



## **Der innere Schatten • Ein unbequemer Wegbegleiter.**

Gewisse Aspekte unserer Persönlichkeit stellen wir ins Licht, andere geraten in den Schatten. Doch die verdrängten Anteile führen ein geheimnisvolles Eigenleben - und bergen ein ungeahntes Potenzial. Quelle: BR 2, von Prisca Straub

*"Früher, da habe ich immer gesagt: Fußballer, das sind sogenannte Mikrozephaloi - die haben krankhafte Kleinhirnbildung, schräge Stirn, und da ist nichts dahinter! Bis ich erkannt habe: 'Mathias, das ist Dein Schatten! Das hättest Du als Junge gebraucht! In einer Mannschaft zu sein! Tore zu schießen! Die Anerkennung der anderen zu haben!' Ich werte etwas ab, weil ich es selber nicht habe!"*

*(...) Ich habe viele Jahre auf meine erfolgreichen Ärztebrüder einfach einen Neid gehabt - einen banalen, harten, primitiven Neid. Ich habe sie als Schulmediziner innerlich abqualifiziert. Warum? Weil ich selber noch keinen "Erfolg" in Führungszeichen hatte. In dem Maße, als ich mich entwickelt habe, konnte ich das zurückdrängen und konnte auch meine Kleinkariertheit, meine Schübigkeit erkennen. Das ist ein schmerzlicher Prozess. Die Schatten-Arbeit ist alles andere als ein Kuschel-Kurs." sagt Mathias Jung, Psychologe und Autor*

Kein Kuschel-Kurs - sondern harte Arbeit! Das kann, aber muss nicht im Rahmen einer Therapie geschehen. Manchmal genügt schon der ehrlich gemeinte Versuch, die eigene Haltung kritisch zu überprüfen. Um sozusagen ein wenig Licht ins Dunkle zu bringen, wie Verena Kast es formuliert: *"Das ist eine gute Methode, also immer dann, wenn ich so sicher bin, dass ein anderer Mensch so und so ist. Und wenn das natürlich nicht positive Sachen sind, sondern negative Sachen. Dann finde ich es sehr wichtig, dass man sich fragt, könnte das eine verdrängte Seite von mir sein?!"*

*(...) Die Hürde ist sehr hoch. Denn wenn wir uns schämen, dann zerbröselt unser Selbstwertgefühl und wir würden am liebsten im Boden verschwinden. Und das heißt, im Grunde auch: Wir können uns mit Schattenaspekten dann konfrontieren, wenn wir ein verhältnismäßig stabiles Selbstwertgefühl haben. Es ist aber andererseits auch so, dass wenn wir uns mit Schattenaspekten konfrontieren und ein Selbstbild von uns haben, dass wir auch ganz schurkenhafte Ideen haben. Das gibt auch noch einmal ein besseres*

*Selbstbild. Weil wir dann nicht einem Ideal nachrennen, das wir gar nicht verwirklichen können.“ sagt Verena Kast.*

*"C. G. Jung ging einfach davon aus, dass wir Menschen eine Tendenz haben, uns der Welt etwas schöner zu präsentieren, als wir im Grunde genommen sind. Dass wir uns aber überhaupt der Welt präsentieren müssen. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir uns anziehen. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir wirken wollen - und das ist sozusagen in der Jungschen Terminologie die Persona. Also: Wie möchte ich, dass ich von außen gesehen werde. Und das ist psychologisch gesehen auch das Ich-Ideal: So möchte ich, dass man mich sieht, Und immer dann, wenn wir versuchen, etwas schöner zu sein als wir sind, wenn wir möglichst gute Seiten von uns ins Licht setzen, dann sind andere Seiten von uns im Schatten. Und das ist das Konzept. Also dieses: Wir müssen in der Welt etwas darstellen - und das können wir mehr oder weniger schön machen. Und das bedeutet aber auch, dass wir andere Seiten an uns verdrängen, sie selber nicht wahrhaben wollen. (...)*

*Man muss sich das dynamisch vorstellen. Weil wir immer etwas ins Licht stellen, weil wir uns immer in einer gewissen Art präsentieren, wird immer wieder etwas anderes zum Schatten. Und das kann natürlich relativ oberflächlich sein: Also zum Beispiel: Menschen, die sehr gern sehr schön aussehen, die können zum Beispiel alles, was nicht ganz schön ist an ihnen, furchtbar verbergen wollen. Das wäre dann ein eher oberflächlicher Schatten. Dann aber auf der Ebene des eigenen Wesens: Wer zum Beispiel großzügig sein will, der kann die Großzügigkeit ungeheuer zelebrieren und damit verbergen wollen, dass er im Grunde genommen irgendwo auch total kleinlich ist. Freundliche Menschen das Unfreundliche. Liebevoll Menschen das, was eben nicht liebevoll ist. Es geht bei diesem Konzept darum, dass wir eben nie einseitig nur gut sind. Aber auch nie einseitig nur schlecht, sondern dass beides da ist." sagt Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich sowie Dozentin und Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut.*

mehr hier

[Den ganzen Beitrag hören](#)