

Was ist mit „Schatten“ gemeint?

C.G. Jung prägte diesen Begriff für abgespaltene, dissoziierte Anteile unserer Persönlichkeit. Die immer wieder unerwartet und meist für das Umfeld mit unerfreulichen Folgen wirksam werden, sofern sie nicht durchlichtet werden.

Dafür hat das Integral Institute, Denver, einen höchst präzisen Prozess entwickelt, der vor allem einer individuellen Projektionsrücknahme dient: Was wir in uns selbst nicht wahrhaben wollen, heften wir an „Häkchen“ der Psyche anderer Personen. Einem Schatten ist durchaus auch im Alleingang beizukommen, oft in wenigen Minuten, sogar ohne Notizen, gründlicher jedoch in Prozessen von ca. 30 Minuten.

Der 3.2.1° Prozess bietet – ähnlich buddhistischen Schulungen, eine Integration verdrängter Emotionen und ihre Umwandlung. Um auch erfolgreich mit dem Körper zu arbeiten (Postural Integration, Gestaltarbeit nach Paul Rebillot u.a.) ist eine mehrtägige Erfahrung notwendig.

Ein Schatten ist leicht auszumachen: Wenn mich etwas irritiert, verärgert, wütend macht, zur Weißglut bringt, tanzt ein Schatten – ein mir unbewusster, verdrängter Anteil meiner Persönlichkeit, der mir so lange Energie raubt, bis ich ihn erkannt, benannt und integriert habe. Bis ich mir die Frage stellen kann: Was habe ich zur mich irritierenden Situation selbst beigetragen?

mf 6-2012