

Schattenarbeit

„Schatten werden entweder erkannt und angeschaut oder im Außen bekämpft. Bewusstsein über den individuellen und kollektiven Schatten herstellen ist die beste Methode, die Schatten aufzulösen. Bewusstsein heilt. Die Integration der Schatten ist eine Notwendigkeit für den nächsten Schritt in der Evolution.“

Ken Wilber



Seit einiger Zeit stelle ich bei mir und in meinem Umfeld immer mehr fest, dass die „Schatten“ hochkommen in unserem Leben. Ein „Schatten“ ist in der Analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung die Gesamtheit der individuell und kollektiv-unbewussten Anteile des Ichs. Vielleicht hat es mit der Energie von 2012 zu tun, was ich als eine Energie der Reinigung interpretiere. Alte Ablagerungen in unserem Selbst, der Schatten wird hochgespült und will angeschaut und integriert werden. Es ist das Großreinemachen der Seele.

Das ist meine Chance das, was dort schlummert und mein Leben indirekt steuert, aufzulösen. Es scheint, dass das Leben uns befreien will und frei sind wir nur mit unseren Schattenanteilen. D.h. wenn es uns gelingt, sie zu integrieren und sie so aufhören unser Leben aus dem Dunkeln heraus zu steuern.

Ich finde seit langem das Thema faszinierend und widme mich dem auch als Kursleiter. Ich will den Bann heben, der auf dem Schatten liegt und aufzeigen, dass dort nichts ist, vor dem wir uns fürchten müssen. Der Schatten wird mit dem Dunklen assoziiert, mit dem Bösen in mir, was hervor drängen will und was es zu bändigen gilt. Das sind alles Betrachtungsweisen aus der Sicht einer bestimmten Kultur, nicht aus der Sicht von einem neuen Leben, was sich verwirklichen will.

Wir sollten unsere Hausaufgaben machen und all das Schöne, was in unserem Schatten liegt, was wir dorthin getan haben, wieder hervorholen und für das Leben nutzen. Dann steht eine Feier ins Haus.

Schatten ist stets das, was wir nicht mögen. Es ist derjenige Persönlichkeitsanteil, den ein Mensch vor sich und anderen zu verbergen sucht und der uns zur Ganzwerdung fehlt. Es ist der Sammelbegriff für alle Ursachen, die zwar auf unser Handeln wirken, aber durch das Ich-Bewusstsein nicht wahrgenommen werden können. Bei vielen von uns löst die Tatsache, dass andere etwas in mir sehen, was ich nicht sehen kann, Scham aus.

C. G. Jung unterscheidet das Ich vom Selbst. Das Ich vertritt die bewussten (hellen) Anteile, das Selbst die gesamte Psyche, also auch die unbewussten (dunklen) Anteile.

Die Gleichung unseres Lebens lautet demnach: Ich + Schatten = Selbst

Der Weg zum Selbst führt daher durch den Schatten.

Ein Schatten entsteht, wenn eine Eigenschaft, Vorliebe oder Verhaltensweise von mir bei meiner Umwelt auf Ablehnung stößt und wenn ich den Schmerz, den dieses auslöst nicht ertragen kann. Im Schatten sind abgelehnte und abgespaltene Erfahrungen, abgewehrte Triebe, Fixierungen und Programmierungen, frühkindliche Prägungen und nicht gelebte Persönlichkeitsanteile. Auch viele unserer Qualitäten fristen ihr Dasein im Schatten. Ob positiv oder negativ hingeschaut - dein Schatten verbirgt deine größten Talente und Schätze.

Der Schatten beschreibt denjenigen Anteil unserer Lebensenergie, der nicht mehr frei fließen kann. Blockierte Lebensenergie führt zu Angst und Gewalt. Als Folge davon entstehen sogenannte „Körperpanzerungen“ und blockieren als chronische Selbstschutzhaltung das freie Pulsieren von Energie und die natürliche körperlich-seelische Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit. Im Kontakt mit solchen Panzerungen und bei ihrer Lösung wird uns deutlich, dass Angst immer auch eine Kontraktion ist, die sich gegen Ausdehnung und Erweiterung richtet. Auf der Suche nach einem Leben, wo Energien und Gefühle frei fließen können, wo wir Konflikte nicht vermeiden, sondern sie als Gelegenheiten betrachten, bewusst zu werden und tiefer zu gehen, führt der Weg durch die Wiederentdeckung des Schattens. Das Auftauchen dieser verdrängten Lebenserfahrungen wird oft als Reinigung erlebt und als fruchtbare Umwandlung und Integration der gestauten Impulse. Es kostet sehr viel Energie die Schatten daran zu hindern, aus dem Untergrund wieder aufzutauchen. Gelingt es, den Schattenanteil zu integrieren, steht uns diese Energie wieder zur Verfügung.



Unser unbewusster Teil spaltet sich auf in den persönlichen und den kollektiven Schatten. Das kollektive Unterbewusste ist eine Instanz, die sämtliche gemeinmenschlichen Erfahrungen beinhaltet und ein Sammelbegriff für die Voraussetzungen des psychologischen Funktionierens und die Gesamtheit der allgemeinen Erfahrungs-, Verhaltens-, und Entwicklungsmöglichkeiten. Den bewussten Prozess, in dem wir Schatteninhalte unserem Leben wieder eingliedern, nennt man Schattenarbeit.

Was in meiner Arbeit mit Menschen immer wieder als Scham und Unzufriedenheit auftaucht ist das Thema Sexualität. Als ein Beispiel möchte ich es hier genauer betrachten.

Über die Lebensweise unserer menschlichen Vorfahren wird viel geforscht, auch wenn es um die Frage von sexuellen Beziehungen und Familien geht. Wir können davon ausgehen, dass wir aus einer sehr langen Geschichte der Menschheitswerdung kommen, wo die Sexualität frei zwischen den Individuen eines Clans gelebt wurde. Wahrscheinlich begann sich das erst vor ca. 10000 Jahren mit der aufkommenden Landwirtschaft und Besitzdenken zu ändern.

Wo ist diese Freiheit unserer Vorfahren in uns heute geblieben? Swingerclubs oder Bordelle können nur einen kleinen Teil davon mehr schlecht als recht abdecken. Also ist viel davon Vieles davon ist im Schatten gelandet. Wenn uns die Vorstellung an ein Leben mit freierem Umgang mit Liebe und Sexualität zum Schwitzen bringt, ist das für mich ein sicherer Hinweis auf einen Schatz in diesem Schatten. Überall da, wo heftige Abwehrreaktionen auftreten, ist es wahrscheinlich, dass eigene Aspekte und Anteile des Selbst auf meinem Entwicklungsweg verdrängt und projiziert wurden und im Außen bekämpft werden, anstatt sie innerlich - oder auch äußerlich - zu integrieren.

Verdrängtes bleibt nur im Schatten, weil wir es dort halten. Das kostet ständig Kraft. Es ist wie ein Dampfkochtopf, der auf kleiner - oder größerer - Flamme vor sich hin kocht und wir halten den Deckel fest. Ab und zu lassen wir etwas „Dampf ab“, wenn der Druck all zu hoch wird. Schattenanteile werden im Laufe unserer ständigen Weiterentwicklung versuchen sich in unser Leben zu integrieren. Leben will sich immer vervollständigen, ganz oder heil werden. Das Gute daran ist, dass da Schätze auf uns warten und die Kraft frei wird, mit der wir den Deckel fest halten. Das Unangenehme ist, dass die bei der Verdrängung entstandenen und nicht gefühlten Emotionen eng mit den Schattenanteilen verbunden sind und so auch wieder auftauchen.

Werner Stangl schreibt dazu: „Die Bewusstmachung des Selbst erzeugt aber gerade jene Konflikte, die man durch ihr Unbewusst Halten zu vermeiden versucht hatte. Im Eingeständnis der eigenen Hilflosigkeit, Schwäche und Ausgeliefertheit kommt das ICH zu einer demütigen Haltung, in der es sich den (...) Gegensatz vereinigenden Impulsen des Selbst öffnet. Ziel ist es, die innere Mitte zu finden, eine von Konflikten der Gegensätze unberührte Region der Stille. Dieser Zustand findet seinen Ausdruck in schlichten, einfachen Worten: heitere Gelassenheit, Frieden mit sich selbst, in sich ruhen können, das Leben so nehmen, wie es ist. Das Einlassen auf den Individuationsprozess vermittelt dem Menschen seinen Lebenssinn und Lebensfülle.“

Schattenbildung ist auch eine Folge von Kulturbildung. So war es zumindest bisher. Jede Kultur definiert sich durch erwünschte und unerwünschte Verhaltensweisen. Die unerwünschten kommen in den Schatten, die erwünschten ins Leben. Wie bei Aschenputtel. Lange ging man davon aus, dass Menschen zum Bösen (Gewalt, Aggression...) neigen und daher zum Guten erzogen werden müssen. Das ist die Geburtsstunde der Moral. Jede Moral schafft wieder einen Schatten für das, was in der moralischen Gesellschaft keinen Platz mehr hat und somit wieder Angst und Gewalt, die scheinbar die Notwendigkeit von „Erziehung zum Guten“ unterstreichen.

„Wenn eine innere Situation nicht bewusst gemacht wird, erscheint sie im Außen als Schicksal.“ C.G. Jung



Verdrängtes zeigt sich z.B. in Projektionen und schafft sich so im außen Feinde, die es bekämpfen muss. Es schafft sich auch eine Unterwelt, oder Schattenwelt, wo die verdrängten Teile wieder ausgelebt werden. Das ist in stark verdrängenden Gesellschaften wie der puritanischen US-amerikanischen gut sichtbar mit der ständigen Schaffung von Feindbildern und einer riesigen Pornoindustrie (ca. 7 - 100 Milliarden Umsatz), Sextourismus (z.B. fliegen jährlich sogar ca. 80 000 Frauen nach Jamaika für Sex mit einem Rasta), Amokläufen, Folter, etc. In Europa kam es zu Tage an den Missbrauchsfällen in vielen kirchlichen Einrichtungen. Es ist so viel Missbrauch in unserem kulturellen Schatten! Erst wenn dieser gelichtet wird, kann auch die Lebensenergie der Sexualität wieder zu fließen beginnen. Gerade die Moral schafft den Missbrauch und scheint dann die Notwendigkeit der Moral zu unterstreichen. Es ist aber nicht der Fehler und das Versagen des Einzelnen, wie es gerne dargestellt wird, sondern das Versagen eines Systems, das Anteile der Menschen in die Verdrängung zwingt und so das Böse erst schafft.

Dem Schatten auf der Spur.

Wie bemerke ich also den Schatten bei mir, wenn er doch das ist, was ich nicht sehen kann? Alles, was dich bei anderen emotional bewegt, aufregt, ärgert oder beschäftigt, verrät eigene Betroffenheit. Je stärker die emotionale Energie, desto sicherer handelt es sich um ein eigenes Thema, das nach außen projiziert wurde. Für Freiheit von Schatten bei einer bestimmten Thematik spricht also, wenn du sie ohne große Emotionen (aber eingefühlt) und von verschiedenen Seiten beleuchten und auch die „Gegen“-Position vertreten kannst. Immer da, wo ich einen Unterschied feststelle zwischen meiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung der Anderen, weiß ich, dass es in meinem Schatten etwas zu entdecken gibt.

Ich gehe davon aus, dass wir unsere psychischen Ängste auflösen können, wenn es uns gelingt, sie in den weichen Raum eines sozialen „Wir“ zu bringen. Der Schatten ist fast immer aus einem sozialen Kontext entstanden. Daher gelingt auch die Heilung am besten in einem sozialen Wir. Selbstoffenbarung, Andere fragen, was sie „sehen“ und gemeinsames Erforschen des Unbekannten sind wichtige Schritte der Heilung. Wir können entdecken, dass die Angst vor der Angst (dem Schmerz) viel schlimmer ist, als der Schmerz selber.

Mit Methoden wie dem ZEGG-FORUM kann ein empathisches soziales Umfeld geschaffen werden, das uns dabei unterstützt mit allem präsent zu sein, was in uns ist, wie auch immer es sich anfühlt. Es gibt nichts in unserem Inneren, was nicht sein darf. Können wir mit dem Schmerz in uns präsent bleiben, mit dem Ärger oder der Freude, und dann weitergehen? Wer bin ich wirklich? Wer bist du und wer sind wir? Gibt es da noch mehr? Was will ich wirklich? In einem gelungenen Forum findet eine gemeinsame Entdeckungsreise in den Bereich des Unbewussten statt. Manchmal auch in den kollektiven Schatten.

Wie wir gesehen haben werde ich alles, wofür ich die Verantwortung nicht übernehme, nach außen projizieren und dort bekämpfen. Im Forum erfahre ich die Freiheit und die Erlaubnis zu sein, wer ich bin und den Anderen zu gestatten, mich so zu erleben. Oft sehen wir "den Blick der Anderen als den Tod meiner Möglichkeiten". Im unterstützenden Umfeld des Forums kann ich spüren, wie der Blick der Anderen der Heilung, dem Wachstum und der eigenen Ermächtigung dienen kann. Ich kann die Erfahrung machen, wie beschützt ich bin, wenn ich mich verletzlich mache, und dass mein größter Schutz meine größte Offenheit sein kann. Auf dieser inneren und äußeren Reise werde ich natürlich auch meinen verkapselten Schmerzen begegnen, die in meinem Schatten liegen. Wenn ich es schaffe, darin präsent zu bleiben, werde ich fähig, die aufsteigenden Gefühle anzunehmen und gestärkt weiterzugehen.

Das Forum unterstützt alle Beteiligten, sich jenseits von Höflichkeit und des üblichen Versteckspiels zu bewegen. Ein Mensch, der verbunden ist mit seiner oder ihrer inneren Wahrheit, egal wie verletzt er/sie sein mag, ist immer schön und wird Liebe schaffen. "Sehen ist lieben" lautet eine häufige Erfahrung unserer Arbeit.

Es ist Zeit unsere Schatten aufzuräumen und eine Kultur zu entwickeln, die nicht auf Verdrängung aufbaut. Eine Kultur des Herzens im Vertrauen, dass in der Tiefe des Menschen der Wille ist beizutragen und nicht zu zerstören. Jahrmillionen unserer Entwicklung als Menschheit haben uns gelehrt, dass wir alleine nicht leben können, dass wir auf die anderen positiv angewiesen sind, wie auch sie auf uns.

Achim Ecker