

Der Schatten in uns

Die subversive Lebenskraft

von Verena Kast

Meist verleugnen wir den Schatten so hartnäckig, weil wir den Zusammenbruch des Ansehens fürchten, weil wir den narzisstischen Zusammenbruch befürchten. [...] Es gibt nur einen Ausweg: Wir müssen zu diesem schattenhaften Verhalten stehen, das heißt: Schatten muss in die Verantwortung genommen werden. Akzeptanz des Schattens macht uns selbstsicherer, authentischer, identischer mit uns selbst – allerdings auch gewöhnlicher. [Kast, p. 38]

In diesem Buch beschäftigt sich die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast mit dem Schatten und der Schattenarbeit. Das Konzept des Schattens geht auf C. G. Jung zurück:

Unter dem Schatten eines Menschen verstehen wir jene Persönlichkeitszüge, die auf gar keinen Fall offen vor der Welt daliegen und gesehen werden sollen. Tun sie es doch, verliert der Betreffende zumindest vorübergehend das Gesicht, was bei den meisten Menschen mit Scham und Angst verbunden ist. [p. 9]

Auch das Ziel des Buches wird gleich am Anfang ganz klar und deutlich festgelegt:

Es wird in der Auseinandersetzung mit dem Schatten darum gehen, grundsätzlich eine Schattenakzeptanz zu entwickeln, zu verstehen, dass im menschlichen Leben das Helle und das Dunkle zusammenspielen; es wird auch darum gehen, eine Schattensensibilität zu entwickeln, so dass wir lernen, mit den schattenhaften Aspekten in uns verantwortlich umzugehen. [p. 11]

Die Schattenaspekte in uns, die sich gegen unseren Willen immer wieder zeigen, sind die Gegenstücke zu jenen Aspekten, die C. G. Jung die "Persona" nennt, also jene Vorstellung von uns selbst, wie wir uns den anderen, der Öffentlichkeit gerne präsentieren und zeigen. Die Persona ist also die Kombination jener Seiten von uns, die wir als "gut" bezeichnen, mit denen wir uns gerne schmücken. Die Schattenseiten in uns sind uns dagegen peinlich, wir haben Angst, sie öffentlich zu zeigen, weil wir fürchten, von den anderen nicht mehr akzeptiert zu sein.

Die Persona wird stark von der Familie geprägt, in der wir aufwachsen, da elterliche Gebote sehr leicht zu Persona-Anteilen werden. Da Persona und Schatten wie Licht und Schatten immer gekoppelt sind, sind auch unsere Schattenseiten sehr stark von unserer Herkunftsfamilie geprägt.

Da diese Schattenseiten in unserem Bewusstsein als "gefährlich" abgespeichert sind, wissen wir oft selbst nicht um ihre Existenz. Persönlichkeitsentwicklung und Weiterentwicklung des Bewusstseins sind jedoch immer mit Schattenarbeit gekoppelt: Es geht darum, mich selbst als Ganzes anzunehmen, nicht nur meine schönen Seiten, sondern auch die dunklen Seiten.

Schattenakzeptanz bedeutet, dass wir in einer bestimmten Situation die Schattenqualität unseres eigenen Verhaltens erkennen und [...] allenfalls das Verhalten korrigieren. [...] Schattenakzeptanz und Schattensensibilität bringen eine Zunahme an Selbsterkenntnis, Toleranz uns selbst und den anderen gegenüber sowie eine Abnahme der Heuchelei mit sich. [p. 22f]

Woran erkennen wir unsere Schattenanteile? Es sind Dinge, die uns ausgesprochen peinlich sind, bei denen wir uns schämen. Es sind auch Anteile, über die wir uns bei anderen Personen ganz besonders ärgern können. In vielen Träumen kommen Schattenaspekte von uns zum Tragen – auch hier wieder sind es jene Dinge, die uns besonders aufregen.

Schatten bei anderen Menschen zu suchen, ist spannend und lustvoll – das beweisen unter anderem all die Klatschspalten über Prominente. Doch unsere eigenen Schattenanteile anzusehen, ist für die meisten Menschen sehr schwer. Es braucht eine gehörige Portion Selbstwert, um auch die schattenhaften Seiten an der eigenen Persönlichkeit akzeptieren zu können. Doch dafür gibt's auch eine Belohnung:

Schatten, nicht mehr verdrängt, nicht mehr projiziert, hinreichend akzeptiert, wird zu einer Kraft. Nicht nur, weil wir nicht mehr Opfer unserer Projektion sind, sondern auch, weil die im Schatten steckende Lebendigkeit verfügbar wird und die Beziehungen dadurch offener und angstfreier werden. [p. 39]

Im Kapitel "Vom Umgang mit dem alltäglichen Schatten" gibt Verena Kast Einblick in ihre Tätigkeit als Therapeutin. Sie bringt einige Beispiele, wie – meist ausgehend von Träumen – schattenhafte Aspekte ins Bewusstsein gebracht werden.

Erfahrungen auf allen Ebenen zeigen, dass wir Menschen oft "nicht hinschauen" wollen, dass wir lieber "abbiegen", als uns mit unserem Schatten zu beschäftigen. Verena Kast:

Soll eine Schattenerfahrung zu einer Entwicklung führen und nicht zu erneuter Projektion des Schattens, dann brauchen wir einen hinreichend kohärenten Ichkomplex, ein starkes Ich, das mit der Kränkung durch den Schatten umgehen kann. [p. 46]

Verena Kast verwendet den Begriff "Man-Persona" für die Regeln, die in einer Gesellschaft gelten – meist unbewusst, viel seltener bewusst. Erst durch die Rebellion gegen diese "Man-Persona" leben wir den "Man-Schatten" und können viel mehr unser eigenes Selbst leben: Emanzipation einmal anders beschrieben! ☺

In einem eigenen Kapitel beschäftigt sich die Autorin mit dem kollektiven Schatten, also mit jenen Teilen, die von der Gesellschaft als "das Böse" angesehen werden, wie z.B. die Hexen zur Zeit der Hexenverfolgung. Verena Kast beschreibt auch die sogenannte "neue Ethik", die von einem Schüler C. G. Jung, Erich Neumann, postuliert wurde:

Die eigene Schattenseite ist auch die Schattenseite der Menschheit, und die Versöhnung mit den Schattenseiten ist eine Versöhnung mit dem Allerhässlichsten der Menschheit, aber auch eine Erklärung des Einverständnisses mit dem Wesen des Menschen mitsamt seinen dunklen Seiten. Die neue Ethik verlangt, dass wir einsehen, wo wir schattenhaft agieren, etwa grausam, böse, asozial, und dass wir uns damit versöhnen. [...] Leitbild dieser neuen Ethik ist Integration. Die Gegensätze in unsere Psyche sollen vereint werden. [...] Das Individuum soll nicht gut sein um jeden Preis, aber es soll echt, autonom, gesund, schöpferisch sein – alles Folgen, wenn wir den Schatten integrieren [...] und in die eigene Verantwortung nehmen. [p. 77f]

Viele Mythen und Märchen handeln von Prozessen, wo Menschen ihre schattenhaften Seiten entdecken, akzeptieren und integrieren.

Mythen sind zunächst Selbst- und Weltdeutungen einer bestimmten Gruppe zu einer bestimmten Zeit, und sie haben den Sinn, das Individuum mit seinen typisch menschlichen Problemen in eine Gruppe und oft auch in den Kosmos einzubinden und Leben verstehbar zu machen. Als Ausdruck des kollektiven Unbewussten sind sie aber auch Modelle für Welt- und Selbstdeutung in bestimmten existenziellen Situationen, die für alle Menschen Gültigkeit haben. [p. 84]

Zum Thema Schattenarbeit zieht Verena Kast den Mythos "Inanna und Ereshkigal" und das Märchen "Die Gänsemagd" heran. Anhand der Geschichten gibt sie uns einen sehr guten Einblick in die Natur des Schattens und in den Prozess, wie Akzeptanz und Integration von Schatten passieren kann. Hier finde ich zwei Passagen über Empathie besonders wichtig:

Können wir empathisch umgehen mit uns, wenn wir unter Schattendominanz stehen, dann können die schöpferischen Wandlungsprozesse in Gang kommen. [p. 93]

Es ist wichtig, einen Menschen zu haben, der den Schatten nicht nur sieht, sondern auch anerkennt, wie unendlich kränkend eine solche Schattenidentifikation ist [...]. Durch den Blick einer anderen Person auf das Unverschattete, auf das Helle und deren Empathie gewinnen der eigene Blick und die eigene Empathie Gültigkeit – und wir können uns verändern. [p. 107f]

In der Folge beschäftigt sich die Autorin mit Themen wie komplementärer und analoger Schatten sowie ihrer Verarbeitung. Auch Beziehungsschatten und Familienschatten werden ausführlich behandelt. Hier betont Verena Kast immer wieder, wie viel Erwachsene von Jugendlichen lernen können: Jugendliche führen mit einer intuitiven Treffsicherheit der Welt des Establishments die Schatten vor Augen. Das, was die Erwachsenen an den Jugendlichen am meisten stört, sind die eigenen Entwicklungsfelder! ☺ Am Ende des Buches behandelt die Autorin den Schatten des Weiblichen im Kapitel "Die verschatteten Frauen", woraus nur der Schluss gezogen werden kann: Wir brauchen mehr weibliche Qualitäten in der Welt und in der Gesellschaft, in der wir leben!

Im Schlusswort geht Verena Kast nochmals auf das Thema Angst ein:

Schattenakzeptanz wäre einfacher, wenn wir in unserer Sozialisation lernen würden, mit den verschiedenen Ängsten umzugehen, sie als sinnvoll zu sehen, offen darüber zu sprechen und dadurch neue Strategien zu ihrer Bewältigung zu erwerben. [...] Schattenakzeptanz führt zu einer Reduktion von Lebensangst, wir sind uns selber und den anderen gegenüber realistischer, auch weniger narzisstisch, gewöhnlicher – und das entlastet. [p. 166f]

Der Schatten ist immer im Menschen als latente Möglichkeit vorhanden, und wir tragen unwiderruflich Verantwortung für unseren persönlichen Schatten und unseren Anteil an der Verantwortung für den kollektiven Schatten und damit auch für die Zukunft von uns selbst und der Welt. [p. 168]

Ich habe dieses Buch als sehr dicht geschrieben erlebt: Nach wenigen Seiten habe ich Zeit gebraucht, das Gelesene zu verdauen und zu verarbeiten. Die Informationen und die Geschichten samt Interpretationen empfinde ich sehr hilfreich in meinem Leben und in meiner Arbeit. Schattenarbeit ist einfach ein ganz wichtiges Thema unserer Zeit...

Somit bekommt dieses Buch von mir das Prädikat "sehr empfehlenswert"! ☺