

Ruediger Dahlke  
Das Schatten-Prinzip





Ruediger Dahlke

# Das Schatten-Prinzip

Die Aussöhnung mit unserer  
verborgenen Seite

Unter Mitarbeit von Margit Dahlke



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

13. Auflage  
Originalausgabe  
© 2010 Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Lektorat: Christine Stecher  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
978-3-442-33881-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Dank

Für Anregungen und Korrekturen danke ich den langjährigen Mitarbeitern und Wegbegleitern im Heil-Kunde-Zentrum Johanskirchen Christa Maleri, Anja Schönfuss, Hildegunde Kirkovics und Freda Jeske. Dorothea Neumayr danke ich ebenso wie Balthasar Wanz für ihren großen Einsatz.

Meinem langjährigen Wegbegleiter von Verlagsseite Gerhard Riemann verdanke ich die Anregung, dieses Buch jetzt zu schreiben und inhaltliche Beiträge; Usha Swamy und Christine Stecher gilt mein Dank für die bewährte Unterstützung von Verlagsseite.

Großer Dank geht an Bruce Werber und Claudia Fried für die Musik in meinem Berufsleben und die bewährte Zusammenarbeit auch bei beiliegender CD sowie an unsere langjährige Sekretärin im Heil-Kunde-Zentrum Rita Pichlmaier für ihre Unterstützung am Computer.

Für die Neuordnung des Buches, persönliche Schattenarbeit an mir und zahlreiche schattig-kritische Anregungen danke ich meinem persönlichsten Schatten und größten Schatz, meiner Partnerin Rita Fasel.



# Inhalt

<b>Reiseführer ins Schattenreich</b>	<b>II</b>
<i>Aus eigener Anschauung lernen – Was ist eigentlich mit Schatten gemeint? – Von Teufeln, Dämonen und inneren Schweinehunden – Den Schatten verdrängen – Von der Schatten- auf die Sonnenseite</i>	
<b>Das Dunkle in jedem</b>	<b>33</b>
<i>Sich mit der Polarität auseinandersetzen – Die Erschaffung der Welt – Licht und Bewusstheit hereinlassen – Selbstverwirklichung – Wie sich Schatten aufbaut – Der Umgang mit dem Bösen</i>	
<b>Widerstand gegen die Wirklichkeit oder Akzeptanz?</b>	<b>55</b>
<i>Eine verlässliche Basis finden – Projektionsfallen – Das Spiel der Wandlungen – Schuldzuweisungen unter die Lupe nehmen</i>	
<b>Die Welt als Spiegel</b>	<b>85</b>
<i>Sind die Umstände schuld? – Jammern bringt gar nichts – Das Beispiel Mobbing</i>	

**Innere Bilder – Die Seele sprechen lassen** 101

*Die innere Wirklichkeit erkennen – Mit dem eigenen Schatten umgehen – Wie Masken entstehen – Anziehungskräfte: die Menschen in meinem Leben – Schattenspiele und Persönlichkeit*

**Gefahr und Rettung aus dem Schattenreich** 143

*Märchen und Mythen als Wegweiser – Schattenqualitäten – Herausforderungen in Geschenke wandeln – Zwölf archetypische Räume von Licht und Schatten – Geschenke sammeln – Licht- und Schurken-gestalten, Reizthemen – Aussöhnung auch mit dem dunkelsten Schatten*

**Innerer Reichtum und die Vielfalt des Lebens** 187

*Der lichte Schatten, das Lichtpotenzial – Spaltpersönlichkeiten – Eine bunte innere Familie – Subpersönlichkeiten und Partnerschaft – Karneval der Schatten – Urlaub als Schattenventil*

**Kollektiver Schatten** 209

*Gesundheits- oder Krankheitssystem? – Die alternative Gesundheitsszene – Spirituelle Gruppen*

**Achtung, Schatten! Tipps für das Heben des Schatzes** 215

*Fehlleistungen – (Krankheits-)Symptome – Schlechte Gewohnheiten, Missstände – Verleumdungen, Selbstbeschimpfungen – Kritik, Vorwürfe, Ratschläge – Widerstand und Abwehr – Traumleben – Fantasien, Tagträume – Lieblingswitze – Lieblingsbücher und -filme – Berufswahl – (Hobby-)Sport*



**Ausgesöhnt sein** 259

*Alles in allem: das holografische Weltbild – Psychotherapie,  
Schattenarbeit und spiritueller Weg – Schlusspunkt und Meister-  
stück – Das Engelprogramm*

**Anhang** 273

*Lieblingswitze und ihr Schatten – Berufe und ihre Schattenseite –  
Schattenthemen, die sich im Sport Luft machen*  
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke  
Adressen



# Reiseführer ins Schattenreich

## Aus eigener Anschauung lernen

Die Aussöhnung mit dem eigenen Schattenreich ist das höchste und tiefste Ziel zugleich, das sich ein Mensch stecken kann – und als Ziel für ein Buch sehr hoch gegriffen. Somit handelt es sich hier auch nicht um ein Lese-Buch im herkömmlichen Sinn, sondern mehr um eine Schattenreise mit praktischen Übungsstationen. Es wäre deshalb *wundervoll* und wichtig zugleich,

- ♦ von Anfang an und parallel zur Lektüre ein Schattentagebuch zu führen. Darin wären sowohl die Ergebnisse der Zwischenfragen und Tests festzuhalten als auch die in den Übungen und Meditationen gesammelten Erfahrungen. Wenn Sie dies wirklich tun, werden Sie staunen, wie wichtig Ihnen dieses eigene Schattenbuch wird und wie es ganz nebenbei die Essenz Ihrer persönlichen Schattengeschichte sammelt.
- ♦ Die beiliegende CD liefert weitere praktische Einstiegsmöglichkeiten in die Seelen-Bilder-Welt. Die angewandte Technik der geführten Meditation ist sehr einfach und beeindruckend bewusstseinserweiternd. Sie müssten nur die jeweilige innere Reise an der jeweils im Buch angegebenen Stelle absolvieren. Damit ergibt sich eine ideale Ergänzung des Schattentagebuches. Während das Buch Ihnen hilft, mit allen detektivischen Tricks und Raffinessen dem Schatten auf die Schliche zu kommen – im Sinne einer so berühmten Spürnase wie Sherlock

Holmes –, erfüllen die Reisen der CD die Rolle eines Dr. Watson, des weniger cleveren, aber dafür intuitiveren und seelen-erfahrenen Detektivgehilfen, der seinen Beitrag vom Herzen und aus dem Bauch heraus liefert.

- ♦ Die im Buch verstreuten Anregungen, sich bestimmte (Kino-) Filme zu Hause auf DVD anzuschauen, bringen äußere Schatten-Licht-Bilder mit ins Spiel und verbinden sie in anschließenden Übungen mit den inneren Seelen-Bilder-Welten zu einem Ganzen, das viel mehr ist als die Summe seiner Teile.

Die Reise in die eigene Schattenwelt findet also im Idealfall auf mehreren Ebenen statt: der des Lesens und Verstehens, der des Erlebens bei den im Buch gestellten Fragen, vorgeschlagenen Übungen, Ritualen, CD- und Film-Meditationen und bei ihrer aller Verbindung im Schattentagebuch. Letzteres wird auf diese Weise zum eigenen Buch der Schatten. Am besten wäre es, wenn mit der Zeit bereits das Lesen innere Bilder heraufbeschwören würde, die sich auf den Gedanken-Bilder-Ausflügen der beige-fügten CD noch vertiefen könnten.

Kurz gesagt geht es darum, den eigenen Schatten aufzuspüren, sich mit ihm auseinanderzusetzen und zu konfrontieren – und ihn schließlich anzunehmen, im Sinne von ihn lieben zu lernen. Da Sie hier also mehr ein Programm als ein Buch und streckenweise sogar Therapie vor sich haben, werden Sie auch nicht auf streng logisch ausgerichtete Pfade geschickt. Sie werden vielmehr erleben, dass sich Theorie und Praxis auf dem Schattenweg absichtlich immer mehr vermischen. Das Buch eignet sich daher weniger zum raschen Durchlesen. Es bringt mehr Gewinn, wenn Sie es immer wieder einmal zur Hand nehmen, um sich mittels Theorie und Praxis bisher Unbewusstes bewusst zu machen und Licht in das Schattenreich zu bringen. Sie haben

dafür viel Zeit, ein ganzes Leben lang – mit oder ohne Buch, mit oder ohne Therapie.

Das Buch könnte gut auf dem Nachttisch bereitliegen. Wenn der Schatten der Nacht sich über uns senkt, ist die Zeit günstig für die freiwillige Schattenbegegnung, die zunehmend mehr Licht und damit auch mehr Freude ins Leben bringen wird. Immer mehr wird es sogar Spaß machen, Stück für Stück eigenes Dunkel zu durchlichten und dabei bewusster und weiter, offener und freundlicher zu werden – den anderen, aber vor allem auch sich selbst gegenüber. Die Schattenreise ist mit Sicherheit die spannendste Abenteuerreise, die wir uns vornehmen können, und dieses Buch mag Ihnen dazu als Reiseführer dienen, unter der Devise: »Dies über alles: sei dir selber treu.«<sup>1</sup>

## Was ist eigentlich mit Schatten gemeint?

Der Schatten ist das angstmachende Unbekannte. So dunkel er auch oft gemalt wird, birgt er doch Zugang zu allem Licht in einem selbst, das jede Form von Bewusstwerdung und erst recht Erleuchtung braucht. Schatten ist damit der eigentliche Schlüssel zum Leben, obwohl er meist als das Finstere, Böse diffamiert wird. Letzteres ist er natürlich auch, aber eben nicht nur. Für C. G. Jung, den Vater der Schatten-Psychotherapie, ist der Schatten einfach das gesamte Unbewusste. Grundsätzlich sind alle Symptome – ob körperlich, seelisch oder geistig oder aus dem Sozialbereich – Ausdruck von Schatten.

Das Schreiben dieses Schattenbuches hat mir *deutlich* gemacht, wie sehr das Gros meiner Bücher mit diesem Thema zu tun hat. Eigentlich war ich knapp dreißig Jahre lang nichts ande-

---

<sup>1</sup> William Shakespeare, *Hamlet*, I,3.

res als ein Schattentherapeut und habe selbst einiges an Schattentherapie durchlebt. Aber auch ich scheine das Thema noch immer nicht abschließend durchgearbeitet zu haben, wie dieses Buch zeigt. Die Schattenthemen begleiten mich, und Sie als mein Publikum machen es mir oft bewusst, wofür ich Ihnen an dieser Stelle danken möchte. Gibt es zum Beispiel bei einem Vortrag einen großen Büchertisch, denken viele und sagen einige: »Der kriegt den Hals auch nicht voll.« Gibt es keinen, sagen dieselben: »Jetzt ist er sich zum Bücherverkauf schon zu schade.« Oder: »Wahrscheinlich hat er ja genug verdient.« Andere aber sagen und denken angesichts der vielen Bücher: »Der ist aber fleißig«, und sie bewundern die Arbeit und sprechen mich darauf an. Gibt es keinen Büchertisch, neigen diese Menschen zu Gedanken wie: »Scheint wirklich bescheiden zu sein, zeigt seine Bücher nicht mal her.« Für Letztere ist die eigene Kreativität und Bescheidenheit ihr Schattenthema, und sie wollen sie entwickeln. Bei den Erstgenannten liegen ihr eigenes Geldproblem und ihre eigene Geschäftstüchtigkeit im Schatten. Für sie habe ich das Buch *Die Psychologie des Geldes* geschrieben. Beide Gruppen haben mit mir zu tun!

Neben vergleichsweise harmlosen Symptomen und Fehlleistungen als Ausdruck von Schattenthemen wie Geiz oder Schüchternheit kennen wir alle drastische Beispiele für den Einbruch des Schattens in das tägliche Leben, die erschrecken, weil sie so unerwartet und gewaltsam sind. Dazu eine typische Geschichte: Von dem immer freundlichen und treusorgenden Familienvater, Herrn B., der sich nie etwas hatte zuschulden kommen lassen, sind alle gewohnt, dass er für seine Familie eigene Interessen zurückstellt. Als ausgesprochen hilfsbereit gegenüber den Verwandten und Nachbarn bekannt, dient er nicht selten als Vorbild. Alle sind voll des Lobes. Er ist das gute Beispiel, ein Vorzeigepapa, der sich für seine Familie, Freunde und Kollegen

aufopfert. Bittet man ihn um einen Gefallen, kann man so gut wie sicher sein, dass er ihn erfüllen wird. Braucht man Hilfe, steht er einem zur Seite. Doch eines Tages und für jeden völlig unerwartet, fällt er aus der Rolle. Er wird für einen kurzen Moment zu jemandem, den bisher niemand kannte: zu einem Gewalttäter, der seiner Frau ein Brotmesser in den Leib rammt und auch den Sohn in mörderischer Absicht verfolgt. So unerwartet, wie er hereingebrochen ist, vergeht der Spuk. Nun sinkt Herr B. gleichsam in sich zusammen und lässt sich als Häufchen Elend von der Polizei widerstandslos in Gewahrsam nehmen. Als einen »gebrochenen Mann« wird ihn eine Journalistin beschreiben, die sich vergeblich bemüht, »das Unerklärliche« in Worte zu fassen. Eine Minute der Schattenherrschaft hat Jahrzehnte bürgerlich geordneten Lebens ausgelöscht. Aus dem guten Vater ist von einem Moment zum anderen für alle der böse Schattenmann geworden. Aus gutem Grund vergisst unsere Welt solche Schattenmänner rasch, verbannt sie so schnell es geht aus dem normalen Alltag und sperrt sie in Gefängnisse oder geschlossene Anstalten.

Für solche krassen Schattendurchbrüche wird heute meist das Wort Amok benutzt, das malaiischen Ursprungs ist und wörtlich übersetzt »in blinder Wut töten« bedeutet. Interessanterweise hat man in Asien, zum Beispiel in Bali, früher Amokläufe nicht einmal bestraft. Man ging davon aus, dass der Betreffende »außer sich« und folglich auch nicht verantwortlich sei. In gewisser Weise ist dies sogar eine moderne Sichtweise, wie die Betrachtung der Spaltpersönlichkeiten noch zeigen wird (ab Seite 191). Wenn der Schatten sehr lange sehr konsequent unterdrückt wird, kann er völlig wesensfremd, wie gar nicht zu dem betreffenden Menschen gehörig, wirken.

Folgende »Krankengeschichte« gibt ein weiteres Beispiel für das Hereinbrechen des Schattens: Ein junger Patient, Vater zwei-

er kleiner Kinder, bekommt die Diagnose Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Ärzte prognostizieren, dass ihm höchstens noch ein Jahr bleibe. Verzweifelt sucht der Mann nach Auswegen: Wenn er jetzt wie verrückt arbeiten würde, wie viel könnte er von dem Kredit für die gerade bezogene Doppelhaushälfte noch abzahlen? Wie könnte er seine Familie zusätzlich absichern? Er findet keine Lösung. Mein in einem langen Gespräch unterbreitetes Angebot, den Kampf um sein eigenes Leben aufzunehmen, hat es schwer gegen den von den Autoritäten der Schulmedizin verbreiteten Pessimismus. Die »Lösung«, die der Patient dann findet, kommt auch für mich völlig unerwartet: Da er die Familie nicht mehr versorgen und sich selbst nicht mehr retten könne, werde er sich nun den alten Traum einer Weltreise noch erfüllen, den er geopfert habe, als seine Frau mit dem ersten Kind schwanger geworden sei. Einen kleinen Teil des noch vorhandenen Geldes verwende er für sich, den Großteil lasse er seiner Familie. An seinem Ende, wenn die von den Schulmedizinern angekündigte Schwäche über ihn komme, werde er sich einen Platz zum Sterben suchen. Statt Psychotherapie, das heißt innere Seelenreise, will er nun von mir Tipps für die äußere Reise. Er lässt Betroffenheit und Entsetzen in seiner Umgebung zurück. Sie habe ihren Mann offenbar nie wirklich gekannt, meint die erschütterte Frau, die ihn zu mir geschickt hatte. Er sei bisher nie rücksichtslos und egoistisch gewesen. Aber sie erinnert sich, wie gern er einst mit ihr auf Weltreise gehen wollte und wie sie es wegen der Schwangerschaft aufgeben hatten. Stattdessen hatten sie geheiratet und gleich noch ein Kind bekommen, und er hatte sofort zu arbeiten begonnen, statt zu studieren. Im Gespräch wird deutlich, wie willkommen ihr die Schwangerschaft gewesen war und wie ungelogen ihm. Ihr hatte sie erspart, ihre Ängste vor der Welt zu überwinden und die Unsicherheit der Lebenssituation weiter zu ertragen. Dass er sie, ihrem größten



Wunsch entsprechend, heiraten würde, hatte sie gewusst oder jedenfalls gehofft. Ihm aber hatte das erste Kind wohl die Freiheit und den Traum von der großen weiten Welt und einem Studium weit weg von zu Hause genommen.

Beide Geschichten haben etwas gemeinsam. Im Amoklauf wie in der Krebserkrankung bricht Schatten in das Leben ein und verändert es radikal. Im Gegensatz zur ersten Geschichte, die ebenso hoffnungs- wie erklärungslos im Gefängnis endet, findet die zweite jedoch einen unerwarteten Ausgang. Nach einem halben Jahr wird der junge Mann nicht schwächer, wie von den Ärzten vorausgesagt, sondern er kann gut weiterreisen. Nach einem Jahr ist er längst an jenem zum Sterben ausgewählten Platz in Indien, aber während ihm das Geld ausgeht, bleibt seine Lebenskraft erhalten. Er schlägt sich durch und kommt nach fast zwei Jahren ohne Anzeichen von Krebs zurück. Später nimmt ihn seine Frau sogar wieder auf.

Heute würde ich sagen, dass der junge Mann ein gutes Stück Schattenarbeit in Eigenregie geleistet und einen Teil von sich gelebt hat, der zuvor unterdrückt gewesen war. Sein Krebs war ein Ausbruch dunklen Schattens, sein Aufbruch ein Durchbruch lichten Schattens. Beides aber war Schatten, weil unbewusst. Kaum gab der Patient dem Schatten freiwillig Energie, konnte der Schatten dem Leben so viel Kraft und Dynamik schenken und sogar – nebenbei und ohne Therapie – den Krebs besiegen. Dies hatte der junge Mann keineswegs erwartet. Er war nicht mehr derselbe, als der er abgereist war. Seine Frau hatte recht: Den Teil, der ihn alles abbrechen und kurzentschlossen aufbrechen ließ, hatte sie nie gekannt. Wahrscheinlich hatte er selbst ihn bis dahin kaum gekannt. Die Aussichtslosigkeit der Krebsdiagnose gab ihm die Kraft, sich zu diesem in den Schatten verbannten Traum neuerlich zu bekennen. Bei der Rückkehr war dieser Teil zum Leben gekommen und integriert worden, und er

machte sein Leben reicher und runder für ihn und seine Familie. In dieser neuen Kraft fing er auch (s)ein Studium an.

**Schattentagebuch:** *Neige ich dazu, im Urlaub immer an dieselben Orte zu reisen, oder zieht es mich in unbekanntes Neuland? Was könnte ich mir für meine Ferien vornehmen? Gibt es in meinem Leben Umzüge, oder neige ich dazu zu bleiben, wo ich immer war?*

Bitte notieren Sie dazu Ihre Gedanken.

Beide Beispiele zeigen, dass der Schatten unsichtbar und aus dem Unbewussten wirkt. Doch kann er dabei zum Wegweiser werden für das, was uns zur Ganzheit fehlt. Das macht ihn wertvoll und zu unserem größten Schatz. Zwar kennen wir unseren Schatten per Definition nicht, aber dennoch ist die Schattenreise – wie die

zweite Geschichte andeutet – verlockend und voller wunderbarer Möglichkeiten. Wenn wir uns in ein neues, unbekanntes Land trauen, wird es uns viel mehr inspirieren und mehr bringen als die immer gleiche Reise an denselben Ort.

## Von Teufeln, Dämonen und inneren Schweinehunden

Der Schatten hat von den Menschen im Laufe der Geschichte viele Namen bekommen, tiefgründige und oberflächliche. Davon unabhängig hat er seine zentrale und beherrschende Rolle im Leben immer bewahrt, selbst dann, als man wenig von ihm wissen wollte wie in unserer modernen Zeit. Im Mittelalter nannte man ihn den inneren Dämon und ging davon aus, *mit dem Teufel zu ringen*, wenn man sich ihm widmete. Wer sagte, *der Teufel habe ihn geritten*, glaubte, unter Schatteneinfluss geraten zu sein.

Die Begegnung mit den eigenen Dämonen ist Kirchenleuten vertraut, denn sie mussten so viel Wesentliches, so viele natürliche Triebe unterdrücken. Die Triebe aber trieben sie, und das Unterdrückte drückte auf ihr Gemüt. Je mehr sie diese Dämonen von sich getrennt sahen, desto leichter konnten sie sich der Verantwortung für ihre dunkle Seite entziehen. Also schoben sie die Triebe lieber dem Teufel in die Schuhe, als selbst Verantwortung dafür zu übernehmen.

Die Verteufelung von anderen, das Abschieben aller möglichen Schuld oder Verantwortung auf andere nennen Psychologen Projektion (lat. *proicere* = hinauswerfen, nach vorn werfen, hinwerfen). Sie führt aber zu keiner Lösung, sondern macht das abgewehrte, weggeschobene Thema im Gegenteil immer stärker und schließlich lebensbestimmend. So bekommt der Teufel als klassische Schattengestalt immer dann eine beherrschende Rolle in einem individuellen Leben oder in einer Epoche, wenn ihm besonders viel Lebenswichtiges zugeschoben und dem Leben entzogen wird. Projektion ist also der direkte Weg zur Schattenbildung.

Wie sehr selbst in den Schatten gedrängte Liebe zum Problem wird, zeigt das Christentum, die Religion der Liebe. Dessen Priester, denen irdisch körperliche Aspekte der Liebe verboten und nur die himmlischen erlaubt sind, stürzten diesbezüglich zu allen Zeiten in die Niederungen des Schattens. In der Inquisition erlebte die Liebe ihre pervertierteste Form in Gestalt eines klerikalen Sadismus, der im Kampf gegen die Attraktion des Weiblichen, die Heilkräfte der weisen Frauen und die alte Religion der Fruchtbarkeit, den Foltertod von ein bis neun Millionen Menschen, vor allem Frauen, heraufbeschworen hat. Das Hauptverbrechen dieser »Hexen« bestand darin, attraktiv zu sein und heilen sowie die Fruchtbarkeit regeln zu können. Doch in Wahrheit geschah nichts anderes, als dass der männliche Pol in Ge-

stalt des männlichen Klerus den eigenen weiblichen Schatten in Gestalt der angeklagten Frauen niedermachte – statt im Sinne C. G. Jungs die Anima zu integrieren und weiter und offener zu werden für die eigene weibliche Seite des Mitgefühls und der Sinnlichkeit, der Fruchtbarkeit und des Heil(en)s. Die perverse Logik der Projektion wurde wohl nirgendwo so erschreckend deutlich.

Der Klerus konnte sich nicht vorstellen, dass allein der Anblick einer Frau genügte, um einen gottgefälligen Priester anzumachen; sie musste mit dem Teufel im Bunde sein. Wenn man sie also in ebenso geilen wie sadistischen Folterorgien zu Tode quälte, rettete man auch ihre Seele vor dem Teufel. Außerdem war das Zölibat natürlich leichter zu ertragen, wenn man alle attraktiven Frauen der Umgebung umbringen ließ, dabei noch neunzig Prozent von deren Besitz einsteckte und die Denunzianten mit den restlichen zehn Prozent sowohl köderte als auch abspeiste. Dagegen erscheint die aktuelle Missbrauchsorgie geradezu harmlos, aber auch sie ist Ausdruck des verdrängten Schattens einer menschlichen Liebe, die im Zölibat kaum eine Chance erhält. Zur höchsten Form in Gestalt der göttlichen Liebe reicht es bei vielen menschlichen Priestern offenbar nicht, und so fallen sie immer wieder zurück auf körperliche, sexuelle Ebenen und dort auf die unerlöstesten und perversesten Varianten. Jedoch ist Liebe tatsächlich gefordert und besonders von Priestern, den Vertretern des Gottes der Liebe auf Erden, aber sie hätte nicht so körperlich handgreiflich sein sollen wie in den abscheulichen Inquisitionsverfahren und nicht so unappetitlich wie bei modernen Missbrauchsfällen. Andererseits würde man es sich zu leicht machen, auf die Kirche und ihre Priester zu projizieren. Wo viel Licht ist, ist eben auch viel Schatten. Das zeigt die Geschichte des Christentums von ihrem Anfang an. Anders gesagt, wo viel Schatten ist, muss auch viel Licht sein,

etwa in Gestalt all der Priester, die sich gar nichts zuschulden kommen ließen und heute gleich mit beschimpft und verunglimpft werden.

Wie schwer ehrliche Schattentherapie der Kirche heute fällt, kann uns zeigen, wie schwer sie allgemein ist. Wie erlösend aber wäre sie auch, wenn nach einem radikalen Reinemachen die Energie der Klärung und Erneuerung Raum bekäme und frischen Wind und neue Kraft in alte Mauern und Hirne tragen würde. Wie viel Energie könnte eine ehrliche Bitte um Verzeihung und der erklärte Wille zur Wiedergutmachung, von höchster Stelle geäußert, freisetzen! Tatsächlich wäre die Kirche, die immerhin der letzte Hort der Werte unserer Kultur ist, zur Schattentherapie aufgerufen und zu der damit einhergehenden Läuterung von Grund auf. Es wäre die Chance, ein in jeder Hinsicht unhaltbares Gelübde wie das Zölibat, das – bei besten Absichten – so viel Schatten beziehungsweise Unheil heraufbeschworen hat, zu reformieren, zumal es mit Christus und seiner wunderbaren Lehre der Liebe nur insofern zu tun hat, als es deren dunkelsten Schatten heraufbeschworen hat.

Christus wusste im Übrigen, was er tat, als er seine Kirche auf Petrus baute, der ihn schon in der ersten Nacht dreimal verraten würde, um die eigene Haut zu retten.<sup>2</sup> Was der Meister in Kauf nahm, darf uns heutige Christen beunruhigen, aber das Wissen um das ganze Muster und den großen Plan könnte auch wieder Ruhe einkehren lassen, nach gründlicher Läuterung und Schattenkonfrontation. Ohne es so konkret formulieren zu können, spüren und fordern diese Notwendigkeit heute viele Millionen katholischer Christen. Verglichen mit diesem Thema, das so viel Resonanz in vielen von uns auslöst, sind andere Themen leichter

---

2 Siehe dazu das Kapitel »Das Gesetz des Anfangs« in meinem Buch *Die Schicksalsgesetze*, S. 197 ff. (Literaturverzeichnis).

zu nehmen. Aber wo immer der Schatten ins Spiel kommt, wird es schnell hart und unangenehm, besonders dort, wo es für einen persönlich wichtig ist.

Selbst als Dämon hatte der Schatten aber auch bessere Zeiten. In der griechischen Antike stand Daimonion für das Göttliche, und Sokrates bezeichnete so den höchsten göttlichen Teil der Seele, vergleichbar mit heutigen Ausdrücken wie Gewissen und innerer Stimme, denen wir gehorchen sollten.

In der antiken Sage müssen die Helden des Mythos in die Unterwelt hinabsteigen wie etwa Herakles, der auf dem Weg noch mit dem Höllenhund Cerberus ringt. Letzterer ist heute als innerer Schweinehund besser bekannt und ein guter Vertrauter aller Abhängigen und Süchtigen. Wer genau hinschaut, findet ihn auch in sich. Er lässt uns einerseits Dinge tun, die wir eigentlich gar nicht tun wollen. Andererseits hindert er uns, zu tun, was wir wollen und sollen und etwa als gesund erachten. Diesen inneren Schweinehund betrachten wir am liebsten als einen Fremden, mit dem uns nichts verbindet. Auf ihn schieben wir unser Versagen. Zum Beispiel bekommt er Schuld, wenn wir es nicht schaffen, joggen zu gehen, und auch dies ist Projektion: das Abschieben von Verantwortung. In Wahrheit ist natürlich der innere Schweinehund – *nomen est omen* – ein Teil von uns, ein typischer Schattenaspekt. Wir haben nur wenig Kontakt zu diesem »anderen Willen« und fühlen uns bis zu einem gewissen Grad fremdbestimmt, wie es für Suchtverhalten typisch ist. Wann immer wir jemand anders Schuld geben, ist Projektion und damit wieder das Schattenthema im Spiel.

Der Kampf menschlicher Helden mit diesem tierischen oder dunklen Gegenpol ist eine klassische Auseinandersetzung mit dem Schatten, die die Mythen der Völker durchzieht. Siegfried hat sie mit dem Drachen Fafner stellvertretend für viele junge Helden ausgefochten. Die Heldensagen und Mythen erzählen

uns, wie mutige Recken das Land und sich selbst von bösen Scheusalen befreien, unter denen alles Leben zu ersticken droht. Sie wachsen über sich selbst hinaus und besiegen mit dem Drachen den eigenen Schatten. Danach können sie selbst und kann auch ihr Land wieder aufleben. Die Helden stehen hier stellvertretend für uns alle, die wir bei diesem Kampf mit dem Schatten-drachen so viel zu gewinnen haben. Wir müssen ihn finden, ihn stellen und vor allem uns ihm stellen. Damit ist er schon so gut wie besiegt. In der chinesischen Symbolik ist der Drache von Anfang an ein Glückssymbol. In unserer Kultur müssen wir ihn erst dazu machen. Dies ist möglich, wenn wir ihn besiegen, indem wir uns mit dem eigenen Dunkel, der Schattenwelt, konfrontieren und sie so zu einem bewussten Teil von uns wird. Siegfried badet zum Zeichen dafür im Drachenblut, das ihn überall, wo es seine Haut benetzt, immun gegen die dunklen Kräfte des Verderbens macht.

Bereits in der ältesten Menschheitsgeschichte erkennen wir dieses Motiv wieder: Der babylonische Held Gilgamesch gewinnt durch den Kampf mit seinem dunklen Bruder Enkidu in diesem später seinen stärksten Verbündeten – ein weiterer Hinweis darauf, welche großen Geschenke im Schattenreich auf uns warten.

Wie viel Ehrlichkeit und Echtheit für diesen Kampf mit dem Schatten notwendig sind, mag ein anderer Mythos aus dem Zweistromland verraten. In diesem muss die Himmelsgöttin Inanna den Abstieg zu ihrer dunklen Gegenspielerin, der Göttin der Unterwelt, nackt und ohne ihre Würdenzeichen antreten. Das heißt, sie hat bei der Konfrontation mit der eigenen dunklen Seite jede ihrer Masken abzulegen.

Alle Kulturen kennen den Schatten und bezeichnen ihn nur auf ihre eigene Art. Weitere Namen für den Schatten sind dunkler Zwilling, Doppelgänger, die dunkle Seite oder bei Freud das Es. Seit C. G. Jung sprechen Psychotherapeuten einfach von

Schatten. Bei Jung lernen wir, dass der Schatten sogar die Quelle größter Inspiration ist und die Chance bietet, zu den eigenen spirituellen Wurzeln zu finden. Er kann uns weit über die Persönlichkeit oder Person(a) hinausführen, jene Maske, durch die wir das bewusste Ich, mit dem wir uns identifizieren, in die Welt tönen lassen (lat. *per* = hindurch, *sonare* = tönen). Jung hielt den Schatten für das Wesen, das uns ängstigt, das wir lieber nicht wären, zum Schluss aber doch werden müssen, wenn wir uns mit allem vereinigen wollen. Demnach ist der Schatten äußerst zwiespältig. Er stößt uns ab und lockt herbei; er widert an und fasziniert zugleich.

Jung unterscheidet im Weiteren zwischen dem persönlichen und dem kollektiven Schatten. Der persönliche Schatten entsteht durch Verdrängung von Eigenschaften, mit denen wir uns nicht identifizieren und die wir nicht annehmen wollen, aber die wir dennoch haben. Aus der Ansammlung dieser unterdrückten

**Schattentagebuch:** *Gibt es etwas in meinem Leben, das Zufriedenheit, Gesundheit und Glück im Wege steht?*

Bitte notieren Sie dazu Ihre Gedanken.

Eigenschaften baut sich Schatten auf, und natürlich wächst er im Laufe des Lebens, wenn wir nicht bewusst eingreifen. Er wirkt – unbewusst – hinter unserem Rücken, und nicht selten karikiert

er die bewusste Persönlichkeit. Außer dem persönlichen Schatten, dem wir uns in den folgenden Kapiteln widmen, umfasst der kollektive Schatten die unbewussten Themen einer Kultur oder Gesellschaft, und archaischer Schatten konfrontiert mit dem Urgrauen.



## Den Schatten verdrängen

Robert Bly, der Autor von *Eisenhans*<sup>3</sup>, einem Buch, das sich unter anderem mit der dunklen männlichen Seite beschäftigt, spricht vom Schatten als einem Sack, den wir hinter uns herziehen. Bly geht davon aus, dass wir bis zur Adoleszenz, zum Erwachsensein, damit beschäftigt sind, in diesen schwarzen Schattensack zu stopfen, was wir im Bewusstsein nicht ertragen wollten. Den Rest des Lebens ringen wir dann darum, diese Seelenanteile wieder aus dem dunklen Sack herauszubekommen und ins Leben zu integrieren. Bly liefert damit eine gute Kurzfassung der Schattenentstehung. Während Kindheit, Jugend und Adoleszenz erzeugen wir Schatten, um Persönlichkeit zu entwickeln und um seelisch überleben zu können. Wenn wir uns als Erwachsene aber in Richtung Verwirklichung entwickeln wollen, müssen wir die in den Schatten geschobenen Inhalte wieder hervorholen und am Leben beteiligen.

Die Verlockung, den *Knüppel* zeitlebens *im Sack* zu lassen und unsere ungel(i)ebten Anteile angstvoll zu ignorieren, ist groß. Allerdings wissen schon Kinder, dass bei Nikolausfeiern neben Rute und Knüppel auch viele Geschenke im Sack stecken. Sie aus dem dunklen (Schatten-)Sack zu befreien ist Aufgabe dieses Buches und die wichtigste im Hinblick auf Selbstverwirklichung. Ein Leben mit dem Knüppel im Sack wird ziemlich monoton und langweilig. Es verläuft nicht so sehr im Sand als im Schatten, und die Betroffenen merken es nicht einmal. Obendrein sind sie ständig von Schattenausbrüchen bedroht, wie die eingangs erzählten Geschichten zeigen.

---

3 Robert Bly: *Eisenhans. Ein Buch über Männer*. rororo, Reinbek, 5. Aufl. 2005.

Menschen, die den Schatten ignorieren wollen, wehren sich gegen die Deutung von Symptomen, etwa von Krankheitsbildern, durch die Schatteninhalte sofort zum Vorschein und Bewusstsein kommen können. So sind die Bedeutungen von Krankheitsbildern oft peinlich offensichtlich und – vor allem von Außenstehenden – nicht zu übersehen. Aber die Betroffenen ziehen es vor, auf kindliche Weise das Offensichtliche, die sich im Symptom zeigende Wirklichkeit, zu leugnen. So kommt es, dass alle spontan begreifen, was abläuft, nur die Betroffenen nicht. In dieser Situation haben sich große Teile der Bevölkerung moderner Industriestaaten verbarrikadiert nach der Devise: »Nur ja nicht dran rühren.« Mehr zum Thema Krankheitssymptome ab Seite 219

In diesem Zusammenhang noch ein weiteres Beispiel für den Einbruch des Schattens: Eine Äbtissin, die ihren Klosterdienst über Jahrzehnte hinweg vorbildlich versehen hatte und ihren Mitschwestern in jeder Hinsicht ein gutes Beispiel gewesen war, durchlitt einen dramatischen Schatteneinbruch, den ihre Umgebung als (Teufels-)Besessenheit erlebte. In der Psychiatrie gingen wir Ärzte dagegen genauso selbstverständlich von einer Psychose aus. Die Betroffene hatte nach Aussagen ihrer Mitschwestern ohne jede Vorwarnung begonnen, ihre Kleidung abzustreifen, unflätige, grobe Worte im sexuellen Kontext zu gebrauchen, ständig und öffentlich zu onanieren und mit ihrem Kot und Urin erschreckende Parolen an die Wände der Zelle zu schreiben. Die Energie hinter diesem Schatteneinbruch war so mächtig, dass selbst schwere Neuroleptika (dämpfend wirkende Medikamente zur Behandlung von Psychosen) sie kaum davon abbringen konnten.

Wird Schatten unter der Verdrängungsstrategie zu groß, kann er die Macht übernehmen und das Ich beiseitedrängen. Früher sprach man dann ganz selbstverständlich von Besessenheit und ahnte dahinter Teufel und Dämonen. Zur Zeit der großen Psychiater Bleuler und Jung wählte man die Bezeichnung Dementia

praecox (vorzeitige Demenz) und benannte damit das Schattenge-schehen nach seinem Endstadium. Heute spricht man ganz »wissenschaftlich« von Schizophrenie – oder von Psychose, wenn es sich um zeitlich begrenzte Schattendurchbrüche handelt. Neben Schatteneinbrüchen wie den eingangs erwähnten im Sinne von Amok und schwerer Krankheit ist die Psychose damit eine weitere unbewusste Konfrontation mit der eigenen dunklen Seite.

Nur wenige wissen, dass heute ein Drittel der Bevölkerung unserer sauber aufgeräumten und sorgsam von Dämonen und Aberglauben befreiten Welt einmal im Leben einer Psychose und damit dem Schatten zum Opfer fällt. Ein gutes Drittel der Betroffenen bringt dies als einmalige, wenn auch monatelange Schattenerfahrung hinter sich. Ein weiteres Drittel kämpft von nun an öfter mit solchen Schatteneinbrüchen, und ein knappes Drittel bleibt dem Schatten im Sinne der Schizophrenie verbunden. Dieses Wort bezeichnet eine dauerhafte psychische Spaltung (griech. *schizein* = spalten, *phren* = Geist, Gemüt). Anders gesagt handelt es sich um die Unterbrechung der Verbindung zwischen Ich und Schatten. Beide gehen gleichsam getrennte Wege und finden nicht mehr friedlich zusammen.

Normalerweise ist beim Menschen das Ich oder die Persönlichkeit am Ruder und der Schatten unterdrückt. Er kann sich nur in Krankheits- und anderen Symptomen – zum Beispiel Süchten, Fehlleistungen, Unfällen oder Albträumen – in kleinen Portionen ins Leben einbringen. Beim Schizophrenen ist dagegen der Schatten an der Macht und das Ich unterdrückt. Es kann sich nur noch in sogenannten Inseln der Klarheit<sup>4</sup>, kleinen Momenten des Durchblicks, zeigen. Die Psychiatrie versucht mit Medikamenten, den Neuroleptika, die Ausdrucksformen

---

4 Der Begriff stammt von dem amerikanischen Psychiater Edward M. Podvoll. Empfehlenswert ist sein Buch *Aus entrückten Welten. Psychosen verstehen und behandeln*. Ariston, München, überarb. Neuausg. 2004.

des Schattens wie Stimmenhören und Bilderfluten zu unterdrücken, um so dem Ich wieder eine Chance zu geben und es langfristig zu stärken. Leider beeinträchtigen Neuroleptika jedoch auch das Ich erheblich. Schattentherapie im Sinne dieses Buches versucht demgegenüber, Schatten erst gar nicht bedrohlich mächtig werden zu lassen, sondern ihm rechtzeitig Ausdruck zu verschaffen.

## Von der Schatten- auf die Sonnenseite

Die erwähnten Zahlen zur Häufigkeit von Psychosen deuten an, wie groß der Schatten der modernen Gesellschaft ist. Letztlich erleidet er dasselbe Schicksal wie die für seine Versorgung in unserer modernen Welt zuständige Psychiatrie. Beide sind ähnlich mit Tabus belegt und an den Rand der Gesellschaft gedrängt.

Betroffene erleben und erleiden den Einbruch des Schattens, wenn er das Ego beiseitedrängt, oft wie die Übernahme durch eine fremde Macht, mit der es keine Kooperationsmöglichkeiten gibt. Dieses weitgehend verdrängte Schattenszenario spricht dafür, sich rechtzeitig um sehr bewusste, geplante Schattenkonfrontation im Sinne von Therapie zu kümmern. Wer von Anfang an seiner inneren Stimme zuhört, wozu die Übungen und Meditationen dieses Buches anregen, ist vor dem gewaltsamen Einbruch innerer Stimmen im Sinne der Psychiatrie vergleichsweise sicherer. Ebenso kann sich derjenige, der einen entspannten Umgang mit seinen inneren Bildern – denen des Traumes und der »Reisen nach innen« – pflegt, vor dem gewaltsamen Einbruch überwältigender Bilder sicherer fühlen.

Die Entscheidung, den Knüppel aus dem Sack, das heißt aus seinem Versteck in Gestalt des Unbewussten, herauszulassen,

ist schwer. Sie kostet viel Überwindung, denn so groß die Angst vor dem Schatten, so gering ist das Wissen um die hier verborgenen Geschenke und Schätze. In der Mythologie ist nicht zufällig Pluto gleichzeitig der Herr der Unterwelt und der Herr des Reichtums und der Schätze. Für aufgeweckte Menschen und solche, die es werden wollen, ist die Entscheidung, sich dem Schatten zuzuwenden, trotz aller Problematik ohne Alternative. Alle Religionen und Mythen sind sich diesbezüglich verblüffend einig: Der Weg ins Licht führt immer und ausschließlich über den Schatten, selbst Christus muss niederfahren in das Reich der Toten, bevor er am dritten Tag aufersteht.

Der landläufig gesunde Normalbürger erlebt Schatten in der Regel allerdings wenig dramatisch in einer mehr oder weniger großen Fülle von kleinen Fehlleistungen wie Versprechern, harmloseren Symptomen und vor allem Vermeidungsstrategien (mehr dazu ab Seite 215). All diese geben bereits Hinweise auf eigene unbewusste Bereiche. Bei Menschen im Rampenlicht oder mit hohem ethischen Anspruch in verantwortungsvoller Position freut sich die Presse, jeden dieser Schatteneinbrüche wie sexuelle Entgleisungen, Drogenkonsum oder sonstige gesellschaftliche Tabubrüche ans Licht der Öffentlichkeit zu zerren. Ein Beispiel ist die hochangesehene evangelische Bischöfin Margot Käßmann, die nachts betrunken über eine rote Ampel und direkt der Polizei in die Arme fuhr. Genau wie sie selbst fragte sich die Öffentlichkeit überrascht und erschüttert, warum gerade ihr so etwas passieren konnte.

Wenn wir solchen Schattenerfahrungen in diesem Buch nachgehen, geschieht es zum einen vorbeugend, um große Einbrüche, denen wir weitgehend hilflos ausgeliefert wären, überflüssig zu machen. Zum anderen ist es dazu gedacht, das Leben in einem jetzt noch kaum vorstellbaren Maß zu bereichern, indem Angst machende, unbewusste Aspekte integriert werden.

Während der Nikolaus mit seinem großen Sack samt Rute und Geschenken nur einmal im Jahr kommt, ist unser Schatten immer mit uns und kann uns täglich bestrafen oder beschenken. Die Entscheidung liegt bei uns. Wer in den Sack hineinschauen will, um sich bei den Geschenken zu bedienen, findet reichlich Stoff in diesem Buch und seinen Übungen. Die Rute wird er so überflüssig machen.

Ein sehr anregendes Beispiel für die Umpolung von der Schatten- auf die Licht- oder Sonnenseite vermittelt der Text *Lost Generation?* von Jonathan Reed, der ihm 2006 beim Festival der Werbebranche in Cannes einen Preis einbrachte (siehe unten). In der üblichen Reihenfolge von oben nach unten gelesen beschreibt er in schrecklicher Direktheit die deprimierende Situation der jungen Generation in der modernen Welt. Zeile für Zeile von Gedankenstrich zu Gedankenstrich von unten nach oben gelesen, wird derselbe Text aber zur Offenbarung einer besseren Zukunft. In der deutschen Übersetzung hat er aufgrund der spezifischen Struktur des Deutschen leider nicht dieselbe Brillanz, deshalb ist das englische Original<sup>5</sup> vorzuziehen:

- |  |  |
|--|--|
| – I am part of a lost generation         | – Ich bin Teil einer verlorenen Generation               |
| – and I refuse to believe that           | – und weigere mich zu glauben:                           |
| – I can change the world                 | – Ich kann die Welt verändern                            |
| – I realize this may be a shock but      | – Ich realisiere, es mag schockierend sein:              |
| – »Happiness comes from within.«         | – »Glück kommt von innen!«                               |
| – is a lie, and                          | – ist eine Lüge und                                      |
| – »Money will make me happy.«            | – »Geld macht glücklich!«                                |
| – So in 30 years I will tell my children | – In 30 Jahren werde ich deshalb meinen<br>Kindern sagen |
| – they are not the most important        | – sie sind nicht das Wichtigste in                       |
| – thing in my life                       | meinem Leben   |

---

5 <http://www.youtube.com/watch?v=42E2fAWM6rA>

- 
- |   |   |
|---|---|
| – My employer will know that                        | – Meine Chefs wissen  |
| – I have my priorities straight because             | – meine Prioritäten sind klar und                           |
| – work  | – Arbeit  |
| – is more important than                            | – ist wichtiger als   |
| – family  | – Familie   |
| – I tell you this                                   | – Ich sage euch   |
| – Once upon a time                                  | – Einst vor langer Zeit:                                    |
| – Families stayed together                          | – die Familien blieben damals<br>zusammen                   |
| – but this will not be true in my era               | – Aber das wird nicht mehr gelten für<br>meine Zeit         |
| – this is a quick fix society                       | – Dies ist eine Schnell-Schuss-<br>Gesellschaft             |
| – Experts tell me                                   | – Experten sagen mir  |
| – 30 years from now, I will be                      | – in 30 Jahren werde ich den                                |
| – celebrating the 10th anniversary<br>of my divorce | 10. Jahrestag meiner Scheidung feiern                       |
| – I do not concede that                             | – Ich behaupte nicht  |
| – I will live in a country of my own<br>making      | – Ich lebe in einem Land meines eigenen<br>Zuschnitts       |
| – In the future                                     | – In Zukunft gilt:  |
| – Environmental destruction will<br>be the norm     | – Umweltzerstörung ist die Norm                             |
| – No longer can it be said that                     | – Es kann nicht länger behauptet werden:                    |
| – My peers and I care about this earth              | – Meine Altersgenossen und ich sorgen<br>uns um die Erde    |
| – It will be evident that                           | – Es ist offensichtlich:                                    |
| – My generation is apathetic and<br>lethargic       | – meine Generation ist apathisch und<br>lethargisch         |
| – It is foolish to presume that                     | – und es ist dumm anzunehmen,                               |
| – There is hope.                                    | – Es gibt Hoffnung.   |
| – And all of this will come true                    | – Und all das wird wahr,                                    |
| – unless we choose to <b>reverse it</b> .           | – wenn wir uns nicht entscheiden,<br>es <b>umzukehren</b> . |

Die Verblüffung über diese so einfache wie wirksame Umkehrung können wir wundervoll auf unsere Reise durch den Schatten zum Licht mitnehmen. Später werden wir nämlich genau dies tun und in unserem wichtigsten Schattenspiel lernen, aus Feinden Freunde zu machen und aus Schatten Licht zu gewinnen.