



Schattenarbeit im Augenblick

1. Schritt

Wenn du irgendeine aufwühlende Emotion bemerkst, dann akzeptiert sie erst einmal voll und ganz so wie sie ist, und lass dich darauf ein.

- Wenn sich das körperlich als Spannung oder Schmerz äußert, dann lass dich ganz auf diesen Schmerz ein.
- Nimm diese Emotion so wie sie ist ganz an, als etwas Eigenes – so sehr du vielleicht auch in diesem Augenblick wünscht diese Emotion nicht zu haben.
- Es ist ein absichtsvoller, aktiver Vorgang. Es geht dabei nicht nur um Akzeptanz, die ja mehr oder weniger widerwillig geschehen kann, es ist ein Umarmen deines Schattens.

2. Schritt

Hast du das getan, dann ist der nächste Schritt:

- Übergib die Schwierigkeit oder aufwühlende Emotion Gott,
oder
- Lass es einfach los (wenn du mit einer Praxis der Hingabe nicht viel anfangen kannst)

Weitere Schritte können (müssen aber nicht) sein:

3. Schritt

Unterstützend kannst du innerlich sagen:

- Ich lasse meine Emotion los
- Ich übergebe meine Emotion Gott

4. Schritt

Nach einer Weile kannst du dich fragen:

- Was ist das für ein Gefühl? Woher kommt ES? Was möchte ES mir sagen? Was hält meine Emotion für ein Geschenk für mich bereit?

5. Schritt

- Ein weiterer Schritt kann sein, dass du der Emotion/der Schwierigkeit erlaubst dir zu antworten. Sei offen für mögliche Überraschungen in diesem Dialog

