

„Schatten-Suche“ auf dem Weg zur „Heilung“

Wir alle haben Persönlichkeitsanteile (Eigenschaften, Denk- und Erlebnisweisen), die uns unbewusst sind. Meist handelt es sich um Besonderheiten, die mit früheren Lebensabschnitten zusammenhängen, die wir verdrängt oder nie richtig wahrgenommen haben und die wir uns heute ungern eingestehen. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von „Schattenseiten“. Letztere sind uns zwar nicht bewusst, dennoch oder gerade deswegen beeinflussen sie besonders stark unser Verhalten, Denken und Fühlen sowie unsere Wahrnehmung. Unserer „Schattenseite“ blicken wir oft dann ins Auge, wenn wir uns über andere Menschen aufregen oder übertrieben auf diese reagieren. Beispiele: Jemand der sich über den Geiz anderer beschwert, hat vielleicht selbst eine sparsame Ader, die er nicht auszuleben wagt oder durch gegenteiliges Verhalten zu verbergen versucht. Jemand, der pausenlos arbeitet und sich über die Faulheit der anderen beklagt, sehnt sich in seinem Innersten vielleicht nach einem unbeschwerteren Leben. Wer dem anderen Rücksichtslosigkeit vorwirft, wünscht sich unbewusst vielleicht mehr Unbeschwertheit. Wer pausenlos anderen hilft und sich aufopfert, würde sich vielleicht auch gerne einmal unterstützen lassen oder sich einfach nur „hingeben“. Bedenken Sie: Alles was Sie bei anderen wahrnehmen, hat in erster Linie etwas mit Ihnen selbst zu tun. Der andere erscheint uns vor allem deswegen finster oder suspekt, weil wir eine entsprechende Brille tragen, die ihn dunkel und unheimlich erscheinen lässt. Die Fachsprache benutzt in diesem Zusammenhang den Begriff „Projektion“ und meint damit, dass wir wichtige persönliche Themen mitunter eher anderen als uns selbst zuschreiben.



Wenn wir einmal hinter diesen Mechanismus gekommen sind und erschrocken-fasziniert feststellen, dass wir jedes Mal der eigenen Person auf die Spur kommen, wenn wir bei anderen etwas kritisieren oder bekämpfen, kann uns das eindrucksvoll entlasten: Denn fortan können wir unsere eigenen Energien sinnvoller ausrichten: Statt andere mit Macht verändern zu wollen, können wir unsere Energien auf die „Nachentwicklung“ unserer eigenen Schattenseiten richten. Das ist nicht nur viel einfacher, es ermöglicht uns auch, bislang „abgespaltene“ Persönlichkeitsanteile in unser Gesamtbild zu integrieren und dadurch „heil“ (= ganz) zu werden. Das Ergebnis ist fast immer ein deutlich höheres Maß an Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, positiver Ausstrahlung und zwischenmenschlichen Glücks.

Tipp: Werden Sie lebenslang zu Ihrem eigenen „Schattenjäger“. Listen Sie in regelmäßigen Abständen alle jene Bezugspersonen auf, mit denen Sie „Probleme“ haben. Beschreiben Sie möglichst konkret diejenigen Verhaltensweisen oder Eigenschaften, die Sie in besonderen Maß aufregen. Überlegen Sie dann in Ruhe, inwieweit das „Problem“ auf Sie selbst rückschließen lässt. Welche Aspekte von dem, was Sie so unendlich aufregt, würden Ihnen vielleicht selbst gut tun? Hat das (vorerst noch beim anderen verortete) „Problem“ mit Phasen Ihres früheren Lebens zu tun, in denen Sie manche Wünsche oder Eigenschaften nicht ausleben konnten oder unterdrücken mussten? Begegnet Ihnen dieses „Problem“ auch in anderen Beziehungen immer wieder neu? Sollten Sie fündig werden und von dem „Problem“ auf sich selbst rückschließen können, sollten Sie sich abschließend fragen, ob Sie daraus Konsequenzen für Ihr weiteres Leben ziehen wollen. Viel Erfolg!

Literaturempfehlung: Eva-Maria Zurhorst: Liebe dich selbst und es ist egal, wenn du heiratest. Goldmann-Verlag 2004. ISBN 3-442-33722-4. 382 Seite. Euro 18,90



Person	Problem	Rückschluss	Konsequenz