

Schattenarbeit

„Ich will lieber ganz sein, als gut!“ C.G. Jung

Das Thema Schattenarbeit kann erst einmal Angst machen– jedoch birgt es den Schlüssel zu Freiheit und Eigenverantwortung.

Wann immer wir sehr heftig auf eine bestimmte Person reagieren, können wir davon ausgehen, dass wir auf einen inneren Schatten gestoßen sind. Einen Charakterzug, eine Verhaltensweise, die wir uns selbst verboten haben oder uns aberzogen wurde. „Das tut man nicht!“ „Das gehört sich nicht!“

Bei der Schattenarbeit geht es nicht darum, dass wir plötzlich Verhaltensweisen an den Tag legen, die wir zutiefst ablehnen. Es ist ein Weg der Bewusstwerdung. Anzuerkennen, dass wir einen solchen Anteil auch in uns haben, dass wir unter bestimmten Umständen ebenso handeln könnten, das macht ruhig. Und frei.

Manchmal erheben wir andere zu Stars oder Idolen, weil sie Eigenschaften repräsentieren, denen wir aus falscher Bescheidenheit oder aus Angst vor Neidern abgeschworen haben. Manchmal tun wir Dinge, die wir im Nachhinein wirklich nicht verstehen können. Oder wir sabotieren uns unbewusst selbst. Oftmals liegen die schönsten und besten Talente, Eigenarten und Chancen begraben unter Glaubenssätzen, die wir ganz einfach lösen können, wenn sie uns bewusst sind.

Je mehr Schatten wir ans Licht holen, umso mehr Energie steht uns zur Verfügung, Energie die wir unbewusst dazu gebraucht haben, um diese Dinge zu unterdrücken. Wie einen Wasserball, den man versucht unter Wasser zu halten.

Schattenarbeit erfordert ein bisschen Mut. Man kratzt am eigenen Bild von sich selbst, doch das wiederum macht einen größer und

weiter und freier.

In diesem Seminar werden wir uns unseren Schatten widmen. Sie ans Licht holen und erlösen. Alles was integriert und bejaht wurde, kann uns nichts mehr anhaben.