

SCHATTENARBEIT

**Wahre Spiritualität ist eher ein Prozess des Verlierens,
des Loslassens und Sterbens als einer des Hinzugewinnens
und des Ansammelns. (...)**

**Auf dem spirituellen Weg geht es darum,
dass das Brauchen und Wollen eines unersättlichen Egos stirbt
und sein Endloszyklus von Verlagen, Beschaffen,
Leiden und erneutem Hunger beendet wird.**

Eine der wichtigsten Aufgaben bei unserem menschlichen Unterwegssein ist die Schattenarbeit.

Der Schatten ist eine Wortschöpfung von C.G. Jung zu Beginn des 20. Jahrhunderts, mit der er die versteckte Seite der menschlichen Psyche beschreibt. Alles, was nicht zu unserem idealisierten Selbstbild passt, alles, was wir aus Angst oder Scham nicht zeigen wollen oder was gesellschaftlich nicht akzeptiert ist, unterdrücken wir und lehnen es ab.

Diese abgespalteten Teile unserer Persönlichkeit gehören jedoch ebenso zu uns, wie die erwünschten und akzeptierten Persönlichkeitsanteile.

Mit Schatten ist das gesamte Unbewusste gemeint, das Angst machende Unbekannte, die Summe aller abgelehnten Wirklichkeitsbereiche, die der Mensch bei sich selbst nicht sieht oder nicht sehen will und die ihm daher unbewusst sind. Zum Schatten gehören unsere unterdrückten Gefühle und alle anderen Aspekte unseres menschlichen Daseins, die nicht sein dürfen oder die wir nicht an uns anerkennen.

Der Lyriker Robert Bly vergleicht den Schatten mit einem großen, unsichtbaren Beutel, den wir alle hinter uns herziehen. Bereits als Kinder haben wir begonnen, diesen Beutel zu füllen mit all jenen Teilen von uns, die unsere Eltern an uns ablehnten. Wir haben genau gespürt, wie wir sein sollten, damit uns die Liebe und die Anerkennung unserer Eltern sicher war. Später kamen andere Menschen dazu, deren Zuneigung wir uns auf jeden Fall erhalten wollten: Lehrerpersönlichkeiten, enge Freunde, Kollegen, Vorgesetzte und Partnerinnen bzw. Partner.

Im Laufe unseres Lebens sammelt sich dann einiges an in unserem Unterbewussten. Unser Schattenbeutel ist voll mit unerwünschten Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen. Alles, was wir nicht an uns anerkennen, z. B. Albernheit, Wut, Wildheit oder Maßlosigkeit, findet sich dort wieder.

Durch unser Wegdrängen werden wir unsere Schatten aber nicht los. Im Gegenteil:

Je mehr wir diese Anteile unterdrücken, desto stärker breiten sie sich in unserem Unbewussten aus und verstärken von dort ihren Einfluss auf unser Fühlen, Denken und Handeln. In ganz alltäglichen Situationen werden wir dann von unseren Schatten überrumpelt und können uns gar nicht erklären, warum wir z.B. plötzlich so emotional reagieren. Der Schatten sucht ein Ventil, um sich auszudrücken. Dies kann in Form von unangemessenem Verhalten bis hin zu Hass und Gewalt geschehen. Auch übermäßiger Konsum von Alkohol, Medikamentenmissbrauch, starkes Übergewicht, Depression, Angststörungen, Arbeitssucht oder Erschöpfung sind Ausdrucksformen von Schattenthemen.

Jeder Aspekt, den wir von uns selbst unterdrücken, raubt uns auf zwei Ebenen Energie. Zum einen benötigen wir Kraft, um die Schattenanteile im Verborgenen zu halten. Zum anderen steht uns das Energiepotenzial der unterdrückten Anteile nicht zur Verfügung.

Die Integration unseres eigenen Schattens ist eine wesentliche Arbeit. Ohne diese Arbeit bleiben wir blind und werden unbewusst von diesen Kräften getrieben, um die wir uns nicht gekümmert haben. Diese Arbeit ist für niemanden angenehm, aber sie ist notwendig. Hier sehen wir uns mit der Ungeheuerlichkeit unserer Habgier, Ignoranz, Scham, Trauer und Erniedrigung konfrontiert.

Warum machen Menschen Untaten, die wir ihnen nie unterstellt hätten, wenn einmal die soziale Kontrolle fehlt? Ohne soziale Kontrolle macht jeder Mensch Dinge, die scheinbar nicht zu ihm passen, die sozial, gesellschaftlich und gesetzlich untersagt oder geächtet sind.

Plötzlich offenbaren sich dunkle Seiten, die die Betroffenen selbst oft nicht für möglich und vorhanden gehalten haben. Dann beginnt die Suche nach der passenden Ausrede für diesen scheinbar völlig untypischen „Ausrutscher“. Das kann nicht ich gewesen sein. Das war ein Fremder in mir, ein „black out“, für den ich nicht verantwortlich bin.

Wir beginnen zu fallen. Und durch diesen Fall bekommen wir die Gelegenheit, all die zersplitterten und scheinbar nicht zusammengehörenden Elemente unseres Lebens wieder zusammenzubringen.

Wir stellen dabei fest, wie wir die Gesichter von allem und jedem – Schöner und Schrecklichem – in uns tragen, von Dingen, die wir verabscheut, verleugnet, abgetan oder zurückgewiesen haben. Auf diese Weise werden wir langsam aufgebrochen und demütigt. Dennoch wird es genau durch diesen Prozess möglich, in unsere Ganzheit einzutreten, wenn die Schleier der Trennung und des Eigendünkels, die sich so verführerisch über uns gelegt haben, gelüftet werden.

Wenn wir auf eine solche Weise mit uns selbst konfrontiert werden, mit dem, von dem wir gedacht hatten, dass es unser Selbst sei, dann ermöglicht uns diese Konfrontation, unsere tiefe Sucht nach Vertuschung und Trennung von scheinbar schlechten Seiten und danach, etwas Besonderes zu sein, zu lockern.

Es ist möglich, eine solche Arbeit bewusst anzugehen. Das klappt, wenn ich bereit bin, präsent für das zu sein, was ich in der Beziehung zu mir selbst und zu den Mitmenschen vorfinde. Ich muss offen sein für das, was sich zu Hause in meinem Familienleben abspielt, ebenso wie in meinen Interaktionen mit meiner Umwelt, damit all das zu einer Quelle wird, die mich langsam in die Fülle meines Seins hineinführt.

Die nachfolgenden Fragen können helfen, dem eigenen Schatten etwas mehr auf die Spur zu kommen:

- Was fällt Dir beim Thema „Schatten“ spontan zu Dir selbst ein?
- Worüber beklagst Du Dich immer wieder?
- Wofür wirst Du von anderen geschätzt?
- Welche Eigenschaften und Charakterzüge musst Du wegdrängen, damit Du von anderen geschätzt wirst?

- Was bringt Dich auf die Palme?
- Welche Gesprächsthemen meidest Du?
- Auf welche Kritik reagierst Du besonders empfindlich?
- Welchen Situationen fühlst Du Dich nicht gewachsen?
- Wieviel Aufwand betreibst Du, um ein bestimmtes Bild von Dir zu vermitteln?
- Wie gut kannst Du Lob und Komplimente annehmen?
- Welchen Charakterzug kannst Du an Dir nicht leiden?
- Was ist Dir peinlich?
- Welche Handlungen aus der Vergangenheit würdest Du gerne ungeschehen machen?
- Welche Schattenausbrüche kennst Du von Dir?
- Was bedeutet der nachfolgende Satz für Dein Leben: „Der Weg ins Licht führt immer und ausschließlich über meinen Schatten“ ?

Buchempfehlung dazu:

Abdi Assadi: Schatten auf dem Pfad. Wie uns die Suche nach Erleuchtung hinters Licht führen kann. Bielefeld: Theseus 2011, 3. Auflage 2012

Der spirituelle Lehrer Abdi Assadi erklärt authentisch und warmherzig, warum Erleuchtung ohne Heilung der Seele nicht funktioniert und die spirituelle Reise zum Irrweg werden kann. **Nachfolgend ein paar Kostproben aus seinem Buch:**

„Das war eine heftige Lektion. Lehrer können auf ihrem Feld tiefe Wahrheiten vermitteln und trotzdem in ihrem eigenen Lebensprozess mit vielen Makeln behaftet sein. Man findet nur selten einen erleuchteten Lehrer, der außerdem die therapeutische Kernarbeit an seiner Persönlichkeit gemacht hat.“ (S. 60)

„Erleuchtung funktioniert ungefähr so, als würde man seinen Wohnwagen auf einer höheren Ebene parken: Es ist immer noch dieselbe alte Behausung, die bisher auf dem Campingplatz stand, aber der Ausblick hat sich grundlegend geändert.“ (S. 60)

„Warum sollte man seinen Schatten anerkennen? Der fundamentale Grund dafür ist, dass das Material in unserem Schattenbeutel nicht von alleine verschwindet. Es bleibt bei uns und entwickelt sich in eine zerstörerische Kraft zurück.“ (S. 74)

„Jung hat es elegant formuliert: „Man wird nicht erleuchtet, indem man sich die Erleuchtung vorstellt, sondern indem man sich die Finsternis bewusst macht.“ (S. 76)

„Der erste Schritt ist, den Schatten als etwas Reales anzuerkennen und sich einzugestehen, dass er da ist. Dass gilt besonders für „spirituelle“ und „religiöse“ Menschen, die fälschlicherweise annehmen, dass ihre spirituelle Praxis ihren Schatten auf irgendeine Art und Weise aufgelöst hätte, obwohl der Schatten tatsächlich nur noch weiter verdrängt wurde. Wie Jung es formulierte: „Je heller das Ich-Ideal, umso dunkler der Schatten.“ (S.79)

„Echte, gründliche Heilung erfordert harte Arbeit und Zeit.“ (S. 113)

„Denken Sie jetzt einen Moment lang nach und machen Sie in Gedanken eine Inventur Ihres Lebens. Welche Muster gibt es da, die im absoluten Gegensatz zu Ihren Wünschen oder Ihrer Selbstwahrnehmung stehen?“ (125)

„Meditation ist die bei Weitem effektivste Art und Weise, dass massenhaft auftretende Phänomen des Schlafwandels zu bekämpfen. **In ihrem Kern ist Meditation eine Einladung an uns, uns selbst zu besuchen.**“ (S. 133)

„**Dieser Zwischenraum zwischen den Gedanken, egal wie klein er anfangs auch sein mag, ist das, was Sie wirklich sind. Freuden Sie sich mit ihm an. Dieser Zwischenraum ist die Sonne, die immer scheint.**“ (S.135)

Humor

In seiner eindrücklichen Erzählung Satan beschreibt Khalil Gibran, wie untrennbar Licht und Schatten miteinander verbunden sind.

Die Menschen betrachteten Vater Samaan als ihren Führer in geistigen und theologischen Fragen. An einem Herbstabend hörte Vater Samaan auf einer Wanderung einen schmerzerfüllten Schrei aus einem Graben bei der Straße. Als er stehen blieb und in Richtung der Stimme blickte, gewahrte er einen unbekleideten Mann, der am Boden lag. Das Blut floss in Strömen aus den tiefen Wunden an seinem Kopf und seiner Brust. Sein Stöhnen um Hilfe war mitleiderregend: „Rettet mich, helft mir. Erbarmt euch meiner, ich sterbe.“

Vater Samaan sah bestürzt auf den gequälten Mann und sagte zu sich selber: „Der Mann muss ein Dieb sein. Er hat wahrscheinlich versucht, Wanderer auszurauben, und es ist ihm misslungen. Ich fürchte, wenn er stirbt, werde ich noch angeklagt, ihn umgebracht zu haben.“

Nach diesen Überlegungen wandte er sich, um seinen Weg fortzusetzen. Aber der Sterbende hielt ihn zurück: „Verlasst mich nicht, ich sterbe.“ Daraufhin überdachte der Vater die Lage noch einmal und sein Gesicht wurde blass, als ihm bewusst wurde, dass er Hilfe verweigerte.

Vater Samaan tat einige Schritte, als der Halbtote eine schmerz erfüllte Klage ausstieß: „Kommt näher zu mir! Denn wir waren lange Zeit Freunde ... Ihr seid Vater Samaan, der gute Hirte, und ich bin weder ein Dieb noch ein Narr.“

Vater Samaan rief aus: „Wer bist Du?“ Da bewegte sich der Verwundete langsam, sah in die Augen des Gottesmannes, und auf seinen Lippen lag ein geheimnisvolles Lächeln. Mit sanfter Stimme sagte er: „Ich bin Satan!“

Als er das furchtbare Wort vernahm, stieß Vater Samaan einen schrecklichen Schrei aus, der in der Weite des Tales widerhallte. Der Teufel sagte: „Komm schnell, schließe meine Wunden, bevor das Leben meinem Körper entweichen ist.“ Der Gottesmann antwortete: „Die Hände, die Gott täglich ein Opfer darbringen, sollen nicht einen Leib berühren, der der Ausfluss der Hölle ist. Du musst sterben, denn du bist der Feind der Menschheit, und es ist dein erklärtes Ziel, alle Tugend zu zerstören.“

Aber der Teufel protestierte: „Hast du noch nicht begriffen, dass du verhungern müsstest, wenn ich tot wäre? Was würdest Du morgen tun, wenn du mich heute sterben lässt? Dein Beruf ginge mit mir dahin, wenn die Menschen vor Sünde gesichert wären. Als Priester begreifst du nicht, dass nur die Existenz Satans die Kirche erschaffen hat?“

Dieser alte Konflikt ist die geheime Hand, die Gold und Silber aus den Taschen der Gläubigen zieht und es für immer im Beutel der Prediger und Missionare verschwinden lässt. Wie kannst du zulassen, dass ich hier sterbe, wenn du weißt, dass du damit deinen Ruf, deine Kirche und deinen Lebensunterhalt verlierst?“

Vater Samaan zitterte und rieb unruhig seine Hände, und mit entschuldigender Stimme sagte er: „Du musst leben, denn wenn du stirbst und die Menschen erfahren davon, wird ihre Angst vor der Hölle verschwinden, sie würden aufhören, Gott anzubeten, denn es gäbe keine Sünde mehr.“

Und Vater Samaan rollte die Ärmel seines Gewandes hoch, hob den Teufel auf seinen Rücken und machte sich auf den Weg in Richtung seines Heimes. Sein schwarzes Gewand und sein langer Bart waren blutbespritzt, Blut rann an ihm hinunter, aber er ging weiter durch die Dunkelheit, während sich seine Lippen in inbrünstigem Gebet bewegten, um das Leben des sterbenden Satans zu retten.

Diese orientalische Geschichte sollte uns zu denken geben, aber uns auch helfen, uns mit unseren dunklen Seiten, mit unserem Schatten und dem großen Schattensack zu versöhnen, ihn anzunehmen und zu bearbeiten.