



Buchauszug aus
«Selbst. Bewusst. Führung.»
Impulse zur Selbstführung und Führung anderer.

Der Schatten und das Ego

oder

Wie du deinen inneren Kritiker besser verstehen kannst

Wo Schatten ist, ist auch Licht

Ja, normalerweise wird dies andersrum gesagt, aber umgekehrt stimmt es genauso und ich bin dafür, da anzufangen. Denn so besagt es genau das, was die Schattenarbeit dir bringt: viel Licht ins Dunkle, was heisst, dass du mit der Schattenarbeit für dich ganz viel gewinnen kannst.

Schattenarbeit ist die effektivste Weise, dich persönlich weiterzuentwickeln. Dafür ist es wichtig, dass du die Verantwortung für dein Leben übernimmst. Oder, wie oft betont wird, deine Opferrolle sein lässt und bei dir schaut, statt die Schuld den Umständen oder anderen Menschen zuzuschieben.

Bei der Schattenarbeit geht es darum, dass du dich bewusst mit den unbewussten und somit den meistverdrängten Anteilen deiner eigenen Persönlichkeit auseinandersetzt. Die Schattenarbeit geht zurück auf den weltberühmten Schweizer Psychiater C.G. Jung.

Der Schatten umfasst alle Aspekte deiner Persönlichkeit, die du nicht bewusst wahrnehmen oder akzeptieren willst. Das können negative Eigenschaften, unerwünschte Gefühle, verdrängte Erinnerungen oder ungelöste Konflikte sein. Schattenarbeit ermöglicht es dir, diese verborgenen Aspekte zu erkennen, anzunehmen und zu integrieren.

Indem du dich mit deinem Schatten auseinandersetzt, kannst du dich selbst viel besser verstehen und deine persönliche Entwicklung vorantreiben. Es ermöglicht dir, deine eigenen Muster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu transformieren. Durch Schattenarbeit kannst du auch deine Beziehungen zu anderen Menschen verbessern. Privat und beruflich. Dies nicht nur, weil du deine Schattenanteile besser kennst und damit umgehen, sondern auch, weil du sie transformieren kannst.

Das Ziel der Schattenarbeit ist es nicht, den Schatten komplett loszuwerden oder zu unterdrücken, sondern eine bewusste und gesunde Beziehung zu ihm aufzubauen. Es geht darum, dass du mittels der Achtsamkeitspraxis die positiven Aspekte deines Schattens erkennst und dir bewusst machst, wie dich die negativen Aspekte beeinflussen und allenfalls in deinem persönlichen Ausdruck behindern.

Indem du dich deinen eigenen Ängsten, Unsicherheiten und unerwünschten Eigenschaften stellst, kannst du persönlich wachsen und dich tatsächlich weiterentwickeln. Dank der Schattenarbeit kannst du dich von alten Mustern und Begrenzungen befreien und ein authentischeres und erfüllteres Leben führen.



Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie schnell du auch bei der Selbstentwicklung in die Leistungsfalle tappen kannst. Auch wenn du es verstanden hast, kann es eine Weile dauern, bis sich etwas verändert. Hier ist deshalb der besonders achtsame Umgang mit dir selbst sehr wichtig. Es geht nicht darum, dass du vor dein inneres Gericht trittst, sondern dass du deinen Schattenanteilen nachsichtig und sehr liebevoll begegnest. Sag JA zu dir, so wie du jetzt bist.

Wie erkenne ich meinen Schatten?

Deinen Schatten zu erkennen ist ganz einfach. Dabei helfen dir unzählige Situationen im Leben und vor allem deine Mitmenschen.

Überall da, wo du dich getriggert fühlst, sind Schattenanteile von dir. Was dich reizt, triggert noch lange nicht deinen Partner, deine Partnerin, deinen Chef, deine Chefin, deine Geschwister, deine Eltern oder irgendjemanden sonst. **Es gilt auch hier; du bist einzigartig und deine Welt ist nicht meine Welt!** Wie du die Welt wahrnimmst und mit ihr interagierst, hat ganz alleine mit dir zu tun.

Was wir oft tun, wenn wir uns getriggert fühlen, ist, dass wir uns mit anderen verbünden, die auch so denken und empfinden wie wir. Du kennst diese Szenarien sicherlich genau so gut wie ich. Das gemeinsame Jammern oder das Jammern überhaupt, mag eine kurze Weile für dich entlastend sein, aber langfristig bringt es dir gar nichts. Im Gegenteil, das Jammern macht es nur schlimmer.



Ein Beispiel, um den Schatten zu verdeutlichen:

Wenn dir jemand einfach so sagt, dass du ein Mörder oder Killer bist, dann hast du allenfalls ein müdes Lächeln für diese Aussage.

Wenn jedoch jemand zu dir sagt, dass du ein*e Lügner*in bist, fängst du wahrscheinlich an, dich zu wehren. Ganz besonders dann, wenn der Vorwurf in einem Streit geäußert wird. Du fängst an, dich zu wehren, weil du ziemlich sicher schon das eine oder andere Mal gelogen oder, in deinen Ohren vielleicht besser tönend, geschummelt hast. Deshalb findest du zwar nicht, dass du eine Lügnerin, ein Lügner bist, aber weil das so eben nicht stimmt, klingt bei dieser Beschuldigung in deinem Unterbewusstsein etwas an.

Wenn du dich nicht mehr wehren musst, also dir deines Schattens bewusst bist, könnte deine Antwort auf die Beschuldigung als Lügner*in z.B. so lauten: *«oh ja, du hast Recht, ich habe auch schon gelogen, aber in diesem Fall trifft es nicht zu»*. Das ist eine ehrliche Aussage und du bleibst gelassen, weil du dich nicht angegriffen fühlst. Auch müssen keine Stresshormone ausgeschüttet werden, was im Falle der Verteidigung passieren würde. Dein Gegenüber kann dadurch viel einfacher weiter friedlich mit dir reden oder verhandeln, was also nicht nur dir, sondern auch dem anderen Menschen hilft.

Kannst du das spüren? Merkst du, wie du durch dein *«Hinsehen»*, dein *«Verantwortung übernehmen»* viel leichter leben kannst? Nicht alle *«Trigger»* können so einfach gelöst werden, das ist so. Willst du es trotzdem wagen und dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selber begeben?





Erinnere dich, was dich triggert, reizt jemand anderen noch lange nicht, deshalb darfst du bei dir schauen. So kannst du es angehen:

- Schau genau hin, wenn dich z.B. etwas wütend macht, beschämt oder schwer verletzt etc.:
 - Warum ist das so?
 - Was hat es mit dir zu tun?
 - Machst du öfter solche Erfahrungen?
 - Kennst du das Gefühl?
 - Fühltest du dich nicht gesehen und warum ist das so?
- Überleg dir, warum sich eine Situation, die du anders haben möchtest, nicht verändert. Was denkst du darüber und was fühlst du dabei?
- Wenn du andere verurteilst, was für Verurteilungen hast du gegenüber dir selbst, z.B. wenn du sagst, dass der/die andere arrogant ist, wieviel Arroganz hast du selbst?
- Wann und wo machst du andere klein, um selber grösser zu erscheinen?

Es geht nicht darum, dass du all deine Schatten beseitigst. Das ist gar nicht möglich, denn es tauchen mit der Entwicklung auch immer wieder neue auf.

Wichtig ist, dass du diejenigen Schatten angehst, die dich behindern, die dich aufhalten, dich selbst zum Ausdruck zu bringen. Da, wo deine grössten Blockaden sind, liegt dein grösster Schatten. Wenn du den entdeckst, entlarvst und transformierst, kommt viel mehr Licht in dein Leben.

Es geht nicht darum, dass du mit dir selbst zu Gericht ziehst und dich bei jeder Entdeckung klein machst. Es geht darum, dass du dich besser kennenlernst und dich weiterentwickelst. **Dass du lernst, JA zu dir zu sagen**, wie ich dies eingangs dieses Buches geschildert habe. Ein JA zur dir bedeutet, auch die Anteile, die du nicht magst oder die dir nicht bewusst sind, einfach mal wirklich anzunehmen.

Dein Ego

Wichtig im Zusammenhang mit dem Schatten ist auch ein kurzer Blick auf das Ego. Wir reden so viel vom Ego. Ob im negativen Sinne oder dass es manchmal wichtig ist, deinen Bedürfnissen Raum zu geben.

Schon mal vorweg: im Grunde genommen ist alles, was wir tun, wie wir handeln, wie wir über uns denken, wie wir uns geben, egoistisch. Es geht immer um dich, um mich. Das darfst du dir gerne zwei, dreimal vorlesen, laut sagen, verinnerlichen: es geht letztlich immer um dich! Selbst dann, wenn du meinst, immer für andere da sein zu müssen, geht es um dich.

Je bewusster du dir deiner Selbst und deiner Bedürfnisse wirst und diese lebst, desto entspannter ist dein Ego. Umso mehr hast du dafür eine uneigennützigte Ausstrahlung oder **du kannst aus deinem inneren Frieden agieren: du hast ein starkes Ich**.

Das Ego war und ist wichtig für dich. Es hat dir geholfen und hilft dir immer noch, dich in dieser Welt zu behaupten, dich in dieser Welt einzufügen, dir deinen Platz unter anderen Menschen einzuräumen. Wie das Ego entsteht und warum es wichtig ist, zeigen dir die nachstehenden Ausführungen.

Wir Menschen haben zwei herausragende Grundbedürfnisse

- **Zugehörigkeit, Verbundenheit**
- **Autonomie, Freiheit, Gestaltungsmöglichkeit**

Du musst dazu gehören! Du musst dich zu einer Gruppe, zu einer Familie, zu einer Gesellschaft, zu einer Gemeinschaft zugehörig fühlen können. Du musst dich verbunden fühlen. Ohne die Zuwendung anderer kannst du nicht leben.

Dieses Bedürfnis nach der Verbundenheit hat ganz besonders deine ersten Lebensjahre geprägt. Hier kommt das zweite Grundbedürfnis, die Autonomie, **der Drang nach der persönlichen Freiheit, der eigenen Gestaltungsmöglichkeit** schnell mit der Zugehörigkeit in Konflikt. Du willst dich selbst zum Ausdruck bringen – deine eigene Freiheit leben, aber im Aussen wird dies so nicht unterstützt. Nicht unterstützt bedeutet, dass du merkst, dass es so, wie du dich verhältst, nicht passt, dass dir allenfalls die Liebe entzogen wird. Du bist dir dessen nicht bewusst, aber du fängst an, dich anzupassen. Du unterdrückst Impulse deines inneren Ausdrucks, weil du durch deine Eltern, Verwandten, andere Menschen im Umfeld und später natürlich durch Lehrer, Vorgesetzte oder andere Menschen zurechtgewiesen wirst oder du weisst, dass das nicht geht, sich nicht gehört, nicht erwünscht ist.

Du *musst* dazugehören und deshalb stellst du deine eigene Ausdrucksmöglichkeiten, deine Schöpferkraft oder dein Bedürfnis nach Autonomie hinten an oder unterdrückst es ganz. Dies macht dein Ego aus, weil du dadurch unbewusst in einen Mangel kommst. Der Mangel an innerer, ganz individueller Erfüllung drückt sich in Neid, Eifersucht, Scham, Gemeinheiten, Aggression und vielem mehr aus.

Dein Ego hat dir geholfen, dich in deiner Welt zurecht zu finden. Du konntest dank deines Egos in deiner Welt überleben. Du *musstest* dich anpassen, weil du sonst ausgeschlossen worden wärst. Du hättest nicht dazugehört.

Indem du dich dem Schatten zuwendest, entdeckst du die Seiten in dir, die für deine eigene Ausdruckskraft wichtig sind, die du bisher nicht leben konntest. Schattenarbeit lässt dein übertriebenes Ego kleiner werden.



Wichtige Fragen im Zusammenhang mit dem Schatten

- Wie oft hältst du deine eigene Meinung zurück oder änderst die Art, wie du es machen würdest, weil du Angst davor hast, die Stelle zu verlieren, also nicht mehr dazuzugehören?
- Wie oft und in welchen Situationen sagst du Ja, wo du eigentlich nein sagen möchtest?
- Was übernimmst du und merkst erst später, dass es zu viel war?
- Wie oft hältst du deine Meinung vor den Chefs zurück, weil du Angst hast, dass sie dich dann nicht mehr mögen?
- Warum hast du gerne, dass man dir zuspricht, d.h. z.B. Mitarbeitende dir nicht widersprechen?

Du kannst diese Fragen auf viele andere Beispiele wie auf Freunde oder Lebenspartner übertragen und darüber nachdenken.

Wie oft unterdrückst du dadurch deine Art zu leben? Wie macht sich dein innerer Drang nach deinem Selbstausdruck dennoch Luft? Wie zeigt sich dann dein Ego? Vielleicht, indem du jemanden, der seine Meinung offen und ehrlich an der Sitzung sagt, als Egoisten oder Streber innerlich oder sogar öffentlich beschimpfst?

Als ich angefangen habe, achtsamer durchs Leben zu gehen, Verantwortung für mich zu übernehmen und mich meinem Schatten zuzuwenden, wurde es erstmal nicht einfacher. Dennoch hat es sich gelohnt und lohnt es sich noch heute immer wieder. Ich empfinde mich als einen ziemlich temperamentvollen Menschen, was sich mit der achtsamen Lebensweise nicht gelegt hat, aber ich bringe mich selbst dadurch viel weniger in für mich unangenehme Situationen und Gefühlslagen.

Für das temperamentvolle Reagieren gibt es eine Situation, an die ich mich immer noch erinnere, obwohl sie viele Jahre zurück liegt. Ich will sie dir gerne zum besseren Verständnis schildern:



Einer meiner Ventile der Kindheit war das «Türenschießen» (dadurch wurde ich sicher «gesehen»!). Wir hatten damals eine Türe zum Haus, die dafür besonders geeignet war, denn sie war sehr dick und sehr hoch. Wenn ich diese dann so richtig heftig zuschlug, ging sie gleich wieder auf, sodass ich sie sogar ein zweites Mal zudonnern konnte.

Viele, viele Jahre später «triggerte» mich eine Kollegin so sehr, dass ich wieder einmal zur Türschleuderin wurde. Ich war wegen ihr so rasend vor Wut, dass ich zurück in mein Büro ging (in einem Nebengebäude der Hauptbüro's) und die Türe sehr heftig zuschmetterte. Gut, hat es die Türe unbeschadet überstanden. Mir war es schnell schrecklich peinlich. Was aber war geschehen?

Die besagte Kollegin hatte mich so angegriffen, dass ich mich in meinem ganzen Stolz verletzt gefühlt hatte. Sie war, nach damaligen Begriffen und Verständnis, hierarchisch einiges unter mir, hatte meine Anweisungen nicht nur nicht befolgt, sondern mich auch noch heftig kritisiert. Sie hatte mir schon in anderen Situationen zu spüren gegeben, dass sie mich nicht mochte und mir die Aufgabe nicht zutraute oder neidete (meine Einschätzung!). Es gab für mich also ganz schön viel «anzuschauen» und zu reflektieren. Der Hauptgrund meiner «Entgleisung» aber war, dass ich mich von ihr weder gesehen noch respektiert fühlte, d.h. ich fühlte mich von ihr in meiner Art missachtet und sie löste in mir das Gefühl aus, nicht dazugehören.

Ich habe damals noch nicht die Verantwortung für diese Situation in dem Mass übernommen, wie ich dies heute tun würde. Warum die Verantwortung übernehmen? Wenn du an meiner Stelle gewesen wärest, hättest du vielleicht ganz ruhig und gelassen reagiert, weil das für dich bei dieser Person kein Thema gewesen wäre. Du hättest dir die Schmähungen, die Beleidigungen und die Herablassung angehört, hättest deinen Standpunkt nochmals deutlich gemacht und wärest gegangen. Oder aber, du hättest in aller Ruhe nochmals nachgefragt, wie ihr einen Weg finden könntet, das Problem gemeinsam zu lösen.

Indem ich mich diesem Erlebnis zuwende, die Verantwortung dafür übernehme, kann ich ganz viel über mich lernen: z.B., dass ich meinen eigenen Wert erkennen darf, dass ich mir selber sicherer sein kann, dass nicht alle mich mögen müssen/ können, dass ich nicht Recht haben muss, um mich gut zu fühlen. Und: dass ich trotzdem dazugehöre.

Du magst jetzt sagen, dass in diesem Fall vor allem die andere Person ein Problem hatte. Das mag durchaus sein, aber was bringt es mir, wenn ich die «Schuld» einfach bei der anderen Person lasse? Wenn ich mich, wie oben beschrieben, so verhalten hätte, wie ich es dir zugeschrieben habe, dann könnte ich es für mich stehen lassen. Solange ich aber auf irgendeine Weise heftig reagiere, tue ich mir selbst einen Gefallen, wenn ich genau hinschaue, die Verantwortung für mich übernehme, statt den anderen/die andere zu beschuldigen.

So kann ich wachsen und mich weiterentwickeln. Was die andere Person mit der Situation tun kann, ist ihre eigene Verantwortung und nicht meine.

So kannst du mit vielen Situationen verfahren, auch bei Unstimmigkeiten oder Auseinandersetzungen in deiner Partnerschaft. Wenn du nicht bereit bist, Verantwortung für deine Reaktionen, deine Gefühle zu übernehmen, dann bist du «in deinem Ego». Frage dich mal, wie lange du dich nach einem «Sieg» in einer Streitigkeit wirklich gut gefühlt hast? In dem oben beschriebenen Fall dauerte es bei mir gerade mal ein paar Sekunden, die es für das Zuschmeissen der Türe brauchte. Danach kam ganz schnell das Gefühl der Niederlage, der Scham.

Solche Situationen sind sehr unschön und fühlen sich, selbst heute beim Schreiben, noch unangenehm und irgendwie «klebrig» an.

Kannst du das für dich in andere Situationen übertragen? Wie viel besser würde es sich anfühlen, wenn du lernst, gelassener auf solche Situationen zu reagieren? Und zwar nicht, weil du einfach lernst, deine Gefühle von Wut, Aggression und Verletztheit beiseite zu schieben oder zu unterdrücken, sondern weil du gar nicht mehr so reagieren musst. Das ist es, was dir die Schattenarbeit bringen wird. Nicht das Unterdrücken deiner Gefühle, sondern die Veränderung. Damit kannst du aus einem inneren Frieden heraus agieren. Dies hilft letztlich nicht nur dir selber, sondern auch den Menschen in deinem Umfeld.

Du handelst zwar sogenannte egoistisch, indem du zuerst nur bei dir schaust und auf deine Bedürfnisse achtest, aber wenn dir diese Gefühle bewusst sind und du sie verändern kannst, kannst du für andere gelassen und annehmend da sein.

Es gilt, zuerst deine negativen Gefühle anzunehmen, ja, sie sogar willkommen zu heissen, sie zu fühlen, damit Du sie kennenlernen, einordnen und «erlösen» kannst.

Ich habe bei mir einmal sehr schmerzlich die Entdeckung gemacht, dass ich entgegen meiner früheren Meinung, sehr eifersüchtig sein kann. Schon allein, dies festzustellen und vor mir selbst zuzugeben, war «ein gutes Stück Arbeit». Als ich dann genauer hingesehen habe, verstand ich, warum ich eifersüchtig war. Ich hätte nämlich gerne das gelebt, was die andere Person völlig selbstverständlich gelebt hat, wenn auch vielleicht in einer etwas anderen Weise, als ich mir dies für mich gewünscht habe. Ich hatte es mir aber aus verschiedenen Gründen gänzlich verboten, so zu leben. Deshalb empfand ich die Eifersucht.

Wie gesagt, Schattenarbeit ist nicht etwas, was irgendwann abgeschlossen ist. Schattenarbeit ist nichts anderes als deine kontinuierliche Weiter-Entwicklung. Verstrickungen in dir entwickeln sich und damit werden deine destruktiven Ego-Anteile geringer.

Der Schatten, der Trigger, ist dein Spiegel. Wenn es auch nicht immer lustig ist, sich darin wieder zu sehen, ist es die lohnendste «Arbeit» für deine Weiter-Entwicklung und schlussendlich eben für dein Wohlergehen.



Mit der Einladung an dich, nun selbst deine Schatten zu ergründen, möchte ich zur Klarheit nochmals kurz zusammenfassen:

- Wann immer du dich ärgerst, wütend wirst, oder dich beleidigt fühlst, eifersüchtig, neidisch bist: schau genauer hin!
- Nutze die Praxis der Achtsamkeit und erspüre, warum du so heftig getriggert bist. Was hat es mit dir zu tun?



Und ganz wichtig: Fühle deine Wut, deine Scham, deinen Groll, deine Eifersucht. Statt die Gefühle weiter zu nähren, indem du dich z.B. über eine Ungerechtigkeit vom Chef, der Chefin oder eines Kollegen, einer Kollegin mit anderen austauschst, fühle im Körper nach, wo du die Wut oder was auch immer da ist, spürst. Immer wieder fühlen!

Sag Ja zu dir und was du gerade fühlst. Verurteile dich nicht. Nimm an, so gut du es vermagst.



Eine Schattenübung, zu der ich dich als Führungsperson ganz speziell einladen will und dir besonders ans Herz legen möchte:

- Wie empfindest du, wenn andere über dich Macht ausüben?
- Was geht da in dir vor? Und übst du umgekehrt über andere Macht aus?
- Wann setzt du Macht ein? Wenn du unsicher bist?
- Setzt du deine Macht als Vorgesetzte*r ein, wenn du dich klein fühlst oder Angst hast, nicht als das gesehen zu werden, was du sein/repräsentieren möchtest?
- Was liegt noch in deinem Schatten (siehe deine Liste mit den Ängsten)?

Schreibe deine Gedanken dazu einfach ungefiltert auf. So viel wie gerade geht.

1-2 Tage später liest du dir nochmals durch, was du geschrieben hast und bezeichnest mit einem Leuchtstift die für dich besonders wichtigen Aspekte.

- Was erkennst du für dich? Es gibt kein richtig oder falsch.





Was ich dir hier und gerade jetzt gerne nochmals sagen will

Leistung ist etwas Gutes, etwas, was uns Menschen ausmacht. Leider wurde dieser Leistungsanspruch über viele Jahrzehnte übertrieben. Dies hat dazu geführt, dass wir andere und uns selbst vor allem an unseren Leistungen messen.

Ich habe mich selbst über viele Jahre vor allem über die Leistung, die *«hard factors»* definiert. Dabei habe ich die *«soft factors»* kaum beachtet und schon gar nicht als wertvoll angesehen oder bewusst gepflegt. Auch dies hat sich über die Jahre der Praxis von Achtsamkeit sehr stark verändert.

Und dennoch, ich habe an mir selbst feststellen können, wie tief der Leistungsanspruch in mir verankert ist, man könnte auch sagen, dass ich darauf programmiert bin/war. Ich habe irgendwann bemerkt, dass ich mit meiner eigenen Entwicklung genauso leistungsorientiert umgehe, wie ich dies während der Arbeit generell praktiziert habe. Ich bin immer wieder hart mit mir ins Gericht gegangen, wenn ich etwas nicht verändern konnte, wenn ich wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster verfallen bin. Ich stellte fest, dass ich alles möglichst schnell, oder besser jetzt, verstehen und leben wollte. Zwischendurch verzweifelte ich darüber, dass ich es doch wirklich verstanden hatte, aber noch nicht anwenden konnte, resp. teilweise keinen Zugriff mehr auf das Neugelernte habe.

Hinter all dem steckt nicht ausschliesslich, aber auch, der Leistungsdruck und verursacht ziemlichen Stress. Wenn du bei dir im Laufe der Auseinandersetzung mit den Themen in diesem Buch Ähnliches spürst, dann erinnere dich an die Art und Weise, wie dein Gehirn arbeitet. Dass es für die neuen Gedanken, oder eben die neuen Synapsen (Vernetzungen), Zeit braucht. Dass wir vor allem durch unser Unterbewusstsein gesteuert werden, und solange dort nicht neue Muster fest angelegt sind, kannst du noch nicht so fühlen und handeln, wie Du es verstanden hast.

Sei liebevoll mit dir. Sei dankbar dafür, dass du merkst, wo es noch nicht so geht, wie du es gerne möchtest, aber verweile nicht länger dabei. Setze dem neue, andere Gedanken entgegen.

Bei mir reicht es manchmal, wenn ich mir leise oder laut immer wieder sage: *«es ist alles gut, Regula»*. Das habe ich von meiner Tante übernommen, die ich einmal beobachtet hatte, wie sie ihren Enkel mit diesen Worten beruhigt hat. Es berührte mich sehr, und weil das so war, habe ich es für mich übernommen. Ich habe sofort gemerkt, dass es mir sehr guttut. Probiere es aus! Oder benutze deine eigenen Worte. Es hilft bestimmt, auch wenn du es im ersten Impuls lächerlich findest!

Und nochmals: sag Ja zu dir. Eröffne nicht einen neuen Kampf, sondern nimm dich an. Akzeptiere was ist, dass du so tickst, so empfindest. Das ist wichtig und oft schon ein grosser Teil der Schattenarbeit.

Du kannst nur so sein, wie du heute bist!

Also kämpfe nicht dagegen, sondern fühle nach, was sich da zeigt.

Und nochmals, weil es so wichtig ist: Es geht nicht darum, jeden Schatten jetzt zu bearbeiten. Der Schatten kann dein grösster Schatz sein, den du heben, oder anders gesagt, transformieren kannst. Dies geschieht aber nicht mit Verbissenheit, sondern mit Milde gegenüber dir selbst und mit viel neuen Schritten. Manches Mal auch mit Babyschritten.

Verstanden zu haben bedeutet nicht, es auch begriffen zu haben. Be-greifen bedeutet, dass es greifbar, also fühlbar ist. Deshalb immer und immer wieder fühlen.

Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt.

Hermann Hesse sagt es in seinem Gedicht «Stufen» wunderschön. Hier möchte ich vor allem den zweiten Absatz zitieren:

«Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise,
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.»



Extra-Tipp, bevor wir weitergehen:

Du kannst deiner inneren Kritikerin einen Namen geben. Suche dir einen Namen aus, den du als besonders streng oder hart erlebst. Jedes Mal, wenn du dir dank der Achtsamkeit bewusst wirst, dass du an dir zweifelst, dich kritisierst oder mit dir schimpfst, sage (leise oder laut): Ist gut, Hilda, ich habe dich gehört, aber ich brauche dich jetzt nicht mehr.

Mehr braucht es nicht, es darf dir auch komisch erscheinen. Probiere es einfach aus. Indem du mit Hilda redest, **unterbrichst du den Gedankenfluss** und die damit verbundenen Gefühle. Das reicht und du kannst dich etwas Liebevollerem zuwenden.

Oder du stellst dir deine inneren Zweifler, Mahner oder Miesepeter als alten Butler vor. Er hat dir viele Jahr treu gedient und war sehr wichtig für dich. Sobald du merkst, dass du innerlich am Schimpfen, Jammern oder sonst was bist, rede mit deinem Butler und sehe ihn vor deinem inneren Auge:

«Ist gut, Albert. Ich habe dich gehört. Es ist jetzt genug und du darfst endgültig in Pension gehen. Du hast mir lange treu gedient, aber ich brauche dich nicht mehr». Indem du mit dem Butler innerlich redest und ihn immer wieder in Rente schickst, wenn er auftaucht, nährst du die blöden/negativen Gedanken nicht länger. Du unterbrichst die alten Verknüpfungen.

Mir gefällt das Bild des Butlers besonders gut, weil ich mir auch das «in Pension schicken» immer wieder gut vorstellen kann.



Wer ist es bei dir?