

Der Schatten nach C. G. Jung

»Psychoanalytiker«

Als Schatten bezeichnet man alle unbewussten Anteile im Menschen. Darunter fallen zum einen alle verdrängten Vorkommnisse und Erlebnisse, unbewusste Prägungen, Steuerungsmechanismen, die uns nicht bewusst sind und Eigenschaften, die wir lieber im Anderen als in uns sehen würden. Es können aber auch bisher verborgene Talente und Gaben sein, die wir entweder nicht ausleben durften oder die uns noch völlig unbekannt sind. Der Schatten ist auch all das Unbewältigte der eignen Lebensgeschichte, das der Vorfahren über mehrere Generationen hinweg und all die nicht integrierten Themen des Volkes einer Nation, als auch das aller Kulturen und Nationen im Laufe der Evolution.

Die Eroberungsvölker haben beispielsweise den Schatten der Unterwerfung auf andere Kulturen gelegt, der Nationalsozialismus den der Selektion usw.

Der Schatten wird meist gefürchtet, weil wir ihn mit Verurteilung assoziieren - wenn wir aber verstehen, dass es sich nur um gebundene Lebensenergie handelt, die uns in starrer Form nicht zur Verfügung steht, so können wir beginnen ihn leichter zu akzeptieren, uns ihm zu widmen ihn bewusst zu machen und ihn Schritt für Schritt zu integrieren. Dieser Prozess wird nie vollendet werden können, da er zu komplex ist und viele Ebenen des menschlichen Bewusstseins beheimatet.

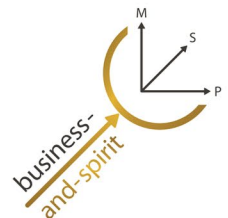
Die Angst vor dem Schatten ist oft größer als die tatsächliche Auseinandersetzung mit ihm später rechtfertigt. Wie ein riesiger an die Wand geworfener Schatten unserer Person erscheint er uns dann übermächtig und bedrohlich. Machen wir uns aber klar, dass ohne Schatten die sengende Sonne vernichtende Wirkung hat und automatisch zu jeder manifestierten Form auf dieser Welt dazu gehört, können wir einen anderen Blickwinkel für ihn gewinnen.

Das Potential des nicht integrierten Schattens liegt darin, dass wir ihn generell und gerne auf andere projizieren und ihn damit von uns abspalten und das Unangenehme, Böse oder Unerwünschte nur im anderen sehen. Für den Moment macht es uns dann erhaben, wir fühlen und gut und „besser“ als das Gegenüber. Damit vollziehen wir eine unnatürliche Trennung vom Menschlichen im anderen. Was wiederum in Form von Ärger, Lästern und Wut viel Lebensenergie bindet und im Körper zu Anspannung und Verspannung führt. Wenn wir beginnen mit dem Schatten zu arbeiten und uns allmählich klar wird, dass wir in jeder Schuldzuweisung oder emotionalen Reaktion auf unser Gegenüber einen eigenen Schattenanteil

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 1 von 6



ADRESSE

Haus der Mitte
Theresia Maria Wuttke
Ecke Holz 13
34369 Hofgeismar-Kelze

KOMMUNIKATION

FO: +49 (0) 56 71 409-342
FA: +49 (0) 56 71 409-341

MAIL: t.m.w@theresiamariawuttke.de
WEB: www.theresiamariawuttke.de

projiziert haben - und zwar grundsätzlich- so kann es dazu führen, dass wir still werden und erschrocken über die vielen blinden Flecken in unserer eigenen Persönlichkeit sind. Der Schatten ist auf individueller, familiärer, sozialer, gesellschaftlicher und kollektiver Ebene in den unterschiedlichsten Blüten und Ausprägungen zu finden. Da eines der größten Grundbedürfnisse des Menschen darin besteht, sich einer Gruppe zugehörig fühlen zu wollen, wird er auf alles Fremde an sich geworfen. Damit verschatten wir andere Menschengruppen (die Ausländer, die Franzosen, die Juden, die Türken...) und schreiben ihnen all jene Eigenschaften zu, die gemeinhin als nicht besonders erstrebenswert gehalten werden. Gleichzeitig wird die eigene Gruppe von diesen unangenehmen Eigenschaften freigesprochen. Wird diese Verschattung geschürt, kann sie sehr schnell ein Fass des Hasses öffnen und in Konflikt und Krieg ausarten, siehe den 2. Weltkrieg. Dass dies in heutiger Zeit genauso schnell und mit einfachsten Mitteln zu lenken ist, wird in dem Buch „The Wave“ von Morton Rhue (auf Deutsch unter dem Titel: „Die Welle“ 1984 erschienen) sehr anschaulich beschrieben. Der Roman geht zurück auf einen tatsächlich stattgefundenen Versuch an einer kalifornischen High-School aus dem Jahre 1967.

Als ein Lehrer mit seinen Schülern das Nazi-Regime durchnimmt stößt er auf Betroffenheit und Unverständnis darüber, wie eine so diktatorische und brutale Herrschaft so viele Anhänger finden konnte. Ron Jones beginnt einen Versuch, indem er nach ähnlichen Prinzipien ein Gruppengefühl mit strenger Disziplin und Verstoß Ahndung ins Leben ruft, die den jungen Menschen Halt und Zugehörigkeit vermittelt. Innerhalb von kürzester Zeit etablieren sich genau die Strukturen, die vorher so viel Betroffenheit ausgelöst haben und sogar Schüler aus anderen Klassen schließen sich der Gruppe an. Er bricht das Experiment am 5. Tag ab und ist selbst erschüttert über das Ausmaß der Gefolgschaft, gibt aber gleichermaßen zu, diese auch genossen zu haben. Der Roman und der gleichnamige Film werden inzwischen als Schullektüre in Schulen behandelt.

(Link "Die Welle" deutsche Fassung
youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2HFdtMvyAak>)

Der integrale Ansatz in der Tiefenpsychologie macht es möglich, sich die Schattenaspekte bewusst zu machen, mit ihnen zu arbeiten und sie zu integrieren.

Dies ist ein Lebenslanger Prozess, der dazu führt, dass unsere eigene Persönlichkeit erstarkt, wir immer mehr in der Lage sind Rollen abzulegen und uns immer tiefer erkennen und führt dazu, dass der Zugang zu unserem eigentlichen Kern, unserer Mitte immer weniger verstellt ist. Wir werden als Mensch ganz und erkennen an, dass der Schatten zu uns gehört wie die Luft zum Atmen. Die Erkenntnis, wie sehr wir mit Handlungen aus den unbewussten Schattenaspekten heraus Menschen verletzen und

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 2 von 6



ihnen Dinge zuschreiben, von denen wir gar nicht wissen, ob sie stimmen, kann sehr schmerzhaft sein.

Über das Ausagieren des Schattens richten wir ohne es zu wollen viel Schaden und Verletzung beim anderen an. Wenn wir beginnen, das ganze Ausmaß unseres Urteilens zu erfassen, ist es möglich, dass wir erkennen, ein jeder Mensch ist mehr oder weniger bewusst und statt zu urteilen, können wir mit einer grundsätzlichen Haltung der Wertschätzung des Anderen mehr Entwicklung fördern als durch die Separation des Schattens. Der Schatten gehört zu mir, wie der Tag zur Nacht.

Der Mensch ist eine Ganzheit mit Licht und Schattenseiten.

„Mir ist aufgefallen, dass sich die Beziehung zu meiner Mutter ganz deutlich verbessert hat. Ich kann sie lassen in dem wie sie ist. Aspekte, die mich früher an ihr aufgeregt haben, erwecken jetzt mein Mitgefühl. Ich begegne ihr mit viel mehr Liebe und Verständnis und indem ich mit ihr einige der Erkenntnisse teile, die ich durch das integrale Bewusstsein gewonnen habe, bekommt auch sie ein besseres Verständnis für die Strukturen unserer Familie. Wir genießen beide diese tieferen Begegnungen sehr.“ *Zitat Theresia Maria Wuttke*

Verschattung, die wir auf andere geworfen haben zu erkennen, so kann uns dies erschüttern und sprachlos machen. Das Annehmen der eigenen Schwäche bei gleichzeitiger Weiterarbeit mit dem Schatten kann dazu führen, dass wir ein tiefes Mitgefühl mit uns selbst und anderen entwickeln und immer weniger dazu neigen, irrationale und nicht erklärbare Verhaltensweisen an anderen zu bewerten. Wir bekommen dann eine Ahnung davon, dass jeder dieser vermeintlich „verdammenswerten“ Aspekte auch in unserer eigenen Psyche zu finden ist und wir vielleicht nur mehr Glück hatten, ihn nicht so wie andere ausleben zu müssen, weil wir an der richtigen Stelle Zuspruch und Hilfe erfahren haben. Gleichzeitig gehen wir bewusste Beziehungen ein mit einem hohen Maß an Freiheit in uns selbst, weil wir unseren inneren Kompass, unsere innere Führung immer mehr spüren und die Verbundenheit zu unserem Kern gewachsen ist.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 3 von 6

Die Arbeit mit dem Schatten ist ein beständiger Bewusstseins- und Bewusstwerdungsprozess, der so wie die tägliche Körperpflege idealerweise durch die innere Pflege der Psyche vollzogen werden sollte. Dies beginnt mit der Aufmerksamkeit darüber, wie wir über andere reden und denken.

Statt Menschen in Schubladen zu packen, sie zu bewerten und Aussagen über sie zu machen verändern wir den bewertenden Blick und beginnen sie mit den Augen der Liebe wahrnehmend zu betrachten. Diese Veränderung resultiert in erster Linie in einer veränderten Haltung dem anderen gegenüber und passiert nicht von heute auf morgen, sondern muss wie jede neue Fähigkeit eingeübt werden. Hilfreich ist dabei, sich täglich in die Stille zu begeben in Form von Kontemplation, Meditation oder Gebet, um den Kontakt mit dem inneren Kern zu pflegen. Dies führt grundsätzlich dazu, dass wir weniger anfällig werden für die vielen Dinge, die im Alltag auf uns einprasseln und die uns bisher haben aus der Ruhe haben bringen können. Wir haben einen Ankerpunkt in uns, der uns innere Stabilität gibt und uns mit den scheinbaren Widrigkeiten gelassener umgehen lässt. Der zweite Schritt ist jedoch genauso wichtig und besteht darin zu beobachten, worauf wir emotional reagieren und wann und bei wem wir beginnen uns aufzuregen. Da wir inzwischen wissen, dass dies der deutliche Hinweis darauf ist, dass wir im anderen einem eigenen Schattenaspekt begegnen, können wir schneller den Schalter umlegen und uns in der nächsten stillen Minute unserem eigenen Inneren widmen und die Prozesse aufdecken, die darin ablaufen.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 4 von 6

„Der Schatten gehört zu mir“

Aus meiner Sicht und aus meinem eigenen Erleben ist der Schatten nicht auf den ersten Blick zu erkennen, wenn er sich mir in den Weg stellt, denn er verfügt über zahlreiche Maskierungen, unendliche Rollenvielfalt und Situationsvarianten.

Innerhalb der Kommunikation kann er in verschiedenen Gewandungen daherkommen und selbst in spirituellen Erfahrungen innerhalb von Gruppen, oder in Begegnungen von Mensch zu Mensch kann er uns als der sogenannte Trickster entgegentreten.

Die Arbeit mit Märchen kann uns hier als Metapher dienen, um über die verschiedenen im Märchen auftretenden Protagonisten, sich selbst spiegeln zu lernen, seinem innewohnenden Schatten begegnen zu können.

In unserem Kulturkreis gibt es eine Vielzahl von Märchen, die zu ihrer Zeit die Psychologie des Volkes waren. Sie wurden für Erwachsene erzählt und geschrieben und dienten den Menschen als Spiegel, Unbewusstes ins Bild zu setzen.

Heute sind wir in der Lage, sie als integrierendes Werkzeug auf dem Weg in unsere Ganzheit zu gebrauchen.

Anhand eines ausgesuchten Märchens können wir Zugänge zu unbewussten Aspekten unserer Seele finden. Im Beobachter sind wir in der Lage, die unterschiedlichsten Persönlichkeitsaspekte wahrzunehmen und kennen zu lernen, die uns das Märchen anbietet, im Abstand zu unserer Person und frei von Bewertungen, weil wir unser „Stück“ im Gewand eines Märchens auf die Bühne bringen.

Wie in einem Theaterstück können wir uns selbst ausprobieren, in die verschiedenen Rollen schlüpfen und herausfinden, was uns fasziniert, begeistert, erschrickt, erstarren lässt, was auch immer sich zeigen will.

Das von uns gewählte Märchen kann Zugänge zur eigenen Lebensgeschichte schaffen, in der tief im Unbewussten unser Schatten lebt, der aus mehreren Dimensionen besteht und uns mit den integrierenden und heilenden Qualitäten unseres „Selbst“ in Verbindung bringen kann.

Die Architektur der Heldenreise spiegelt auf umfassende Weise die grundlegende stufenweise Entwicklung unseres selbst wider.

Das Zauberwort heißt Integration. Jeder wird ein für sich passendes Märchen finden können, um das Potenzial des Schattens, den **Schatz** heben zu können, der uns das Geschenk der vom Selbst bestimmten Leben als Mitschöpfer und Gestalter bereithält.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 5 von 6



Der Weg des Helden ist für alle Menschen gleich, Stufe für Stufe folgt im Märchen der Held dem Ruf seiner Seele, was sich auf unser eigenes Leben übertragen lässt:

- Deinen Ruf vernehmen
- Deinen Ruf akzeptieren
- Deine Schwellen (Hindernisse) überschreiten
- Auf einen Mentor oder Begleiter/in stoßen
- Begegnungen mit den Herausforderungen, Hindernissen (im Märchen ist es oft der Dämon, der Zauber, der Schatten)
- Die Verwandlung des Schattens, seine Integration (das ungeliebte zu sich nehmen, annehmen, wandeln, sich selbst nähren, aus Verstrickungen aussteigen, Abhängigkeiten hinter sich lassen)
- Die Erlösung, sich lösen können aus den „alten Mustern“
- Die Berufung erkennen
- Den Rückweg (Religio) finden (Die Verbindung zu sich selbst wieder aufnehmen zum eigenen Wesens **Kern**.)
- Die Auf-**Gabe** erfüllen, seine Berufung leben
- Zu Hause ankommen (In seinem **Kern** ankommen)

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Der Schatten
nach C. G. Jung
»Psychoanalytiker«

Seite 6 von 6



Im Märchen Aladin und die Wunderlampe ist der Kaufmann der sogenannte Gegenspieler, der Aladin seine Lampe abschwatzt, die für unser innewohnendes Selbst steht, welches wir aus den Augen verlieren können, wenn wir den Verlockungen von immerwährender Selbstoptimierung nicht standhalten können.

Autorin: Theresia Maria Wuttke