

Schatten – Polarität – Annahme

„Ja sagen zu mir selbst, heißt, mich mit meinem Schatten auszusöhnen. Der Schatten ist für C.G. Jung das, was wir nicht zugelassen haben, was wir vom Leben ausgeschlossen haben, weil es unserem Bild von uns selbst nicht entsprochen hat. Der Mensch, so sagt Jung, ist polar angelegt. Er bewegt sich immer zwischen zwei Polen, zwischen Verstand und Gefühl, zwischen Disziplin und Sich-gehenlassen, zwischen Liebe und Haß, zwischen anima und animus, zwischen Geist und Trieb. Es ist ganz normal, daß wir in der ersten Lebenshälfte einen Pol besonders entfalten und den anderen dabei vernachlässigen. Der vernachlässigte Teil wird dann in den Schatten verbannt. Dort gibt er aber keine Ruhe, sondern rumort weiter in uns. Das verdrängte Gefühl äußert sich in uns als Sentimentalität. Wenn die Aggression verdrängt wurde, weil sie nicht unserem Selbstbild entsprach, äußert sie sich oft in Härte oder Kälte oder aber in der Depression, in der wir die Aggression gegen uns selbst richten. Spätestens in der Lebensmitte sind wir herausgefordert, uns dem Schatten zu stellen und uns mit ihm auszusöhnen. Sonst werden wir krank, sonst entsteht in uns ein Zwiespalt und wir werden innerlich zerrissen. Wir müssen uns damit aussöhnen, daß in uns nicht nur Liebe ist, sondern auch Haß, daß trotz allen religiösen und moralischen Strebens auch mörderische Tendenzen in uns sind, sadistische und masochistische Züge, Aggressionen, Wut, Eifersucht, depressive Stimmungen, Angst und Feigheit.

In uns ist nicht nur eine spirituelle Sehnsucht, sondern auch gottlose Bereiche, die gar nicht fromm sein wollen. Wer sich dem eigenen Schatten nicht stellt, der projiziert ihn unbewußt auf andere. Er gibt die eigene Disziplinlosigkeit nicht zu und sieht sie nur beim anderen. Dann schimpft er über den Ehepartner, den Freund, den Mitarbeiter, die ihr Leben nicht konsequent leben und sich zu sehr gehen lassen. *Den Schatten annehmen heißt nicht, ihn einfach auszuleben, sondern zuerst einmal, ihn sich einzugestehen.* Das verlangt Demut, den Mut herabzusteigen vom hohen Idealbild, sich hinabzuneigen in den Schmutz der eigenen Realität. Das lateinische Wort für Demut ›humilitas‹, meint, daß wir unsere eigene Erdhaftigkeit, den ›humus‹ in uns, annehmen.“¹

¹ Grün, A. Vergib dir selbst. Vorzugsausgabe. Münsterschwarzach 2009, S. 46-48.