

# schattenwerk

Frieden & Evolution  
durch konstruktive Schattenarbeit

## Lektion | 2

### Das Gute und das Böse

#### Fragen für deine Selbsterforschung

##### Das Böse

Was ist das Böse für dich?

Glaubst du, dass es real existiert?

Glaubst du, dass es sich auflöst oder weniger wird, wenn du es verdammt?

Was genau macht dir an diesem Bösen Angst?

Was braucht das Böse, um Frieden zu finden?

## Das Böse in dir

Welchen Anteil, welche Eigenschaft an dir bewertest du als schlecht, böse, dunkel?

Was löst der Gedanke in dir aus, böse, schlecht, falsch, nicht richtig... zu sein?

Wie hast du bis jetzt darauf reagiert? > Unterdrückung, Verurteilung, Angst, Schuld

Was braucht das Böse in dir, um Frieden zu finden?

## Extra Mutprobe

Bitte deine wichtigsten Familienangehörigen, Freunde und Kollegen, dir wirklich ehrlich deine, ihrer Meinung nach, drei negativsten Eigenschaften zu spiegeln.

**Achtung, wichtig!** Egal, was ihre Antworten in dir auslösen, reagiere nicht beleidigt. Diskutiere nicht rum. Bedanke dich für ihr Geschenk.

## Das Böse in anderen

Wo hältst du dich für besser, gütiger, liebevoller als andere Menschen?

Wo stellst du dich innerlich über andere Menschen und richtest über sie, weil du dich für besser hältst und meinst, sie könnten sich besser verhalten?

Wie reagierst du auf diese Menschen? > Verachtung, Vorwurf, aus dem Weg gehen,

Hast du das Gefühl, dass das Böse in diesen Menschen durch deine Art zu reagieren weniger wird?

Was bräuchte das Böse in diesen Menschen, um Frieden zu finden?

Bist du bereit, das Böse dieser Menschen in dir wiederzufinden?

## Dein innerer Richter

### Deine Urteile

Beobachte in diesen Tagen, wann und wie du über andere Menschen abwertend urteilst.

Was genau wirfst du ihnen vor? Finde möglichst ein Wort für diese Eigenschaft.

Dann teste, wie es sich anfühlt, wenn du einige Male sehr bewusst diese Eigenschaft auf dich beziehst.

Am besten sprichst du es laut aus.

Beispiele:

Mein Nachbar ist ein egoistisches Arschloch.

Ich bin ein egoistisches Arschloch.

### Deine Ratschläge

Welche Ratschläge gibst du gern anderen Menschen?

Teste, wie es sich anfühlt, wenn du dir selbst einige Male sehr bewusst diesen Ratschlag gibst. Am

besten sprichst du es laut aus.

## Das Böse in dir integrieren

Lies dir aufmerksam und langsam die folgenden Worte durch.

Ergänze sie eventuell durch weitere böse Eigenschaften, die du noch vermisst.

Welche haben für dich eine starke Ladung?

Welche davon wirfst du häufiger anderen Menschen vor?

Streiche die Worte mit der stärksten, negativen Bedeutung an.

Neidisch

Eitel

Selbstsüchtig

Rachsüchtig

Selbstgefällig

Aggressiv

Verlogen

Falsch

Manipulierend

Benutzend

Ausbeutend

Toxisch

Nachtragend

Bockig

Stur

Rechthaberisch

Hochmütig

Zornig

Berechnend

Habgierig

Träge

Faul

Wollüstig

Bedrohlich

Lügner:in

Weltverschmutzer:in

Ignorant

Herzlos

Mörder:in

Triebgesteuert

Triebtäter:in

Heuchler:in

Dieb:in

Verletzend

Narzisstisch

Tobsüchtig

Machthungrig

Laut

Egoistisch

## Hole diese Worte und vor allem ihre Bedeutung nach Hause

### 1. Hinterfrage dich

indem du dich achtsam und neugierig erforschst:

Hast du diesen Aspekt schon einmal in deinem Leben ausgelebt?

Hast du diesen Aspekt schon einmal in deinem Leben gefühlt?

Hast du diesen Aspekt schon einmal in deinem Leben gedacht?

Bsp. Habgier

Wann war ich selbst schon einmal habgierig?

Wann habe ich schon einmal Habgier gefühlt?

Wann hatte ich schon einmal habgierige Gedanken?

### 2. Dich spiegeln

Stell dich vor einen Spiegel und sage immer wieder laut: „Ich bin auch ...“

Beobachte, was dies an Gedanken und Gefühlen in dir auslöst.

Ich bin auch habgierig.

Ich bin auch habgierig.

Ich bin auch habgierig.

### 3. Dich von jemand anderem spiegeln lassen

Dies sollte eine Person deines absoluten Vertrauens sein. Dieser Mensch fragt dich immer wieder:

Wo in deinem Leben bist du habgierig?

### 4. Erfahre den abgewiesenen Teil in dir

Nutze die Meditation aus Abschnitt 2 und suche in deiner Schattenhöhle nach diesem Anteil in dir.

## 5. Verständnis entwickeln

Wenn du ihn findest, nimm Kontakt mit ihm auf. Fühle ihn und lerne zu verstehen, wie und warum man diesen Aspekt entwickeln kann. Du kannst diesem Anteil in dir jede Frage stellen.

Bsp.

Warum bist du habgierig?

Wann bist du so geworden?

Was versuchst du zu erreichen?

Was fehlt dir?

Wovor hast du Angst?

Wie kannst du zur Ruhe kommen?

## 6. Vergebung & Erlösung

**Geh diesen Schritt erst, wenn du dich wirklich bereit dafür fühlst.**

Nimm noch einmal mit diesem Part in dir Kontakt auf. Stell dir vor, er sitzt direkt vor dir.

Akzeptiere, dass er als ein Teil des kollektiven menschlichen Bewusstseins existiert.

Nimm über dein Herzzentrum Kontakt auf.

Erlaube dir, die Verlorenheit, das Missverständnis, das Leid dieses Anteils zu spüren.

Sende ihm dein Mitgefühl.

Und dann sprich die folgenden, erlösenden Worte:

Ich akzeptiere, dass du, Habgier (Bsp.) in mir existierst.

Ich verstehe nun besser, warum es dich gibt und warum du so bist, wie du bist.

Ich fühle dir gegenüber ... > hier kannst du ganz ehrlich alles aussprechen, was du gegenwärtig diesem Anteil gegenüber fühlst.

Ich bete dafür, mit deiner Existenz in mir in Frieden zu kommen.

Ich bitte die große Kraft des Lebens (oder der Liebe, oder Gott... wie es für dich am stimmigsten ist) um Verzeihung für alles Leid, das ich bewusst oder unbewusst dadurch kreierte habe, dass ich diesen Anteil in mir selbst und in anderen Menschen ablehnte.

Ich bitte die große Kraft des Lebens (oder der Liebe, oder Gott... wie es für dich am stimmigsten ist) mir die Kraft und Weisheit zu verleihen, dir in Zukunft gütig, friedvoll und mit gesunden Grenzen zu begegnen.

Ich bitte um Führung, damit ich Licht in diese Dunkelheit bringen und sie so erlösen kann. In mir und in anderen Menschen.

So sei es!

# Buchtipp

Wenn du noch tiefer in die Schattenarbeit einsteigen möchtest, empfehlen wir dir die folgenden Bücher. Schau sie dir in Ruhe an und triff dann deine Wahl. Sie sind alle gut.

Schattenarbeit: Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite | Ford, Debbie

[Zum Buch](#)

The Shadow Effect: Echter! Freier! Glücklicher! Wie Sie Ihr verborgenes Potenzial ans Licht bringen  
Kindle Ausgabe | Deepak Chopra (Autor), Debbie Ford (Autor), Marianne Williamson (Autor),

[Zum Buch](#)

Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft | Verena Kast

[Zum Buch](#)

Den Dämonen Nahrung geben: Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung | Tsültrim Allione

[Zum Buch](#)

Das Schatten-Prinzip: Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite - Mit Übungs-CD |

Ruediger Dahlke

[Zum Buch](#)