

# schattenwerk

Frieden & Evolution

durch konstruktive Schattenarbeit

## Lektion | 4

### Das Opfer und der | die Täter

#### Fragen für deine Selbsterforschung als Opfer

Das Opfer in dir

Wo erfährst du dich in deinem aktuellen Leben als Opfer?

Als Opfer von wem oder was?

Wie fühlt sich das an? Welche Gefühle und Gedanken sind mit diesem Opferbewusstsein verbunden?

Wer hat dem | der Täter:in die Macht über dich gegeben?

Wie könntest du diese Macht zu dir zurückholen?

## Fragen für deine Selbsterforschung als Täter:in

### Der Täter, die Täterin in dir

Wo erfährst du dich in deinem aktuellen Leben als Täter, als Täterin?

D.h. als jemand, der andere Menschen, Tiere als Objekte in seinem Leben benutzt und dabei nicht auf das Wohl des anderen achtet.

Wer sind deine Opfer?

Wie fühlt sich das an? Welche Gefühle und Gedanken sind mit diesem Täterbewusstsein verbunden?

Wer hat dir die Macht über die anderen gegeben?

Wie könntest du diese Macht zurückgeben?

Oder wie könntest du deine Macht weiser und mitfühlender zum Wohle aller nutzen?

### **Extra Mutprobe**

Bitte deine wichtigsten Familienangehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen, dir von einem Moment zu berichten, wenn sie sich von dir benutzt fühlen und wenn sie dich im Opferbewusstsein erleben?

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

# Selbstvergebung

## Part | 1. Wofür grollst du dir (noch)?

*Was wirfst du dir vor?*

*Was hättest du in der Vergangenheit besser machen sollen?*

*Welche Niederlagen, Fehler wirfst du dir vor?*

*In welchen Situationen hast du Leid für andere Menschen und Wesen kreiert?*

*Was hast du dir zu vergeben?*

Bereit für Frieden mit dir?

Wichtig: Vergebung lässt sich nicht auf Knopfdruck erzwingen. Doch du kannst dich dafür öffnen.

Liste noch einmal DIE 1 bis 7 heißen Punkte auf, für die du dir bis heute nicht vergeben konntest:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Schau dir die Liste an. Erlaube dir noch einmal, alles dazu zu denken und vor allem zu fühlen.

Mach dir bewusst, dass du nicht vollkommen und allmächtig bist. Du hast in jedem Augenblick deines Lebens dein Bestes gegeben. Mehr war einfach nicht drin.

## Bist du nun bereit, dir selbst zu vergeben?

1. Modifiziere das folgende Vergebungsgebet und sprich es mindestens einmal langsam und laut aus.
2. Nutze das kurze Vergebungsgebet in den kommenden Tagen immer wieder als Mantra, um dir selbst zu vergeben.
3. Genieße die heutige Meditation. Sie schenkt dir wohltuenden Frieden mit dir.

## Vergebungsgebet

angelehnt an das hawaiianische Gebet für Vergebung, Ho'oponopono

Liebes Leben (Universum, Gott)...

Ich • dein Name... möchte mir selbst vergeben und bitte dafür um deine Kraft und Liebe.

Ich haderte bis eben mit folgendem Thema ..... in mir.

Ich bin jetzt bereit, damit Frieden zu schließen. Selbst wenn ich nicht weiß, wie das geht.

Was auch immer der Grund ist, dass diese Schuldenergien in mir sind, ich übernehme jetzt die Verantwortung dafür.

Es tut mir aufrichtig leid, dass ich geglaubt habe, dass diese Gedanken wahr seien und es tut mir leid, dass ich sie durch meine wiederholte Bestätigung mit so viel Bedeutung aufgeladen habe.

Sollte ich diesbezüglich mit diesen meinen Gedanken, Gefühlen und Taten jemanden verletzt haben und vor allem sollte ich mich selbst verletzt haben, so bitte ich alle um Vergebung und ich vergebe auch mir selbst.

Ich bitte alle und alles um Vergebung und vergebe mir selbst.

Ich vergebe mir und lasse diese falsche Idee jetzt los.

Möge sich dieses Thema in Liebe, Licht und Dankbarkeit verwandeln.

Ich verstehe, dass ich zu jeder Zeit mein Bestes gegeben habe und dass es so etwas wie einen Fehler im absoluten Sinne gar nicht geben kann.

Ich lasse jetzt allen Groll und alle Schuldgefühle diesbezüglich los und bin befreit.

So sei es.

Ich danke von ganzem Herzen für diesen Moment der Vergebung.

Ich danke dafür, dass ich wählen kann, mir selbst jetzt zu vergeben.

Ich vertraue dem Leben in mir.

Ich liebe mich und nehme mich voll an, wie ich bin.

Ich bin bereit, ab jetzt viel friedlicher, freier und liebevoller zu leben.

So sei es.

Dein Wille, liebes Leben (Universum, Gott, Liebe) geschehe.

Ich danke dir und allen guten Kräften, die mich hierhergeführt haben.

So sei es.

## Selbstvergebung Kurzgebet

Es tut mir aufrichtig leid.

Ich habe mein Bestes gegeben.

Bitte Leben, verzeih mir.

Ich verzeihe mir selbst.

Ich nehme mich an.

Ich liebe mich.

# Vergebung für die anderen

## Part | 1. Wem oder was grollst du

Bitte versuche in diesem Abschnitt des Kurses nicht, vernünftig oder spirituell korrekt zu sein. Gestatte dir, ein stinknormaler Mensch zu sein und ehrlich folgende Fragen zu erforschen:

Wem oder was grollst du?

Für was?

Was hätte diese Person, dieses Wesen, diese Instanz anders machen sollen?

Was, glaubst du, hat der Fehler dieser Person, dieses Wesens, dieser Instanz an Schaden in deinem Leben angerichtet?

Schreib es auf. Sprich es aus. Fühle es.

Erlaube dir, wütend, vorwurfsvoll, enttäuscht zu sein.

## Part 2. Bereit für Frieden?

Bitte mach dir bewusst:

1. Niemand kann dich zwingen zu vergeben. Wenn du noch nicht bereit bist, ist es voll okay, das Thema ruhen zu lassen und noch bei der alten Sichtweise zu bleiben.
- Mach dir aber auch bewusst, dass dein Groll nur einen einzigen Menschen bestraft: dich.
  - Jemand anderem zu vergeben, bedeutet nicht, diesem Menschen eine Absolution für sein Verhalten auszustellen, nach dem Motto: *Es war okay, was du getan hast*.
  - Jemand anderem zu vergeben, bedeutet in allererster Linie, deine Energie von einem längst vergangenen Ereignis abzuziehen und dich auch vom Bewusstseinsstrom eines anderen Menschen zu lösen, der dir offensichtlich nicht guttut.
  - Du kannst Vergebung nicht erzwingen. Du kannst dich ihrem heilsamen Prozess jedoch jetzt & hier öffnen.

## Der Vergebungsprozess anderen Menschen und Wesen gegenüber

Gibt es andere Menschen, Wesen bzw. Instanzen, denen du grollst? Die du für ihre Handlungen verurteilst?

Bist du bereit, diesen Menschen zu verzeihen?

**Liste noch einmal DIE wundesten Punkte in deinen Beziehungen auf, für die du bis heute nicht vergeben konntest:**

In der Beziehung zu...	...konnte ich bis heute nicht vergeben:

Schau dir die Liste an. Erlaube dir noch einmal, alles dazu zu denken und vor allem zu fühlen.



## Fortgeschrittene Schattenerforschung

Wichtig! Bevor du dich auf diesen Schritt einlässt, schau auf jeden Fall das Video Nr. 4 an, damit es nicht zu Missverständnissen kommt.

Der Hauptgrund, warum wir nicht vergeben können, liegt in der Opfer-Täter-Perspektive auf das Geschehen:

*Der Täter verdient meinen Groll, weil er einen großen Fehler begangen hat und • ganz wichtig! • anders hätte handeln können.*

*Ich verdiene Selbstmitleid, weil ich das Opfer war und somit unschuldig und machtlos bin.*

Solange du an dieser Perspektive festhältst, ist Vergebung unmöglich.

### Die folgenden Fragen helfen dir, Geist und Herz zu dehnen.

Was weiß ich vom Täter | von der Täterin und seiner | ihrer Geschichte?

Hatte der | die Täter:in wirklich eine Wahl? Bin ich mir da so sicher?

Hätte ich in so einer Situation anders gehandelt, wenn ich dieselbe Lebensgeschichte und dieselben geistigen Ressourcen wie der | die Täter:in gehabt hätte? Bin ich mir da so sicher?

Gibt es Beispiele in meinem Leben, in denen ich, vielleicht nur in Gedanken oder auch in Taten, ein ähnliches Täterbewusstsein entwickelt habe?

Kann und will ich die tieferen Ursachen seines | ihres Verhaltens verstehen?

Bin ich wirklich das Opfer dieses Menschen?

Bin ich wirklich das Opfer dieses Menschen? Bin ich mir da 100% sicher?

Sind dieser Mensch und sein Verhalten wirklich mächtiger als meine Seele, mein Geist?

Falls ich bis hierher erkannt habe, dass in Wahrheit ich mächtiger bin: wer hat mich dann zum Opfer gemacht?

Wer ist, wenn ich diesem Gedankengang hypothetisch oder real folge, tatsächlich der | die Täter:in?

Wenn ich einmal von dem verrückten Gedanken komme, dass ich in Wahrheit eine freie, unantastbare Seele bin und dass ich hier bin, um vollständig zu meiner wahren Größe zu erwachen, was könnte das Geschenk, die Lektion dieses Ereignisses in meinem Leben sein?

Verstehe ich, dass Vergebung nicht bedeutet, etwas Geschehenes gut zu heißen?

Verstehe ich, dass Vergebung nicht bedeutet, auf mögliche juristische Konsequenzen zu verzichten oder dafür zu sorgen, dass so etwas nie wieder passiert?

## Vergebung

Modifiziere das folgende Vergebungsgebet und sprich es mindestens einmal langsam und laut aus.

Nutze das kurze Vergebungsgebet in den kommenden Tagen immer wieder als Mantra, um diesen Menschen zu vergeben.

Genieße die heutige Meditation. Sie schenkt dir wohltuenden Frieden in dieser Beziehung.

Frage dich, ob es für einen vollständigen Vergebungsprozess wichtig ist, dieser Person gegenüber noch einmal etwas auszusprechen bzw. zu schreiben. Evtl. macht es Sinn, einen Brief an diesen Menschen zu schreiben, den du danach dir selbst einmal vorliest und dann verbrennst.

## Vergebungsgebet

angelehnt an das hawaiianische Gebet für Vergebung, Ho'oponopono  
Liebes Leben (Universum, Gott)...

Ich • dein Name...• möchte einem anderen Menschen, Wesen vergeben und bitte dafür um deine Kraft und Liebe.

Ich haderte bis eben mit folgendem Thema ..... in mir.

Ich bin jetzt bereit, damit Frieden zu schließen. Selbst wenn ich nicht weiß, wie das geht.

Was auch immer der Grund ist, dass diese Vorwurfs-Energien in mir sind, ich übernehme jetzt die Verantwortung dafür. Es tut mir aufrichtig leid, dass ich geglaubt habe, dass diese Gedanken wahr seien und es tut mir leid, dass ich sie durch meine wiederholte Bestätigung mit so viel Bedeutung aufgeladen habe.

Sollte ich diesbezüglich mit diesen meinen Gedanken, Gefühlen und Taten jemanden verletzt haben und vor allem sollte ich mich selbst verletzt haben, so bitte ich alle um Vergebung und ich vergebe auch mir selbst.

Ich möchte diesem Menschen, Wesen jetzt und hier vergeben.

Ich vergebe und lasse die falsche Idee los, dass dieser Mensch, dieses Wesen hätte anders handeln können.

Wir sind alle eingebunden in einen unendlich komplexen Strom von Wechselwirkungen. Alles bedingt sich gegenseitig. Möge sich dieses Thema in Liebe, Licht und Dankbarkeit verwandeln.

Ich verstehe, dass dieser Mensch, dieses Wesen genau wie ich jederzeit sein Bestes gegeben hat und dass es so etwas wie einen Fehler im absoluten Sinne gar nicht geben kann.

Ich vergebe diesem Menschen/Wesen, mir und allen Wesen unsere Unbewusstheit, die zu Leid geführt hat.

Dieser Mensch, dieses Wesen ist karmisch für seine Taten verantwortlich. Das Leben wird sich darum kümmern. Ich muss dies nicht tun. Ich gebe alle Energien, die zu diesem Menschen/Wesen gehören, in

seinen Bewusstseinsstrom zurück. Ich wünsche diesem Menschen/Wesen aus ganzem Herzen volles Erwachen, Glück und ein Leben zum Wohle aller Wesen. Ich lasse jetzt allen Groll und alle anderen negativen

Gefühle diesbezüglich los und bin befreit.

So sei es.

Ich danke von ganzem Herzen für diesen Moment der Vergebung.

Ich bin bereit, meine Erfahrung mit diesem Menschen/Wesen in meinem Leben in Stärke, Liebe und Weisheit zu verwandeln. Ich danke dafür, dass ich wählen kann, diesem Menschen, Wesen jetzt zu vergeben.

Ich vertraue dem Leben. Es gibt mir nicht immer, was ich mir wünsche. Aber immer, was ich für mein Wachstum und mein Erwachen brauche.

Ich liebe mich und nehme mich voll an, wie ich bin.

Ich bin bereit, ab jetzt viel friedlicher, freier und liebevoller zu leben.

So sei es.

Dein Wille, liebes Leben (Universum, Gott, Liebe) geschehe.

Ich danke dir und allen guten Kräften, die mich hierhergeführt haben.

So sei es.

## Selbstvergebung Kurzgebet

Es tut mir aufrichtig leid, dass wir uns negativ verstrickt haben.

Wir haben beide unser Bestes gegeben.

Bitte Leben, verzeih diesem Menschen und mir.

Ich verzeihe ihm und mir.

Ich gebe ihn und mich frei.

Ich liebe mich.

## Das Gebet von Franz von Assisi

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,

dass ich liebe, wo man hasst;

dass ich verzeihe, wo man beleidigt;

dass ich verbinde, wo Streit ist;

dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;

dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;

dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;

dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;

dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,

nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;

nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;

nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;

wer sich selbst vergisst, der findet;

wer verzeiht, dem wird verziehen;

und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.