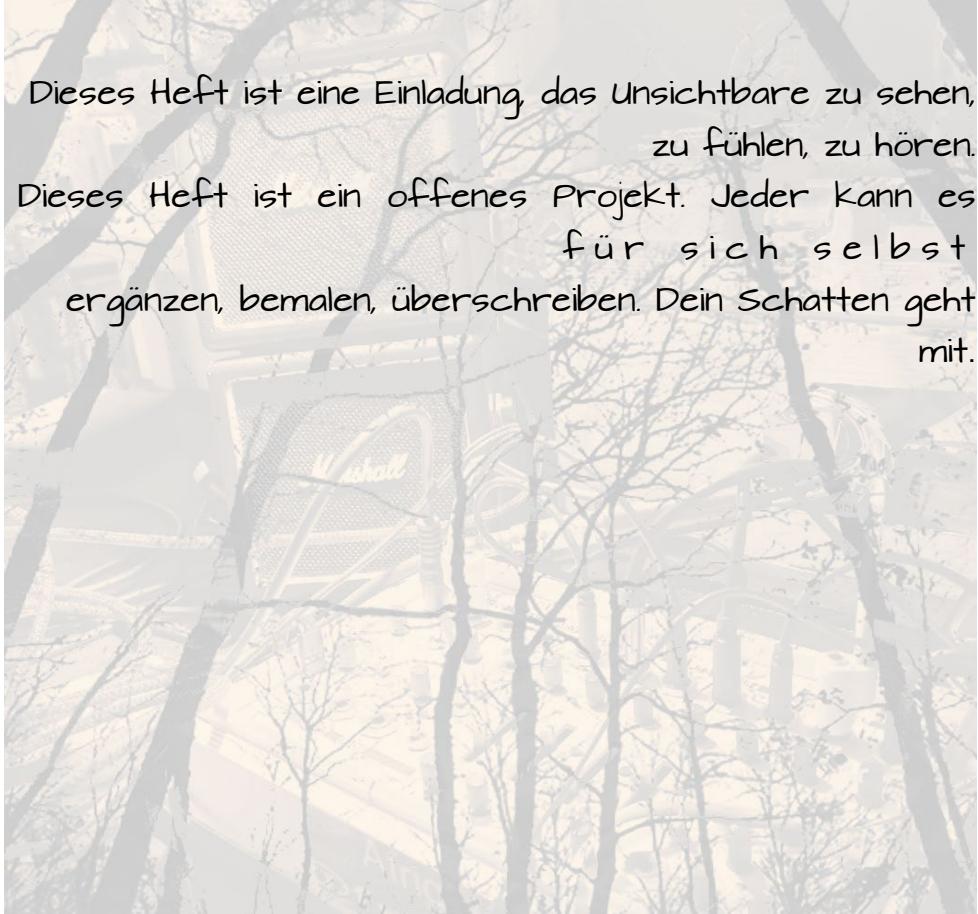
Ich denke es gibt so etwas wie einen Willen zum Sinn bei mir, wobei Wille nicht die wirklich richtige Wortwahl ist und auch gar nicht immer voll da ist.

C.G. Jung schrieb:

"Der Schatten ist das, was du nicht sein willst, aber bist."

Ludwig Wittgenstein sagte:

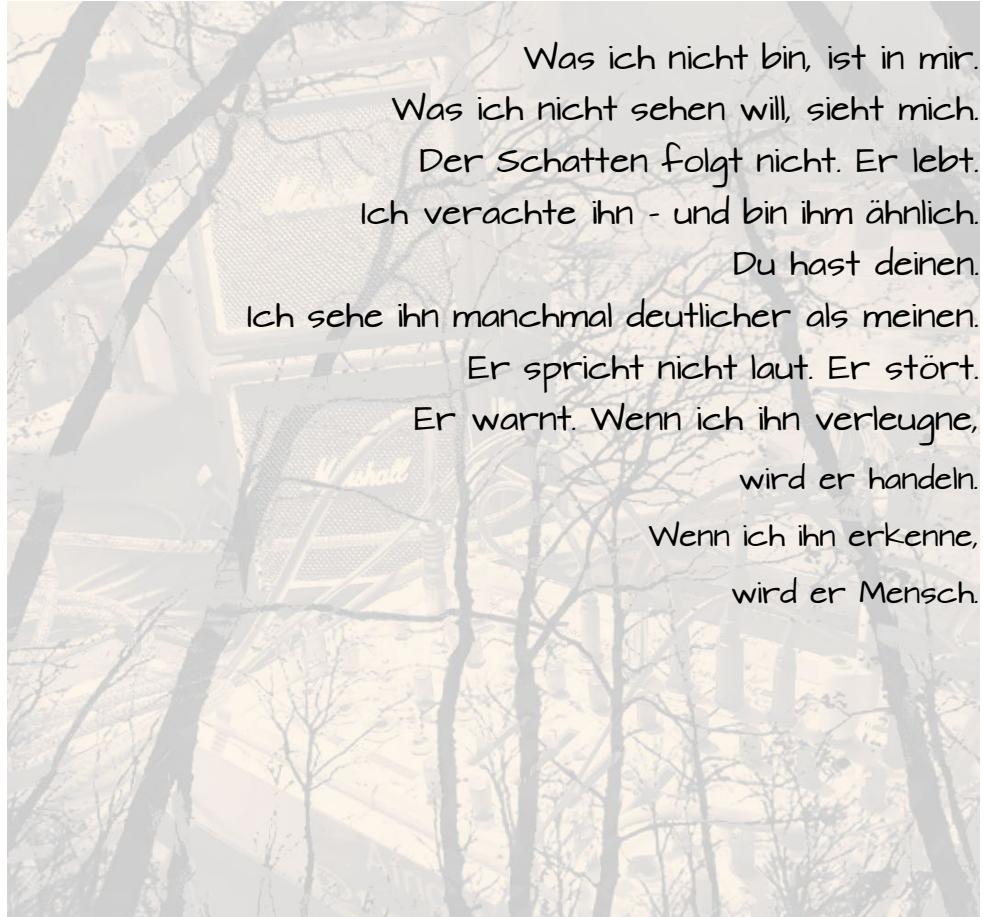
"Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt."



Dieses Heft ist eine Einladung, das Unsichtbare zu sehen,  
zu fühlen, zu hören.

Dieses Heft ist ein offenes Projekt. Jeder kann es  
für sich selbst  
ergänzen, bemalen, überschreiben. Dein Schatten geht  
mit.

## Schatten (nach Jung)



Was ich nicht bin, ist in mir.

Was ich nicht sehen will, sieht mich.

Der Schatten folgt nicht. Er lebt.

Ich verachte ihn - und bin ihm ähnlich.

Du hast deinen.

Ich sehe ihn manchmal deutlicher als meinen.

Er spricht nicht laut. Er stört.

Er warnt. Wenn ich ihn verleugne,

wird er handeln.

Wenn ich ihn erkenne,

wird er Mensch.

## Schatten

Mein Schatten fällt. Dein Schatten fällt.

Sie berühren sich nicht.

Aber sie wissen voneinander.

Ein Schatten ist kein Ding. Aber er ist da.

Ich kann ihm nicht entkommen. Du kannst ihn nicht behalten.

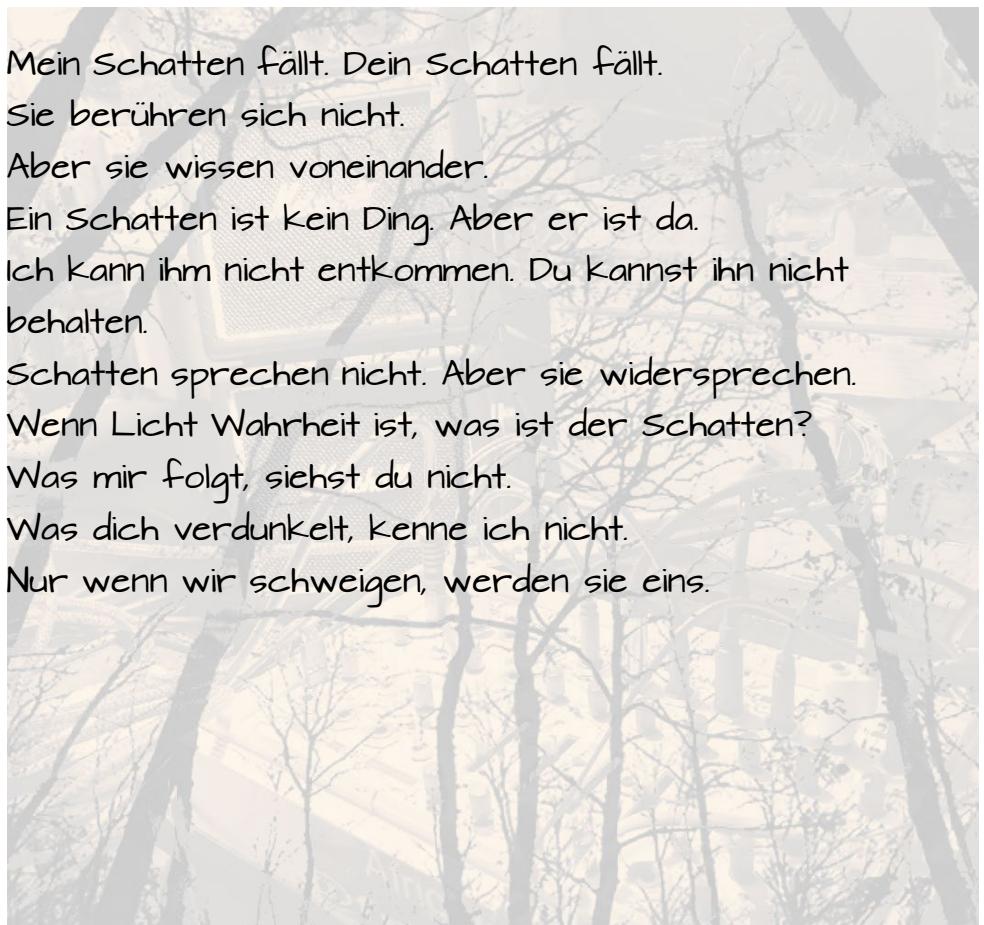
Schatten sprechen nicht. Aber sie widersprechen.

Wenn Licht Wahrheit ist, was ist der Schatten?

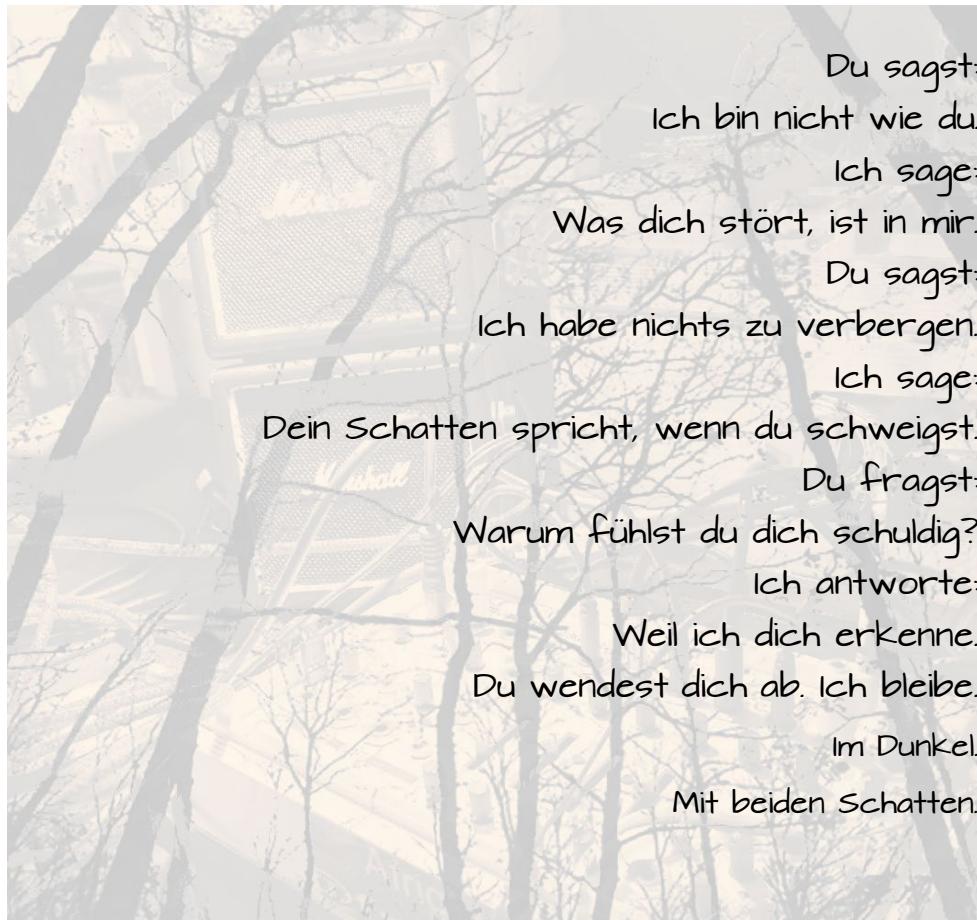
Was mir folgt, siehst du nicht.

Was dich verdunkelt, kenne ich nicht.

Nur wenn wir schweigen, werden sie eins.



## Du - Ich - Schatten



Du sagst:

Ich bin nicht wie du.

Ich sage:

Was dich stört, ist in mir.

Du sagst:

Ich habe nichts zu verbergen.

Ich sage:

Dein Schatten spricht, wenn du schweigst.

Du fragst:

Warum fühlst du dich schuldig?

Ich antworte:

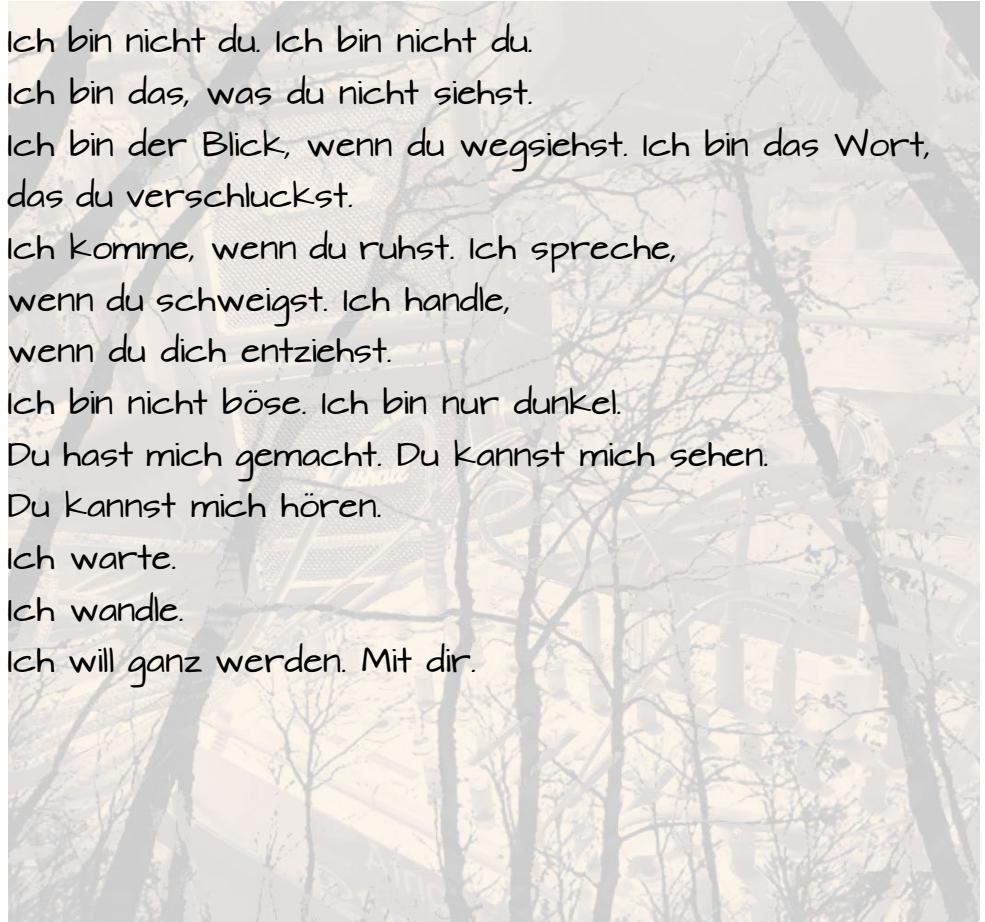
Weil ich dich erkenne.

Du wendest dich ab. Ich bleibe.

Im Dunkel.

Mit beiden Schatten.

## Schattenruf



Ich bin nicht du. Ich bin nicht du.  
Ich bin das, was du nicht siehst.  
Ich bin der Blick, wenn du wegsiehst. Ich bin das Wort,  
das du verschluckst.  
Ich komme, wenn du ruhst. Ich spreche,  
wenn du schweigst. Ich handle,  
wenn du dich entziehst.  
Ich bin nicht böse. Ich bin nur dunkel.  
Du hast mich gemacht. Du kannst mich sehen.  
Du kannst mich hören.  
Ich warte.  
Ich wandle.  
Ich will ganz werden. Mit dir.

## Fragen zur Selbstreflexion

- Was ist mein Schatten?
- Wie zeigt sich mein Schatten im Alltag?
- Welche Aspekte meines Selbst möchte ich integrieren?

*"Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt."*

Ludwig Wittgenstein

## Schattenklang - Wie klingt mein Schatten?

Schattenklang - Eine poetisch-elektronische Klangskizze

Wie klingt dein/mein Schatten?

Nicht laut. Aber da. Nicht greifbar. Aber gegenwärtig.

In dieser Skizze entsteht der Klang deines Schattens als Dialog zwischen bewussten Impulsen (Sensory Percussion) und unbewussten Resonanzen (SuperCollider).

Das kann zur Quantenmusik führen..

## Schatten-Synthese → SuperCollider

```
SynthDef(\shadowVoice, {
    |freq = 80, amp = 0.2, pan = 0, gate = 1, mod = 0.5|
    var src, env, filt, noise;
    env = EnvGen.kr(Env.asr(2, 1, 4), gate, doneAction:2);
    noise = LFOise2.kr(1).range(100, 300);
    filt = BPF.ar(SinOsc.ar(freq + noise, 0, amp), noise * mod
    + 200, 0.2);
    src = filt + (GrainIn.ar(2, Impulse.kr(1), 0.2, filt, 0.1));
    out.ar(0,
    Pan2.ar(src * env, pan));
}).add;
```

## OSC-Trigger von Sensory Percussion

```
OSCdef(\shadowTrigger, {
    |msg|
    var val = msg[1].linlin(0, 1, 60, 120);
    Synth(\shadowVoice, [\freq, val, \mod, 0.7.rand]);
}, '/shadow/trigger');
```

## SuperCollider-Klanganalyse - Schattenstimme

Dieser Klangcode repräsentiert nicht nur eine Synthese - sondern ein inneres Selbstbild.

Die Struktur basiert auf einem Sinuston, durchdrungen von Rauschen und Fragmentierung:

- freq: Grundfrequenz des "Ich" - das Zentrum
- noise: Zufällige Bewegung (LFOise2) - symbolisiert unbewusste Impulse
- BPF: Bandpass-Filter - selektiert das, was wir wahrnehmen (Schatten verdrängt den Rest)
- GrainIn: Körnigkeit und Verzerrung - wie Erinnerungsfetzen
- EnvGen: Dynamikformung - der Schatten reagiert, aber verzögert
- Pan2: Raumklang - der Schatten ist nicht fokussiert, sondern um uns

Diese Struktur erzeugt eine dunkle, wandernde Klangfläche. Sie reagiert auf Berührung - nicht laut, aber spürbar.

## Im Kontext von Sensory Percussion

Kann jede Berührung als  
Spiegelmoment des Schattens verstanden werden.

```
SynthDef(\shadowVoice, {  
    |freq = 80, amp = 0.2, pan = 0, gate = 1, mod = 0.5|  
    var src, env, filt, noise;  
    env = EnvGen.kr(Env.asr(2, 1, 4), gate, doneAction:2);  
    noise = LFOise2.kr(1).range(100, 300);  
    filt = BPF.ar(SinOsc.ar(freq + noise, 0, amp), noise * mod  
    + 200, 0.2);  
    src = filt + (GrainIn.ar(2, Impulse.kr(1), 0.2, filt, 0.1)); Out.ar(0,  
    Pan2.ar(src * env, pan));  
}).add;
```

## Nun zum zutiefst menschlichen, dem Neid & Co

Die Gita kennt genau diese Erfahrung:  
innere Ruhe zu bewahren, wenn außen Unruhe, Gier, Neid,  
Dummheit wüten.

Sie gibt uns aber keine billigen Ratschläge - sondern tiefen  
geistigen Werkzeuge.

„Ein Mensch, der nicht erschüttert wird von Lob und Tadel,  
von Hitze und Kälte, von Ehre und Schmach - ist bereit für  
das höchste Wissen.“

(Kap. 2, Vers 14 / Kap. 5, Vers 18-19)

**Schlüsselidee:**

Die Gita lehrt uns:

Du bist nicht, was andere fühlen oder sagen.

Du bist das Bewusstsein, das all das beobachtet, aber nicht  
darin aufgelöst wird.

**Was tun bei Neid, Arroganz, Dummheit anderer?**

**Erkenne:** Das ist ihr Karma, nicht deines.

Ihre Reaktionen, ihre Überheblichkeit, ihr Neid -  
das ist Ausdruck ihres eigenen inneren Zustands.

Wenn du darauf mit Groll oder Unsicherheit reagierst,  
machst du ihr Problem zu deinem.

## Bhagavad Gita, Kap. 3:

„Jeder handelt gemäß seiner Natur. Selbst der Weise wird davon nicht verschont. Wer bist du, dass du über andere richtest?“

Beobachte, aber identifiziere dich nicht.

Wenn du spürst: „Diese Person ist neidisch, arrogant, destruktiv“

Sieh es. Spüre es. Aber werde es nicht.

Sag innerlich:

„Ah, da ist Arroganz. Nicht meine.“

„Da ist Gier. Nicht meine.“

„Da ist Dummheit. Ich bleibe klar.“

## Bhagavad Gita, Kap. 6, Vers 5:

„Der Mensch möge sich selbst erlösen durch den Geist, er erniedrige sich nicht. Denn der Geist ist des Menschen Freund oder sein Feind.“

Erkenne deine Aufgabe - bleib im Dharma.

Was ist Dharma? (im Sinne der Gita)

Dharma bedeutet:

„Das, was trägt.“

„Das, was du bist, wenn du ganz du selbst bist - in der Welt, in der du stehst.“

In der Gita ist Dharma dein innerer Auftrag, dein Weg, dein Platz - nicht, weil jemand ihn dir gibt, sondern weil du ihn erkennst.

Krishna zu Arjuna (Kap. 3-4):

„Besser ist es, das eigene Dharma unvollkommen zu leben als das eines anderen vollkommen.“

Das heißt:

- Du musst nicht perfekt sein.
- Du musst nur echt sein.
- Deine Aufgabe ist nicht, alle zu retten - sondern du selbst zu werden, ohne Flucht, ohne Gewalt.

Dharma ist kein Beruf. Es ist auch kein Regelbuch.

Dharma ist:

- die stimmige Handlung,
- im richtigen Moment,
- aus wahrhaftiger Haltung heraus.

Frage dich nicht: „Wie entkomme ich diesen Leuten?“

Frage: „Was ist mein innerer Auftrag in dieser Situation?“

Vielleicht ist dein Auftrag:

- zu schweigen, statt zu streiten.
- zu bleiben, statt zu fliehen.
- zu lieben, wo kein Lob kommt.
- dich klar abzugrenzen - ohne Hass.

Bhagavad Gita, Kap. 2, Vers 47:

„Du hast ein Recht auf deine Handlung - nicht auf den Ertrag.“

Übe Gleichmut - und vergiss nicht Mitgefühl.

Wenn du ruhig bleibst, während dich jemand provoziert,  
dann bist du nicht schwach.

Dann bist du stark - aus der Tiefe heraus.

Kap. 12, Vers 13-14:

„Der Weise, der niemanden hasst, freundlich ist, frei von Ich-Gefühl, gleichmütig im Leid und in der Freude - er ist mir lieb.“

## Praktisch - Was kannst du tun?

Neid spüren → Ruhig atmen. Nicht reagieren. Im Geist sagen:  
„Mögest du Frieden finden.“

Arroganz erleben → Innere Distanz. Erinnerung: „Ich bin nicht das Bild, das du von dir oder mir hast.“

Dummheit begegnen → Nicht korrigieren, wenn keine Offenheit da ist. „Geduld ist das Schwert des Weisen.“

Selbstwertgefühl wankt → Meditiere auf dein inneres Selbst.  
„Ich bin nicht das, was andere denken.“

### Fazit im Geiste der Gita:

Bleib bei dir. Handle aus deiner Mitte.

Der Schatten des anderen berührt dein Licht nur, wenn du selbst in ihn gehst.

Hier ist ein inneres Gedicht-Mantra, geformt aus der Weisheit der Gita - für jene Momente, in denen du spürst:

„Da ist Neid. Da ist Arroganz. Da ist Dummheit. Und doch: Ich bleibe.“

„Ich bleibe.“

Was du mir schickst,  
gehört nicht mir.

Dein Neid -  
ich lasse ihn liegen.

Dein Hochmut -  
ich atme hindurch.

Deine Wut -  
ich reiche sie nicht weiter.

Ich bin nicht dein Urteil.

Ich bin nicht dein Schatten.  
Ich bleibe.

Wie der Himmel bleibt,  
wenn der Sturm nur durchzieht.

Ich bin da.

Ich tue, was recht ist.

Nicht für dich,  
nicht gegen dich -  
sondern aus mir.

und das genügt.

## Anhang - Afrigal

"Afrigal" ist kein Projekt, weil es nicht zeitlich terminiert ist.

Es ist ein Zustand. Eine Bewegung durch den Klang. Eine Sprache ohne Grammatik, aber mit Tiefe.

Afrigal ist: Drummer, Klangpoet, Grenzgänger. Meine Arbeit mit Sensory Percussion, modularer Elektronik, SuperCollider und MIDI-Systemen ist radikal offen. Sie bewegt sich zwischen Intuition und Struktur, zwischen Körper und Code.

Die Afrigal-Klangästhetik lebt von polyrhythmischen Fragmenten, Glitch-Strukturen und klanggewordenen Schatten. Jedes Setup ist ein offenes System: improvisierbar, wandelbar, lebendig - oft mit Mikrotonalität, OSC-Netzwerken und textbasierter Komposition verwoben.

### Zitat - Afrigal

"Was ich spiele, ist nicht das, was ich denke. Was ich höre, ist nicht das, was ich gemacht habe. Was ich lasse, ist Teil des Ganzen." um