



Schattenarbeit

Den eigenen Schatten integrieren - ganz werden

Worum es geht



«Misstraue deinem Urteil, sobald du darin den Schatten eines persönlichen Motivs entdecken kannst.» Marie von Ebner Eschenbach

Menschen, die in der Bedürfnispyramide oben angekommen sind, streben nach Sinn, Selbstverwirklichung und Ganzheit. Auf dem Weg in dieses Licht begegnen wir auch unseren Schattenanteilen. Das sind die Seiten in und an uns, die wir ablehnen; wir wollen uns nicht mit diesen vermeintlich «dunklen Seiten» identifizieren.

Doch ohne den Schatten in uns zu erkennen und zu integrieren, können wir keine Ganzheit erlangen. Verdrängen wir unsere Schatten, verdrängen wir auch ein Stück unseres Wesens und damit Lebendigkeit und Stimmigkeit. Wir lehnen immer einen Teil von uns selbst ab. Ohne unsere Schatten sind wir kein vollständiger Mensch. Und es nützt uns nichts, wie die Kinder einfach die Augen vor ungeliebten Anteilen und Eigenschaften verschliessen und zu glauben, dass wir so nicht gesehen werden und darauf hoffen, dass die Schatten verschwinden. Die Aspekte unseres Selbst, die ins Unterbewusste verbannt werden, arbeiten im Verborgenen weiter.

Unsere Schatten sehen wir in den Anderen

Aus unserem Unbewussten heraus projizieren wir unsere Schattenanteile auf andere Menschen und lehnen diese – in Teilen oder als Ganzes – ab. Zu schmerzhaft ist die Konfrontation mit unserer Schattenwelt durch andere Menschen. Viele dieser Aspekte, die wir nicht annehmen wollen, wurzeln in tiefen religiösen Ablehnungen.

Man nennt sie die sieben Laster (oft auch fälschlicherweise Todsünden genannt):

1. Superbia – Hochmut (Stolz, Eitelkeit, Übermut)
2. Avaritia – Geiz (Habgier, Habsucht)
3. Luxuria – Wollust (Auschweifungen, Genussucht, Begehren, Unkeuschheit)
4. Ira – Zorn (Jähzorn, Wut, Rachsucht)
5. Gula – Völlerei (Gefrässigkeit, Masslosigkeit, Unmässigkeit, Selbstsucht)
6. Invidia – Neid (Eifersucht, Missgunst)
7. Acedia – Faulheit (Feigheit, Ignoranz, Überdross, Trägheit des Herzens)

Die Aspekte, die wir in uns selbst nicht sehen wollen und ablehnen, erkennen wir in anderen Menschen und verurteilen sie dafür.

Solange wir fragmentieren und in uns selbst keine Einheit finden, indem wir alle Aspekte unserer Persönlichkeit liebend annehmen, werden wir auch keine Einheit im Aussen erleben. Wir fühlen uns abgeschnitten von den Anderen und leiden unter Gefühlen der Nicht-Zugehörigkeit bis hin zur Einsamkeit.

Viele – und immer mehr - Menschen bekämpfen dieses Gefühl mit allerlei Suchtmitteln. Aber keines davon kann diese Leere wirklich füllen.

Hintergründe I



«Ich will lieber vollständig sein, als vollkommen.» C.G. Jung

Was sind Schatten

Geprägt wurde der Begriff „Schatten“ erstmals vom Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung (1875 – 1961). Nach Jung bezeichnet der Schatten unbewusste

Persönlichkeitsanteile mit welchen sich ein Mensch nicht identifiziert, sie aber trotzdem latent in sich trägt.

Der Schatten enthält nach Jung alles, was dem positiven, bewussten Selbstbild des Menschen und seiner gesellschaftlichen Maske widerspricht. Es sind un- oder teilbewusste Persönlichkeitsmerkmale, Verhaltensweisen oder auch Gefühle, die man nicht sein oder sehen möchte.

Wir können uns unsere Persönlichkeit wie ein Haus vorstellen. In den Zimmern mit dem Licht, die wir immer wieder betreten, ist unser Tagesbewusstsein. Dort leben die Aspekte, die uns an uns gefallen. Alle ungeliebten Aspekte unserer Selbst haben wir jedoch in den dunklen Keller verbannt, sodass wir sie nicht sehen.

In den Keller gehen wir nur, wenn wir unbedingt müssen. Denn dort schlummern Aspekte wie Trauer, Wut, Verzweiflung, Hass. Nur: Dort lagern oft auch unbändige Freude, bedingungslose Liebe, grenzenloses Mitgefühl und eine grosse Lebendigkeit und warten darauf, ans Licht geholt zu werden.

Diese Schattenanteile manifestieren sich oft in unkontrollierbaren, völlig übertriebenen Ausbrüchen im Alltag, unerklärlichen (Existenz-)Ängsten oder emotionaler Instabilität.

Wie Schatten entstehen

Wir kommen mit allen Eigenschaften zur Welt. Als Baby und Kleinkind sind wir mal fröhlich, mal ängstlich, mal fordernd, ärgerlich oder lachend. Unsere Eigenschaften und Gefühle lösen sich auf ganz natürliche, fließende Weise ab.

Erst später lernen wir, bestimmtes Verhalten, Gefühle und Eigenschaften zu verurteilen und sie von uns abzuspalten.

Schatten entstehen, wenn eine Eigenschaft, eine Vorliebe oder Verhaltensweise in unserem Umfeld auf Ablehnung stösst und wir

den durch die Ablehnung ausgelösten Schmerz nicht ertragen können.

In unserem Schatten befinden sich abgelehnte und folglich abgespaltene Erfahrungen, abgewehrte Triebe, Fixierungen, frühkindliche Prägungen und nicht gelebte Persönlichkeitsanteile.

Als Kinder lernen wir schnell, für welche Eigenschaften wir nicht geliebt, vielleicht sogar bestraft oder geschlagen werden und verdrängen diese in den Schatten, also ins Unterbewusstsein. Das können übrigens auch positive Eigenschaften sein wie unbändige Freude oder kindliche Neugier, die vielleicht von der eigenen Familie abgelehnt wurden und deshalb in den Schatten verdrängt werden mussten.

Indem wir die vermeintlichen Schattenanteile von unserer Persönlichkeit abspalten, entwickeln wir uns zu leisen, angepassten Menschen, die in der Gesellschaft brav ihren Platz einnehmen, dort funktionieren und manipuliert werden können. Den Preis, den wir dafür zahlen, ist mangelndes Selbstvertrauen, fehlende Lebendigkeit und eine schmerzhaft Entfremdung von unserem wahren authentischen Kern. ständig im Aussen. Wir projizieren sie auf andere Menschen: Der ist faul, die ist hässlich, der cholerisch, schlampig, labil, respektlos, egoistisch und so weiter.

Auch viele positive Qualitäten fristen ihr Dasein im Schatten. Egal, ob es sich um als positiv oder negativ bewertete Eigenschaften handelt: Im Schatten verbergen sich oft unsere grössten Talente und Schätze, gefüllt mit unerkannter schöpferischer Energie.

Hintergründe II



«Ich will lieber vollständig sein, als vollkommen.» C.G. Jung

Integration der Schatten setzt Energie frei

Die Unterdrückung der Schattenanteile erfordert eine ungeheure Menge an Energie und Aufmerksamkeit, die wir in ihrer erlösten Form sinnvoll in unserem Leben nutzen könnten. Unbewusst verschwenden wir unheimlich viel Zeit und Energie darauf, unsere Schatten im Verborgenen zu halten, dass uns am Ende keine Zeit und Kraft mehr bleibt, um das Leben zu führen, das wir uns tief im Herzen wünschen. Durch die Integration der Schatten lernen wir uns selbst bedingungslos lieben, mit all unseren vermeintlichen Fehlern, Schwächen und persönlichen Abgründen. Wenn wir uns selbst vollständig akzeptieren, können wir auch andere Menschen bedingungslos annehmen. Wir erleben Einheit mit anderen Menschen und allem, was ist.

Fremdbild

- ▶ Würdest du „alles“ zu tun, um Liebe und Beifall anderer zu bekommen?
- ▶ Hast Du Angst, verlassen zu werden?
- ▶ Fällt es Dir schwer, anderen Menschen zu vertrauen?
- ▶ Unterstellst Du anderen Menschen oft üble Motive? Siehst Du nur wenige Menschen als "gute Menschen" an?
- ▶ Ist es für Dich ungeheuer wichtig, dass andere positiv über Dich denken? Fühlst Du Dich versucht, die Wahrheit zurechtzubiegen oder gar zu lügen, damit andere ein positives Bild von Dir behalten?
- ▶ Fühlst Du Dich versucht, unehrlich zu sein, um von anderen das zu bekommen, was Du haben willst?

Selbstbild

- ▶ Fällt es Dir schwer, Dich selbst zu akzeptieren, sofern Du nicht "perfekt" bist?
- ▶ Bist Du übermäßig kritisch Deinem eigenen Verhalten gegenüber, wenn Du kleine Fehler machst?
- ▶ Hältst du Dich für besser als andere Menschen, und blickst Du auf andere herab?
- ▶ Hältst Du Dich anderen gegenüber für unterlegen, und schaust Du zu ihnen auf?
- ▶

- ▶ Schämst Du Dich Deiner selbst oder Deines Verhaltens?
- ▶ Würdest Du Deine Selbstachtung gern stärken?
- ▶ Hast Du das Gefühl, nicht zu wissen, wer Du bist?

Andere Kategorien

- ▶ Leidest Du an einer körperlichen Krankheit, von der Du vermutest, dass sie mit unausgedrückten Emotionen oder Stress in Zusammenhang stehen könnte?
- ▶ Bist Du ein Opfer körperlichen, sexuellen, geistigen oder emotionalen Missbrauchs oder von Misshandlungen in der Vergangenheit oder Gegenwart?
- ▶ Leidest Du oft unter inneren Konflikten?
- ▶ Leidest Du unter zwanghaften Gedanken bezüglich einer Sache?

So geht's I

1

Den Rahmen geben

- ▶ Nur die Schatten, die wir kennen, können wir integrieren.
- ▶ Schon durch die Bewusstwerdung kann sehr viel an Heilung geschehen
- ▶ Unseren Schatten erkennen wir am besten im Spiegel der Aussenwelt. Wir können selbst wahrnehmen, auf welche Verhaltensweisen und Eigenschaften

anderer Menschen wir emotional heftig reagieren.

- ▶ Mit diesem Prozess können wir die positive Absicht verstehen und den entsprechenden Teil so würdigen, dass er bereit ist, das Versäumte an Wachstum und Reife nachzuholen und uns wieder ganz in seinem Sinne in unserer Entwicklung zu unterstützen.

2

Schatten bewusst machen

- ▶ Eine Blatt Papier in drei Spalten teilen
- ▶ Auf der linken Seite notieren wir alle Eigenschaften, Charaktermerkmale, Verhaltensweisen, die wir (an anderen) absolut abscheulich finden.
- ▶ In die rechte Spalte schreiben wir alle Eigenschaften, die wir an anderen bewundern.

- ▶ Diese Liste lesen wir in aller Ruhe und in einem Zustand der Offenheit durch und erkennen an, dass alle diese Eigenschaften ein Teil unseres Selbst sind. Wir sehen uns im Spiegel der Bewunderung wie auch der Ablehnung.

3

Reframing der linken Spalte

- ▶ Coach zu Coachee: In jedem unserer Schattenanteile – auch in denen, wir ablehnen – liegt ein Geschenk das wir erkennen dürfen. In jeder Schwäche liegt eine Stärke, in jeder Stärke eine potentielle Schwäche. Nur der Kontext bestimmt, ob das Eine oder das Andere zutrifft.
- ▶ Wir suchen deshalb in diesem Schritt sogenannte Umdeutungen oder eben Reframings für die Aspekte in der linken Spalte. Diese schreiben wir in die mittlere Spalte.

- ▶ Reframings für positive Aspekte vermeintlich negativer Eigenschaften

- ▶ **Angst:** bei echter Gefahr schnell und entschlossen handeln
- ▶ **Wut:** Grenzen setzen, sich verteidigen
- ▶ **Gier:** wissbegierig sein
- ▶ **Nervig:** ausdauernd sein, nicht nachgeben
- ▶ **Kindisch:** frei und unbekümmert Spass haben
- ▶ **Vorlaut:** die Meinung sagen, für sich einstehen
- ▶ **Faulheit:** die Fähigkeit zu entspannen, das Leben zu geniessen
- ▶ **Egoismus:** gut für sich selbst sorgen, die eigenen Bedürfnisse respektieren

So geht's II

4

Positive Eigenschaften erkennen

- ▶ Bei den positiven Aspekten, die wir aufgeschrieben haben fragen wir uns, inwiefern wir selbst diese Eigenschaften in uns tragen.
- ▶ Für jede dieser Stärken suchen wir nach Situationen, in denen wir selbst diese Aspekte verkörpert und gelebt haben. Vielleicht ist das schon sehr lange her, aber wenn wir uns darauf fokussieren, werden Erinnerungen hochkommen.

5

Aktive Imagination des Schattens

- ▶ Wir stellen uns den „negativen“ Schattenanteil, den wir integrieren möchten, als Persönlichkeit vor.
 - ▶ Wie sieht er oder sie aus?
 - ▶ In welchem Verhältnis steht diese Persönlichkeit zu dir? Ist sie grösser oder kleiner also du?

6

Kommunikation aufbauen

- ▶ Nimm Kontakt auf mit diesem Persönlichkeitsanteil auf und frage ihn, was seine positive Absicht ist; was er mit seinem Verhalten bei dir erreichen oder auch verhindern möchte.
- ▶ Stelle Fragen wie:
 - ▶ Was ist dein Geschenk für mich?
 - ▶ Was willst du Positives für mich erreichen?
 - ▶ Was ist deine Aufgabe?
- ▶ Stelle innerlich diese Fragen und schaue, welche Antworten, Bilder oder Impulse spontan auftauchen, ohne darüber nachzudenken.
- ▶ Komme raus aus dem Verstand und rein ins intuitive Wissen und Fühlen. Lass dich von den Antworten, die in deinem Inneren auftauchen, überraschen.

- ▶ Du kannst dazu eine Timeline oder die Metaposition nutzen.
- ▶ Wir schreiben zu jeder der Stärken in der wir uns erkennen eine Karte auf. Diese legen wir auf den Boden. Wir treten auf diesen Bereich mit der Karte und assoziieren uns voll und ganz (VAKOG) mit dieser Situation und der Erfahrung dieser Stärke, die wir willkommen heissen
- ▶ In einem Future Pace nehmen wir Situationen vorweg, in denen wir diese Stärke leben möchten.
 - ▶ Wo befindet sie sich? Weit weg von dir oder nahe dran?
 - ▶ Welche Körperhaltung hat dieser Persönlichkeitsanteil?
 - ▶ Welche Mimik und Gestik charakterisiert sie?
 - ▶ Wie spricht dieser Persönlichkeitsanteil? Wie klingt seine Stimme?
- ▶ Erzähle dem personifizierten Persönlichkeitsaspekt, wann er dir nicht gut tut und woran er dich in diesem Kontext hindert, und schaue, wie er oder sie darauf reagiert.
- ▶ Bitte ihn, mit dir zu kooperieren. Und frage ihn, unter welchen Bedingungen er das für dich tun würde.
- ▶ Verhandle solange, bis eine Win-Win Situation und Commitment erreicht ist.
- ▶ Coach zu Coache: Danke dem Teil dafür, dass er mit dir kooperiert.