

Vom Schatten zum Licht

Eine Reise ins Ich



Integraler Salon im Zentrum
Wien, 11. Oktober 2013
Mag. Gerlinde Szaal

Schattenarbeit

Theoretische Konzeption zum Thema

Während der Kindheit, Jugend und Adoleszenz erzeugen wir Schatten, um Persönlichkeit zu entwickeln und um seelisch überleben zu können. Wenn wir uns als Erwachsene aber in Richtung Verwirklichung entwickeln wollen, müssen wir die in den Schatten geschobenen Inhalte wieder hervorholen und am Leben beteiligen. Robert Bly

Das Thema des heutigen Abends ist also Schattenarbeit, ein Begriff, der auf den bekannten Schweizer Psychiater C.G. Jung zurückgeht und heute eine Vielzahl therapeutischer Konzepte umfasst.

Um welche Schatten handelt es sich dabei?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns als erstes unsere **Persönlichkeitsstruktur** ansehen:

Jung geht hier zunächst von einem „**Ich**“ aus. Dieses bildet das Zentrum unseres individuellen Bewusstseins und umfasst eine Vielzahl an Eigenschaften, Neigungen und Bedürfnissen, die wir als Kind zunächst nicht bewerten.

Durch Erziehung und gesellschaftliche Einflüsse lernen wir, welche Verhaltensweisen auf Zustimmung oder Ablehnung stoßen und bauen so im Laufe unserer Kindheit und Jugend eine äußere Persönlichkeit auf, die Jung als „**Persona**“ (lat. Maske) bezeichnet. Dies ist der nach außen gerichtete Aspekt des Ich-Bewusstseins, unsere öffentlich gezeigte Seite, die Summe aller Rollen, die wir in unserem Leben spielen. Wir sind dann der erfolgreiche Manager, die kompetente Ärztin, die liebevolle Mutter, der fürsorgliche Vater, die angesehene Bürgermeisterin etc. Die Persona beinhaltet also jene Persönlichkeitsanteile, die wir sozusagen in unsere „Auslage“ stellen, weil diese uns von unserer Umwelt (Eltern, Lehrern, Gesellschaft ...) als wünschenswert zurückgespiegelt werden.

Als „**Schatten**“ bezeichnen wir im Gegensatz dazu all die Persönlichkeitsmerkmale, Charaktereigenschaften, Gefühle, etc. die wir auf diesem persönlichen Entwicklungsweg ins Unbewusste verdrängen und aus unserer Selbstwahrnehmung tilgen, eben weil wir früh erfahren haben, dass bestimmte Eigenschaften (wie etwa Geltungsbedürfnis, erotische Impulse, Aggression, aber auch Freude, Interesse oder Mut) nicht erwünscht sind. Wir haben aus vergangenen Situationen geschlussfolgert, dass wir auf eine bestimmte Art nicht sein können oder dürfen, wenn wir uns nicht von der Liebe und Zuneigung unserer frühen Bezugspersonen abschneiden wollen. **WICHTIG:** Dabei kann es sich sowohl um **positive** als auch um **negative Aspekte** handeln!

Die Erzeugung von Schatten geht also auf das „Talent“ der Psyche zurück, mit sich selbst Verstecken zu spielen!

Ken Wilber schreibt dazu in seinem Buch „Integrale Spiritualität“: „Es ist erstaunlich, dass ein Ich ein Ich verleugnen kann. Dieses Ich kann Teile meines Selbst, meiner Ich-heit nehmen, und sie auf die

andere Seite der Ich-Grenze schieben, in dem Versuch die Urheberschaft für diese Aspekte meines Selbst, die vielleicht zu sehr negativ oder positiv sind, zu verleugnen ...“

Womit wir schon bei einer zentralen Frage angelangt sind:

Wie und warum entstehen Schatten?

Wie wir bereits gesehen haben, liegt der erste Schritt zur Erzeugung von Schatten also in der **Verdrängung**.

Große Teile unseres Schattens stammen aus der Kindheit. Die Auslöser dieses Verdrängungsprozesses können vielfältig sein und von sorglos ausgesprochenen Werturteilen der Bezugspersonen bis hin zu traumatischen Erlebnissen reichen. In dieser Phase können Kinder die Aussagen ihrer Eltern weder überprüfen, noch relativieren und weder körperliche noch traumatische emotionale Verletzungen angemessen behandeln. Aus diesem Grund wird die Behandlung sozusagen zeitlich und räumlich „verschoben“, bis bessere Heilungsbedingungen entstehen. Dies ist prinzipiell eine positive Möglichkeit, das weitere Wachstum zu fördern. (*Ähnlich wie angesichts einer bedrohlichen Situation, etwa der Verfolgung durch ein gefährliches Tier, ein in den Fuß eingetretener Stachel eingekapselt wird, verschiebt unsere Psyche unlösbares Material ins Unbewusste.*)

Auch während der Jugendjahre bis zur Adoleszenz werden verschiedene Aspekte meines Selbst aufgrund von Lebensumständen, gesellschaftlichen Normen etc. als nicht akzeptabel für mein Selbstgefühl eingestuft. Wäre es möglich, meine Emotionen, Neigungen, Antriebe in einer bestimmten Situation anzuerkennen und zu leben („Ich bin ärgerlich, ängstlich, wütend, aufgeregt, ich möchte dies oder jenes gerne ...“), würde ich mich nicht davon abschneiden.

Beispiel: Ein kleiner Junge erlebt in seiner Kindheit und Jugend permanent, wie sein Vater lautstark über „Verlierer“ herzieht und alles vehement ablehnt, was er mit diesem Thema assoziiert (Vermittlung von Werturteilen). Als sein Sohn einmal bei einem Fußballturnier mit seiner Mannschaft verliert, gerät der Vater in Wut und beschimpft das Kind mit Sätzen wie: „Du bist auch so ein Verlierer, du bist nichts wert, du wirst es nie zu etwas bringen ...“, um es für seine „mangelnde Motivation“ zu bestrafen (Trauma). Als Erwachsener arbeitet dieser kleine Junge nun wie ein Besessener, er macht Karriere und bringt es zu etwas. Indem er den Verlierer in sich bekämpft, erzielt er durchaus achtbare Erfolge in der äußeren Welt wie eine gute Stellung, Anerkennung und Geld.

Offensichtlich ist nun alles wunderbar, doch der Schein trügt, wie wir gleich noch sehen werden.

Unbehandelte Schatten können oft lange Zeit im Unbewussten verbleiben und werden maximal als diffuse Störung wahrgenommen. Plötzlich aber begegnen wir einer Person, die uns an eine alte emotionale „Verletzung“ erinnert. Da diese Erinnerung jedoch vollständig verdrängt wurde und auch jetzt nicht ins Bewusstsein gelangen kann, wird die erlittene Verletzung nun auf den Auslöser projiziert.

Dieser zweite Schritt wird als „**Projektion**“ bezeichnet und ist unvermeidlich, da das entsprechende Schattenthema ja immer noch auf eine Lösung und damit auf einen Anlass wartet, sich zu zeigen. Was wir also bei uns selbst nicht wahrnehmen können, fällt uns umso mehr bei anderen auf.

Problematisch an diesem Vorgang ist nun, dass uns eben nicht mehr bewusst ist, dass es sich dabei um die Widerspiegelung eines eigenen Themas handelt. Stattdessen werden diese eigenen Gefühle, Ambitionen, Verhaltensweisen etc. stellvertretend im anderen „gerächt“ und „bekämpft“.

Jeder kennt z. B. Situationen, in denen Eltern ihre Kinder mit den Worten: „Schrei nicht so herum!“ anbrüllen. Alle Außenstehenden merken dann sofort, wie widersprüchlich das Verhalten der Eltern ist. Nur sie selbst scheinen blind dafür zu sein.

Bleiben wir aber bei unserem Beispiel des beruflich so erfolgreichen jungen Mannes, der den Verlierer in sich verdrängt. Er wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit regelmäßig erleben, dass er „Verlierer“ geradezu magisch anzieht. Er wird vielleicht Mitarbeiter haben, die ihre Aufgaben nicht zu seiner Zufriedenheit erledigen und sehr viel Zeit und Energie darauf verschwenden, sich ungeheuer darüber zu ärgern und aufzuregen.

Der Grundmechanismus der Projektion selbst ist also ziemlich einfach. Wir projizieren alle Aspekte, die wir verdrängt haben, auf eine zweite Person und erkennen diese Eigenschaften, die wir fürchten, derer wir uns schämen, die wir ablehnen oder aber die wir zwar bewundern, uns aber nicht zu leben trauen, in der Folge in anderen Menschen. Individuelle Schattenprojektionen wären z.B. „Du bist geizig, ungeduldig, faul, arrogant ...“ oder „Du bist so toll, energisch, abenteuerlustig ...“.

Bevorzugte Ziele persönlicher Schatten-Projektion sind meist Partner, Vorgesetzte, ein Elternteil, Verwandte, Kinder, Freunde oder Arbeitskollegen.

Beispiele:

Philipp, selbst ein Draufgänger mit Hang zum Risiko, besucht einen Kindheitsfreund und regt sich maßlos darüber auf, dass dieser so ein „Waschlappen“ ist, einen unkündbaren Job ohne Aufstiegschancen hat und ein geregeltes Leben führt. Erst durch die Schattenarbeit erkennt er schließlich in der Projektion auf seinen Freund sein eigenes Bedürfnis nach Sicherheit und Beständigkeit, das er sich nie eingestanden hat (weil dieses in seiner Familie als „unmännlich“ galt).

Verena hat einen Freund namens Christian, dessen Intelligenz und Führungsqualitäten sie bewundert. Verena selbst ist klug und hätte durchaus große Führungskapazitäten. Sie lehnt es aber ab, die „Führung zu übernehmen“, denn sie findet das zu aggressiv, männlich und anmaßend, und außerdem: „Wer bin ich denn, anderen Leuten zu sagen, was sie zu tun haben?“, war der Lieblingssatz ihrer Oma. Weil die Führungsrolle für sie also mit negativen Eigenschaften wie Kontrolle und Herrschaft verbunden ist, hat Verena sich innerlich einen „goldenen Schatten“ geschaffen, den sie nicht lebt. Stattdessen stellt sie ihr eigenes „Licht unter den Scheffel“, verzichtet auf berufliche Weiterbildung und begnügt sich mit schwärmerischer Begeisterung für ihren Freund Christian.

Diese Beispiele können beliebig fortgesetzt werden: Jemand, der sich über den Geiz anderer beschwert, hat vielleicht selbst eine sparsame Ader, die er nicht auszuleben wagt oder durch gegenteiliges Verhalten zu verbergen sucht. Jemand, der pausenlos arbeitet und sich über die Faulheit der anderen beklagt, sehnt sich in seinem Innersten vielleicht nach einem unbeschwertem Leben. Wer den anderen Rücksichtslosigkeit vorwirft, wünscht sich unbewusst vielleicht mehr Unbeschwertheit. Wer pausenlos anderen hilft und sich aufopfert, würde sich vielleicht auch gerne einmal unterstützen lassen oder sich einfach nur „hingeben“.

Natürlich gibt es neben **persönlichen** auch **kollektive** Schatten. Diese umfassen unbewusste bzw. tabuisierte Themen einer Kultur oder Gesellschaft und sind ebenso anfällig für Projektionen.

Ein historisches Beispiel für eine kollektive Schattenprojektion mit verheerenden Auswirkungen sind die Hexenverbrennungen. Weitere Beispiele aus der jüngsten Vergangenheit sind medial geschürte Schuldzuschreibungen, in denen gierige Banker, faule Lehrer oder radikale Islamisten pauschal verurteilt und zu Sündenböcken gemacht werden.

Auch hier gilt: Alles, was wir an anderen wahrnehmen, hat in erster Linie etwas mit uns selbst zu tun!

Wenn wir einmal hinter diesen Mechanismus gekommen sind und erschrocken-fasziniert feststellen, dass wir jedes Mal der eigenen Person auf die Spur kommen, wenn wir bei anderen etwas kritisieren oder bekämpfen, kann uns das eindrucksvoll entlasten. Denn fortan können wir unsere Energie auf die „Nachentwicklung“ unserer eigenen Schattenseiten richten anstatt andere mit Macht verändern zu wollen. Womit wir bereits bei den nächsten Fragen angelangt wären:

Warum Schattenarbeit? Was passiert, wenn man sich dem Schatten nicht stellt? Und was hat man davon, wenn man es doch tut?

Grundsätzlich sind uns unsere „Schattenseiten“ zwar nicht bewusst, dennoch oder gerade deswegen beeinflussen sie unser Verhalten, Denken und Fühlen sowie unsere Wahrnehmung! In der ersten Hälfte unseres Lebens investieren wir viel Zeit und Energie in den Aufbau einer Persönlichkeit (Persona). Bildlich gesprochen, legen wir uns einen großen Rucksack zu, in dem wir alle ungeliebten und daher nicht gelebten Eigenschaften, Triebe, Wünsche und Sehnsüchte verstauen. Dieser wird naturgemäß von Jahr zu Jahr schwerer.

Gleichzeitig „verarmt“ unsere Persona, unser Selbstbild, immer mehr, denn in unserer „Auslage“ finden sich nur noch wenige Eigenschaften, mit denen wir uns identifizieren, unser Leben hat sich auf eine geringe Anzahl an Rollen reduziert, die kaum mehr Spielraum zulassen. In der Mitte des Lebens fühlen sich viele Menschen daher leer und ausgelaugt. Sie haben zwar bisher vieles erreicht, können auf Erfolg, Macht und Anerkennung verweisen, sind aber trotzdem seltsam unzufrieden.

Ihnen fällt auf, dass manche Themen sich wie ein roter Faden durch alle Lebensphasen ziehen und dass die Probleme sich gleichen und immer wieder kehren, auch wenn die Personen sich ändern. Nach der fünften gescheiterten Ehe mit Partnern, die stets nach demselben Muster ausgewählt wurden, beginnt man sich doch zu fragen, ob nicht vielleicht an dem Muster etwas verkehrt sein könnte. Genau hier setzt Schattenarbeit an, aufbauend auf der Erkenntnis, dass die Projektion eigener Schatten langfristig eine gefährliche Sackgasse ist, die keine Heilung herbeiführt, sondern nur eine unersättliche Suche nach weiteren Opfern bewirkt. Dagegen ist es viel zielführender, uns selbst zu verändern, indem wir abgespaltene Persönlichkeitsanteile integrieren, anstatt die uns umgebende Welt zu verändern.

Darüber hinaus erzeugen projizierte Schatten üblicher Weise auch Symptome, ob auf körperlicher oder geistiger Ebene (in Form von Krankheiten, Angst, Depressionen, Minderwertigkeitsgefühlen ...).

Als zugegebenermaßen sehr drastisches Beispiel sei hier ein Vater zweier kleiner Kinder genannt, der sich, mit der Diagnose Krebs und der Lebenserwartung von einem halben Jahr konfrontiert, schließlich

seinen Lebenstraum nach einer Weltreise erfüllt (den er zuvor der Familie zuliebe jahrelang verdrängt hatte) und schließlich gesund nach Hause zurück kehrt.

Schattenarbeit ist also ein wirksamer **Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheit!**

Wichtig in diesem Zusammenhang sind vor allem auch „positive“ Schattenaspekte, nicht gelebte Sehnsüchte und Kapazitäten, die unser schlummerndes Potential darstellen und zur Verwirklichung drängen!

Schattenarbeit beantwortet also zwei wesentliche Fragen:

Wovon möchte ich mich befreien? (Dunkler Schatten)

Wofür möchte ich frei sein? (Goldener Schatten)

Eine der größten Wohltaten der Schattenarbeit ist, dass sie Energie freisetzt, die wir ansonsten im inneren Boxkampf mit unserem eigenen Schatten vergeuden. Denn um Bedürfnisse und Emotionen dauerhaft in den Schattenbereich zu verschieben bzw. diese auf andere Personen zu projizieren, benötigt das Individuum ein hohes Ausmaß an Energie. Die Schattenarbeit setzt diese Energie frei, sodass sie künftig kreativ genutzt werden kann.

Auch der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung und spirituellem Wachstum führt viele Menschen zur Schattenarbeit. Nach C. G. Jung stellt die Auseinandersetzung mit dem Schatten, d. h. dessen Integration, einen wichtigen und unabdingbaren Schritt auf dem Weg zur Ganzwerdung oder **Individuation der Persönlichkeit** dar, zu mehr Selbstverantwortung und Reife. Sie führt zu neuen Einsichten in unsere Persönlichkeit, aber auch zu kreativen Problemlösungen und neuen Handlungsstrategien. Bestimmte Situationen oder Personen irritieren uns nicht mehr, haben nichts Zwanghaftes mehr für uns. Durch die Schattenarbeit können wir unsere selbst gesteckten Grenzen erweitern hin zu einem richtigen und annehmbaren Selbstbild.

Jung sieht diesen Individuationsprozess darüber hinaus als Kern der Menschwerdung bzw. der Kulturgeschichte an. Nur so können wir als Individuen sinnvoll zu Entwicklung auch auf **gesellschaftlicher Ebene** beitragen und mehr Mitgefühl für andere Menschen entwickeln.

Dies ist allerdings ein sogenannter „Zusatznutzen“. Denn in erster Linie dient Schattenarbeit nicht der besseren sozialen Anpassung. Im Gegenteil, soll durch die Integration des Schattens der soziale Anpassungsprozess, der mit der Erzeugung der Persona einhergegangen ist, in vielen Belangen rückgängig gemacht werden! In der Praxis profitieren aber stets beide Seiten: Das Individuum, wie bereits oben beschrieben, und seine Mitmenschen, die nicht länger von Projektionen verfolgt werden und denen man durch das Annehmen eigener Schattenaspekte nun meist mehr Verständnis entgegenbringt.

Konkret könnte das Ergebnis einer Schattenarbeit folgendermaßen aussehen: Eine überaus fleißige Frau arbeitet rund um die Uhr, tagsüber im Büro und nach Dienstschluss zu Hause. Sobald sie über die Schwelle ihres Hauses tritt, hört sie den Fernseher laufen und sieht ihre beiden Kinder gemütlich davor auf der Couch lungern. Seit Jahren nun ergießt sich über die beiden Sprösslinge eine Litanei von Vorwürfen aufgrund ihrer Faulheit, die bislang allerdings nichts bewirkt hat, außer, dass die Protagonistin nun vollkommen frustriert ist. Was kann die Schattenarbeit hier verändern? Die Frau

kann vielleicht erkennen, dass auch sie ein Bedürfnis nach Ruhe hat, danach, es sich einmal gemütlich zu machen und sich gehen zu lassen. Nur weil sie diesen Aspekt ihres Selbst annehmen kann, wird sie nicht am nächsten Tag ihre Arbeit kündigen. Aber sie kann diesem Bedürfnis ab jetzt in ihrer Freizeit bewusst Raum geben und nimmt nicht länger Arbeit aus dem Büro mit nach Hause. Sie kann den Feierabend auch einmal zu Entspannung nutzen und so zu einer erhöhten Lebensqualität zu finden.

Zusammenfassend können wir festhalten: Als Möglichkeit und Potenzial ist jede Eigenschaft, die wir in der Welt wahrnehmen, auch in uns angelegt, selbst wenn wir bisher nur einen Teil davon leben. Vielleicht sollten wir unser Ziel an dem C.G. Jung's ausrichten, der schrieb: „**Ich will lieber vollständig sein, als vollkommen.**“

Kompliziert wird die Sache allerdings dadurch, dass es in der Natur des Schattens liegt, sich der Wahrnehmung kontinuierlich zu entziehen, d.h. zumindest ein Teil von uns will den Schatten nicht sehen (auch wenn dieser auf subtile Weise unser Verhalten und unsere Entscheidungen beeinflusst). Wir brauchen also ganz spezielle Methoden, um Schattenthemen zu identifizieren:

Wie finde ich Schatten?

Unserer Schattenseite blicken wir oft dann ins Auge, wenn wir uns über andere Menschen aufregen oder übertrieben auf diese reagieren. Diese Reaktionen können das gesamte Spektrum an Emotionen (positive und negative) wie Angst, Wut, Ärger, Zorn und Neid aber auch Verehrung oder Verliebtheit umfassen sowie Menschen betreffen, die Vorbilder bzw. Idole für uns sind oder die wir um eine Eigenschaft beneiden. Die diesen emotionalen Reaktionen zugrunde liegenden Situationen können weit zurückliegen oder jüngst vorgefallen sein. Entscheidend ist, dass es uns meist höchst wichtig ist zu beweisen, dass die Person, auf die wir unseren Schatten projiziert haben tatsächlich das ihr zugeschriebene Verhalten zeigt. Wesentlich ist hier aber die Erkenntnis, dass diese Person das ihr zugeschriebene Verhalten zwar tatsächlich an den Tag legt, uns dies aber nicht überwältigen würde, wenn zu diesem realen Verhalten nicht ein eigenes projiziertes Verhalten hinzukäme!

Fehlleistungen, Versprecher und Unfälle können ebenfalls auf Schattenaspekte hinweisen.

Genauso können Filme, Fernseh-Serien, Bücher und Kunstwerke, die mich begeistern oder die ich ablehne, wertvolle Anregungen liefern.

Auch Träume mit emotionaler Beteiligung (positiv oder negativ) verraten meist interessante Schatten-Themen. *Beispiel: Eine wilde Verfolgungsjagd erzeugte in mir ein Gefühl höchster Panik und den Verdacht: „Mich will jemand erwürgen.“ In der Schattenarbeit fand das Thema dann folgende Auflösung: Ich erkannte meinen krampfhaften Versuch, ein für mich äußerst wichtiges Bedürfnis zu unterdrücken, also „abzuwürgen“.*

Auch bei Themen, die Freunde, Familienmitglieder oder Partner etc. ins Spiel bringen, sind genauere „Untersuchungen“ oft aufschlussreich.

Selbst Tiere, die starke Emotionen in uns auslösen, können einen Hinweis auf Schattenthemen liefern. Welches ist dein Lieblingstier und welche Eigenschaften schätzt du an ihm? Welches Tier magst du gar nicht, vor welchem fürchtest du dich und warum?

Primäre, authentische Emotionen und sekundäre, nicht authentische Emotionen

Beispiel: Ein Kind ärgert sich über seine Mutter. Dieser Ärger kommt normaler Weise in Form von zornigem Geschrei zum Ausdruck. Nun wird dieses Gefühl von der Mutter jedoch mit „negativen Sanktionen“ geahndet (Liebesentzug, Schimpfen ...). Das Kind braucht aber von der Mutter Liebe, Trost, Anerkennung, Wärme und Sicherheit, um zu überleben. Also werden Zorn und Ärger auf die Mutter verdrängt, weil Gefühle dieser Art nicht sein dürfen. Später wird dieser Zorn vielleicht auf andere Personen projiziert, die dann anstelle des Kindes ärgerlich sind. Das Kind fühlt sich plötzlich von zornigen und ärgerlichen Menschen umgeben. Die natürliche Reaktion darauf ist: Das Kind beginnt sich zu fürchten! Durch die Unterdrückung des Ärgers (der primären, authentischen Emotion), empfindet es nun also Angst (als sekundäre, nicht authentische Emotion = Symptom).

Wir können sekundäre Emotionen sehr heftig und aufrichtig empfinden, aber sie sind oft nicht die eigentliche Wurzel unseres inneren Aufruhrs, und wir können sie deshalb als solche auch nicht effektiv bearbeiten. Viele Menschen haben in Bezug auf ein bestimmtes Symptom schon alles Mögliche probiert, ohne zu einer Lösung zu gelangen. Das liegt vor allem daran, dass viele Ansätze sich ausschließlich auf das Verschwinden des Symptoms konzentrieren, ohne in Betracht zu ziehen, wie dieses zustande kam. Die Schattenarbeit dagegen kann uns helfen, diese Symptome (bzw. sekundären Emotionen) in jene authentische Emotion zurückzuübersetzen, die wir ursprünglich verdrängt haben! *Siehe hierzu auch Anhang I.*

Hier lohnt es sich auch, der Frage nachzugehen, warum beispielsweise meditative Praktiken in diesen Fällen nicht hilfreich sind, sondern im Gegenteil das Problem noch weiter verstärken. Wenn ich also weiß, dass ich ein ängstlicher Mensch bin und in der Meditation diese Angst auftauchen fühle, so lerne ich, mich nicht länger damit zu identifizieren, sondern die Angst als ein Objekt in meinem Bewusstsein zu bezeugen. Dies löst das zugrunde liegende Problem natürlich keineswegs. Denn eigentlich habe ich ja keine Angst, sondern bin aus irgendeinem Grund wütend oder zornig. Nur wenn ich diese ursprüngliche Emotion kenne und tatsächlich anerkenne, kann ich die daraus resultierende Situation verändern, wird sich mein Symptom auflösen! Daher ist die in der Meditation gelehrt Dis-Identifikation von Gefühlen erst sinnvoll, nachdem eine Re-Identifikation mit den verdrängten Dimensionen unserer Emotionen stattgefunden hat. Und wenn dies unberücksichtigt bleibt, werden sogar fortgeschrittene Meditierende und spirituelle Lehrer oft von ihrer eigenen Psychopathologie verfolgt und von ihrem Schatten auf dem Weg zur Erleuchtung gejagt.

Methoden der Schattenarbeit

Schattenarbeit ist immer mit Augenblicken ungeschminkter Selbstwahrnehmung verbunden und macht uns bislang unbewusste, unproduktive Verhaltensmuster bewusst.

Mittlerweile gibt es verschiedenste effektive Formen der Schatten-Psychotherapie, von der Gestalttherapie und Psychoanalyse bis zur Transaktionsanalyse. Auch kognitive und intersubjektive Ansätze haben sich als wirkungsvolle Hilfe bei neurotischen Störungen erwiesen. Die meisten Formen der Psychotherapie erfordern allerdings die Behandlung durch einen professionellen Therapeuten.

Hier sollen vor allem Methoden der Schattenarbeit vorgestellt werden, die wir alleine für uns selbst anwenden können. Sie sollen dazu dienen, uns von belastendem Material zu befreien und unsere Selbstwahrnehmung zu erweitern. Dabei ist das zentrale Element jeglicher Schattenarbeit die „Rücknahme der Projektionen“.

- Verblüffendes Spiel mit Fürwörtern (Pronomen)

Formuliere einen Vorwurf an eine Person als Variante (a). Spiele nun das Umverteilungsspiel: zuerst die Umkehrung in die Variante (b), in der du die Verantwortung übernimmst. Dann in Variante (c), bei der das Thema ganz bei dir bleibt, und anschließend in Variante (d), bei der es ganz zur anderen Person rückt. Nun kannst du unmittelbar mit den Änderungen beginnen: (b) und (c) erfordert eine Verhaltensumkehr, ein „über den eigenen Schatten springen“, was aber schon bald Änderungen der anderen Person (a) und (d) nach sich ziehen wird.

Beispiel:

„Er behandelt mich schlecht.“ (a)

„Ich behandle ihn schlecht.“ (b)

„Ich behandle mich schlecht.“ (c)

„Er behandelt sich schlecht.“ (d)

- Schattentagebuch (Reaktionen auf Filme, Bücher, Situationen etc.)
- Geführte Meditationen (z. B. von Ruediger Dahlke)
- 3-2-1 Prozess des Integralen Instituts (wird im Anhang II ausführlich dargestellt und in der Praxis erprobt)

Literatur:

Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli: Integrale Lebenspraxis, München 2010

Ken Wilber: Integrale Vision – Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität, München 2009

Ken Wilber: Wege zum Selbst – Östliche und Westliche Ansätze zum persönlichen Wachstum, München 1991

Ken Wilber: Integral Life Practice – Starter Kit, Version 1.0, Integral Institute, Louisville 2005

Ruediger Dahlke: Das Schattenprinzip, München 2010

Robert Bly: Eisenhans. Ein Buch über Männer, Reinbeck 2005

C. G. Jung: Taschenbuchausgabe in 11 Bänden, München 1990

Johanna Schwarz, Walter Urbanek: Schattenworkshop, Integraler Kongress, Wien 2010

Monika Frühwirth: Schattenarbeit für Fortgeschrittene – Umwandlung der Gefühle in ihre Essenz, Integraler Kongress, Wien 2011

Walter Urbanek, Günter Enzi, Ruth Wafler: Schatten erkennen, ansprechen und wandeln – Themenabend , Wien 2013

Anhang I

Rückübersetzung von Symptomen in ihre ursprünglichen Schattenformen

Genauso wie Druck projizierter Antrieb ist, so ist Verpflichtung projizierter Wunsch d.h. hartnäckige Gefühle des Verpflichtetseins sind ein Signal dafür, dass man etwas tut, von dem man nicht zugeben will, dass man es tun möchte. Verpflichtung ist also nicht die Last der Forderungen anderer, sondern die Last der eigenen uneingestandenene Freundlichkeit. Eine unrealistische Angst eines Menschen kann, wie wir schon gesehen haben, darauf hindeuten, dass jemand wütend oder feindselig ist, aber nichts davon weiß. Häufig sind auch Klagen von Menschen, die sich von allen abgelehnt fühlen und sich ihrer eigenen Neigung, andere abzulehnen und diese zu kritisieren, total unbewusst sind. Das Wesentliche ist – und das gilt für alle Projektionen –, dass uns vielleicht wirklich mache Leute kritisch gegenüberstehen. Aber das wird uns nicht überwältigen, wenn zu dieser realen Kritik nicht eine projizierte Kritik hinzukommt. Also wäre es klug, wenn wir jedes Mal, wenn uns starke Minderwertigkeitsgefühle und Gefühle des Abgelehntwerdens plagen, zuerst nach einer Projektion fahnden und zugeben würden, dass wir der Welt gegenüber vielleicht kritischer sind, als uns bewusst ist.

Im Folgenden sind häufig auftretende Symptome und ihre „Rückübersetzung“ in ihre ursprüngliche Schattenform aufgelistet:

Symptom	ursprüngliche Schattenform
„Ich fühle mich unter Druck gesetzt.“	Antrieb, Eifer, Verlangen
„Alle lehnen mich ab.“	„Ich lehne sie ab.“
Schuldgefühle	„Ich bin wütend wegen deiner Forderung.“
Verlegenheit	„Ich habe mehr Interesse an Leuten, als ich weiß.“
Impotenz/Frigidität	„Ich gönne ihm/ihr die Befriedigung nicht.“
Furcht	„Ich bin wütend/feindselig und aggressiv.“
Traurigkeit	Wut!
Rückzug	„Ich stoße alle weg.“
„Ich kann nicht.“	„Ich will nicht, verdammt noch einmal.“
Verpflichtung („Ich muss ...“)	Verlangen („Ich will ...“)
Hass („Ich verabscheue dich wegen ...“)	„Ich kann mich selbst wegen ... nicht leiden.“
Neid („Du bist so großartig.“)	„Ich bin ein bisschen besser, als ich selbst weiß.“

Symptome sind also weit davon entfernt, unerwünscht zu sein, im Gegenteil: sie sind Gelegenheiten zu persönlichem Wachstum.

Die Schattenarbeit konfrontiert uns oft mit unseren eigenen Gegensätzen. Denn der Betroffene weigert sich meist, beide Seiten eines Gegensatzpaares anzuerkennen. Da die Welt aber in Polaritäten aufgebaut ist und Gegensätze daher immer paarweise auftauchen, schickt man, wann man sich nicht beider Pole bewusst ist, den abgelehnten in den Untergrund. Dann bekämpft man einen Teil in Form der Projektion. Dieser Kampf kann aber nur verloren werden, weil jede der beiden

Seiten in Wirklichkeit jeweils ein Aspekt der anderen ist. **Kurz gesagt: Der Schatten besteht also einfach aus den unbewussten Gegenteilen dessen, was man an sich selbst bewusst akzeptiert.**

Anhang II

3-2-1 (Schattenarbeit) Prozess

Wähle eine „schwierige Person“, die dich anzieht oder abstößt (z.B. einen romantischen Partner, den Boss, einen Elternteil, einen Verwandten, einen Freund oder eine/n Arbeitskollegen/in) oder wähle eine Figur aus einem Traum, oder eine Körperempfindung, die Unruhe in deinem Bewusstsein erzeugt. Erinnerung dich daran, dass es sich dabei sowohl um eine positive als auch um eine negative Unruhe handeln kann. Folge dann den folgenden vier Schritten.

Prinzipiell gibt es zwei Methoden der Schattenarbeit:

1. Verbale Variante „Empty Chair“

Hierzu werden 2 Stühle einander gegenüber aufgestellt. Auf einem nimmst du Platz. Der andere dient der Visualisierung der von dir gewählten Person/Figur d.h. du stellst dir vor, wie dir die Person oder Sache, die du bearbeiten möchtest, gegenüber sitzt. Alle Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen etc. zur jeweiligen Phase werden im Folgenden laut formuliert. Du kannst diese Variante natürlich auch im Stehen in der Gegenüberstellung mit einem „Empty Space“ machen.

2. Schriftliche Variante

Bei diesem Ablauf schreibst du deine Gedanken, Emotionen, Reaktionen etc. zur jeweiligen Phase (z. B. in deinem Schattentagebuch) auf.

3 – SCHAU ES AN (Phase 1)

Beschreibe die Person, das Bild oder die Wahrnehmung der Situation detailliert und lebendig unter Verwendung von Pronomen der dritten Person (z.B. er, sein, sie, ihr [Singular oder Plural], es). Dies ist eine Gelegenheit, um deine Erfahrung gründlich mit allen fünf Sinnen zu erforschen, speziell jenen Teil, der dich ärgert/kränkt/beeindruckt etc. Spiele das, was dich stört bzw. begeistert, nicht herunter – nimm die Gelegenheit wahr, es so vollständig wie möglich zu beschreiben. Versuche auch nicht rücksichtsvoll zu sein, sondern sei spontan, lebhaft und energievoll wie ein kleines Kind. Rationalisiere nicht, bewerte nicht. Was macht dir zu schaffen? Was macht die starke Anziehung für dich aus?

Im Fall der schriftlichen Variante entsteht ein Text in Form einer kurzen Geschichte.

2 – SPRICH MIT IHM (Phase 2)

Tritt in einen simulierten Dialog mit diesem Bewusstseinsobjekt ein, indem du Pronomen der zweiten Person verwendest (du, ihr, dein). Dies ist eine Gelegenheit für dich, mit der Störung in eine Beziehung zu treten und direkt mit der Person, dem inneren Bild oder der Wahrnehmung zu sprechen. Sage ihm/ihr deine Vorbehalte direkt ins Gesicht. Was empfindest du in dieser Situation? Wie fühlt sich dein Körper dabei an? Gibt es bestimmte Bereiche in deinem Körper, in denen du angesichts dieser Person Reaktionen spürst?

Bei diffusen Störungen kannst du auch Fragen stellen wie: „Wer/was bist du? Wo kommst du her? Was möchtest du von mir? Was möchtest du mir sagen? Was für Geschenke hältst du für mich bereit?“

Und dann erlaube dem störenden oder anregenden Aspekt, dir zu antworten. Nach den klassischen Regeln der Gestaltarbeit wird dabei der Platz (Stuhl) gewechselt. „Er“, „sie“, „es“ antwortet dir – ganz realistisch –, stellt seine Position klar. Versuche dich hier wirklich ganz in dein Gegenüber einzufühlen, wechsle auch die Stimmlage, nimm deinen veränderten Körper wahr. Fühle diesen Menschen so wie er oder sie sich selbst fühlt, so gut dir das möglich ist. Stelle dir vor dieser Mensch zu sein, du läufst gewissermaßen in seinem oder ihren Schuhen, sprichst mit seiner oder ihrer Stimme, bringst dich wie er oder sie zu Ausdruck, und betrachtest die Welt durch seine oder ihre Augen.

Sei offen für mögliche Überraschungen in diesem Dialog und führe ihn, bis du zufrieden bist. (Dieser Schritt führt auch zu einer Überwindung der Energie-Barriere!)

Diese Phase dauert erfahrungsgemäß am längsten. Hier ist ein (stiller) Beobachter/Begleiter hilfreich, der seitlich der beiden Stühle sitzt und darauf achtet, dass du im entsprechenden Modus – „der/das andere“ bzw. „du selbst“ – bleibst. Meist ergibt sich das Bedürfnis, als der andere zu sprechen von selbst, manchmal kann auch der Begleiter auf den anderen Sessel deuten, damit gewechselt wird. Bewegt sich nichts mehr, d.h. bleibst du stecken, kann er dir den letzten Satz, der gesagt wurde, eindrücklich wiederholen – d.h. er/sie muss den Prozess sehr achtsam beobachten. Er darf jedoch sonst keine Bemerkungen, Analysen etc. dazu machen: Es ist DEIN Prozess!

Der oben beschriebene Dialog kann natürlich ebenso schriftlich geführt werden.

1 – SEI ES! (Phase 3)

Jetzt sprichst oder schreibst du als eine erste Person, und wirst zu dieser Person, diesem Bild oder dieser Wahrnehmung, die du erkundet hast. (Dieser Positionswechsel wurde schon in der Phase 2, dem Dialog, vorbereitet.) Verwende dabei die Pronomen der ersten Person (ich, mir, mein). Sieh die Welt, einschließlich deiner selbst, vollständig aus der Sicht dieser Störung, und erlaube dir, nicht nur die Gemeinsamkeiten dabei zu entdecken, sondern zu spüren, dass du wirklich ein und der-/die-/dasselbe bist. Schließlich benennst du diese Identifikation mit Aussagen wie: „Ich bin“ oder „..... ist meins“. Das fühlt sich anfangs fast immer ziemlich disharmonisch an. Schließlich geht es hier genau um die Dinge, die deine Psyche bisher eifrig verleugnet hat. Aber probiere es einmal aus, denn diese Aussage enthält zumindest einen wahren Kern!

Dieser Schritt des 3-2-1-Prozesses hat oft einen zweiten Teil, mit dem du die Wiederaneignung deines Schattens vervollständigst. Betrachte die Welt nicht nur vorübergehend aus dieser Perspektive, sondern fühle dieses bislang ausgeschlossene Gefühl oder den bisher zurückgewiesenen Antrieb, bis es/er deutlich als eigener innerer Anteil spürbar ist. Dann kannst du dich damit verbinden und ihn integrieren.

0 – SYNTHESE/INTEGRATION (Phase 4)

Um den Prozess ganz abzuschließen, stelle dich nun an die Spitze des Dreiecks, dessen Eckpunkte durch die beiden Stühle gebildet werden. Mache dir die Situation, an der du gearbeitet hast, nochmals bewusst. Nimm wahr, was sich verändert hat, und spüre, wie durch diese Verlagerung

subtile Energien freigesetzt worden sind. (Dies kann zu regelrechter Hochstimmung bis hin zu leichten Schwindelgefühlen führen.)

Welchen neuen Blickwinkel hast du nun gewonnen? Welchem Bedürfnis in dir möchtest du künftig in deinem Leben Ausdruck verleihen und auf welche Weise? Welche konkreten Verhaltensänderungen leiten sich daraus ab?

Wenn du diese neue Erkenntnis in der abschließenden Meditation stärker in deinem Bewusstsein verankern möchtest, kannst du auch ein passendes Symbol malen oder dir eine Affirmation ausdenken. Auch eine Kombination aus beidem ist möglich.

Dauer dieser Übung:

Anfänger: 30 – 45 Minuten, beispielsweise 1x wöchentlich mit dem größten Thema der Woche

Fortgeschrittene: Beginne damit, 3-2-1 auf Träume und Tagesthemen anzuwenden.

Anleitung für die begleitende Person

- präsent sein und zuhören
- Respekt haben vor dem Prozess und der Lösung, die daraus entsteht
- Darauf achten, dass die Person im Prozess in der jeweiligen Phase im richtigen Modus bleibt d.h. die 3., 2. oder 1. Person verwendet
- sanft an den Zeitablauf erinnern
- bitte nicht die Plätze dessen einnehmen, der den Prozess durchläuft

im Bedarfsfall:

- nachfragen – nur wenn dies von der Person, die gerade den Prozess macht, gewünscht wird!

Prinzipiell bestimmt derjenige, der den Prozess durchläuft, die Art der Begleitung. Die begleitende Person hat die Funktion eines Katalysators.

3 – SCHAU ES AN (Phase 1)

Beschreibung der Situation in der 3. Person, **Dauer: ca. 5 min.**

2 – SPRICH MIT IHM (Phase 2)

Diese startet mit der „Verkörperung“ beider Positionen, dem „Ich“ und dem „Du“. **Dauer ca. 3-4 min.** auf jedem Platz

Mögliche Hilfestellungen/Fragen in diesem Teil der Phase können sein:

- Welche Gefühle spürst du in dir aufsteigen?
- Wo im Körper nimmst du sie wahr?
- Welche Bedürfnisse tauchen in dir auf?

anschließend folgt der Dialog, **Dauer ca. 15 min.**

1 – SEI ES! (Phase 3)

Die Person, die den Prozess durchläuft wird zu der Person, dem Bild oder der Wahrnehmung, die sie erkundet hat. **Dauer ca. 4 min.**

0 – SYNTHESE/INTEGRATION (Phase 4)

Mögliche Hilfestellungen/Fragen am Ende dieser Phase können sein:

- Welchen neuen Blickwinkel hast du nun gewonnen?

- Welchem Bedürfnis in dir möchtest du künftig in deinem Leben Ausdruck verleihen und auf welche Weise?

Welche konkreten Verhaltensänderungen leiten sich daraus ab? **Dauer ca. 5 min.**