

## ISI - Kongress HH, 2023 - Workshop 13 - Inge-Marlen Ropers

### Spielend den eigenen ethischen Schatten erkunden

Begegnung mit den Schattenseiten ethischer Ansprüche für ein verantwortliches und gerechtes Handeln in Supervision, Coaching und Beratung

„Wo Licht hinfällt, da entsteht auch Schatten[...]. Wir stellen gewisse Aspekte von uns ins Licht, die gesehen werden sollen, und andere, die nicht gesehen werden sollen in den Schatten oder auch ganz ins Dunkle (vgl. Kast 2022, S.7).

Das Konzept des Schattens hat C. G. Jung zum ersten Mal 1912 erwähnt. Zurückzuführen sei es laut seiner Angabe auf Sigmund Freud. Jung hat zwei Konzepte entwickelt, die einander bedingen: *Schatten* und *Persona*. Der persönliche *Schatten* steht dabei für Eigenschaften und Verhaltensweisen, die wir an uns selbst sehen und nicht annehmen können, und auch solche, die uns selbst verborgen bleiben. Wenn wir etwas verdrängen, was eigentlich auch zu uns gehört, wird es zum *Schatten*, zu dem was wir nicht akzeptieren können an uns und was nicht sichtbar werden soll. Wie alles Verdrängte neigt es dazu, trotz manchmal angestrenzter Selbstkontrolle, sich ungewollt zu zeigen. (Vgl. ebd. S.11)

Der Ausdruck *Persona* kommt vom Schauspiel im alten Griechenland: Der Schauspieler stülpt sich eine Maske über –eine *Persona*- der mythischen Gestalt und war damit identifiziert mit ihr. Übertragen auf unsere heutige Situation und konkret auf die der Beraterin können wir feststellen: Wir zeigen ein Bild von uns, mit dem wir uns innerlich identifizieren, oder mit dem wir fühlen, dass wir unecht bleiben, dass wir nur eine Rolle spielen. „Die *Persona* entspricht zum einen unserem Ich-Ideal, zum anderen unserer Vorstellung davon, wie andere uns sehen wollen.“(ebd.)

Die *Persona* regelt[...]die Beziehung zur Außenwelt auch in dem Sinne, dass wir uns entsprechend der Vorstellung geben, wie wir unsere Gefühle in bestimmten Situationen einbringen wollen, in welchem Maße wir unsere Emotionen kontrollieren, in welcher Art wir sie auch kommunizieren wollen. (ebd. S 14)

Sehr oft haben wir nicht die Intention, eine ganz bestimmte Schattenqualität mit unserer *Persona*-Haltung zu verdecken. Wir versuchen einfach, uns so schön wie möglich zu finden und dies von der Umwelt auch bestätigt zu bekommen, damit wir ein gutes Selbstwertgefühl aufrechterhalten können. (ebd. S. 18)

Verena Kast hält für entscheidend, wie wir eine „Schattenakzeptanz und eine Schattensensibilität“ entwickeln können (vgl. ebd. S. 9). Wenn sich der Rollenzwang lockert und sich die Freiheit einstellt, die übernommene Rolle, wie z.B. die der Supervisorin, des Supervisors flexibler zu gestalten und die eigene Identität gefunden wurde, kann die Schattenakzeptanz mehr und mehr gelingen. (vgl. ebd. S.13) Selbsterkenntnis und Toleranz sich selbst und anderen gegenüber erhöhen sich.

Vielen ist das *Schattenkonzept* oder zumindest die psychologische Bedeutung des Begriffes *Schatten* und die der Existenz von persönlichen Schattenseiten bekannt. So wird gerne ein *Vorzeigeschatten* gepflegt und sich zu Fehlern heute auch eher bekannt. Die gezeigten Schattenseiten sind diesen Personen meist nicht wirklich so peinlich, dass sie diese ruhig benennen. Der unbewusste verdrängte *Schatten*, der nicht sein darf, bleibt trotzdem anderen und sich selbst weitgehend verborgen. Dieser verdrängte *Schatten* wird dann leicht auf andere projiziert und die Projektionsträger zu *Schattenträgern*. „Die Art der Bedrohung für uns selbst hängt jeweils von dem Schattenaspekt ab, den wir projizieren. Handelt es sich dabei zum Beispiel um einen aggressiven *Schatten*, sind wir plötzlich von einer aggressiven Welt umgeben – und fühlen uns von ihr bedroht. Verdrängen wir einen Machtmenschen, sind wir plötzlich umgeben von Menschen, die uns übermächtig vorkommen.

„Akzeptanz des *Schattens* macht uns selbstsicherer, authentischer, identischer mit uns selbst - allerdings auch gewöhnlicher. Wir sind dann keine so wunderbaren Ausnahmemenschen mehr, sondern Menschen mit einem *Schatten*, der einem zu schaffen macht wie anderen auch.“ (ebd. S.31)

**Literaturquelle:** Kast, Verena, (2022), *Der Schatten in uns -Die subversive Lebenskraft*, Patmos