

Wir begegnen unserem »Schatten«, wie die Jungsche Psychologie die dunkle Seite unserer Seele nennt, jeden Tag. Welch zentrale Rolle er sowohl für die Therapie als auch für das Leben eines jeden Menschen spielt, zeigt dieses Buch auf beeindruckend umfassende Weise.

## Zum Begriff des Schattens in der modernen Psychologie

Mit Beiträgen Jungscher Analytiker, Therapeuten und Wissenschaftler wie Robert Bly, Joseph Campbell, Marie-Louise von Franz, Liane Frey-Rohn, James Hillman, Sam Keen, Rollo May, David Steindl-Rast, Edward C. Whitmont, Ken Wilber und anderen namhaften Autoren.

**dtv**

ISBN 3-423-35118-7 DM 19.90

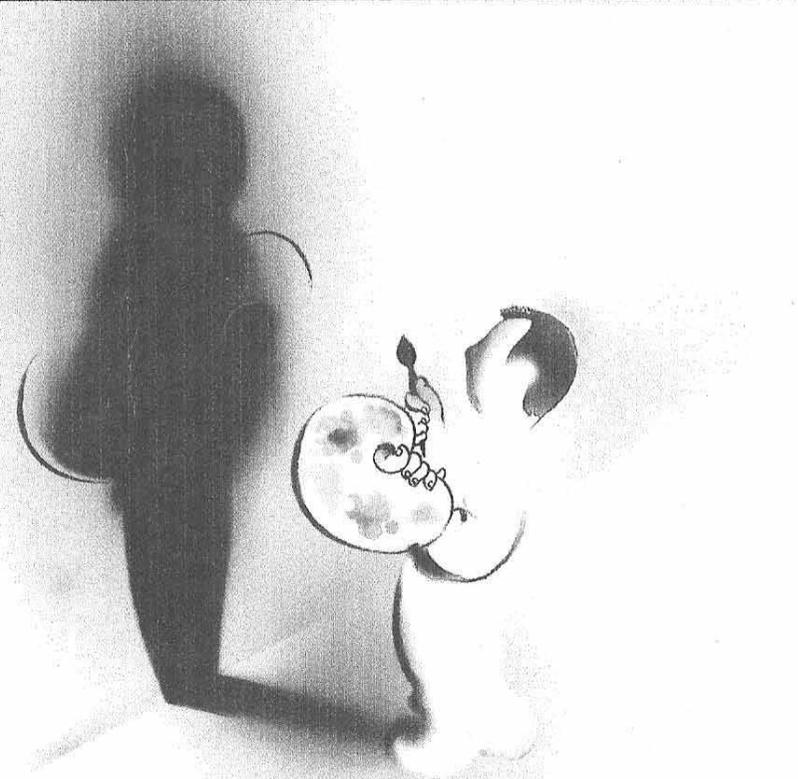


9 783423 351188 88 145,-

dialog und praxis

# Die Schattenseite der Seele

Wie man die dunklen Bereiche der Psyche  
in die Persönlichkeit integriert  
Herausgegeben von Jeremiah Abrams  
und Connie Zweig



**dtv**

*Nur wer die Leier schon hob  
auch unter Schatten,  
darf das unendliche Lob  
ahnend erstatten.*

*Nur wer mit Toten vom Mohn  
aß, von dem ihren,  
wird nicht den leisesten Ton  
wieder verlieren.*

*Mag auch die Spiegung im Teich  
oft uns verschwimmen:  
Wisse das Bild.*

*Erst in dem Doppelbereich  
werden die Stimmen  
ewig und mild.*

**RAINER MARIA RILKE**  
Die Sonette an Orpheus

*Connie Zweig/Jeremiah Abrams*  
Zur Einführung:  
Die Schattenseite des Lebens

*Wie kann es nur sein, daß soviel Böses in der Welt ist?  
So, wie ich die Menschen kenne, wundert es mich,  
daß es nicht noch mehr davon gibt.*

WOODY ALLEN,  
Hannah und ihre Schwestern

1886, ein Jahrzehnt bevor Sigmund Freud begann, die Tiefen des menschlichen Dunkels auszuloten, hatte Robert Louis Stevenson einen Traum, der bereits vieles davon zu enthüllen schien: Ein Mann, der wegen eines Verbrechens gejagt wird, schluckt ein Pulver, das den Charakter so drastisch verändert, daß der Betreffende nun nicht mehr zu erkennen ist.

Stevenson baute den Traum zu der berühmt gewordenen Geschichte von *Dr. Jekyll und Mr. Hyde* aus. Der nette und sehr strebsame Wissenschaftler Dr. Jekyll verwandelt sich in den gewalttätigen und rücksichtslosen Mr. Hyde, dessen Bosheit und Niedertracht, je weiter der Traum sich entwickelt, immer monströsere Formen annehmen. Dieses Motiv ist so populär geworden, daß es uns gleich einfällt, wenn jemand sagt: «Ich kannte mich selbst nicht mehr», oder «Er war wie von einem Dämon besessen», oder «Sie wurde zur Furie». John Sanford, Analytiker der Jungschen Schule, meint mit Recht, eine Geschichte, die einen solchen Widerhall in uns findet, daß viele eine tiefe Wahrheit in ihr erkennen, müsse wohl archetypischer Natur sein – sie spricht einen universalen Zug in uns an.

In jedem von uns ist ein Dr. Jekyll und ein Mr. Hyde, eine eher gewinnende Persönlichkeit oder besser Persona («Maske») für den Alltagsgebrauch und ein verborgenes nächtliches Ich, das die meiste Zeit geheimgehalten und vertuscht wird. Negative Emotionen und Verhaltensweisen – Wut, Eifersucht, Scham, Lügen, Haß, Lüsternheit, Gier, mörderische und selbstmörderische Tendenzen – liegen gleich unter der Oberfläche, notdürftig verdeckt von einem respektableren Äußeren. Dieser Bereich, in der

Psychologie «der persönliche Schatten» genannt, bleibt für die meisten von uns eine Terra incognita – unerforscht wild und ungebändig.

### *Entstehung des Schattens*

Der persönliche Schatten bildet sich in jedem kleinen Kind auf ganz natürliche Weise. Wir identifizieren uns mit idealen Persönlichkeitsmerkmalen, die durch unsere Umwelt gefordert und bekräftigt werden, etwa Höflichkeit und Großzügigkeit, und so entsteht das, was W. Brugh Joy «Neujahrsvorsatz-Ich» nennt. Gleichzeitig versenken wir in den Schatten all das, was nicht zu unserem Bild von uns selbst paßt, zum Beispiel Grobheit und Egoismus. Das Ich und der Schatten entwickeln sich also miteinander, sie erzeugen einander aus derselben Lebenserfahrung.

Carl Gustav Jung erkannte die Unzertrennlichkeit von Ich und Schatten in sich durch einen Traum, den er in seiner Autobiographie *Erinnerungen, Träume, Gedanken* schildert:

Es war Nacht an einem unbekanntem Ort, und ich kam nur mühsam voran gegen einen mächtigen Sturmwind. Zudem herrschte dichter Nebel. Ich hielt und schützte mit beiden Händen ein kleines Licht, das jeden Augenblick zu erlöschen drohte. Es hing aber alles davon ab, daß ich dieses Lichtlein am Leben erhielt. Plötzlich hatte ich das Gefühl, daß etwas mir nachfolgte. Ich schaute zurück und sah eine riesengroße schwarze Gestalt, die hinter mir herkam. Ich war mir aber im selben Moment bewußt – trotz meines Schreckens –, daß ich, unbekümmert um alle Gefahren, mein kleines Licht durch Nacht und Sturm hindurch retten mußte. Als ich erwachte, war es mir sofort klar: Es ist . . . mein eigener Schatten auf den wirbelnden Nebelschwaden, verursacht durch das kleine Licht, das ich vor mir trug. Ich wußte auch, daß das Lichtlein mein Bewußtsein war; es ist das einzige Licht, das ich habe . . . unendlich klein und zerbrechlich im Vergleich zu den Mächten der Dunkelheit, aber doch ein Licht, mein einziges Licht.

Viele Kräfte wirken mit an der Formung unseres Schatten-Ich und bestimmen letztlich, welchen Dingen wir Ausdruck verleihen dürfen und welchen nicht. Eltern, Geschwister, Lehrer, Geistliche und Freunde schaffen eine komplexe Umwelt, in der wir lernen, was freundliches, gehöriges und sittlich einwandfreies Benehmen ist und was niedrig, ungehörig und sündig.

Der Schatten wirkt dann wie ein psychisches Immunsystem: Er definiert, was Ich und was Nicht-Ich ist. Was zum Ich und was zum Schatten gehört, kann für den einzelnen von Familie zu Familie, von Kultur zu Kultur verschieden sein. Manchmal werden beispielsweise Zorn und Aggression toleriert, meistens nicht; manchmal sind Sexualität, Verletzlichkeit und starke Emotionen zulässig, oft nicht; manchmal sind finanzielle oder künstlerische Ambitionen oder intellektuelle Entwicklung erlaubt, aber nicht immer.

Alle vom Ich abgelehnten und in den Schatten verbannten Gefühle und Fähigkeiten tragen dann bei zu der verborgenen Macht, die die dunkle Seite der menschlichen Natur besitzt. Aber nicht bei allem Abgelehnten und in den Schatten Verbannten handelt es sich um negative Züge. In diesem dunklen Schatzhaus finden wir, wie Liliane Frey-Rohn schreibt, unsere infantilen Züge, unsere emotionalen Fixierungen und neurotischen Symptome, aber auch alle nichtentwickelten Anlagen und Begabungen. Der Schatten, sagt sie, «hält den Kontakt zur verlorenen Tiefe der Seele, zu Leben und Vitalität – das Höchste, das universal Menschliche, ja sogar das Schöpferische ist hier zu ahnen und zu spüren».

### *Verleugnung des Schattens*

Wir haben keinen direkten Einblick in diese verborgene Sphäre. Der Schatten ist seiner Natur nach schwer zu erfassen. Er ist gefährlich, unbotmäßig, immer in Deckung, als würde das Licht des Bewußtseins ihm das Leben rauben. Der Jungsche Analytiker James Hillman sagt: «Das Unbewußte kann nicht bewußt sein; der Mond hat seine dunkle Seite, die Sonne geht unter und kann nicht überall zugleich sein, und selbst Gott hat zwei Hände. Gerichtete Aufmerksamkeit bedeutet, daß manches außerhalb des Gesichtsfelds im Dunkeln bleibt. Man kann nicht in beide Richtungen schauen.»

Deshalb sehen wir den Schatten meist nur indirekt, vor allem in den abstoßenden Zügen und Taten anderer: «da draußen», wo es uns nichts kostet, ihn zu gewahren. Wenn wir heftig auf die Eigenschaften einzelner oder ganzer Gruppen reagieren – sei es Faulheit oder Dummheit, Sinnlichkeit oder Spiritualität –, wenn wir geradezu überwältigt sind von Abscheu oder Bewunderung, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß sich eben darin unser eigener Schatten zeigt. Wir projizieren diese Eigenschaft, wir schreiben sie anderen zu in unserem unbewußten Bemühen, sie nicht in uns selbst entdecken zu müssen.

Marie-Louise von Franz vergleicht das Projizieren mit dem Abschießen

eines Zauberpfeils. Hat die als Ziel ins Auge gefaßte Person eine weiche Stelle, so bleibt der Pfeil stecken. Wenn wir unseren eigenen Zorn auf einen unzufriedenen Ehepartner, unsere eigenen Reize auf einen gutaussehenden Fremden oder unsere eigenen spirituellen Anlagen auf einen Guru projizieren, treffen wir das Ziel, und der Projektionspfeil bleibt stecken. Von da an sind Schütze und Ziel in geheimnisvoller Allianz verbunden wie im Verliebtsein – ein vollkommener Held oder Schurke ist gefunden.

Der persönliche Schatten enthält also unentwickelte und nichtgeübte Potentiale aller Art. Er stellt die dem Ich komplementären Anteile des Unbewußten dar und repräsentiert alle Züge und Eigenschaften, die der bewußte Teil der Persönlichkeit nicht wahrhaben will und deshalb übersieht, vergißt oder vergräbt – um ihnen dann allerdings in unerfreulichen Zusammenstößen mit anderen doch wieder zu begegnen.

### *Dem Schatten begegnen*

Wir können den Schatten zwar nicht direkt betrachten, aber er bekundet sich doch im täglichen Leben. Er begegnet uns beispielsweise im Komischen – in bestimmten Witzen oder in Slapstick-Malheurs –, die wir so komisch finden, weil sie gleichsam stellvertretend unsere eher anrühigen Emotionen zum Ausdruck bringen, die wir fürchten und daher vor uns selbst und anderen verbergen. Schauen wir aber mal genau hin, was uns da so erheitert – das Ausrutschen auf einer Bananenschale oder Anspielungen auf tabuisierte Körperteile –, so wird uns klar, daß hier der Schatten am Werk ist. John Sanford meint, daß Humorlosigkeit vermutlich auf einen sehr stark verdrängten Schatten hinweist. Normalerweise ist es der Schatten, der über Witze lacht.

Die englische Psychoanalytikerin Molly Tuby macht deutlich, auf wie viele Weisen uns der Schatten tagtäglich begegnet, ohne daß wir es merken:

In unseren aufgebauchten Gefühlen über andere («Ich kann einfach nicht glauben, daß er so was wirklich tut.» – «Wie kann man nur solche Klamotten tragen?»)

In negativen Äußerungen anderer, die Spiegel unserer Selbst sind («Jetzt kommst du schon das drittemal zu spät, ohne mich vorher anzurufen.»)

In Interaktionen, bei denen wir bei etlichen verschiedenen Menschen immer wieder die gleichen unguuten Gefühle auslösen («Sam und ich haben beide das Gefühl, daß du uns gegenüber nicht aufrichtig bist.»)

In Impulshandlungen und Patzern («Ups, das wollte ich gar nicht sagen.»)

In demütigenden Situationen («Ich finde es so beschämend, wie er mich behandelt.»)

In unserem selbstgerechten Zorn über die Fehler anderer («Sie wird einfach nie rechtzeitig mit ihrer Arbeit fertig.» – «Meine Güte, er paßt aber wirklich kein bißchen auf sein Gewicht auf.»)

In Situationen, wo plötzlich starke Scham- oder Zorngefühle in uns hochkommen oder wir bemerken, daß wir uns danebenbenommen haben, können wir davon ausgehen, daß es sich um eine plötzliche Schatten-Eruption handelt. Normalerweise zieht er sich dann auch schnell wieder zurück, denn eine direkte Begegnung mit dem Schatten kann eine erschreckende Erfahrung sein, die unser Bild von uns selbst erschüttert.

Deshalb verdrängen wir solche Dinge meist ganz schnell wieder, so daß wir Mord- und Selbstmordphantasien oder peinliche Neidgefühle – alles, was ein Stück unseres inneren Dunkels enthüllen könnte – kaum bemerken. Der britische Psychiater Ronald D. Laing umschreibt diesen Verleugnungsprozeß poetisch:

Unser Denken und Tun

ist begrenzt durch das, was wir nicht bemerken.

Und weil wir nicht bemerken,

daß wir nicht bemerken,

haben wir kaum eine Chance,

etwas zu ändern –

bis wir bemerken,

wie Nichtbemerkten

unser Denken und Tun formt.

Wenn das Verleugnen funktioniert, kann es, wie Laing sagt, sogar sein, daß wir unser Nichtbemerkten nicht bemerken. Häufig macht sich der Schatten besonders in der Lebensmitte ganz energisch bemerkbar. Unsere Bedürfnisse und Wertvorstellungen ändern sich, machen vielleicht sogar eine regelrechte Kehrtwendung. Wir sind aufgefordert, mit alten Gewohnheiten zu brechen und schlummernde Talente zu entwickeln. Wenn wir hier nicht

innehalten, um diesem Ruf zu folgen, sondern einfach in der einmal eingeschlagenen Richtung weitergehen, werden wir nicht hören, was diese Zeit der Lebensmitte uns zu sagen hat.

Auch Depression, das zeitgenössische Gegenstück dessen, was für den Mystiker die «dunkle Nacht der Seele» ist, kann eine Konfrontation mit unserer dunklen Seite sein – aber hier ist es eine lähmende Begegnung. Der innere Ruf nach einem Abstieg in unsere Unterwelt läßt sich übertönen durch Arbeitsbesessenheit, Ablenkungen, Antidepressiva – lauter Mittel, die unser Gefühl, das Ende einer Sackgasse erreicht zu haben, ein wenig beschwichtigen. Dann aber entgeht uns die Botschaft, die in unserer Niedergeschlagenheit liegt.

Dem Schatten begegnen, das verlangt, die Gangart des Lebens ein wenig zu verlangsamen, auf die Winke des Körpers zu achten, uns Zeiten des Alleinseins freizuhalten, in denen wir den kryptischen Botschaften aus dieser dunklen Welt nachspüren können.

### *Der kollektive Schatten*

Heute sind wir mit der dunklen Seite der menschlichen Natur konfrontiert, sooft wir die Zeitung aufschlagen oder die Abendnachrichten verfolgen. Die eher abstoßenden Auswirkungen des Schattens werden täglich weltweit in unserem «elektronischen Dorf» verbreitet und uns massenhaft vor Augen geführt. Die Welt ist zur Bühne für den kollektiven Schatten geworden.

Der kollektive Schatten – das menschliche Böse – starrt uns aus allen Ecken entgegen: Er brüllt uns aus den Schlagzeilen an, er wandert heimatlos durch unsere Straßen und schläft in Hauseingängen, er lungert in neonbeleuchteten Sexshops herum, verschlingt unser Geld in Bankkrächen, korrumpiert machtgierige Politiker, pervertiert unser Rechtswesen, treibt Invasionsarmeen durch Dschungel und Wüsten, verkauft Waffen an wahn sinnige Staatsführer und stellt den Erlös reaktionären Auführern zur Verfügung, er leitet Unrat durch versteckte Röhren in Flüsse und Meere ein und vergiftet unsere Nahrung mit unsichtbaren Pestiziden.

Hinter solchen Äußerungen verbirgt sich kein neuer Fundamentalismus, der uns eine biblische Sicht der Wirklichkeit einhämmern will. Unsere Zeit hat uns alle zu unfreiwilligen Zeugen gemacht. Die ganze Welt schaut zu. Wir können es gar nicht mehr vermeiden, Publikum dieses satanischen Schatten-Spiels stillschweigend gutheißen der Politiker, White-Collar-

Krimineller und fanatischer Terroristen zu sein. Unsere Sehnsucht nach Ganzheit – jetzt äußerlich manifestiert als die weltumspannende Kommunikationsmaschinerie – zwingt uns, der allgegenwärtigen Scheinheiligkeit ins Auge zu sehen.

Die meisten Menschen, als einzelne oder als Gruppen, leben auf der gesellschaftlich akzeptierten Seite des Lebens, während andere offenbar überwiegend die von der Gesellschaft verleugneten Aspekte leben müssen. Wenn sie zum Ziel negativer Gruppenprojektionen werden, zeigt der kollektive Schatten sich in der Suche nach Sündenböcken, in Rassismus, im Aufbauen von Feindbildern. Für antikommunistische Amerikaner war die Sowjetunion das Reich des Bösen. Für viele Muslime ist Amerika der Satan schlechthin. Für Nazis und Neonazis sind Juden Bolschewikengezücht. Für christliche Eiferer stehen Hexen im Bund mit dem Teufel. Für südafrikanische Apartheidsbefürworter oder amerikanische Ku-Klux-Klan-Anhänger sind Schwarze Untermenschen, denen die Rechte und Privilegien der Weißen nicht zustehen.

Wie hypnotisch und ansteckend solche Emotionen sind, erkennen wir daran, daß es überall auf der Welt Rassenverfolgung und Religionskriege gibt – und nie fehlt es an Sündenböcken. So versichern die Menschen sich, daß sie selbst auf der richtigen Seite stehen, daß die auf der anderen Seite Menschen zweiter Klasse sind: Wenn man den Feind tötet, dann tötet man keine Menschen, wie man selbst einer ist.

Unsere Phantasie hat den Schatten schon immer gern umgedeutet – in Drachen und andere Ungeheuer, in einen Frankenstein, einen weißen Hai, einen Außerirdischen oder in Menschen, die so abgrundtief böse sind, daß wir uns nicht in ihnen wiedererkennen können. Die dunkle Seite der menschlichen Natur zu zeigen, das war schon immer einer der Hauptzwecke von bildender Kunst und Literatur. Wenn wir Kunst und Medien (und dazu gehört auch die politische Propaganda) benutzen, um irgend etwas als böse oder dämonisch hinzustellen, versuchen wir damit, Macht über es zu bekommen und seinen Bann zu brechen. Vielleicht verfolgen wir deshalb so begierig alle Nachrichten über die Gewalttätigkeiten von Kriegshetzern und religiösen Fanatikern. Entsetzt und doch fasziniert von Chaos und Gewalt in unserer Welt, machen wir diese anderen zum Sitz des Bösen, zu den Feinden der Zivilisation.

Das Projektionsprinzip erklärt vielleicht auch die enorme Beliebtheit von Horrorgeschichten und Horrorfilmen. Hier wird der Schatten in sicherer Entfernung gleichsam auf einer Bühne in Szene gesetzt, und unsere eigenen dunklen Impulse können sich darin ein wenig ausleben und entladen.

Kinder werden im allgemeinen durch Märchen in die Welt des Schattens eingeführt, Geschichten vom Kampf zwischen Gut und Böse, zwischen der guten Fee und dem gräßlichen Dämon. Auch sie durchleben in sich die Kämpfe ihrer Helden und Heldinnen und lernen so die universalen Muster des Menschenschicksals kennen.

In Zensurdebatten melden sich immer wieder Leute zu Wort, die am liebsten alle Stimmen der Finsternis ersticken würden. Sie übersehen offenbar, wie sehr es uns nützt, diese Stimmen zu hören. «Zum Schutze der Jugend» wird *Rotkäppchen* umgeschrieben und in der neuen Fassung nun nicht mehr vom Wolf gefressen. Damit erreicht man allenfalls, daß die Jugend unvorbereitet ist, wenn sie dem wirklichen Bösen begegnet.

Und wie die Gesellschaft hat auch jede Familie ihre Tabus und Sperrbezirke. Der Familienschatten enthält alles, was das Familienbewußtsein von sich weist, alle Gefühle und Handlungen, die sie als Bedrohung für ihr eigenes Bild von sich selbst erfährt. In einer wohlhabenden und konservativen christlichen Familie würde das etwa Trunkenheit und Mischehe betreffen, in einer aufgeschlossenen liberalen und atheistischen Familie könnten das homosexuelle Beziehungen sein. In unserer Gesellschaft blieben die Mißhandlungen von Frauen und Kindern lange Zeit im Familienschatten versteckt; heute sind sie in ihrem ganzen beschämenden Ausmaß ans Licht der Öffentlichkeit gekommen.

Die dunkle Seite ist keine Erscheinung der Neuzeit, etwa Produkt von Zivilisation und Erziehung. Sie wurzelt in einem biologischen Schatten, der uns in jeder Zelle mitgegeben ist. Unsere Ahnen konnten schließlich nur unter Einsatz von Zähnen und Klauen überleben. Die Bestie in uns ist sehr lebendig – nur eben die meiste Zeit eingesperrt.

Viele Anthropologen und Soziobiologen glauben, das Böse im Menschen sei durch die Unterdrückung unserer animalischen Aggressionen bedingt: Wir haben uns für die Kultur und damit gegen die Natur entschieden und dadurch die Beziehung zu unserer primitiven Wildheit verloren. Der Arzt und Anthropologe Melvin Konner erzählt von einem Zoobesuch, bei dem ihm ein Schild mit der Aufschrift «Das gefährlichste Tier der Welt» ins Auge fiel. Als er näher trat, blickte er in einen Spiegel.

## *Erkenne dich selbst*

Persönlicher Schatten, kollektiver Schatten, Familienschatten, biologischer Schatten – in der alten Zeit wußten die Menschen um die vielen Dimensionen des Schattens. Die Giebelfronten des Apollotempels von Delphi am Fuß des Parnass trugen zwei berühmte Inschriften, die auch für uns noch von tiefer Bedeutung sind. Die eine, «Erkenne dich selbst», beschreibt das, was unsere Aufgabe ist. Erkenne dich in allem, was du bist, mahnten die Priester des Licht-Gottes, und wir könnten vielleicht hinzufügen: insbesondere deine dunkle Seite.

Wir stehen in einer Linie mit dem Geist der alten Griechen. Unser Schatten-Ich bleibt das große Problem der Selbsterkenntnis, das lichtscheue Element, das nicht erkannt sein will. Die Griechen wußten das nur allzugut, und ihre Religion bot Raum für diese Unterseite des Lebens. Auf derselben Bergflanke, oberhalb von Delphi, feierten die Griechen alljährlich ihre Bacchanale zur Verherrlichung der schöpferischen Kraft ihres Naturgottes Dionysos im Menschen.

Heute existiert Dionysos für uns nur noch in heruntergekommener Form als das pferdefüßige Bild von Satan, dem Teufel, dem personifizierten Bösen. Kein Gott mehr, dem man huldigt, dem man seinen Tribut zollt, sondern verbannt in die Welt der gefallenen Engel.

Satan und der Schatten. Marie-Louise von Franz stellt die direkte Beziehung zwischen dem persönlichen Schatten und dem Teufel heraus, wenn sie sagt: «Das Prinzip der Individuation steht eigentlich in Beziehung zum teuflischen Element, denn dieses repräsentiert ja im Ganzen der Natur die Abspaltung vom Göttlichen. Die teuflischen Aspekte sind die sprengenden Elemente – die Affekte, der autonome Machttrieb und dergleichen. Sie sprengen die Einheit der Persönlichkeit.»

## *Nichts im Übermaß*

Die zweite Delphische Inschrift sagt vielleicht mehr über die Zeit, in der wir leben. «Nichts im Übermaß», verkündete der griechische Gott aus seinem jetzt zerfallenen irdischen Heiligtum. Der Altphilologe E. R. Dodds schlägt uns eine Deutung dieser Worte vor: Nur ein Volk, das das Übermaß kennt, wird solch einen Wahlspruch haben. Nur wer weiß, zu wieviel Lüsternheit, Gier, Wut und Völlerei er fähig ist, nur wer verstanden und akzeptiert hat, daß Exzesse ihm durchaus nicht völlig fremd sind, kann die

Entscheidung fällen, sich im Zaum zu halten und in seinem Handeln zivilisiert zu bleiben.

Wir leben in einer Zeit, in der das Übermaß eine kritische Schwelle erreicht: zu viele Menschen, zuviel Kriminalität, zuviel Ausbeutung, zuviel Umweltverschmutzung, zu viele Waffen. Diese Art von Übermaß läßt sich erkennen und verdammen, aber wir haben dabei das Gefühl, nichts daran ändern zu können.

Gibt es denn etwas, das wir tun *könnten*? Alles, was am Übermäßigen nicht akzeptierbar ist, wandert bei vielen Menschen direkt in den unbewußten Schatten und äußert sich von dorthier als Schatten-Verhalten. Und in vielen Leben nehmen diese Extreme die Gestalt von Symptomen an: zutiefst negatives Empfinden und Handeln, neurotisches Leiden, psychosomatische Krankheiten, Depressionen und Drogenmißbrauch.

Hier einige Ausschnitte aus diesem Bild des Schatten-Verhaltens: Wenn wir übermäßiges Verlangen empfinden, drängen wir es in den Schatten ab, und dann leben wir es ohne Rücksicht auf andere aus; wenn wir übermäßigen, unstillbaren Hunger empfinden, drängen wir ihn in den Schatten ab, und dann essen wir zuviel und trinken zuviel und führen dann ab, um die Folgen zu umgehen – der Leidtragende ist der Körper; wenn wir übermäßiges Verlangen nach der «Sonnenseite» des Lebens empfinden, drängen wir das in den Schatten ab und suchen dann die schnelle Befriedigung durch Drogen, Alkohol und dergleichen mehr. Die Liste läßt sich fortsetzen. In der Gesellschaft sehen wir die wachsenden Schatten-Exzesse allenthalben:

Als ausuferndes Machtstreben in der Form von Naturerkenntnis und Naturbeherrschung (äußere Zeichen: die Amoralität der Naturwissenschaften und die «wilde Ehe» von Wirtschaft und Technologie).

Als ebenso herablassendes wie zwanghaftes Helfen- und Heilenwollen (äußere Zeichen: die mehr als zweifelhafte Rolle der Helfer und Heiler, die ihrerseits zu Abhängigen geworden sind, und die Habgier der Ärzte und Pharmakonzerne).

Als immer hektischer werdende und kaum noch menschenwürdige Arbeitssituation (äußere Zeichen: die wachsende Apathie infolge entfremdeter Arbeit, der durch Automatisierung erzeugte unbeabsichtigte Verschleiß und die Überheblichkeit des Erfolgs).

Als mit allen Mitteln betriebene Gewinnmaximierung (äußere Zeichen: Investmentskandale, Schieberei, Aufkaufen verschuldeter Betriebe und immer wieder mal ein Bankkrach).

Als materialistischer Hedonismus (äußere Zeichen: Prestigekonsum, auf Ausbeutung angelegte Werbung, Verschwendung und hemmungslose Umweltverschmutzung).

Als das Bestreben, unser Intimleben unter Kontrolle zu bringen (äußere Zeichen: um sich greifender Narzißmus, persönliche Ausbeutung, Manipulation anderer, Mißhandlung von Frauen und Kindern).

Als unsere stets gegenwärtige Todesfurcht (äußere Zeichen: zwanghafte Beschäftigung mit Gesundheit, Fitneß, Diät und Pillen – Lebensverlängerung um jeden Preis).

Von diesen Schatten-Aspekten ist unsere Gesellschaft bis in die letzten Winkel durchsetzt. Aber die Heilmittel für unsere kollektiven Exzesse könnten schlimmer sein als das Übel selbst. Denken wir nur an den Faschismus und überhaupt alle autoritären Systeme, an all das Grauen, das aus dem Versuch erwuchs, die sozialen Wirren, die Dekadenz und das Laisser-faire in Europa in den Griff zu bekommen. In neuerer Zeit greift in vielen Gegenden der Welt religiöser und politischer Fundamentalismus um sich; er stemmt sich gegen ein progressives Denken und scheint mit seiner Gewalttätigkeit W. B. Yeats' berühmte apokalyptische Klage bestätigen zu wollen: «Alles bricht auseinander, die Mitte hält nicht mehr, bare Anarchie bricht aus über die Welt.»

Wenn Jung sagt, daß unter unserer Welt der Vernunft eine andere Welt vergraben liegt und wir wohl noch so manches durchzumachen haben, bis wir uns dies einzugestehen wagen, so untertreibt er gewiß ein wenig.

### *Wenn nicht jetzt – wann dann?*

Die Geschichte verzeichnet das vom Menschen angerichtete Böse seit unvordenklichen Zeiten. Ganze Nationen haben sich in Massenhysterien von unvorstellbarer Zerstörungskraft hineinziehen lassen.

Heute scheint die Welt in entgegengesetzte Richtungen auseinanderzustreben: Hier wendet man sich ab von fanatischer, totalitärer Machtausübung, dort hält man stur daran fest. Angesichts so gewaltiger Kräfte empfinden wir vielleicht, daß wir selbst völlig machtlos sind. Und sofern wir überhaupt etwas empfinden, steckt wohl so etwas wie schlechtes Gewissen dahinter; irgendwie ahnen wir, daß wir unwissentlich beigetragen haben zu der kollektiven Lage, in der wir uns befinden. So sprach auch Jung schon von einer inneren Stimme, die uns sagt, woran das Ganze, zu dem wir ge-

hören – die Nation oder die Menschheit – leidet. Allerdings schildert diese innere Stimme uns das Übel in individualisierter Form, so daß wir es nicht ohne weiteres als die Krankheit des Ganzen erkennen.

Gegen all das Böse, das kollektive unbewußte Kräfte anrichten können, bleibt uns nur ein Mittel: größere individuelle Bewußtheit. Wenn wir aus dem Schauspiel menschlichen Verhaltens nichts lernen oder das Gelernte nicht umsetzen, begeben wir uns der Möglichkeit, uns als einzelne zu ändern und somit die Welt zu retten. Ja, das Böse wird immer unter uns sein. Aber wir müssen uns nicht seinem hemmungslosen Wüten aussetzen.

Jung war gewiß nicht der erste und nicht der einzige, der sagte, daß wir selbst der Ursprung alles Bösen sind und uns diese Tatsache nach besten Kräften verheimlichen. Er sah jedoch darüber hinaus eine grundlegende Wandlung der psychologischen Grundhaltung kommen, und diese neue Grundhaltung dürfte kaum prägnanter zu formulieren sein als mit dem Satz, den der Cartoonist Walt Kelly seiner Figur Pogo in den Mund legt: «Wir haben den Feind gestellt, und er ist wir.»

Gar so machtlos sind wir also doch wieder nicht, wenn wir nur diese neugewonnene psychologische Grundhaltung einnehmen. Diese Speerspitze des Handelns in der Auseinandersetzung mit dem Schatten ist – wie immer schon – der einzelne.

### *Den Schatten annehmen*

Bei der Begegnung mit dem Schatten geht es darum, eine nicht mehr abreißende Beziehung zu ihm zu knüpfen, uns nicht mehr nur einseitig mit dem zu identifizieren, was uns bewußt ist, sondern auch die unbewußten Tiefen einzubeziehen. Das Unbewußte ist kein dämonisches Monster, solange wir in der richtigen Beziehung zu ihm stehen. Es wird, wie Jung sagt, nur dann gefährlich, wenn wir es vollkommen falsch einschätzen.

Die richtige Beziehung zum Schatten eröffnet uns die einzigartige Möglichkeit, wieder Anschluß an unser verschüttetes Potential zu finden. Durch die *Schatten-Arbeit* (mit diesem Begriff bezeichnen wir das kontinuierliche Bemühen, eine schöpferische Beziehung zum Schatten zu entwickeln) können wir

uns selbst besser kennenlernen und daher auf echte Weise akzeptieren;  
urplötzlich aufbrechende negative Emotionen «entschärfen»;

das Ausmaß von Scham- und Schuldgefühlen im Hinblick auf unser negatives Empfinden und Handeln reduzieren;  
unsere Beziehungen durch aufrichtigere Selbsterforschung und direkte Kommunikation in Ordnung bringen;  
die schöpferische Imagination in Träumen und Ritualen, beim Malen und Schreiben nutzen, um uns den verleugneten Teil unseres Ich wieder zu eigen zu machen.

Vielleicht gelingt es uns so auch, den kollektiven Schatten nicht noch durch unsere persönliche Finsternis zu vergrößern – vielleicht. Liz Greene, eine der Autorinnen dieses Bandes, weist auf die paradoxe Natur des Schattens als Behältnis der Finsternis *und* Wegweiser zum Licht hin: «Die leidende, verstümmelte Seite der Persönlichkeit ist sowohl der dunkle Schatten, der sich nicht ändern will, als auch der Erlöser, der unser Leben grundlegend wandelt und unsere Wertvorstellungen ändert. Diesem Erlöser ist es gegeben, den vergrabenen Schatz zu heben, die Prinzessin zu gewinnen, den Drachen zu töten, denn er ist gezeichnet, er ist anders. Der Schatten ist dieses furchtbare Ding, das der Erlösung bedarf, aber zugleich selbst auch der leidende Erlöser.»

# 1. Was ist der Schatten?

*Und doch liegt hier ein Mysterium – und keins, das ich verstehe: Ohne diesen Stachel des anderen, ja selbst des Bösen, ohne die furchtbare Unterseite von Gesundheit, Vernunft, gesundem Verstand geht nichts und kann nichts gehen. Ich sage dir, unser Gutsein – was wir in unserem Tageslicht-Ich so nennen: das Normale, das Anständige – ist nichts ohne die geheimen Kräfte, die unablässig der Schattenseite dieses Gutseins entströmen.*

DORIS LESSING

## *Einleitung*

Alles, was Substanz besitzt, wirft einen Schatten. Und eben das ist es, was uns zu Menschen macht. Und vielleicht entdecken wir unsere Menschlichkeit gerade in dem, was wir in uns selbst nicht akzeptieren mögen – in Aggressionen, Schuldgefühlen und Schmerzen, in allem Beschämenden.

Für den Schatten sind etliche Namen gebräuchlich: das verleugnete Ich, das niedere Ich, der dunkle Zwilling oder Bruder in Bibel und Mythos, der Doppelgänger, das verdrängte Ich, Alter ego, das Es. Wenn wir mit unserer dunkleren Seite konfrontiert werden, dem Schatten begegnen, greifen wir auf Metaphern zurück: unseren Dämonen begegnen, mit dem Teufel ringen, Abstieg in die Unterwelt, dunkle Nacht der Seele, Midlife-crisis.

Wir alle haben einen Schatten. Oder hat der Schatten uns? Jung stellte scherzhaft die Frage, wie man wohl einen Löwen finden will, der einen verschlungen hat. Der Schatten ist seiner Definition nach unbewußt, und so können wir nicht immer wissen, wann wir unter dem Einfluß irgendeines Inhalts unseres Schattens stehen.

Jung sagte, jeder von uns wisse intuitiv, was mit «Schatten», «minderwertige Persönlichkeit» oder «Alter ego» gemeint sei, und wer es vergessen habe, könne sich ohne weiteres durch die Sonntagspredigt, seine Frau oder das Finanzamt auf die Sprünge helfen lassen.

Um dem Schatten in unserem täglichen Leben begegnen zu können, um uns seine Existenz einzugestehen und dadurch seine oft diktatorische Macht über uns zu brechen, müssen wir das Phänomen zunächst einmal gründlich verstehen. Der Schatten-Begriff ist aus den Entdeckungen Sigmund Freuds und C. G. Jungs abgeleitet. Jung zollte seinem einstigen Mentor die gebührende Anerkennung und bezeichnete seine bahnbrechende Arbeit als die detaillierteste und tiefendendste Analyse der Kluft zwischen der lichten und der dunklen Seite der menschlichen Psyche. Eine Schülerin und später Kollegin Jungs, Liliane Frey-Rohn, schreibt dazu: «Schon 1912, noch ganz im Banne von Freuds Theorien, benutzte Jung den Begriff (Schattenseite der Psyche) zur Kennzeichnung von (nicht anerkannten Wünschen) und (verdrängten Anteilen der Persönlichkeit).»

1917, in seinem Aufsatz «über die Psychologie des Unbewußten», spricht Jung vom persönlichen Schatten als dem «anderen» in uns; gemeint ist damit eine unbewußte Persönlichkeit gleichen Geschlechts, unsere minderwertige Seite, die uns peinlich ist: «Unter *Schatten* verstehe ich den (negativen) Teil der Persönlichkeit, nämlich die Summe der versteckten, unvorteilhaften Eigenschaften, der mangelhaft entwickelten Funktionen und Inhalte des persönlichen Unbewußten.»

«Negativ» ist der Schatten allerdings nur für das Bewußtsein; er ist nicht, wie Freud immer wieder behauptete, völlig amoralisch und mit unserer bewußten Persönlichkeit unvereinbar. Er enthält vielmehr, potentiell, Werte von höchstem moralischem Rang. Dies trifft, wie Liliane Frey-Rohn schreibt, vor allem dann zu, wenn sich im Schatten etwas verbirgt, was die Gesellschaft positiv bewertet, das Individuum aber als minderwertig erachtet.

Der Schatten steht dem sehr nahe, was Freud als «das Verdrängte» bezeichnete. Anders ist der Schatten allerdings darin, daß er gleichsam eine Unterpersönlichkeit darstellt mit Inhalten – nämlich eigenständigen Gedanken, Ideen, Bildern und Werturteilen –, die denen des Bewußtseins entsprechen.

1945 war Jung zu der Ansicht gelangt, der Schatten sei einfach all das, was der Mensch nicht sein wolle. So sagte er zum Beispiel, daß die Vorstellung von Lichtwesen keineswegs erleuchtend wirke; man müsse vielmehr das Dunkel bewußt machen, doch das sei recht unangenehm und daher nicht sonderlich beliebt.

Heute versteht man unter «Schatten» den Teil der unbewußten Psyche, der dem Bewußtsein am nächsten steht, aber doch nicht ganz von ihm akzeptiert wird. Er widerspricht der bewußten Haltung, für die wir uns ent-

schieden haben, und deshalb versuchen wir zu verhindern, daß er sich Ausdruck verschafft; so verfestigt er sich zu einer relativ eigenständigen Splitterpersönlichkeit im Unbewußten, wo er nicht so leicht aufzufinden und ans Licht zu bringen ist. Dennoch bildet er gleichsam ein Gegengewicht zu unserer einseitigen Identifikation mit all dem, was unserem Bewußtsein annehmbar erscheint.

Für Jung und seine Nachfolger bietet die Psychotherapie eine Art Erneuerungsritual, durch das die Schatten-Persönlichkeit bewußtgemacht und assimiliert werden kann; dadurch wird ihr hemmendes oder destruktives Potential vermindert, und eingesperrte positive Lebensenergien können freigesetzt werden. Jungs besonderes Augenmerk galt bis ans Ende seines Lebens dem Zusammenhang zwischen persönlicher Destruktivität und dem kollektiven Bösen. Seine Erfahrungen zeigten ihm schließlich, daß die Auseinandersetzung mit dem Schatten und dem Bösen wie die Gotteserfahrung ein «persönliches Geheimnis» ist und so durchschlagend wirken kann, daß sie die ganze Persönlichkeit buchstäblich verwandelt.

Jung suchte Antworten auf die sehr schwierigen Fragen, die uns alle bewegen und beunruhigen, und sein Werk bietet uns, wie Andrew Samuels sagt, «eine überzeugende Erklärung nicht nur für die persönlichen Antipathien, sondern auch für die verheerenden Vorurteile und Verfolgungen unserer Zeit». Jung sah sein eigenes Leben als das eines Forschungsreisenden, der neue Formulierungen uralter Probleme zu finden hatte – und nicht nur psychologischer, sondern auch philosophischer, spiritueller und religiöser Probleme. Er sagte, er wolle sich an Menschen wenden, die einen Sinn in ihrem Leben suchten, aber mit den traditionellen Mitteln, Glaube und Religion, nicht mehr weiterkämen. In «Psychologie und Religion», einer Arbeit aus dem Jahr 1937, schrieb er: «Zum Verständnis der religiösen Dinge gibt es heute wohl nur noch den psychologischen Zugang, weshalb ich mich bemühe, historisch festgewordene Denkformen wieder einzuschmelzen und umzugießen in Anschauungen der unmittelbaren Erfahrung.»

Robert A. Johnson, Autor und Dozent in der dritten Generation des Jungschen Denkens, vertritt die Ansicht, Jungs bleibender Beitrag bestehe in seiner großartigen Darstellung menschlicher Bewußtseinsmöglichkeiten. «Sein Modell des Unbewußten ist von solcher Tiefe und Tragweite, daß die Welt seine Implikationen immer noch nicht ganz eingeholt hat.»

Jungs größte Leistung besteht vielleicht darin, daß er das Unbewußte als den schöpferischen Quell all dessen erkannte, was wir als Individuen schließlich werden. Unsere bewußte Persönlichkeit entwickelt sich sogar

aus dem Rohmaterial des Unbewußten beziehungsweise aus dem Wechselspiel zwischen diesen Inhalten und der Lebenserfahrung.

Zusammen mit dem *Selbst* (dem psychischen Zentrum des Menschen) sowie *Anima* und *Animus* (den internalisierten Idealbildern des jeweils anderen Geschlechts, dem Seelen-Bild jedes Menschen) betrachtete Jung den *Schatten* als einen der Hauptarchetypen des persönlichen Unbewußten. Archetypen sind angeborene, ererbte Strukturen des Unbewußten – so etwa wie psychische Fingerabdrücke – mit bestimmten präformierten Merkmalen, Eigenschaften und Zügen, die alle Menschen miteinander teilen. Sie sind lebendige psychische Kräfte in der menschlichen Psyche. «Götter sind Metaphern archetypischen Verhaltens, Mythen sind archetypische Inszenierungen», heißt es im *Wörterbuch Jungscher Psychologie*. Die Jungsche Analyse verlangt ein wachsendes Gewahrsein dieser archetypischen Dimension eines bestimmten Menschenlebens.

Im ersten Abschnitt dieses Buches wollen wir den persönlichen Schatten vorstellen und seine Konturen sichtbar machen. Wir haben dazu einige hervorragende Arbeiten ausgewählt, die viel zur Verbreitung des Begriffs und zu seiner Nutzbarmachung für Therapie und persönliche Entwicklung beigetragen haben. Die Autoren dieser Artikel arbeiten die Grundzüge des Schattens heraus, die es uns erlauben, sein Wirken im Alltag zu beobachten. In späteren Teilen dieses Buches wird die Betrachtung dann auf die kollektiven Aspekte ausgedehnt, auf Vorurteile, Krieg und das Böse.

Der erste Beitrag ist ein Auszug aus *A Little Book on the Human Shadow* von Robert Bly. Das verleugnete Ich, sagt Bly, wird, während wir aufwachsen, immer mehr zu einer Art Hemmschuh beziehungsweise zu einem «langen Sack, den wir hinter uns herschleppen», ein Sack, der alles Nicht-akzeptierte enthält. Bly stellt auch die Verbindung zwischen unserem persönlichen Sack und dem kollektiven Schatten her.

Danach führt uns der Analytiker Edward C. Whitmont vor Augen, wie der Schatten sich in Träumen und Lebenserfahrungen bemerkbar macht. Dieser Auszug aus *The Symbolic Quest* arbeitet unsere Thematik sehr klar und nachvollziehbar heraus.

«Was der Schatten weiß» ist ein (ursprünglich in der Zeitschrift *The Sun* erschienen) Gespräch zwischen dem in San Diego lebenden Analytiker und Geistlichen der Episkopalkirche, John A. Sanford, und dem Publizisten D. Patrick Miller. Sanford hat sich sein Leben lang mit der Frage des Bösen beschäftigt und teilt uns hier einige seiner wichtigen Einsichten mit.

Marie-Louise von Franz, die Autorin des darauffolgenden Beitrags, ist nicht nur als hervorragende Psychoanalytikerin und Traum-Expertin be-

kannt, sondern war auch eine von Jungs engsten Mitarbeiterinnen. Dieses Kapitel stammt aus dem Buch *Man and His Symbols*, einer für die breite Leserschaft gedachten Zusammenfassung jungianischer Ideen und Bilder, die Dr. von Franz in Zusammenarbeit mit Jung und drei anderen seiner Schülerinnen und Schüler Anfang der sechziger Jahre herausgab.

Für einen Menschen, dem das Unbewußte wirklich derart unbewußt ist, daß er keine seiner Äußerungen im täglichen Leben als Schatten-Phänomen erkennen kann, wäre «der Schatten» synonym mit «das Unbewußte» – völlig amorph und unkenntlich. Sobald wir aber Teile unserer unbewußten Persönlichkeit zu bemerken und wahrzunehmen beginnen, nimmt der Schatten eine erkennbare persönliche Gestalt an; das ist der eigentliche Beginn der Schatten-Arbeit. Und im Laufe dieser Arbeit kommen wir schließlich zu einem tiefen Gewahrsein dessen, was wir sind. Der Analytiker Erich Neumann schrieb: «Das Ich ist im Schatten verborgen; er ist der Türhüter, der Wächter der Schwelle. Der Weg zum Ich führt über ihn; hinter dem dunklen Aspekt, den er repräsentiert, steht der Aspekt der Ganzheit, und nur dadurch, daß wir uns mit dem Schatten anfreunden, gewinnen wir die Freundschaft des Ich.»

*Robert Bly*  
Der lange Sack, den wir hinter uns herschleppen

Es ist eine alte gnostische Weisheit, daß wir nichts Neues finden oder ersinnen, sondern nur erinnern. Was das Erinnern der dunklen Seite angeht, sind unter den mir bekannten Europäern vor allem Robert Louis Stevenson, Joseph Conrad und Carl Gustav Jung hervorzuheben. Ich möchte einige ihrer Ideen hier ansprechen und ein paar eigene Gedanken hinzufügen.

Reden wir zuerst über den persönlichen Schatten. Als wir zwei oder drei Jahre alt waren, hatten wir eine 360°-Persönlichkeit, wie ich es mal anschaulich ausdrücken möchte. Energie strahlte von allen Teilen unseres Körpers und unserer Psyche aus. Ein rennendes Kind ist ein lebendiges Energiebündel. Wir waren also ein Energiebündel; tja, und eines Tages stellten wir fest, daß unsere Eltern gewisse Teile dieses Bündels gar nicht mochten. Sie sagten zum Beispiel: «Kannst du nicht mal still sein?» Oder: «Deinen Bruder umbringen wollen, das ist aber gar nicht nett.» Hinter uns haben wir einen unsichtbaren Sack, und um uns die Liebe unserer Eltern zu erhalten, stopfen wir alles, was sie nicht mögen, in diesen Sack. Wenn wir in die Schule kommen, ist dieser Sack schon ganz ansehnlich. Und die Lehrer haben auch noch was anzubringen: «Gute Kinder werden bei solchen Kleinigkeiten nicht derart böse.» Also nehmen wir unseren Ärger und packen ihn ebenfalls in den Sack. Als mein Bruder und ich zwölf wurden, damals in Madison, Minnesota, da kannte man uns allgemein als «die netten Bly-Brüder». Unsere Säcke waren da schon eine Meile lang.

Und auf der High-School gilt es auch noch einiges wegzustecken. Nur werden wir jetzt nicht mehr von den bösen Erwachsenen gepiesackt, sondern von Gleichaltrigen. Der Verfolgungswahn der Schüler und Studenten gegenüber den Erwachsenen ist also möglicherweise falsch adressiert. Ich log mich durch all die High-School-Jahre, um ein bißchen mehr wie die Basketballspieler zu wirken. Alles, was an mir ein bißchen langsam war, wanderte in den Sack. Jetzt machen meine Söhne das durch, und bei meinen Töchtern, die älter sind, habe ich es auch beobachtet. Ich sah mit großem Mißvergnügen, wie viel sie in den Sack steckten, aber offenbar konnte

weder ich noch ihre Mutter etwas daran ändern. Häufig schienen meine Töchter sich aus Gründen der Mode oder der kollektiven Schönheitsideale für das Wegstecken zu entscheiden, und sie erlitten durch andere Mädchen ebensoviel Schaden wie durch Männer.

Von dem ganzen Energiebündel, das wir einmal waren, hat der oder die Zwanzigjährige gerade noch eine Strähne. Stellen wir uns nun einen Mann mit einer sehr schütterten Strähne vor – der Rest ist im Sack –, und stellen wir uns vor, er begegne einer Frau; beide, sagen wir, vierundzwanzig. Auch ihr Energiebündel abgemagert bis auf eine schlanke Strähne. Sie verbinden sich zeremoniell, das heißt, sie heiraten. Sogar zusammen bringen sie es nicht zu *einem* Menschen! Wenn der Sack sehr groß ist, bedeutet die Ehe Einsamkeit in den Flitterwochen. Und natürlich lügen wir uns was vor: «Wie sind für dich die Flitterwochen?» – «Herrlich. Und für dich?»

Von Kultur zu Kultur wandern andere Dinge in den Sack. In der christlichen Kultur für gewöhnlich die Sexualität. Und mit der Sexualität ein Gutteil Spontaneität. Marie-Louise von Franz warnt allerdings vor Sentimentalitäten gegenüber ursprünglicheren Kulturen, vor der Annahme, daß sie gar keinen Sack hätten. Es ist ein anderer Sack, sagt sie, und manchmal sogar ein größerer. Dort steckt man vielleicht Individualität in den Sack oder Einfallsreichtum. Was Ethnologen als *participation mystique* oder als «geheimnisvollen Gemeingeist» bezeichnen, bedeutet, mag es auch schön klingen, mitunter nicht mehr, als daß alle das gleiche wissen und niemand etwas darüber hinaus weiß. Es kann sein, daß alle Menschen einen Sack von etwa der gleichen Größe haben.

Unser Leben bis etwa zwanzig besteht mehr oder weniger darin zu ermitteln, welche Teile von uns in den Sack sollen, und den Rest unseres Lebens versuchen wir, sie wieder herauszuziehen. Manchmal sieht es so aus, als wären sie einfach nicht zurückzugewinnen, der Sack ist wie verplombt. Angenommen, der Sack bliebe verplombt – was dann? Eine großartige Erzählung aus dem 19. Jahrhundert weiß einiges darüber. Eines Nachts wachte R. L. Stevenson auf und erzählte seiner Frau etwas aus einem Traum, den er gerade gehabt hatte. Sie sagt, er müsse das unbedingt aufschreiben, und er tat es. Es wurde *Dr. Jekyll und Mr. Hyde*. In unserer idealistischen Kultur wird die nette Seite des Menschen immer netter. Hier ist man beispielsweise ein liberal denkender Arzt, der immer das Wohl anderer im Auge hat. Moralisch und ethisch ist er großartig. Aber was da im Sack steckt, wird zu einer ganz eigenen Persönlichkeit, die sich nicht einfach ignorieren läßt. Und so vermittelt die Erzählung auch, daß das im Sack versteckte eines Tages irgendwo anders auftaucht. Was sich da im Sack befindet, ist

nämlich sehr verärgert, und wenn man es sieht, wirkt es wie ein Affe und bewegt sich wie ein Affe.

Die Erzählung vermittelt uns, daß der Teil unserer selbst, den wir im Sack verschwinden lassen, regrediert. Er devolviert zum Barbarischen. Nehmen wir an, ein junger Mann habe seinen Sack mit zwanzig verplombt und versucht erst fünfzehn oder zwanzig Jahre später, ihn wieder zu öffnen. Was wird er finden? Ach, die Sexualität, die Wildheit, die Impulsivität, der Zorn, die Freiheit – all das ist regrediert und jetzt nicht nur von primitiver Grundstimmung, sondern auch feindselig gegenüber dem, der den Sack aufmacht. Der Mann, der seinen Sack mit fünfundvierzig öffnet, die Frau, die ihren Sack öffnet, mit Recht haben sie Angst. Sie hebt den Blick und sieht auf nächtlichen Straßen einen Affenschatten über die Hauswände huschen; jeder würde da einen Schreck bekommen.

Ich glaube, man kann sagen, daß die meisten Männer in unserer Kultur ihre weibliche Seite, die Innere Frau, in den Sack stecken. Und wenn sie mit fünfunddreißig oder vierzig wieder Kontakt zu dieser Inneren Frau aufnehmen wollen, ist sie inzwischen vielleicht wirklich feindselig geworden. Gut möglich, daß diesem Mann dann auch draußen in der Welt viel weibliche Feindseligkeit begegnet. Die Regel in dieser Welt scheint zu sein: Wie es innen ist, so muß es auch außen sein. Und wenn eine Frau die Anerkennung ihrer Weiblichkeit sucht und dafür ihre männliche Seite, ihren Inneren Mann, in den Sack steckt, wird sie wohl ebenfalls feststellen, daß er zwanzig Jahre später nicht mehr gut auf sie zu sprechen ist. Darüber hinaus ist er vielleicht roh, ja brutal in seiner Kritik. Sie ist in der Klemme. Wenn sie sich jetzt einen böartigen Mann sucht, um mit ihm zusammenzuleben, hat sie zwar wenigstens jemanden, dem sie alle Schuld zuschieben kann, und das mag den Druck ein wenig lindern; das Problem des geschlossenen Sacks freilich ist damit nicht zu lösen. Sie wird vielmehr eine doppelte Zurückweisung und Verdammung erfahren: durch den Inneren und durch den Äußeren Mann. Soviel Schmerz und Kummer liegen in dieser ganzen Sache.

Jeder Teil unserer selbst, den wir nicht lieben, wird ein Feind. Diese inneren Feinde können sich außen manifestieren und von dorthier gegen uns empören. Vieles von dem, was Shakespeares Königen begegnet, ist so zu erklären. Überhaupt zeigt Shakespeares Dichtung eine große Sensibilität gegenüber der Gefahr solcher inneren Revolten. Immer ist der König im Zentrum bedroht.

Schatten-Energien sind wie ein Film in einer Filmdose: dunkle, graue Gestalten, doppelt unsichtbar, weil sie nur partiell «entwickelt» sind und

außerdem immer im Dunkeln gehalten wurden, fahle Bilder auf einem schmalen grauen Filmstreifen. Aber wenn ein bestimmtes Licht im Hinterkopf angeknipst wird, erscheinen gespenstische Bilder auf der Wand vor uns. Sie stecken sich Zigaretten an; sie bedrohen uns mit Waffen. Unsere Psyche ist ein natürlicher Projektionsapparat; die Bilder, die wir in unserer geschlossenen Filmdose speichern, können wir für andere oder *auf* andere projizieren. Der zwanzig Jahre in der Dose aufgewickelte Zorn eines Mannes – eines Tages sieht er ihn vielleicht im Gesicht seiner Frau. Und eine Frau sieht vielleicht jede Nacht einen Heros im Gesicht ihres Mannes und eines Nachts dann plötzlich einen Tyrannen.

Vor einiger Zeit fielen mir ein paar meiner alten Tagebücher in die Hand; ich griff wahllos eines heraus, 1956, und schlug es auf. Ich rang damals um die dichterische Formulierung meiner Haltung zur kommerziellen Werbung und insbesondere zu den Leuten, die in der Werbebranche tätig sind. Mir ist noch – und wieder – sehr deutlich gegenwärtig, daß die Geschichte von Midas damals für meine ganze Stimmungslage von großer Bedeutung war. Alles, was Midas berührte, wurde zu Gold. Mein Gedicht sagte demzufolge, daß alles Lebendige, was von den Werbeleuten angefaßt wird, sich in irgendeine Form von Geld verwandelt und sie deshalb so ausgehungerte Seelen haben. Mir standen dabei die Werbeleute vor Augen, die ich selber kannte, und ich zog aus meinem sicheren Hinterhalt genüßlich über sie her. Als ich die alten Stellen nun wieder las, traf es mich wie ein Schock, was für einen Film ich da abspulte. In der Zeit zwischen der Niederschrift und heute war mir klargeworden, daß ich jahrelang so zu essen verstanden hatte, daß ich nie irgend etwas Nahrhaftes wirklich zu mir nahm. Welche Speise auch immer ein Freund, eine Frau, ein Kind mir bot, auf dem Weg zu meinem Mund verwandelte sich alles in Metall. Ach, *da* ist Midas! Aber der Film, der meinen inneren Midas zeigte, war sicher verwahrt in seiner Dose. Und so schrieb ich schließlich ein Buch über Busineß und üble Reklametricks. Niemand wollte es veröffentlichen, und das ist ganz in Ordnung so. Es war sowieso fast alles Projektion. Ich möchte das an einem Gedicht verdeutlichen, das ich in dieser Zeit schrieb. Die letzten Zeilen lauteten:

... und jetzt senkt sich das Dunkel herab, in dem wir schlafen und wachen – eine Dunkelheit, in der es Dieben schaudert und die Wahnsinnigen nach Schnee dürstet, in der Banker träumen, von schwarzen Steinen begraben zu sein, und Geschäftsmänner auf die Knie fallen im Verlies des Schlafs.

Vor ein paar Jahren fing dieses Gedicht an, mir verdächtig zu werden. Wozu gerade Banker und Geschäftsleute an den Pranger stellen? Aber wenn ich «Banker» ersetzen wollte, was würde ich dann sagen? «Jemand, der sehr gut plant.» *Ich* plane sehr gut. Und «Geschäftsmann»? «Jemand mit steinernem Gesicht.» Ich mußte nur in den Spiegel schauen.

Ich habe die Passage überarbeitet, und sie lautet nun:

... – eine Dunkelheit, in der es Dieben schaudert und die Wahnsinnigen nach Schnee dürstet, in der gute Planer träumen, von schwarzen Steinen begraben zu sein, und Männer mit steinernen Gesichtern wie meinem auf die Knie fallen im Verlies des Schlafs.

Wenn ich jetzt auf einer Party einem Geschäftsmann begegne, empfinde ich anders. «Was machen Sie?» frage ich ihn. Er sagt: «Ich bin Börsenmakler.» Und es klingt fast ein bißchen schuldbewußt. Und ich denke: Sieh an: Etwas, das in mir verschüttet war, steht direkt neben mir. Ich spüre den Impuls, ihn zu umarmen. Na ja, nicht bei jedem.

Aber Projektion ist andererseits auch eine wunderbare Sache. Marie-Louise von Franz sagt irgendwo: «Warum halten wir Projektionen grundsätzlich für schlecht? (Du projizierst), das ist aus dem Mund eines Jungianers geradezu ein Vorwurf. Manchmal ist Projektion förderlich und genau das richtige.»

Ein kluger Satz. Ich weiß, daß ich mich selber verhungern ließ, aber das Wissen konnte einfach nicht direkt aus dem Sack ins Bewußtsein hüpfen. Es muß den Umweg über die Welt machen, über die Projektion: «Wie böseartig diese Werbeleute doch sind!» Genau das meint Marie-Louise von Franz: Wenn wir nicht projizierten, kämen wir vielleicht nie in Tuchfühlung mit der Welt.

Die Frauen klagen manchmal, daß Männer einfach ihr Weiblichkeitsideal auf sie projizierten. Aber täten sie es nicht, wie sollten sie dann je von Mutters Schürze oder ihrer Junggesellenbude loskommen? *Daß* wir projizieren, ist nicht das Problem, es könnte sogar der einzige Zugang zu den Inhalten unserer Säcke sein; gefährlich wird die Sache erst, wenn wir die Projektion zu lange aufrechterhalten und nicht zurücknehmen: wenn wir uns weigern, das Projizierte als *unser eigen* zu erkennen.

Aber wie kommen wir überhaupt dazu, so viel von uns selbst aufzugeben und in den Sack zu stecken? Und weshalb fangen wir schon so früh damit an? Wenn wir so viel von unserem Ärger, unserer Spontaneität, unserem Begehren, unserer Begeisterung, unserer Ungezogenheit und unseren weni-

ger erfreulichen Seiten weggesperrt haben, wie können wir dann überhaupt leben? Was hält uns zusammen? Genau darum geht es Alice Miller in ihrem Buch *Das Drama des begabten Kindes*.

Und so sieht dieses Drama aus: «Wolken von Herrlichkeit hinter uns herziehend», kommen wir als Neugeborene irgendwoher aus den fernsten Fernen des Universums, durchtränkt mit den Trieben unserer Säugetiervergangenheit, der wunderbar bewahrten Spontaneität aus 150 000 Jahren Baumleben, der Wildheit aus 5000 Jahren mehr oder weniger primitiven Stammeslebens – kurzum, eine geballte Strahlungsquelle von 360°. Wir boten dies unseren Eltern dar. Unsere Eltern wollten es nicht. Sie wollten ein braves Mädchen, einen braven Jungen. Das ist der erste Akt des Dramas.

Meine Mutter, Einwanderin der zweiten Generation, brauchte meinen Bruder und mich, damit die Familie ein bißchen besser ins Bild paßte. Wir machen das mit unseren Kindern auch. Es gehört wohl zum Leben auf diesem Planeten. Unsere Eltern lehnten uns ab, bevor wir auch nur sprechen konnten, und so dürfte der Schmerz der Zurückweisung irgendwo in einer präverbalen Zone der Psyche gespeichert sein.

Als ich das Buch gelesen hatte, war ich drei Wochen lang depressiv. Wenn so viel futsch ist, was bleibt einem dann noch? Eine für die Eltern akzeptable Persönlichkeit aufzubauen, das bleibt einem. Begangen haben wir den Verrat an uns selbst letztlich selber, das sagt auch Alice Miller, aber sie fügt hinzu: «Mach dir keinen Vorwurf deswegen. Du hättest gar nichts anderes tun können.» In weit zurückliegenden Zeiten wurden Kinder, die sich nicht schnell genug fügten, vielleicht einfach ausgesetzt und dem sicheren Tod überlassen. Unter den gegebenen Umständen taten wir als Kinder also nur das einzig Vernünftige. Ja, beweinen wir es, aber mehr nicht.

Sprechen wir jetzt über die verschiedenen Arten von Säcken. Wenn wir sehr viel in unseren privaten Sack gestopft haben, bleibt uns häufig wenig Energie. Je größer der Sack, desto weniger Energie. Manche Menschen haben von Natur aus mehr Energie als andere, aber wir alle haben mehr, als wir verbrauchen könnten. Wo ist sie geblieben? Wenn wir als Kinder unsere Sexualität in den Sack gesteckt haben, ging natürlich sehr viel Energie verloren. Wenn eine Frau ihre Männlichkeit in den Sack steckt oder auf eine Filmspule wickelt und in eine Dose legt, verliert sie damit Energie. Von unserem persönlichen Sack können wir also annehmen, daß er Energie enthält, die uns jetzt nicht zur Verfügung steht. Wenn wir uns für unschöpferisch halten, heißt das, daß wir unsere Kreativität in den

Sack gesteckt haben. «Das überlaß ich lieber Leuten, die was davon verstehen» – genau das sagen wir doch in so einem Fall, nicht wahr? Das Publikum will einen Dichter (oder sonst einen «Experten»), der eigens eingeflogen wird. Jeder in diesem Publikum sollte sich seine Gedichte eigentlich selber schreiben.

Wir haben von unserem persönlichen Sack gesprochen, aber unser Wohnort oder unsere Gemeinde scheint auch einen Sack zu haben. Ich wohnte jahrelang in der Nähe einer bäuerlichen Ortschaft in Minnesota. Alle Bewohner hatten gefälligst die gleichen Sachen im Sack zu haben; in einem griechischen Dorf wären es gewiß andere Sachen, aber auch bei allen die gleichen. Als gäbe es da eine kollektive Entscheidung, gewisse Energien wegzustecken und um Himmels willen zu verhindern, daß irgendwer sie hervorholt. Kleine Ortschaften mischen sich dabei durchaus in unsere Privatdinge ein, und das Leben in einem Dorf ist gewiß gefährlicher als das Leben in der Natur. Andererseits zeigt der grimmige Haß, der im Dorf manchmal zu spüren ist, wohin die Projektionen gehen. Wie ein Dorf hat auch die Gemeinde der Jungianer ihren Sack, und wer dazugehört will, dem wird nahegelegt, seine Vulgarität und seine Versessenheit auf Geld unter Verschuß zu halten; die Gemeinde der Freudianer wiederum verlangt, daß man seine Religiosität im Sack läßt.

Dann gibt es noch den jeweiligen Nationalsack, und die sind alle ziemlich lang. Natürlich liegt auch in anderen Ländern vieles im argen, aber wenn beispielsweise ein amerikanischer Bürger wissen will, was wirklich im Nationalsack der Vereinigten Staaten ist, braucht er sich nur die Verlautbarungen des State Department über andere Länder anzuhören: Imperialistische Gelüste, Duldung unfähiger Führerschaft, Mißhandlung von Minderheiten, Gehirnwäsche bei der Jugend, Vertragsbrüchigkeit – das gibt es alles nur anderswo. Und dort braucht man ebenfalls nur die Zeitungsartikel über die Mißstände in anderen Ländern zu lesen, um herauszufinden, was der jeweilige Nationalsack enthält. Wir haben es mit einem wirren Geflecht projizierter Schatten zu tun, allseitige Projektionen, die sich irgendwo in der Luft treffen. Ich sage damit nichts Neues, ich möchte nur den Unterschied zwischen dem persönlichen Schatten, dem Gemeinde-Schatten und dem National-Schatten deutlich machen.

Ich habe hier drei Metaphern verwendet. Sack, Filmdose und Projektion. Die Inhalte unseres eigenen Sacks, unserer eigenen Filmdose, sind uns nicht direkt zugänglich, und wir bekommen sie nur dadurch indirekt zu sehen, daß wir sie ganz harmlos (wie wir meinen) in die Welt hinausprojizieren, wo es dann, *durch* unsere Projektion, «eklige» Spinnen, «durchtrie-

bene» Schlangen und «geile» Ziegen gibt oder «charakterlose» Russen und Chinesen, die «alle gleich aussehen». Und doch, eben durch diese mit unlauteren Mitteln geführte und unglaublich teure Schlammenschlacht bekommen wir – wie die Krähe der Fabel – irgendwann den Matsch zu sehen, der an unseren eigenen Füßen klebt.