

## MIT DEM SCHATTEN UNTERWEGS DOPPELGÄNGERWIRKUNGEN IN DER BIOGRAFIE

von Monika Kiel-Hinrichsen

Clara und Andreas stehen sich in der Küche gegenüber. Beißende Kälte, Vorwurf folgt auf Vorwurf! Die Ferien haben gerade begonnen – und jeder von ihnen hat das Bedürfnis loszulassen. Die privaten, unerledigten Aufgaben haben sich in den letzten Monaten zu einem Berg angehäuft. Clara macht Andreas Vorwürfe, dass er mehr mit seiner Arbeit und seinem Segelboot verheiratet ist als mit ihr. Die Einkommensteuererklärung schreit nach Erledigung, die Hecke im Garten muss dringend geschnitten, das Durcheinander im Keller beseitigt werden, Berge von Wäsche haben sich angesammelt, und Andreas will sein Segelboot «klar machen». Andreas kontert: Wie viel Clara telefonieren und für andere bereit sein kann, ohne zu bemerken, wie viel Zeit dabei der Familie verloren geht. Im Garten bleiben angefangene Arbeiten oft liegen, und nicht selten kümmert er sich abends mit um den Haushalt, weil Clara es «mal wieder» nicht geschafft hat. Clara und Andreas könnten eine ganze Palette aufzählen, was sie in den letzten 18 Jahren als störend aneinander empfunden haben. Früher wurden ihre Konflikte oft existenziell bedrohlich; Aggressionen, Hass-attacken, bis hin zu körperlichen Übergriffen sorgten ausreichend für Trennungsgründe. Bis Clara krank wurde und der Arzt ihr zu einer Paartherapie riet. Dort lernten beide, in den Spiegel zu schauen – und mit Entsetzen und Neugier lernten sie ihren eigenen Schatten kennen. Wer kämpft wann mit wem? Clara, die alles sehr genau nimmt, und sich schnell über Andreas' Phlegma ärgern kann, musste entdecken, dass sie einen Hang zur Unordentlichkeit hat, diesen aber gerne ausblendet. Der Ärger über Andreas' «Mangel» war an anderer Stelle eine eigene Unfähigkeit, die sie nicht wahrhaben wollte. Andreas ärgerte sich immer wieder über Claras Unpünktlichkeit, bis er wahrnahm, wie viel Zeit er sich lassen konnte, termingerecht Dinge zu erledigen. Mit dem Ans-Licht-Holen der Schattenaspekte konnten beide mehr Gelassenheit und Fokussierung auf sich selbst entwickeln, die jedoch in Stresssituationen – wie jetzt zu Ferienbeginn – liebevolle Aufmerksamkeit benötigen.

Susanne steht die nächste Konferenz bevor. Eigentlich gefallen ihr die Themen ganz gut, wenn da nicht Elisabeth wäre. Bereits wenn sie hoch erhobenen Hauptes und mit festem Schritt den Raum betritt, beginnt Susannes Herz rascher zu klopfen. Elisabeth zieht durch ihre lebendige Art schnell die Aufmerksamkeit auf sich. Ihre Beiträge sind fachlich fundiert und selbstsicher vorgetragen. Susanne sitzt mit innerem Groll in der Konferenz: «Immer nimmt die sich so viel Platz und treibt Selbstweihräucherung». Nach solchen Treffen muss sie sich erst einmal bei ihrer Freundin über Elisabeth «ausschütten». Manchmal bleibt kein gutes Haar an ihr. Anschließend fühlt Susanne sich bedrückt und unzufrieden. Selbstzweifel nagen an ihr. Sie fühlt sich oft unsicher und redet nicht gerne frei. Sie spürt, dass sie neidisch auf Elisabeth ist und dabei ihr Licht unter den Scheffel stellt. Susanne versucht sich die Vorzüge von Elisabeth vor Augen zu führen, aber schnell meldet sich die «neidische Hetzerin» in ihr wieder: «Die muss sich immer so in den Mittelpunkt stellen!» – «Und du?», fragt plötzlich eine leise Stimme in ihr. Betroffen hält Susanne inne. Ja, wie ist das eigentlich mit ihr? Wie wirkt sie auf andere? Wenn sie in ihrem vertrauten Umfeld in der Schule oder der Familie ist, kann auch sie ganz schön «ergreifend» sein. Und eigentlich ist Elisabeth ja eine ganz Nette ... Der Stachel sitzt nicht mehr ganz so tief. Susanne nimmt sich vor, die «Ergreifende» einmal besser zu beobachten.

**Wer ist das in uns, der sich im Zwischenmenschlichen schnell so breit machen kann, dass andere und vorrangig wir selbst unter ihm zu leiden haben?** In der Psychologie spricht man vom «Schatten» oder vom «niederen Selbst», in der Esoterik vom «Doppelgänger».

Gerne tritt er unerkannt in den Vordergrund und verschafft sich z. B. über Kritik am anderen eine Daseinsberechtigung. Dabei kann das, was als störend am Partner, den Kindern oder Kollegen erlebt





Foto: © Ryan Lane

wird, ein Anteil unseres eigenen Schattens sein. Dieser speist sich an unseren unveränderten Persönlichkeitsanteilen, unseren Temperamentsprägungen und verfestigten Gewohnheiten. Alles, was wir in unserem Denken, Fühlen und Handeln nicht bewusst mit unserem Ich durchdringen, worauf wir kein Licht werfen, kommt zur Hintertür als «Schatten» herein, und wir bekommen es vom Gegenüber gespiegelt, weshalb in der Jungschen Psychologie auch von einer «Leitbildspiegelung» gesprochen wird. Man ärgert sich so lange über den anderen, ist neidisch auf ihn, bis die eigenen Anteile erkannt und verwandelt werden können. **Der andere wird uns zum Leitbild, bietet uns eine Projektionsfläche, auf der wir niemand anderen als uns selbst erkennen können.**

Aber so einfach ist es mit der Erkenntnis nicht. Bei Clara und Andreas führte das «Schattenboxen» beinahe in das Ende ihrer Ehe, hätten sie nicht das Aufwacherlebnis durch Claras Krankheit gehabt. Viele Paare führen im Laufe der Jahre eine Art «Doppelgängerehe», ohne es zu bemerken. Der Doppelgänger zeigt sich aber nicht nur in Beziehungen, sondern auch in einem intimen Selbstgespräch. Wer kennt sie nicht, die inneren Stimmen, die einem etwas einflüstern und vorgaukeln. Sie führen entweder in die Abwertung: «Wer bist du denn schon?» Oder in die Selbstüberschätzung: «Lass dich nicht unterkriegen, du bist sowieso der Beste!» – und können für Zweifel, Ängste und Depressionen oder Eitelkeit, Hochmut und Eigenliebe sorgen. Susanne stellte Elisabeth sehr in den Mittelpunkt und wertete sich damit ab. Sie hatte Selbstzweifel und fühlte sich niedergeschlagen. Um diesem Gefühl etwas entgegenzusetzen, kam die «neidische Hetzerin» wieder zum Einsatz und sorgte für Ausgleich. Ein Balanceakt auf dem Seil, um ja nicht abzustürzen.

Wie gut, dass es noch eine andere Stimme in uns gibt! Sie klingt mehr von oben – leiser, milder, aber doch ernsthaft: «Und du?», erklang es in Susanne und öffnete ihr die Tür zur Selbsterkenntnis, die ein wesentlicher Baustein zu einem gesunden Selbstbewusstsein ist. Im Lichte des Bewusstseins kann sich nun der Schatten nicht mehr einfach durch die Hintertür hereinschleichen. Es sei denn, das Ich geht in die Ferien, und Stress, Hektik oder auch die Banalität des Alltags sorgen für neuen Gesprächsstoff! ■

**Monika Kiel-Hinrichsen**, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» ([www.forum-zeitnah.de](http://www.forum-zeitnah.de)) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung «Frühe Kindheit» in Kiel ([www.ipsum-institut.de](http://www.ipsum-institut.de)). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen](http://www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen)

# Was macht Ihr Geld in der Solar- energie? Sinn.

Die GLS Bank wurde 1974 als erste sozial-ökologische Universalbank der Welt mit einer klaren Aufgabe gegründet: Geld soll für die Menschen da sein. Deshalb fließt es bei uns ausschließlich in sozial, ökologisch und ökonomisch sinnvolle Vorhaben. Als erste Bank haben wir dazu transparent gemacht, wo und was wir finanzieren.

Vom Girokonto bis zur Vermögensanlage – informieren Sie sich noch heute über unsere zukunftsweisenden Angebote unter [www.gls.de](http://www.gls.de)

**Der GLS Energiewende-Sparbrief**  
2,75 % p. a., 5 Jahre Laufzeit, ab EUR 1.000  
Gestalten Sie die Energiewende aktiv mit!



Jetzt Konto mit Sinn  
eröffnen: [www.gls.de](http://www.gls.de)  
☎ 0234 - 57 97 332

**GLS Bank**  
das macht Sinn