



Lehrstunde mit Artemis

Thema: Schattenarbeit – Warum dein Schatten gar keinen Hammer braucht

Heute war Artemis kaum zu bremsen.

Noch bevor Bergkristall überhaupt das Lehrzimmer betreten hatte, sprang Artemis schon wie ein kleiner Wirbelwind durchs Zimmer.

„Bergiiiiiiiiiii!“

Doch Bergkristall war noch gar nicht da.

Also rannte Artemis stattdessen zu Mogli.

„Mogliiiii! Stell dir vor! Stell dir vor! Ein Menschlein hat uns wieder eine Frage gestellt!“

Mogli hob nur kurz den Kopf.

Arthemis drehte sich sofort zu Zoro.

„Zoroooo! Heute machen wir Schattenarbeit! Das wird bestimmt richtig spannend!“

Zoro wedelte begeistert mit dem Schwanz.

Er hatte zwar keine Ahnung, worum es ging...

...aber wenn Artemis so glücklich war, musste es etwas Tolles sein.

„Los! Wir gehen sofort in den Wald!“

Beide liefen hinter Artemis her.

Kaum schien die Sonne zwischen den Bäumen hindurch, blieb Artemis plötzlich stehen.

Er riss die Augen auf.

„DA!“

Er zeigte auf den Boden.

„Da ist einer!“

Mogli schaute nach unten.

Zoro schaute ebenfalls.

Arthemis hüpfte aufgeregt umher.

„Der verfolgt mich!“

Er machte einen Schritt.

Der Schatten machte ebenfalls einen Schritt.

Arthemis sprang nach links.

Der Schatten sprang nach links.

Er rannte los.

Der Schatten rannte hinterher.

Arthemis blieb mit offenem Mund stehen.

„Bergi hatte recht... Schatten laufen einem wirklich hinterher!“

Er nickte ernst.

„Na warte... dich nehme ich jetzt mit!“

Zu Hause angekommen, zog Arthemis den Schatten quer durchs Lehrzimmer.

„Jetzt wird gearbeitet!“

Er stellte ihm einen kleinen Werkzeugkasten hin.

Hammer.

Säge.

Schraubenzieher.

Ein paar Bretter.

„Los! Schattenarbeit! Bau mal was Schönes!“

Dann setzte sich Arthemis davor.

Die Arme verschränkt.

„Ich warte.“

Der Schatten tat...

...gar nichts.

Arthemis runzelte die Stirn.

„Fauler Schatten.“

Er stellte noch mehr Werkzeug hin.

„Vielleicht brauchst du mehr Auswahl?“

Nichts.

„Oder Kaffee?“

Nichts.

„Oder Kekse?“

Immer noch nichts.

In diesem Moment öffnete sich die Tür.

Bergkristall trat herein.

Er blieb stehen.

Schaute auf Artemis.

Dann auf den Werkzeugkasten.

Dann auf den Schatten.

Und schließlich wieder auf Artemis.

Er musste sich das Lachen verkneifen.

„Arthemis...“

„Ja?“

„Was... genau... machst du da?“

Arthemis lächelte stolz.

„Na Schattenarbeit! Ein Menschlein wollte wissen, wie das geht.“

Bergkristall setzte sich langsam neben ihn.

Ein kleines Schmunzeln huschte über sein Gesicht.

„Ich fürchte... da ist ein kleines Missverständnis entstanden.“

Arthemis blinzelte.

„Wie meinst du das?“

„Bei der Schattenarbeit bekommt dein Schatten keinen Hammer.“

Arthemis schaute verwirrt auf den Werkzeugkasten.

„Nicht?“

„Nein.“

„Auch keine Säge?“

„Nein.“

„Nicht mal einen Schraubenzieher?“

„Auch nicht.“

Arthemis seufzte.

„Dann habe ich das komplett falsch verstanden.“

Bergkristall nickte liebevoll.

„Weißt du, Arthemis...

wenn Menschen von ihrem Schatten sprechen...

meinen sie nicht den dunklen Fleck auf dem Boden.

Sie meinen die Anteile in sich selbst...

die sie irgendwann weggeschoben haben.“

Arthemis legte den Kopf schief.

„Weggeschoben?“

„Ja.

Vielleicht, weil jemand einmal sagte:

‘Sei nicht so laut.’

‘Weine nicht.’

‘Du bist zu empfindlich.’

‘Du bist nicht gut genug.’

‘Du musst stark sein.’

Viele Gefühle, Wünsche oder Eigenschaften verschwinden dadurch nicht.

Sie werden nur in den Schatten gestellt.“

Arthemis wurde nachdenklich.

„Dann lebt mein Schatten...

gar nicht draußen?“

Bergkristall lächelte.

„Nein.

Er lebt in deinem Inneren.“

Arthemis schaute auf sein Herz.

Ganz vorsichtig legte er eine Hand darauf.

„Dann...

ist Schattenarbeit gar keine Arbeit für den Schatten...

sondern für mich?“

Bergkristall nickte.

„Genau.

Schattenarbeit bedeutet, liebevoll hinzuschauen.

Nicht wegzulaufen.

Nicht sich zu verurteilen.

Sondern sich zu fragen:

Warum reagiere ich gerade so?

Welche Verletzung möchte gesehen werden?

Welcher Teil von mir möchte endlich verstanden werden?“

Arthemis schwieg einen Moment.

Dann lächelte er sanft.

„Das ist eigentlich gar nicht gruselig...“

„Nein.“

„Es ist eher...

als würde man einen traurigen Teil von sich endlich in den Arm nehmen.“

Bergkristalls Augen leuchteten.

„Genau das ist Schattenarbeit.“

Arthemis grinste.

„Dann bekommt mein Schatten heute keinen Hammer...“

Er legte beide Hände auf sein Herz.

„...sondern eine Umarmung.“

Bergkristall lächelte.

„Und das ist das schönste Werkzeug, das es dafür gibt.“

 **Kleine Übung – Begegne deinem Schatten mit Liebe**

Nimm dir heute ein paar ruhige Minuten.

Schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Denke an eine Situation, in der dich etwas besonders verletzt, geärgert oder verunsichert hat.

Frage dich ganz liebevoll:

Warum hat mich das so berührt?

Welcher Teil in mir möchte gerade gesehen werden?

Was hätte ich damals gebraucht, aber vielleicht nie bekommen?

Lege anschließend beide Hände auf dein Herz und sprich:

„Ich muss nichts in mir bekämpfen. Ich darf mich selbst verstehen. Jeder Schatten in mir darf gesehen werden, damit wieder Licht entstehen kann.“

Als Arthemis später am Abend den Werkzeugkasten wieder wegräumte, musste er über sich selbst lachen.

„Weißt du, Bergi?“

„Hm?“

„Ich glaube... mein Schatten wollte die ganze Zeit gar nichts zusammenbauen.“

Bergkristall lächelte.

„Nein.“

„Er wollte nur, dass du ihn endlich anschaust.“  

Meine lieben Menschleins- wollt ihr mich Fragen fragen?

Ich knuddel euch ganz doll. Und gerne dürft ihr mir eure Wunschthemen nennen 

Euer Arthemis 



Arthemis

seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG



Arthemis

seelenmagie
DEINE WEG Begleitung