

Schatten



Die im Dunkeln sieht man nicht – zumindest nicht gern. Doch bei Lichte betrachtet und wohlwollend angenommen, fügen sie sich ein in das Ganze der Persönlichkeit.

Foto: unsplash.com

Von Maja Storch

Vieles, was in der Bibel steht, kann unter psychologischen Aspekten betrachtet werden. Beispielsweise die Passage aus Matthäus 7 über das Richten:

„Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet! Denn wie ihr richtet, so werdet ihr gerichtet werden, und nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird euch zuteilt werden. Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den eigenen Balken in deinem Auge bemerkst du nicht? Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen! – und dabei steckt in deinem Auge ein Balken? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du versuchen, den Splitter aus dem Auge des Bruders herauszuziehen.“

Eine faszinierende Bibelstelle, die einen Vorgang beschreibt, den der Schweizer Psychiater und analytische Psychologe Carl Gustav Jung „Schattenprojektion“ genannt hat. Nach Jung besteht die menschliche Psyche aus mehreren Komponenten, eine davon ist die sogenannte „Persona“. Damit werden Teile der Persönlichkeit bezeichnet, die man gern nach Außen zeigt, glänzende Eigenschaften und im christlichen Sinne wertvolle Handlungen.

Doch alle Menschen haben neben ihrer Persona eine zweite psychische Komponente; diese nennt Jung „Schatten“. Die eigenen „guten“ Seiten präsentiert man gerne im Licht, die weniger geliebten Anteile hingegen fristen ein Schattendasein. Sie führen eine Existenz wie im Gefängnis, sind nicht Teil des öffentlichen Lebens. Wie kommt es zu solch einer Schattenexistenz? Eine entwicklungspsychologische Erklärung:

Wenn das Gegenüber zur Projektionsfläche wird für das eigene Innenleben.

Im Laufe des Aufwachsens lernt jedes Kind gewisse Werte. Teile der eigenen Psyche, die diesen Werten entsprechen, ergeben die Persona, dafür wird man gelobt. Was diesen Werten nicht entspricht, dafür wird man getadelt, diese Persönlichkeitsanteile wandern in den Schatten.

„Sei doch nicht so egoistisch!“ – „Iss nicht so gierig!“ – „Streng dich gefälligst an!“ Solche Redeweisen haben die meisten Menschen im Laufe ihres Aufwachsens tief verinnerlicht, weil sie oft damit in Berührung kamen. Sich alle Mühe zu geben, ein guter Mensch zu sein, ist ja in Ordnung und der Sinn von Erziehung. Aber was macht man mit jenen Augenblicken, in denen man keine Lust

hat, perfekt zu sein? Das Dumme an den Schattenanteilen ist, dass sie laut C.G. Jung nicht einfach verschwinden, wenn sie nicht im Licht gezeigt werden. Sie sind trotzdem weiter vorhanden. Schlimmer noch, bei den meisten Menschen werden diese Anteile im Unbewussten vergraben; dort verwildern sie und werden von Tag zu Tag unzivilisierter. Irgendwann birgt man dann einen so riesengroßen Schatten in sich, dass man selber vor dem Ausmaß an beispielsweise Egoismus erschrickt, der da in einem wohnt. Wo

man doch Tag für Tag versucht, im Sinne der christlichen Caritas zu leben. Wie kann man da so eine psychische Missgeburt mit sich herumschleppen? Und wie damit umgehen?

Den ersten Schritt zum guten Umgang mit Schatten beschreibt die Bibelstelle. Das menschliche Gehirn vermag eigene Inhalte projektiv in anderen wahrzunehmen; dann projiziere ich mein eigenes Innenleben auf einen geeigneten „Träger“ und sehe bei die-

sem Unglücksraben deutlich einen Egoismus-Splitter im Auge. Jesus rät nun folgendermaßen vorzugehen: Bevor ich mich über das Gegenüber aufrege, sollte mir eine Schattenprojektion Anlass geben, über mich selbst nachzudenken. Reagiere ich mit starken negativen Gefühlen auf Eigenschaften einer anderen Person, lohnt sich ein Schatten-Check.

Was regt mich so am Gegenüber auf? Dass er oder sie immer so glasklar sagt, wo es sich im Gemeindeteam ausklinkt, während andere schuften? „Das entspricht nicht meinem Charisma“, sagt diese Person und ist raus aus der Nummer; andere können schauen, wer die Liedblätter für die Schola produziert.

Und jetzt kommt die Schattenfrage: Möchte ich nicht manchmal auch einfach so sein können? Mich einfach ausklinken und mein persönliches Wohlergehen voranstellen, ohne schlechtes Gewissen?

Jesus empfiehlt, dieses Verlangen liebevoll anzunehmen. Auf keinen Fall sollte man versuchen den Schatten auszurotten, das gelingt nämlich nicht. Der Splitter im Auge des Anderen ist ein deutlicher Hinweis, dass bei mir ein Schattenbalken vorliegen könnte, der in sozial verträglicher Dosis dringend in den Alltag aufgenommen werden möchte. Und je mehr ein Mensch lernt, auf diese Weise liebevoll mit den eigenen ungeliebten Anteilen umzugehen, desto mehr Menschen werden es nicht mehr nötig haben, Splitterforschung zu betreiben. Denn die Projektion auf das Gegenüber verschwindet in dem Maße, in dem ich in meinem eigenen Unbewussten aufräume.

Die Autorin, Diplom-Psychologin und Organistin, lebt in Aach