

# DER SCHATTENKRIEGER

VERKÖRPERE DEINEN SCHATTEN UND  
BEFREIE DEINE MÄNNLICHE SCHÖPFERKRAFT

LEKTION | 3

VERKÖRPERE DEINEN SCHATTEN

In dieser Woche brechen wir in unser Schattenreich auf und holen unseren Schatten nach Hause. Wir schöpfen aus dem Ungewissen das Gold unseres Schattens.

# ÜBUNG 1: DEINE WÄCHTERSTRATEGIEN

Welches sind die häufigsten Wächterstrategien deines Primärarchetyps/ oder des Archetyps, den du am meisten in deinem Verhalten wiederfindest? (Falls du dich nicht entscheiden kannst, kannst du auch zwei Archetypen mit je 2 Strategien wählen.)

Liste 4 Strategien auf, die du immer wieder anwendest. Ordne sie einem Archetyp zu und schreibe in der nächsten Spalte, in welcher Situation du diese Strategie am häufigsten benutzt. Beschreibe dein Verhalten in dieser Situation mit wenigen Worten. In der vierten Spalte, schreibe deine intuitiven Impulse auf, wie du dein Verhalten ändern könntest, so dass sie deinem herzoffenen, wahren Selbst entsprechen.

ARCHETYP	WÄCHTERSTRATEGIE	SITUATION & VERHALTEN	TRANSFORMATIONS IMPULSE
Beispiel: Der Heiler	ständiges Scannen, ob ich gerade etwas falsch mache	S: Unter anderen, besonders fremden, Menschen. V: Ich bin in einer Haltung ständiger Vorsicht und immer bereit, mich zurückzunehmen, kleiner zu machen.	Wenn ich mir dieses Verhalten bewusst mache, kann ich mich in jedem Moment für meine Freiheit, für meine wahre Größe entscheiden.

## ÜBUNG 2: KREIERE DEINEN SCHATTENCHARAKTER

Entwerfe deinen Schattencharakter.

Nimm dazu die von dir ausgewählten Schatteneigenschaften, die Archetypentabellen deines Primärarchetypen und die Wächterstrategien aus Übung 1 aus der aktuellen Lektion zur Hilfe.

Der Schattencharakter kann sehr ähnlich oder auch unterschiedlich zu den Schatten in der Liste sein. Fühl nochmal rein, welche Eigenschaften dir bei realen oder fiktiven Menschen am meisten Widerstand, Angst, Ekel, Abscheu hervorrufen und wähle diese Eigenschaft für einen Charakter mit EINER Qualität und EINEM Adjektiv aus. Wichtig ist, dass dieser Schatten viel Energie besitzt, welche er zum Ausdruck bringen will. Das heisst, am Beispiel des Königs hat ein tyrannischer Herrscher viel Energie, die er nach draussen bringen will, beim schuldbewussten Depressiven muss man sehr nach der Energie graben, bis man fündig wird. Aber auch im Spektrum des unterdrückten Wächters gibt es

Schattencharaktere: Z.B. der verantwortungslose Nichtsnutz, der nur das tut, worauf er Lust hat und alle Verantwortung von sich wegschiebt, als würde sie ihn nichts angehen. Wichtig ist, welcher Schatten bei dir am meisten Widerstand auslöst und dass dieser Schatten energetisch nach Draussen gehen will. Beschreibe diesen Charakter möglichst detailliert und gib ihm einen für dich passenden Fantasienamen (Nicht deinen eigenen, spüre zwar die Anteile dieses Schattencharakters in dir, aber identifiziere dich nicht mit ihm, das ist wichtig). Ein Beispielname wäre „Gotthart, der gnadenlose Richter“

Dann beschreibe diesen Charakter detailliert:

Wie sieht dieser Charakter aus, wo wohnt er, wie alt ist er, wie heißt er, mit welchem Verhalten spielt er seine Schattenqualität aus, wie behandelt er andere Menschen und sein Umfeld?

Zum Beispiel kann das ein rücksichtsloser Vergewaltiger, ein narzisstischer, selbstverliebter Manipulant, ein wertloser, ausgestoßener Penner oder viele andere Charaktere sein. Das Wichtige dabei ist, dass du diesen Charakter und seine Qualität absolut furchtbar findest, dass du auf keinen Fall von anderen so gesehen werden willst und wenn dir diese Qualität im echten Leben begegnet, du nur Ekel, Widerstand, Angst oder Verachtung dafür empfinden würdest.

Für diese herausfordernde Aufgabe wünsche ich dir viel Mut und Wahrhaftigkeit und behalte im Hinterkopf, dass es nicht darum geht, dieser Charakter im echten Leben zu werden, sondern bestimmte Qualitäten dieses Charakters zu fühlen, welche dir helfen, die festgefrorene Lebensenergie deiner Essenz hinter diesem Schatten zu befreien.

Nutze auch hier deine Selbstregulation, atme immer wieder tief durch und atme allen Druck aus und erlaube dir, eine entspannt-kontemplierende Geisteshaltung zu bewahren.

Falls du deinen Schattencharakter schon im Rahmen eines Seminars entworfen hast, überprüfe, ob dieser Charakter immer noch stimmig für dich ist, ob du ihn noch klarer zeichnen kannst, oder ob es ein gänzlich anderer Charakter werden will.

## ÜBUNG 4: DEIN SCHATTENWERK

Abschließend für diese Woche, möchte ich dich dazu einladen, deinem Schatten Ausdruck zu verleihen. Kreiere dein eigenes Schatten-Werk und orientiere dich an den unten genannten Beispielen. Beim nächsten Live-Call werden wir uns gegenseitig unsere Werke vorstellen und Feedback geben. Vielleicht hast du noch andere Impulse für dein Werk, folge diesen gerne. Wenn du unsicher bist, wie du dein Werk gestalten willst, besprich es gerne mit deinem Buddy lass ihn dir Feedback dazu geben, wo er dich bzw. deinen Schatten am meisten spüren kann, wo es am meisten bei ihm kribbelt. Bleibe bei jedem Werk in einem zeitlichen Rahmen von 4 Minuten. Erlaubt es euch, mit diesen dunklen, provokativen und tabuisierten Frequenzen zu spielen und den Erschaffungsprozess eures Schattenwerkes zu genießen.

Hier meine 4 Vorschläge für dein Schattenwerk:

### **Schattenfilm:**

drehe mit deinem Handy einen Film wo du diesen Schatten verkörperst. Erlaube dir, die ganze zurückgehaltene Energie in deine Verkörperung mit einfließen zu lassen und den bösesten, fiesesten, gewalttätigsten Ausdruck, der durch diesen Schatten gezeigt werden will Raum zu geben, halte dich nicht zurück.

Gute Orte dafür sind z.B. im Wald, Keller, wenn du alleine lebst, natürlich egal wo im Haus, oder auch im Auto, wobei der Platz dort beschränkt ist.

Such dir am besten Gegenstände (Im Wald können das Bäume sein) die andere Menschen repräsentieren und richte den Ausdruck auf diese Stellvertreter und/ oder direkt in die Kamera. Bleibe bitte im zeitlichen Rahmen von 4 Minuten, es können auch weniger sein.

### **Schattengedicht:**

Gib deinem Schatten ein poetisches Kleid! Schau wie du am besten die Frequenz deines Schattens in Worte kleiden kannst, so dass sie uns als Zuhörer in die Emotionen, Ängste und Qualitäten mitnehmen. Auch hier, halte dich nicht zurück, der ganzen Schärfe/Gefahr/Bedrohlichkeit Ausdruck zu verleihen. Du kannst dein Schattengedicht gerne vorlesen oder alternativ in Videoform vorher aufnehmen.

### **Schattenlied:**

Zu den Worten kommt hier noch eine Melodie hinzu! Wenn du eine Ader fürs Liederschreiben hast, tob dich hier gerne kreativ aus und berühre uns mit deinem Dunkellied.

### **Schattenfoto:**

Verwandle dich selbst in deinen Schatten. Inszeniere dich mit der passenden Kleidung, Utensilien, Hintergrund, Lichtverhältnissen, Umgebung deinen Schatten, so, dass du den Ausdruck deines Schattens in einem Bild verkörperst. Du kannst dieses natürlich auch nachbearbeiten.

Viel Spaß beim kreativen Verkörpern!

## DEINE AUFGABEN FÜR DIE 3. WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- macht 3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen als Schattenkrieger-Team.
- Fülle die Wächterstrategien-Tabelle mit deinem Partner aus, bei Zeitmangel kannst du es auch alleine machen.
- Kreiere deinen eigenen Schattencharakter. Bei Bedarf und Zeit, tausch dich gerne mit deinem Buddy darüber aus.
- Erschaffe dein persönliches Schattenwerk
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie mir gerne in der Telegram-Gruppe oder schreib mich persönlich an.

! Das Kursmaterial bitte nicht kopieren, weiter verteilen oder für die eigene, professionelle Arbeit nutzen!