



## **Innere Freiheit – den Schatten erlösen**

Viele fürchten sich vor ihrem Schatten, weil sie Angst davor haben, dass es etwas Negatives ist. Die meisten Menschen zeigen daher lieber ihre „Schokoladenseite“ und bemühen sich, ihre schattige Seite unter Verschluss zu verbergen. Das gelingt natürlich nur bedingt, denn ob wir den Schatten nun wahrhaben möchten oder nicht, er ist ein Anteil von uns und hat eine Daseinsberechtigung. Allerdings haben wir es selber in der Hand, wie wir mit dem Schatten umgehen. Wir können ihn ignorieren und ablehnen und ihn in die tiefsten Katakomben verbannen. Besser wäre es allerdings sich dem Schatten zu stellen und seine überaus starke Kraft im Positiven zu nutzen.

### **Hinter jedem Schatten verbirgt sich ein Schatz**

Über das Spiegelprinzip haben wir **IMMER** und **SOFORT** Zugriff auf unseren momentanen Stand. Zustände die wir ablehnen, Menschen die wir nicht mögen und Situationen, die wir nicht haben wollen, zeigen immer, dass wir es mit einem unserer „Schattenanteile“, also einem unbewussten Anteil zu tun haben. Dabei darf der Schatten auch nicht mit dem Bösen verwechselt werden. Das Böse beinhaltet die völlige Abwesenheit von Licht und Liebe. Hinter den Schattenanteilen verbergen sich dagegen wahre Schätze und Gaben. Dennoch kann es Angst machen, dem Schatten ins Auge zu sehen. Alles was noch im Verborgenen, also im schattigen Bereich liegt, kann Ängste wecken, weil es unbekannt für uns ist. Daher ist es sehr sinnvoll, den Schatten ins Licht zu bringen. Das heißt, ihn von allen Seiten zu beleuchten.

Ein einfacher Weg herauszufinden, mit welchen schattigen Anteilen wir es zu tun haben ist, sich bewusst zu machen, wie wir nach außen gerne wirken möchten oder was wir erreichen „wollen“. Dabei helfen die folgenden Fragen:

Über welche Eigenschaften würden Sie gerne verfügen?

Wie möchten Sie gerne auf andere Menschen wirken?

Welche Eigenschaften möchten Sie an sich verändern und was genau möchten Sie dadurch erreichen?

Was oder wie möchten Sie auf keinen Fall sein?

Der Schattenanteil ist immer im anderen Pol zu finden. Wenn Sie zum Beispiel von anderen Menschen anerkannt und respektiert werden möchten, dann ist Ihr Schattenanteil in der Ablehnung und Respektlosigkeit zu finden. Dabei ist immer zu unterscheiden, ob Sie mit anderen Menschen, Tieren, Natur usw. respektlos und ablehnend umgehen oder aber, ob Sie sich selbst gegenüber ablehnend verhalten oder einem bestimmten Anteil von Ihnen, nicht respektvoll behandeln und diesem nicht genug Anerkennung geben.

### **Weitere Beispiele:**

Wünschen Sie sich Harmonie und Frieden, hat Ihr Schattenanteil mit äußeren oder inneren Konflikten und Kämpfen zu tun. Möchten Sie nicht manipulieren und andere überrollen, sind die schattigen Anteile in der Macht und Dominanz zu finden. Wünschen Sie sich für die Welt mehr Liebe, Frieden und Freude, so haben Sie sich mit Ihrer eigenen Lieblosigkeit, Ihrem inneren Unfrieden und dem eigenen Frust auseinanderzusetzen. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen, die Beispiele zeigen jedoch, worauf es ankommt.

### **Zur ganzheitlichen Heilung wird der Schatten benötigt.**

Die Integrierung unserer schattigen Anteile hilft uns dabei, gesund zu sein und in den Zustand der Vollkommenheit zu kommen. Wer seinen Schatten nicht integriert, lebt in der Getrenntheit, also nicht in der Ganzheit und in der Vollkommenheit. Ob wir es nun „wollen“ oder nicht, die schattigen Anteile sind immer vorhanden und auch sichtbar. Auch dann, wenn wir wie ein Kind die Augen vor diesen Anteilen verschließen und glauben, wenn wir etwas nicht sehen, wird es auch von anderen Menschen nicht gesehen. Der Schatten ist immer vorhanden und auch für andere sichtbar, egal wie gut wir diesen auch immer verstecken! Alles ist immer gleichzeitig vorhanden, beide Pole existieren gleichzeitig und wirken auch so. Wir sind immer die Summe dessen, was wir nicht sein wollen, nicht haben möchten oder ausschließen, verdrängen und vermeiden.

**Das Außen zeigt uns immer, was auch in unserem Inneren los ist.** Das Außen lässt sich daher nicht vom Inneren trennen. Das Ich ist auch immer das Du und das Du ist immer das Ich. Auch das Außen und das Innen bilden somit eine Einheit und sind eins. Nur wenn es vereint wird, ist es vollkommen. Äußere Dinge, Menschen, Situationen usw. die abgelehnt, verurteilt oder kritisiert werden, sind abgelehnte Teile in uns, die noch im Schattenbereich liegen. Jeder abgelehnte bzw. schattige Anteil, der ungesehen bzw. verdrängt wird, löst Ängste aus. Ängste wiederum rauben uns wertvolle Energien. Außerdem leben wir nur halbseitig, also nur einen Teil von uns.

- **Die Herausforderung auf der Erde besteht darin, alle Anteile in uns zu akzeptieren und zu vereinen. Erst dann übernehmen wir die volle Verantwortung für unser wahres Ich.**

### **Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht**

Wenn wir uns auf die Suche nach unseren schattigen Anteilen machen, ist es wichtig das Ego dabei außen vor zu lassen. Es geht um wahre Selbsterkenntnis, die frei von Bewertungen ist.

- **Nur unsere Wertung und unsere Sichtweise sind unvollständig oder unvollkommen, niemals jedoch wir selbst.**

Wir haben daher zu lernen, alles als Ganzes zu sehen. Alles, was uns im Außen begegnet, sind unsere wahren Helfer für unsere weitere Entwicklung. So auch die Krankheit, der Tod und der Kummer oder das Leid. Alle sind unterstützende Begleiter, die uns zeigen, wo wir stehen und wodurch wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Sie helfen uns, zu erkennen, wo wir unseren Weg verlassen haben und was es zu tun gibt, um unserer Lebensaufgabe zu folgen.

Hinter allem steckt also eine wertvolle Botschaft, die wir für unsere weitere Entwicklung nutzen können. Unsere Aufgabe besteht im Hinschauen und in der Bewusstmachung sowie in der richtigen Deutung.

Wenn wir alle Illusionen, die unsere Sicht verschleiern loslassen, bekommen wir klare Botschaften und können diese für unseren weiteren Weg nutzen.

## **Übungen: Den Schatten ans Licht bringen**

Hier einige Übungen, die dabei helfen, den Schatten sichtbar zu machen. Beantworten Sie hierzu die Fragen schriftlich oder gedanklich und machen Sie sich folgendes bewusst:

### **1. Übung:**

Welche schattigen Anteile kennen Sie von sich?

Wie zeigen sie sich Ihnen?

Wie leben Sie diese Anteile bzw. wie nutzen Sie sie?

Welches Verhältnis haben Sie zu Ihren schattigen Anteilen?

Wie empfinden andere bzw. wie reagieren andere auf diese Anteile? (Sofern Sie die Anteile nicht leben, machen Sie sich bitte bewusst, wie die anderen Ihrer Meinung nach reagieren würden, wenn Sie diese Anteile leben würden.)

Wenn Sie sich einen Schatten aussuchen könnten, welchen würden Sie nehmen?

Welchen schattigen Anteil würden Sie auf keinen Fall leben „wollen“?

Beschreiben Sie den Schatten Ihres Partners/Partnerin oder Ihrer besten Freundin (besten Freund) und Ihrer Eltern.

### **2. Übung:**

A. Machen Sie eine Liste von dem, womit Sie sich identifizieren.

Wie möchten Sie gerne sein und was möchten Sie erreichen?

B. Jetzt ergänzen Sie bitte die Liste und schreiben auf, was Sie nicht leben bzw. sein möchten.

Welche Dinge meiden Sie bzw. versuchen Sie zu vermeiden?

Schauen Sie sich nun die Pole an, die Sie bejahen und welche Sie verneinen. Klären Sie, warum Sie einige Pole nicht leben möchten. Was genau steckt hinter dieser Ablehnung bzw. Vermeidung? Machen Sie sich bitte auch Ihre Glaubensmuster zu diesen Dingen bewusst.

Sobald wir mehr Informationen zu unseren schattigen Anteilen haben, können wir mit ihnen arbeiten. Indem wir die gute Absicht und die Kraft erkennen, die sich hinter dem Verhalten verbergen, können wir dem Schatten eine neue Aufgabe geben und ihn darum bitten, seine Kräfte für die Ziele einzusetzen, die uns unterstützen. Wichtig ist, dass wir die Kraft des Anteils im Positiven nutzen. Egal wie negativ sie auch erscheinen mag, wir können die Kraft im Positiven anwenden und es wäre daher sehr schade, wenn wir den schattigen Anteil aus unserem Leben verbannen.

## **Die Umbenennung der negativen Kraft in eine Positive bedarf ein wenig Übung, aber die Arbeit lohnt sich.**

Wenn wir vom Schatten sprechen, dann haben wir uns ebenfalls auch mit dem Ego auseinanderzusetzen. Das Ego gehört zu den schattigen Anteilen. Wie stark ein Ego im schattigen Bereich liegt, hängt davon ab, wie stark es in uns ausgeprägt ist. Das Ego ist unser Ich. Ohne Ich- und dem Ego-Bewusstsein könnten wir uns nicht selbst erkennen. Es gibt unterschiedliche Ego-Formen. Der eine Teil der Ego-Form benutzt seine Kraft, um uns anzufeuern. Er ist der Anteil, der uns häufig stark unter Druck setzt, indem er sagt „das ist nicht gut genug“ und uns dadurch in minderwertige Gedanken bringt.

Wir haben zwischen einem groben Ego und einem verfeinerten Ego zu unterscheiden. Das grobe Ego ist der Teil in uns, der es liebt zu werten. Das grobe Ego wertet andere ab und sich damit selbst auf. Das grobe Ego liebt es, sich in Negativität und Jammern zu suhlen. Das verfeinerte Ego indessen ist über solche inneren Zustände hinaus. Ein Mensch, der sein Ego verfeinert hat, ist Herr bzw. Frau seines Egos, anstatt von selbigem und seinen Anhaftungen an das Negative (wie z.B. Macht, Angst, Eitelkeit, Besserwisserei, Selbstüberschätzung, auf Podest stellen (lassen), Beweihräucherung usw.) regiert und manipuliert zu werden.

Wer sein Ego verfeinert hat, agiert aus dem Herzen und aus der Ganzheit heraus. Es gibt keinen Vergleich mit anderen, bzw. die Frage: wer besser oder schlechter, weiser oder reifer usw. ist. Alles ist gleichwertig und alles hat seinen eigenen Raum.

- ✚ **Unser Ziel ist es, uns zu verfeinern und uns gesund –ohne Druck, Macht oder Leistungszwang- zu motivieren. Eine gesunde Motivation ist aufbauend, stärkt unseren Selbstwert und hilft uns bei unserer Weiterentwicklung.**