

schattenwerk

Frieden & Evolution
durch konstruktive Schattenarbeit

Lektion | 3

Das Schwache und das Starke

Fragen für deine Selbsterforschung

Was bedeutet Schwäche für dich?

In welchen Momenten fühlst du dich schwach und wie reagierst du darauf?

Wann und wie versuchst du, stärker zu sein, als du bist?

Welche Formen der geistigen Schwäche kennst du?

Und wo siehst du sie? In dir? In anderen Menschen?

Welche Reaktionen löst dies in dir aus?

Welche Formen der emotionalen Schwäche kennst du?

Und wo siehst du sie? In dir? In anderen Menschen?

Welche Re-Aktionen löst dies in dir aus?

Welche Formen der körperlichen Schwäche kennst du?

Und wo siehst du sie? In dir? In anderen Menschen?

Welche Re-Aktionen löst dies in dir aus?

Wann hast du das letzte Mal jemanden für seine/ihre Schwäche verachtet?

Wann hast du das letzte Mal Ohnmacht gefühlt?

Frieden mit dem Schwachen

In welcher Weise könnte das Schwache in dir ein starker Lehrmeister für dich sein?

Was bräuchtest du, um Frieden mit deinen Schwächen zu schließen?

Extra Mutprobe

Bitte deine wichtigsten Familienangehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen, dir von einem Moment zu berichten, wann sie dich schwach erlebt haben und was das mit ihnen gemacht hat.

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

Wenn du jemand anderen verachtest

Dieselbe Übung kannst du auch mit dem schwachen ICH eines Mitmenschen machen, den du für bestimmte Schwächen verurteilst. Dafür setzt du auf den zweiten Stuhl dessen schwaches ICH. Schritt 1 bleibt gleich. Im Schritt 2 *channelst* du den anderen Menschen. Im Schritt 3 vermittelt dein Höheres Selbst zwischen deinem Richter | deiner Richterin und dem schwachen ICH des|der anderen.

Das Gericht

Für diese intensive Selbsterkenntnis Übung brauchst du drei Stühle, die du im Dreieck aufstellst.
Auf den einen legst du ein großes Blatt Papier mit der Aufschrift: Mein schwaches Ich.
Auf den zweiten ein Blatt mit der Aufschrift: Mein strenger Richter/meine strenge Richterin.
Auf den dritten ein Blatt mit der Aufschrift: Mein höheres Selbst.

1. Deinem inneren Richter / deiner inneren Richterin eine Stimme geben

In den meisten Menschen existiert die Stimme eines strengen, inneren Richters | einer strengen, inneren Richterin, der|die uns permanent für unsere Makel, Schwächen, Unvollkommenheiten anklagt. Setze dich auf den Stuhl des Richters | der Richterin, schließe deine Augen und erlaube ihm|ihr, durch dich zu sprechen.

Öffne dann die Augen, schau auf den Stuhl deines schwachen ICHs und erzähle dir alles ganz ehrlich, wofür du dich verachtetest, womit du unzufrieden an dir bist.

2. Deinem schwachen ICH eine Stimme geben

Wechsle nun den Stuhl. Werde mit geschlossenen Augen zu deinem schwachen ICH. Zu jenem Teil in dir, der verletzbar ist. Der nicht alles weiß, Fehler macht, versagt...

Erlaube dir zuerst, ehrlich alle Gefühle wahrzunehmen, die die Anklage des Richters | der Richterin in dir ausgelöst hat. Sprich sie laut und unzensiert aus, bis alles gesagt ist.

Nun sprich deine Verteidigungsrede. Vielleicht hast du triftige Gründe, manchmal so schwach zu sein. Vielleicht gehören deine Schwächen einfach zum Menschsein dazu. Vielleicht hast du alles gegeben und es geht einfach nicht besser.

3. Deinem schwachen ICH eine Stimme geben

Setz dich nun auf den dritten Stuhl. Schließ deine Augen und stell dir vor, es gibt in dir eine weise, gelassene, ja erleuchtete Instanz: dein höheres Selbst. Bitte es, deinen Körper zu nutzen. Öffne dann deine Augen und schau aus dem Blickwinkel eines gütigen, weisen Wesens auf die beiden Stühle.

Erkenne den Richter | die Richterin für sein|ihr unermüdliches Bedürfnis nach Verbesserung an. Erkenne bestimmte Punkte, mit denen er|sie Recht hat, an. Versprich ihm|ihr, dass er|sie gehört wird und bitte ihn|sie dann, sich zu entspannen und auch das schwache ICH als seinen|ihren Lehrmeister zu akzeptieren. Erkläre nun dem schwachen ICH deine Liebe. Segne es. Erkläre ihm auch, warum und wie seine Schwächen wichtige Schätze und Lektionen enthalten.

Bsp.

Gerade weil du nicht alles weißt, bleibst du demütig.

Deine körperliche Gebrechlichkeit erinnert dich daran, dass alles in dieser Welt kommt und geht und dass du nicht nur ein Körper bist.

Denke nicht groß nach. Lass **es** aus dir sprechen. Du wirst überrascht sein. Eventuell willst du danach noch die wichtigsten Erkenntnisse schriftlich festhalten.

Das Schwache in dir integrieren

Lies dir aufmerksam und langsam die folgenden Worte durch.

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

Welche haben für dich eine starke Ladung?

Welche davon wirfst du häufiger anderen Menschen vor?

Welche davon wirfst du häufig dir vor?

Streiche die Worte mit der stärksten, negativen Bedeutung an.

Körperlich schwach

Kränklich

Alt|alternd

Dumm

Zu langsam

Zu sensibel

Ungeschickt

Körperliche Makel

Schmerzen

Zu oft krank

Traurig

Depressiv

Ängstlich

Verzweifelt

Zu klein

Ohnmächtig

Zu langsam

Erfolglos

Zu verletzlich

Undiszipliniert

Faul

Süchte >welche?

Schwacher Charakter

Zu leise

Zu schüchtern

Nicht durchsetzungsstark

Unordentlich

Inkonsequent

Unklar

Nicht wissend

Hässlich

Zu dick

Zu dünn

Vergesslich

Nicht liebevoll genug

Nicht weise genug

Dement

Hole diese Worte und vor allem ihre Bedeutung nach Haus

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. Erfolglos

Wann war ich selbst schon einmal erfolglos?

Wann habe ich mich schon einmal erfolglos gefühlt?

Wann hatte ich schon einmal erfolglose 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 erfolglos.

Ich bin auch erfolglos.

Ich bin auch erfolglos.

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 erfolglos?

4. Erfahre den abgewiesenen Teil in dir

Nutze die Meditation aus Abschnitt 3 und suche in deiner Schattenhöhle nach diesem Anteil in dir.

5. Verständnis entwickeln

Wenn du den Teil 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 erfolglos?

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, das Leid dieses Anteils zu spüren.

Sende ihm dein Mitgefühl.

Und dann sprich die folgenden, erlösenden Worte:

Ich akzeptiere, dass du, Erfolglosigkeit (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.