

Übung Den eigenen Schatten befragen



Meinem eigenen Schatten bin ich über meine Angstträume auf die Spur gekommen. Ich bin im Dunkeln und habe Angst vor einem undefinierten Wesen, das in der Dunkelheit auf mich lauert. Mit den folgenden Fragen kann ich meinen Schatten, was immer es ist, und was immer die anderen und ich selber nicht sehen darf, befragen. Damit verliert der eigene Schatten etwas von seiner Bedrohlichkeit und kann schrittweise integriert werden und muss weniger nach aussen projiziert werden. Das sind die drei Fragen an deinen Schatten, die du am besten intuitiv beantwortest:

- Wann bist du in mein Leben gekommen?
- Wem oder was dienst du?
- Wovor hast du mich (damals) beschützt?

Tausche Deine Antworten mit einer Person deines Vertrauens aus, auch wenn du die Fragen nicht alle sofort beantworten kannst.

