

## *Deine Welt ist ein Spiegel für Dich*

*Was ist Schattenarbeit?*

*Wie erkennen wir Projektionen?*

*Wie können wir damit umgehen ?*

**Unsere Schatten, also das was in unserem Unbewussten schlummert und uns oft behindert, erkennen wir meist nicht direkt.**

Am ehesten sehen wir sie in den „Dingen“, die uns bei Anderen oder im alltäglichen Leben nerven.

**Jedes Geschehen im Außen ist eine Reflexion unserer selbst.**

Anders gesagt: **Das Außen ist eine Projektion unseres Geistes.**

**Im Erkennen unserer Projektionen und Schatten, finden wir zu unserem Potential zurück**

**Jedes Problem das Du mit einem anderen Menschen hast, ist dein eigenes Problem.** Alles, was Du in einem anderen siehst, ist eine Projektion eines Aspekts Deiner selbst.

Oft sehen wir in der Welt Teile unseres unbewussten Inneren. Das „Außen“ gibt uns Gelegenheit unser Inneres klarer zu erkennen und zu erfüllen.

Wenn wir beginnen, dieses Bewusstsein in unseren Alltag, unsere Beziehungen zu tragen, hören wir auf, den Partner, die Welt zu bekämpfen oder sie verändern zu wollen.

Wir erkennen dass das, was wir im anderen bewundern oder verachten, lieben oder hasen, uns Hinweise auf uns selbst gibt.

So können wir Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und geben nicht mehr länger Menschen oder Umständen die Verantwortung für unser Unglück.

Gerade die Menschen, die uns das Leben besonders schwer machen, können unsere wichtigsten Lehrmeister sein.



## *Deine Welt ist ein Spiegel für Dich*

Du bist möglicherweise nicht sehr gut darin Deine eigenen Schatten zu erkennen, doch bist Du ein Experte im Bemerkten der Schatten des Anderen.

Das kannst Du für dich nutzen. „Der Spiegel des Lebens“ zeigt Dir die Realität. Denn nichts kann dich verärgern, wütend machen oder Deine Gefühle verletzen, wenn Du nicht ähnlich denkst bzw. fühlst.

**Wie funktioniert das?** Die Gedanken, die Schwingungen anderer Menschen aktivieren ähnliche Gedanken in Dir. Man nennt diesen Prozess auch Resonanz. Diese Resonanz kann in Dir ähnliche Denkmuster und Gefühle aktivieren. Am Ende empfindest Du, was die andere Person fühlt. Deshalb geschieht es auch, dass positive Menschen dich wohl- und negative Menschen dich schlecht fühlen lassen. Man könnte das Ganze auch als Empathie bezeichnen.

Wenn wir nun diese Aspekte, mit denen wir in Resonanz gehen, nicht in uns selbst akzeptiert und bewusst haben, gibt es oft einen Prozess des Widerstandes. Der innere und meist auch äußere Kampf beginnt.

Zum Beispiel: **Wenn eine Person wütend auf dich ist,** können ähnliche Frequenzen von negativen Gedanken und Emotionen in Deinem Unterbewusstsein aktivieren werden. Das können Muster von Wut, Frustration, Schmerz, Ungeduld, Depression oder Aggression sein. Diese reaktivierten Muster lassen dich schlecht fühlen. Die andere Person lässt dich nicht schlecht fühlen!

Deine re-aktivierten Gedanken machen das. Und wenn Du dich schlecht fühlst, wird dein konditioniertes EGO aktiviert. Und alles wird noch schlimmer.

**Also in der Regel reagieren wir nicht nur, wir überreagieren.** Das kommt, weil die Gefühle und Erfahrungen lebenslänglich in unserem Unterbewusstsein gespeichert wurden und sich so ein starkes Potential gebildet hat. Das sind die Zeiten, in denen eine Person Dir alle „Knöpfe drückt“. Dann kann es sein, dass Du ohne ersichtlichen Grund an die Decke gehst. So wirst Du Opfer dieser gesammelten unterdrückten Schatten.

**Der „Spiegel des Lebens“ zeigt Dir also** mit Hilfe der Menschen oder Ereignisse, die Dir die Knöpfe drücken, wo noch „Altlasten“ in Dir schlummern.

Der „Spiegel des Lebens“ zeigt Dir übrigens nicht nur die sogenannten negativen Schatten. Er arbeitet auch für Deine positiven, unbewussten Potentiale. Zum Beispiel kann dich kein Mensch zum Lachen, zur Bewunderung bringen oder glücklich machen, wenn nicht ähnliche Aspekte in Dir selbst enthalten wären.

Fast alles im Leben - ob es sich gut oder schlecht anfühlt - ist ein Spiegelbild des Selbst. Was Du über andere glaubst, über andere denkst, zeigt Dir auf, was Du Dir ständig unbewusst selbst sagst.

Mit anderen Worten, das Leben ist dein Meister – Deine Selbsterfahrungsgruppe.

**Doch der Spiegel kann manchmal subtil und schwierig zu interpretieren sein.** Daher hier einige Tipps.

Wichtig: Die Erkenntnisse tauchen eher auf, wenn Du dich nach „dem Knöpfe drücken“ erst einmal wieder beruhigt hast.

Also was wird Dir gespiegelt, wenn Du gerade mit dem Auto zur Arbeit fährst und jemand zieht vor Dir nach rechts und zwingt dich auf die Bremsen? Du wirst wütend. Frage Dich nicht, was der Mensch dort vor Dir getan hat, sondern wie er dabei war.

Frage nicht nach dem was er tat, sondern welcher Aspekt von menschlichem Verhalten ist das, das dich aufregt?

Die Antwort ist nicht "Schneiden im Verkehr", "Der ist ein dummer Idiot" denn das ist einfach Deine Beurteilung.

**„Wer in den Spiegel des Wassers blickt, sieht zunächst sein eigenes Bild. Wer zu sich selber geht, riskiert die Begegnung mit sich selbst. Der Spiegel schmeichelt nicht, er zeigt getreu, wer oder was in ihn hineinschaut, nämlich jenes Gesicht, das wir der Welt nie ganz zeigen, weil wir es durch die Persona, die Maske des Schauspielers, verhüllen. Der Schatten liegt hinter der Maske und zeigt das wahre Gesicht. Dies ist die erste Mutprobe auf dem inneren Wege der Erleuchtung, eine Probe, die genügt, um die meisten abzuschrecken, denn die Begegnung mit sich selber gehört zu den Dingen, denen man lieber entgeht, solange man alles Negative auf die Umgebung projizieren kann.“**

**Carl.G.Jung**

Die Antwort könnte sein: Er war rücksichtslos, unbewusst oder leichtsinnig.

Nun, da Du festgestellt hast was er scheinbar ist, erkenne, dass etwas in Dir ähnlich ist. Du bist vielleicht rücksichtslos, unbewusst oder unbedachte zu Dir selbst.

Das kann sich auswirken, indem Du Deine eigenen Grenzen nicht definierst und rücksichtslos darüber gehst. Vielleicht lebst Du oft in Tagträumen und bist nicht im Moment präsent. Es können auch Spiegel eines Selbst-Sabotageprogramms für Deinen Fortschritt und der Unentschlossenheit sein.

Es ist wirklich so wörtlich und so offensichtlich! Und wenn Du Dir persönlich rücksichtslos bist, Tagträume hast, könnte ich wetten, dass Dir solche Dinge öfters im Leben begegnen. **Da ist der Spiegel des Lebens.**

**Manchmal ist der Spiegel indirekt** - Zum Beispiel ist eine Person grausam zu einem Tier und Du regst dich mächtig darüber auf. Das bedeutet nicht unbedingt, dass Du grausam zu Tieren bist aber wahrscheinlich bist Du „grausam“ zu Dir selbst. Vielleicht bist Du Dir gegenüber nicht großzügig genug, also sehr

selbstkritisch, achtest wenig auf Deine Gesundheit. Wenn Du unbewusst grausam zu Dir selbst bist, gibt es eine gute Chance, dass Du unbewusst grausam zu anderen bist. Du gibst anderen nicht genug Kredit, setzt sie herab oder kritisierst sie oft. Das ist grausam! Da ist er wieder, der Spiegel des Lebens.

**Manchmal wirkt der Spiegel auch mental oder innerlich** - Wenn dich z.B. jemand kritisiert oder sich über dich lustig macht, dann ist es herabsetzend oder wertend. Wenn dich dies leicht stört, bist Du wahrscheinlich selbstkritisch und -wertende. Du könntest denken, "Ich bin doch keine kritische oder wertende Person! Hm, vielleicht nicht äußerlich? Wahrscheinlich machst Du dich selbst klein, findest ständig etwas an Dir zu verbessern.

Tief in Dir gibt es vielleicht einen Glaubenssatz: Ich bin hässlich, dick, schlecht, dumm, oder hoffnungslos und das macht, dass Du dich wertlos fühlst.

Dein Ego wird versuchen dies zu kompensieren, indem Du andere auf dein Niveau ziehst. Oft tun wir das innerlich: Kritisieren oder urteilen über andere – in unseren Gedanken! Du denkst vielleicht: "Er ist so ein Idiot" oder "Sie ist so fett" oder "Ich mach das besser als die da" oder „Diese Person verdient nicht, reich zu sein.“ Ob Du Dir nun dieser mentalen Kritik bewusst bist oder nicht, ist irrelevant. Es wird nach außen auf Deine Worte und Taten wirken und andere Menschen werden dich als kritische oder wertende Person empfinden - sie werden es Dir jedoch nicht sagen.

**Manchmal ist das alles ganz subtil** - Susanne ist finanziell am Kämpfen und ist wütend auf ihren Bruder, der etwas Geld geerbt hatte, weigerte sich aber, es mit ihr zu teilen. Sie ist so wütend, mit ihrem Bruder, dass sie nicht klar denken kann. Sie denkt zunächst, der Spiegel des Lebens zeigte ihr, dass sie egoistisch oder übermäßig sparsam ist, doch sie ist doch eine der rücksichtsvollen und großzügigsten Menschen auf dem Planeten.

Erst nachdem sie sich wieder beruhigt hat und die Situation mit einem Freund bespricht, be-

greift sie was der Spiegel ist: Sie will sich nicht mit anderen mitteilen, sie hält sich zurück. Sie will nicht, dass andere ihr zu nahe kommen, aus Angst, verletzt zu werden. Sie hat fast ihr ganzes Leben als verschlossene, zurückhaltende und distanziert Person verbracht. Sie war egoistisch und sparsam mit dem wichtigsten Rohstoff des Lebens - Liebe

**Manchmal betrifft es einen andere Aspekt Deines Lebens** - Hans hat sich aufgeregt als er eines Tages eine Stunde verbracht hatte, um schriftlich eine umfassende E-Mail an eine ausländische Firma für seine Beschwerde schrieb. Es dauerte vier Tage, bis seine E-Mail beantwortet wurde. Doch die Antwort war entweder lächerlich unzureichend, irrelevant, nicht sinnvoll oder hat nicht seine Frage beantwortet.

Es war, als wenn sie sich noch nicht einmal die Zeit genommen hatten, um seine E-Mail zu lesen oder sich Mühe gemacht hatten, das Problem zu beheben. Hans beschloss dass die Leute gefühllos, unhöflich und faul seien und hört nicht auf mit seinen Beschwerden.

Doch Hans war ein fantastischer Geschäftsmann, der immer ausgiebig die Kunden E-Mails beantwortete. Er kümmerte sich um seine Kunden und immer hörte er sich ihre Beschwerden an. Schließlich fragte Hans sich, was das Ganze mit Ihm zu tun hatte. Es dauerte nicht lange und Hans erkannte, dass seine Frau ihn kürzlich verlassen hatte, weil er für sie eine gefühlloser, egoistischer Partner war und selten auf ihre Bemerkungen hörte und auch keine wirkliche Anstrengung machte, das Problem zu beheben.

**Manchmal scheint es das Gegenteil zu sein**, also die andere Seite der Medaille. Uwe war sehr wütend auf seinen Arbeitskollegen Franz, der ihn verbal angegriffen und beleidigt hatte ohne ersichtlichen Grund. Uwe stellte fest, dass Franz aggressiv, unhöflich, laut und bedrohlich war.

Aber Uwe ist so ein ruhiger und höflicher Mensch und konnte nicht herausfinden, was der Spiegel des Lebens versuchte, ihm zu zeigen.



So ging Uwe tiefer in die Reflexion und erkannte bald, dass Franz tatsächlich übermäßig stimmlich aggressive war, was bedeutete, Franz hatte ein Problem mit dem Ausdruck. Das Wesen von Franz war egozentrisch und wenig kommunikativ. Er wusste nicht, wie er seine Wut ausdrücken könnte und sie summierte sich in ihm, bis Franz schließlich mit seiner Wut explodierte - in der Nähe einige ahnungslose Opfer - in diesem Fall, war das Opfer Uwe.

Uwe wurde klar, dass auch er ein Problem hatte, seinen Ärger auszudrücken. Er hielt sich oft zurück, anstatt für sich einzustehen. Dieser Rückzug war eine lebenslange Gewohnheit geworden und seine ruhige und höfliche Art war einfach eine Verkleidung für seine Unfähigkeit, sich auszudrücken. Er erkannte, dass er immer wütender und wütender wurde und mehr und mehr depressiv wurde. Mit seinen Wutausbrüchen versuchte sein Körper einfach, ihn aus seinem depressiven Zustand herauszuholen.

**Was jetzt?** - Was willst Du tun, nachdem der Spiegel des Lebens Dir etwaige unterbewusste Schatten gezeigt hat? Der Hauptzweck des „Spiegel des Lebens“ ist genau das zu tun. Sobald Du Kenntnis von ihnen hast, sie Dir bewusst sind, bist Du den automatischen, unbewussten Gewohnheit und Reaktionen nicht mehr ausgeliefert. 50% des Problems sind gelöst!

**Der nächste Schritt** ist die Gewohnheiten bewusst und aktiv zu ändern. Der Spiegel des Lebens dient Dir als Laser, der genau auf die Art von Verhalten zielt, das Du ändern darfst.

**Dies sollte Deine Priorität sein.** Wenn Du Dir bewusst über diese behindernde Gewohnheiten, Denkweise geworden, bist: Stop it! Höre damit auf. Zugegeben, das erfordert Präsenz und am Anfang etwas Kraft und „Disziplin“.



63454 Hanau  
Helmholtzstrasse 5

Fon: 06181-6681012  
Funk: 0151-23276714  
Fax: 0911-30844-86195  
entspannen@michael-fuss.de  
www.michael-fuss.de

**Der nächste Schritt:** Übe neue Verhaltens- und Denkweisen ein. Zum Beispiel, nehmen wir an, der Spiegel des Lebens zeigt, dass Du ein schrecklicher Zuhörer bist. Du unterbrichst Menschen mit Kritik oder Spott. Das ist nicht Deine wahre Natur. Das ist EGO. Also lerne das Gegenteil - sei eine Person, die aufmerksam zuhört, Komplimente macht und anerkennend ist.

Mit der Zeit wird sich ein neues Selbstgefühl in Dir installieren und Deine wahre Natur – Liebe tritt hervor.

**So schlagen wir der grundlegenden Angst des EGO's ein Schnippchen.** -

Teilweise habe ich mich hier inspirieren lassen vom Kurs aus [www.yooge.com](http://www.yooge.com)

Solange es also „Tyannen“ in unserem Leben gibt, die uns manipulieren und dominieren, können wir erkennen, dass wir uns unbewusst immer noch dafür entscheiden, Opfer zu sein.

Unsere Schatten rauben uns Energie, solange wir sie ablehnen. Zum einen brauchen wir viel Kraft, um sie zu unterdrücken, zum anderen bergen sie selbst erhebliche Potentiale an Vitalität, Stärke, Liebe und Lebensfreude.

Durch liebevolles, mitfühlendes Annehmen der dunklen Schattenaspekte in uns wird gebundene Kraft wieder frei und steht unserer Lebendigkeit, Liebe und Kreativität zur Verfügung.

***So wandelt sich ein Problem in ein Potential!***