

Zur Einführung

Das vorliegende Buch ging hervor aus einer gleichlautenden einwöchigen Vortragsreihe anlässlich der Lindauer Psychotherapiewochen 2014, die unter dem Motto ›Zeit‹ und ›Schicksal‹ standen. Wie die Vorlesung, so ist auch das Buch in fünf Kapitel aufgeteilt, durch die Einbeziehung einiger veranschaulichender Bilder soll der Vorlesungscharakter zusätzlich gefördert werden. Die Schrift eignet sich zur raschen und breitgefächerten Orientierung bzgl. des aus der Analytischen Psychologie C.G. Jungs stammenden Schattenkonzeptes. Um sich bei Wunsch und Bedarf in einzelne Facetten vertiefen zu können, wurde ein umfangreiches Literaturverzeichnis angehängt.

1912 führte C.G. Jung (1875–1961) in seiner bis dahin als Hauptwerk geltenden monumentalen und ihn schließlich mit Freud entzweierenden Schrift *Wandlungen und Symbole der Libido* (später *Symbole der Wandlung*) den Begriff des Schattens als »inferioren Teil der Persönlichkeit«¹ ein. Das Konzept wurde fortan von ihm und seinen Schülerinnen und Schülern ausgearbeitet und durchzieht die gesamte Metapsychologie der Analytischen Psychologie mit ihren Zentralbegriffen des Kollektiven Unbewussten, des Selbst, der Individuation, der Komplementarität und der Finalität.

Die Metapher des Dunklen und des damit assoziierten Gefährlichen, Unheimlichen, Bedrohlichen, Verbotenen und Bösen ist allerdings in der deutschsprachigen Geistesgeschichte v. a. seit der Romantik bereits Gegenstand von Kunst und Philosophie und hat in der gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskussion eine gewisse Bedeutung erlangt. Dies zeigt sich etwa am steigenden Interesse der Menschen an augenscheinlich

1 Jung CG (1912) GW 5, § 267

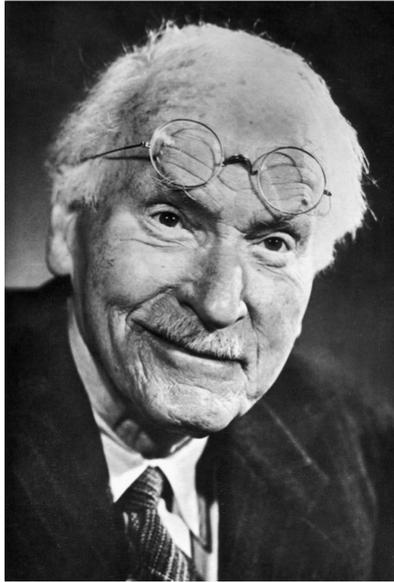


Abb.1: C.G. Jung

immer gruseliger werdenden Thrillern und Krimis in Buch- oder Filmform, an Dokumentationen über Schwerverbrechen, Massenmörder und deren ›Profiler‹ und am Hype bzgl. Vampiren, Zombies und sonstiger ›dunkler Kreaturen‹. Auch in der (populären) Philosophie hat das ›Böse‹ gerade Konjunktur². Die Themen Trauer und Tod, ebenfalls eng verbunden mit dem Dunklen, treten gerade aus ihrer gesellschaftliche Verbannung heraus und fordern ihren Platz etwa in der Diskussion um Hospize und Palliativmedizin, aber auch Selbsttötung, Patientenverfügung und Sterbehilfe. Hinzu kommen ganz aktuell die sich jährenden Einstiegsszenarien in ›dunkle Zeiten‹, etwa mit den Kriegsbeginn 1914 oder den des zweiten Weltkriegs. Aber nicht nur Negatives darf mit dem Dunklen in Verbindung gebracht werden. Auch Schutz und Geborgenheit, Abenteuer ja sogar Eleganz und Schönheit gehören zum Bedeu-

2 Vgl. Bauer W, Zerling C (2006)

tungshof des Dunklen. Allerdings empfindet nicht jeder das Dunkle gleich. Die subjektive Sicht darauf, was nun schon Dunkel oder doch noch Hell ist, variiert stark und weist bereits auf die Unschärfe mancher Begriffe hin, mit denen wir im Folgenden zu operieren haben.

Der Schatten ist ›kentaurisch‹³ mit uns Menschen verbunden. Wie der mythische Kentauren-Mann seinen Pferdekörper nicht einfach abstreifen kann, weil der ein Teil von ihm ist, so ist auch unser Schatten mit uns untrennbar verwachsen. Um nicht zu theoretisch zu bleiben und einzelne Schattenaspekte auch konkret als zu sich gehörig erfahren zu können, sind den einzelnen Kapiteln kleine Übungsvorschläge angehängt. Zusätzlich werden im Praxisteil mehrere therapeutisch einsetzbare Methoden dargestellt. All diese Übungen enthalten einen erheblichen Selbsterfahrungsaspekt! Führt man sie mit dem gebotenen Ernst durch, kann durchaus Unbekanntes und vielleicht auch Erschreckendes aus unserem schattenhaften Innenleben bewusst werden. In Selbsterfahrungsgruppen und v. a. in Seminaren hat sich die für manche Menschen durchaus beachtliche Wucht einer Schattenkonfrontation immer wieder gezeigt. Es empfiehlt sich daher, die Übungen in Begleitung von Vertrauten durchzuführen oder die gemachten Erlebnisse mit Nahestehenden zu teilen. Natürlich kann auch auf die Übungen verzichtet werden und ein zunächst eher intellektueller Zugang zum Dunklen der richtige Weg sein! Andererseits sollten wir als Therapeuten von unseren Patienten auch keine Wagnisse verlangen, die wir nicht selbst bereit sind, einzugehen.

In der Psychotherapie verbinden wir das Dunkle, das Beschattete primär mit seelischem Leid, mit Depression und Angst und mit der Auseinandersetzung mit den ›Schattenseiten‹ unserer Biographie und unsere Existenz. Der Schattenbegriff, der im Folgenden herausgearbeitet werden soll, geht über die genannten Entitäten hinaus, hat aber durchaus den Anspruch, zu deren Erklärung und vielleicht auch zu deren gesellschaftlicher, v. a. aber therapeutischer Bearbeitung beizutragen ...

Wie so oft ist das Buch, dem Geschlecht des Autors und der besseren Lesbarkeit willen grammatikalisch in der männlichen Form verfasst, mit der großen Hoffnung, damit nicht die eine oder andere Leserin vor den Kopf zu stoßen.

3 Jung CG (1912) GW 5, § 678

1. Vorlesung

Der analytische Schattenbegriff

»Viel Ungeheuers ist, doch nichts
So Ungeheures wie der Mensch«
Sophokles, Antigone

Begriffliche Umkreisungen

Der Begriff ›Schatten‹ leitet sich etymologisch wohl aus dem indogermanischen ›Skot‹, ›dunkel‹ ab⁴. Das analytisch-psychologische Konzept eines dem Menschen inhärent zugehörigen Schattenbereiches und das Problem der Auseinandersetzung mit diesem findet sich angelegt in zahlreichen philosophischen und religiösen Denkgebäuden überall auf der Welt. Die alttestamentarische Exegese, die Gnosis, die chinesisch-daoistische Yin-Yang-Schule, aber auch Friedrich Nietzsche oder etwa Hegels Dialektik seien hier nur als Beispiele erwähnt. »Unter dem Schatten eines Menschen verstehen wir jene Persönlichkeitszüge, die auf gar keinen Fall offen vor der Welt daliegen und gesehen werden sollen«⁵. So schreibt die bekannte jungianische Psychoanalytikerin Verena Kast im bisher einzigen deutschsprachigen expliziten Werk zur tiefenpsychologischen Schattenkonzeption, und an anderer Stelle: »Der Schatten zeigt uns, dass wir nicht nur so sind, wie wir uns gerne sehen, sondern er

4 Doubrawa A, Doubrawa E (2013)

5 Kast V (2002), S. 9

konfrontiert uns damit, dass wir gerade das, wogegen wir uns bewusst immer wieder entscheiden, dennoch in unserer Seele auch vorfinden«⁶. Damit ist schon vieles genannt, was unter dem Schattenbegriff in tiefenpsychologischer Sicht subsummiert ist. Die Mythologie beschreibt das Dunkle als eine gesamte Unterwelt, und so sind auch die Inhalte des Schattens mannigfaltig und eigentlich unauslotbar: Hass, Wut, Feindseligkeit, Verachtung, Neid, Gier oder Eifersucht sind Beispiele für Schatteninhalte. Im Schatten findet sich generell aber auch das Ungelebte, das nicht sein durfte oder nicht sein konnte. Es sind all die Potentialitäten des Menschen, das, was wir auch sein könnten bzw. gewesen sein könnten⁷.

Gesellschaftliche Zwänge, Gewissensnöte, Werte von Moral und Ethik, sie zwingen große Anteile unseres Seelenlebens in das Schattenreich⁸. Sie bleiben unbewusst oder werden ins Unbewusste abgedrängt. Dabei kann man gar nicht sagen, dass alle Inhalte des Schattens negativer Natur wären. Manche Schattenaspekte kommen dem Einzelnen »schlecht, fehlerhaft, minderwertig, verboten oder tabuisiert« vor, jedoch »ohne es in jedem Fall auch wirklich sein zu müssen« so der jungianische Analytiker und Autor Dieter Schnocks⁹. Im gleichen Beitrag weist er auch auf C.G. Jungs Sichtweise hin, »dass der Schatten zu 90% aus reinem Gold besteht«. Ungelebtes ist auch versäumtes Schönes und Gutes, es sind Möglichkeiten in uns, die uns nicht nur bedrohen, sondern auch fördern und weiterbringen könnten. Die Inhalte des Schattens sind in ihm allerdings nicht neutralisiert oder gefangengesetzt und damit etwa unschädlich gemacht, nein, um mit Jung im Original zu sprechen: »Die Figur des Schattens personifiziert alles, was das Subjekt nicht anerkennt und was sich ihm doch immer wieder – direkt oder indirekt – aufdrängt«¹⁰.

Der jüdische Philosoph, Psychologe und Arzt Erich Neumann ist wohl einer der bedeutsamsten Denker der Analytischen Psychologie. V. a. in seinem 1949 verfassten bahnbrechenden Werk *Tiefenpsychologie und neue Ethik* befasste er sich ausführlich mit dem Schattenthema und

6 Kast V (1992), S. 242

7 Kast V (2007)

8 Vgl. z. B. Daniel R (2000)

9 Schnocks D (2001), S. 167

10 Jung CG (1950a), GW Bd. 9/1, § 513

diskutierte seine Thesen, z. T. auch kontrovers, mit seinem Lehrer C.G. Jung. Auf dem Boden der Individuationstheorie Jungs (s. u.) startete Neumann, ganz unter dem Eindruck der Nazi-Katastrophe, den Versuch einer psychologisch begründeten ›neuen Ethik‹ u. a. durch eine Aufhebung der Spaltung von Gut und Böse. Den Schatten erklärt er folgendermaßen: »Er ist der Ausdruck der eigenen Unvollkommenheit und Irdischkeit, das Negative, das mit den absoluten Werten nicht übereinstimmt, er ist die Körperlichkeit im Gegensatz zur Absolutheit und Ewigkeit einer ›nicht zu dieser Welt‹ gehörenden Seele. Der Schatten stellt die Einmaligkeit und Vergänglichkeit unserer Natur dar, ist die eigene Bedingtheit und Grenze, bildet damit aber auch ein Kernsystem unserer Individualität.«¹¹ Die Entstehung des Schattens und seine gefährliche Projektion (s. u.) soll durch Bewusstmachung und »Integration« relativiert werden. Diese Gedanken werden uns im Laufe des vorliegenden Büchleins immer wieder begegnen.



Abb. 2: Erich Neumann

¹¹ Neumann E (1949), S. 16

In der Tradition der ›Meisterschülerin‹ C.G. Jungs, Marie-Luise von Franz, die den »Schatten als dunkle, ungelebte oder verdrängte Seite des Ich-Komplexes bezeichnet«¹², betonen manche Jungianische Autoren dessen ›Komplex‹-Charakter. Die Komplexpsychologie ist quasi die Neurosenlehre der Jungianischen Schule der Psychoanalyse. Mit dem Terminus ›Komplex‹ meint die Analytische Psychologie generalisierte, größtenteils unbewusste Beziehungserfahrungen, die sich um einen überpersönlichen Bedeutungsnexus gruppieren und mit einen bestimmenden Emotionsgehalt (etwa Angst, Beschämung, Minderwertigkeit) aufweisen.¹³

Der Schatten ist in dieser Sicht ein Komplex unter vielen: »Hier finden sich viele Inhalte, die verdrängt wurden. Inhalte, die vom bewussten Ich nicht akzeptiert und angenommen werden können. Es sammeln sich also hier viele verdrängte Inhalte, sozusagen die ›dunklen Seiten‹. Der Komplexkern des Schattens stammt aus einem archetypischen Schattenwirkfeld des kollektiven Unbewussten«¹⁴. Dieser aus Sicht des Autors etwas verharmlosende Blick auf den Schatten wird aus Gründen, die im Weiteren noch ersichtlich werden, hier nicht gefolgt. Wir haben es nicht nur mit einem archetypischen Komplexkern zu tun, sondern »Der Schatten *ist* ein Archetyp«¹⁵. Wir werden in einem späteren Abschnitt darauf noch einmal zu sprechen kommen.

Nur einige obere Schichten sind wirklich bestimmt oder beeinflusst von unserer persönlichen Biographie und traumatischen Komplexepisoden. Sie stellen quasi die Spitze des Eisbergs dar. Die Masse des Eisbergs ist überpersönlicher, kollektiver, eben archetypischer Natur und die Äußerungen des Schattens sind oft Symbole mit hoher archetypischer ›Ladung‹. Wir haben es eigentlich mit zwei Schattenkonzepten zu tun: Einmal die archetypische, dunkle Seite unseres Selbst, und andererseits das Verdrängte, Unterdrückte und Ungelebte. Beide sind aufeinander bezogen, haben miteinander zu tun und kommen voneinander nicht los, sind aber doch recht unterschiedliche Dinge¹⁶.

12 v. Franz M-L (2012), S. 7

13 Vgl. Vogel RT (2008), S. 26 ff

14 Schnocks D (2013), S. 41

15 Jung CG (1957)

16 Vgl. z. B. Stanford J (1987)

An dieser Stelle ist es nützlich, die Positionen *Freuds* und *Jungs* miteinander in Beziehung zu setzen. Freud könnten wir als Spezialisten des ›persönlichen Schattens‹ bezeichnen, der Anteile also, die mit unserer ganz individuellen Gewordenheit verbunden sind und sich daraus erklären lassen. Jung hingegen verweist auf das überpersönliche, niemals erworbene und jedem Einzelnen quasi mit seiner Erbmasse mitgegebene Schattenhafte, das wir mit uns tragen, eben weil wir Menschen sind und das alles enthält, zu dem Menschen potentiell in der Lage sind. »Die Darstellung des Schattens bei Freud und bei Jung stellen nicht zwei festumrissene, miteinander in Konflikt stehende Positionen dar. Vielmehr muss man die Jung'sche Position der Freud'schen überlagern, die dadurch amplifiziert, um eine Position erweitert wird ...«¹⁷. Man könnte die unterschiedlichen Schattenebenen in einer nach unten hin immer persönlicher und individueller werdenden ›Achse der Kollektivität‹ wie folgt auflisten:

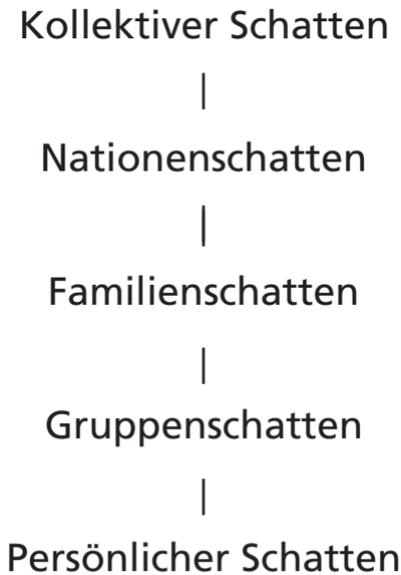


Abb. 3: Achse der Kollektivität

17 Hillman J (1997), S. 85 f.

Wir gehen also davon aus, dass sich, wie in unserem unbewussten Seelenbereich generell, auch in dessen Schattenregionen Inhalte unterschiedlicher Kollektivität finden. Gruppen, Familien, Staaten und Nationen, sie alle haben eine mehr oder weniger lange Geschichte voller Unterdrücktem, Zurückgelassenem und Ungelebtem. All dies, das wissen auch die systemisch orientierte Therapieschulen, geht nicht spurlos am Einzelwesen Mensch vorüber sondern findet in sog. ›transgenerationalen Weitergeben‹ seinen Niederschlag in den mittleren, kollektiven und unbewussten Schattenschichten. Dabei ist aber unsere persönliche Entwicklung ganz entscheidend für die Anfälligkeit für kollektive Anteile denn »Teile unseres persönlichen Schattens, die nicht genügend integriert sind, schaffen eine Bruchstelle, durch die sich der kollektive Schatten einschleichen kann«¹⁸. D. h., dass wir durch das Kennenlernen unserer persönlichen Schattenregionen, wie es etwa in einer klassischen Psychoanalyse passiert, implizit auch für eine bessere Umgangsweise mit den kollektiven, uns sonst unter Umständen bestimmenden oder gar überschwemmenden Schattenaspekten sorgen. Die Kenntnis des persönlichen Schattens ist der ›Königsweg‹ zur Arbeit am Schattenthema überhaupt!

Die emotionalen Qualitäten des Schattens nach außen (d. h., wenn uns Schattenhaftes begegnet) sind v. a. Hass, Ekel, Abscheu, Angst, Gräuel, Schrecken aber eben auch Faszination, Neugier, Sehnsucht und Interesse, oft gepaart mit einer »intensive(n) Getriebenheit«¹⁹. Die emotionalen Qualitäten des Schattens nach innen (d. h., wenn uns eigenes Schattenhaftes bewusst wird) sind Scham, Peinlichkeit, Angst, Schuld, Selbsthass und Minderwertigkeitsgefühle.

Diese z. T. extremen Gefühlsqualitäten, gepaart mit einem »desillusionierende(n) Effekt der Begegnung mit dem eigenen Schatten« und der Tatsache, dass »die naive Selbstbefangenheit des Ich, das sich mehr oder weniger mit allem Guten und Schönen identifiziert hat ... einen schweren Stoß«²⁰ bekommt, lassen uns Menschen vor der Anerkennung des Schattens zurückweichen und führen zu den unten aufgeführten mannigfaltigen Abwehr- und Bewältigungsversuchen.

18 v. Franz M-L (2012), S. 12

19 v. Franz M-L (1999), S. 172

20 Neumann E (1949), S. 46