



# Schatten – ein brachliegendes Potential

Franz Sedlak

Über den Schatten ist schon viel die Rede gewesen. Die Märchen kennen die Dämonie des Schattens. Die Tiefenpsychologie hat sich mit dem Verdrängungsprozess befasst, Jung hat sich insbesondere mit dem Schatten auseinandergesetzt. Für ihn ist Gesundheit Ganzheitlichkeit und von daher gebührt all jenen Bereichen, die wir aus dem hellen Licht des Bewusstseins in das Dunkel des Vergessens stellen, besondere Aufmerksamkeit. Aber auch die Humanistische Psychologie und Psychotherapie, allen voran Rogers, haben sich um die Kongruenz der Person bemüht: Selbstbild und Realbild liegen wie zwei Kreise aufeinander. Wenn sie verschoben sind, gibt es einen Überschneidungsbereich, wo wir tatsächlich so sind, wie wir uns wahrnehmen, dann gibt es einen „illusionären“ Bereich, wo wir Phantasien über uns nachhängen, die durch die Realität nicht gedeckt sind. Schließlich aber existiert ein Schattenbereich, Teil unserer persönlichen Realität, den wir noch nicht in unser Selbstbild integriert haben.

- Habe ich schon einmal Entdeckungen an mir selbst gemacht: Z.B. bisher nicht beachtete Fähigkeiten, Wünsche, Ängste...?
- Haben mir andere Menschen geholfen, meine Schattenseiten kennen zu lernen?
- Welche Rolle spielt in meinem Leben das Irrationale, nicht ganz Klärbare? Was empfinde ich als so unberechenbar, irrational? Oder erlebe ich das Irrationale auch als positiv?

Der Schatten ist ungelebtes/ ungeliebtes Persönlichkeits-Potential. Um den, oder besser gesagt, die Schatten aufzuhellen, bedarf es nicht unbedingt einer (unendlichen) Analyse; die Begegnungen mit der Welt, den Menschen um uns, liefern viele Anstöße für Entdeckungen (in Gruppen überwinden wir unsere "sozialen blinden Flecke" - wir erkennen das an uns, was die anderen schon längst bemerkt haben). Hilfreich ist die Selbst-Distanzierung, die Fähigkeit, sich selbst gegenüber zu treten. Was wir am anderen für finster halten, ist oft unser eigener Schatten: Wir projizieren für uns unakzeptable Wünsche, Ängste etc. auf andere Personen, "entdecken" am anderen die abgelehnten Eigenschaften und Verhaltensweisen. Der Schatten wird dann zu einem existentiellen Leitmotiv, wenn wir ihn in einer Frage an uns selbst konkretisieren:

- Welchem Thema bin ich bisher ausgewichen? Wo habe ich in letzter Zeit Neues an uns entdeckt?
- Womit bin ich mit mir selbst unzufrieden?