

Leseprobe aus Kaufmann R., Die Hölle. Eine Reise in die Unterwelt. Benziger 1994. S.50ff.

Kaufmann R., Die Unterwelt: Umgang mit dem Schatten

Oft werden der Schatten und die Unterwelt miteinander in eins gesetzt, weil einem beim Abstieg in die Unterwelt zuerst der eigene Schatten begegnet. Das Unbewußte ist aber viel umfassender, der Schatten ist bloß eine Provinz dieses unermeßlichen Reiches, so wie die Hölle im Jenseits der Alten bloß ein Teil des Ganzen war.

Zunächst: Die Pforten der Unterwelt

Die Geschichten von der Unterwelt spielten sich nach archaischem Verständnis einst außen, an einem geheimnisvollen Ort ab, der räumlich irgendwo «jenseits» der mit den «Augen des Leibes» sichtbaren Welt lag. Man stellte sich vor, dieser Ort habe irgendwo auf unserer Welt - unter einem Baum, bei einer Felsspalte, einer Quelle oder Höhle etc. - einen geheimnisvollen *Eingang*. Was ist dieser «Eingang» *symbolisch*?

Die «Pforte zum Reich der Unterwelt» bilden nach tiefenpsychologischem Verständnis etwa unsere Träume, das Meditieren, Tagesphantasien, die Aktive Imagination, meditatives Malen oder Singen, betrachtendes, innerlich passives Verweilen bei Symbolen oder meditativen Sachen: dem Kerzenlicht, dahinziehenden Wolken, Blumen, Landschaften etc.; aber auch unbewußte Fehlleistungen können uns einen Zugang zum Unbewußten verschaffen, oder vegetative Störungen, psychosomatische Krankheiten, chronische Übellaunigkeit, Migräne etc., oder aufwühlende Erlebnisse wie Liebe, Haß, Schrecken, Jähzorn, Schmerz, Glück, Gnade, kurz: alles, was uns daran gemahnt, daß es jenseits des uns bewußt Verfügbaren noch ein unermeßliches, dunkles und irrationales Reich gibt.

In der Zeit des Positivismus versuchte man zu beweisen, daß es keine in der Außenwelt irgendwo existierenden Unterweltstore gebe; man verwies diese Vorstellung ins Reich kindlicher, wertloser Phantasien. Wertlos sind diese konkretistisch verstandenen Phantasien zwar für die naturwissenschaftliche Forschung, die - sehr zu Recht - Projektionen unseres Innenreiches in die Außenwelt nicht als äußerlich existierende Tatsachen gelten lassen kann. Aber wenn sie außen nicht vorhanden sind, heißt das noch lange nicht - und das ist der Trugschluß des Positivismus -, daß es sie überhaupt nirgends gebe. Die Tiefenpsychologie hat diese Projektionen als innere Realitäten nachgewiesen.

Für das persönliche Innenleben bildet der Anschluß des bewußten Ichs an diese inneren Realitäten eine Quelle der Bereicherung und Selbsterkenntnis. Mit der *Aktiven Imagination* hat C. G. Jung - vor 70 Jahren, also lange vor dem «Meditations-Boom» - eine Methode geschaffen, dank der man mit dem Unbewußten auch in wachem Zustand, über die innere Wahrnehmung, in Verbindung kommen - die Unterweltpforten durchschreiten - kann: Durch Entspannung und «Leerwerden» kann man Bilder und die mit ihnen verbundenen Lebensenergien aus dem Unbewußten ins Bewußtsein fließen lassen und dort betrachten. Dies wird als belebend und wohltuend empfunden und erweitert die Selbsterkenntnis. Die Aktive Imagination, die Meditation und überhaupt jede innere Wahrnehmung von in uns aufsteigenden Gefühlen, Bildern und Phantasien sind ein wertvoller Spiegel unserer Seele.

Wenn wir nun die «Pforte der Unterwelt» durchschreiten, finden wir zunächst einmal - dies ist eine arttypische Station auf dem Wege der Selbst-Erfahrung - unseren *persönlichen* «Abfall». Jung nannte diesen ersten Bereich beim Abstieg in die Unterwelt den «*persönlichen Schatten*».

Der persönliche Schatten

Beim Abstieg in die persönliche Unterwelt begegnen wir gewöhnlich zunächst einmal all dem, was in der «zivilisierten» Oberwelt keinen Platz hat; das ist das für unsere Wertvorstellungen oder für unsere Umgebung und Gesellschaft Minderwertige, Tabuisierte, vor den andern Versteckte, um des guten Rufes willen Geheimgehaltene, vielleicht sogar Krankhafte, kurz: In der Unterwelt vegetieren all jene Seiten von uns, derer wir uns glauben schämen zu müssen und wegen derer man vielleicht rot wird: Peinlichkeiten, die einem unterlaufen, wirklich Destruktives und Häßliches an uns, rohe Gewaltphantasien, Mordgedanken, erotische Wünsche, die unerfüllbar sind, Ruhmsucht, Geldgier oder Geiz, Unkontrolliertes, Primitives, Plumpes, Lächerliches, Kleinliches, Jämmerliches, Dämliches, Charakterloses, usw. ... Zunächst ist diese Unterwelt einmal unsere persönliche Schattenseite, eine private Gerümpelkammer.

Wie gehen wir mit dieser persönlichen Abfallgrube um? Gerne drücken wir einfach die Augen davor zu. Den

Schatten erlebt man dann aber trotzdem - bloß bei andern. Bekanntlich sind jene Menschen, die an andern immer etwas auszusetzen, zu nörgeln und an ihnen herumzukritisieren haben, selber alles andere als fehlerlos; aber sie nehmen ihre eigenen Fehler nicht bei sich selber, sondern nur bei andern wahr. Sie verdrängen die eigene Schattenseite, diesen peinlichen Ausschnitt aus der Unterwelt. Darum sagt das Sprichwort weise: « Kehre zuerst vor deiner eigenen Türe! » Erfahrungsgemäß sind einsichtige Menschen, die ihre eigenen Schwächen kennen, akzeptieren und damit umzugehen gelernt haben, recht tolerant.

Es ist verständlich, daß ein anständiger Mensch keine Lust verspürt, in seinen eigenen Keller hinabzusteigen. Der Keller anderer Leute ist viel interessanter: «Was es nicht alles gibt! Es gibt wirklich nichts, das es nicht gibt!», rufen viele staunend aus, wenn sie am Fernsehen, im Treppenhaus oder Dorfklatsch, in der Sensationspresse oder am Stammtisch erfahren, was im Keller gewisser « Existenzen » alles vorhanden ist. In fremde Keller hinabzusteigen ist für viele Menschen spannend. Etwas kitzelt die Nerven dabei wie ein »Krimi« und übt eine seltsame Faszination aus.

Diese Faszination geht vom *Leben* aus, das im Schatten steht. Ohne «Abfallgrube» wäre das Leben gräßlich langweilig. Bravheit und Rechtschaffenheit allein genügen nicht. Die Hölle ist viel interessanter als der Himmel! Wer aber andererseits in seinen Schatten «hineinfällt » und unkontrolliert auszuleben beginnt, was in der Gerümpelkammer alles an Unterdrücktem und Ungelebtem da ist, der wird das Grausen lernen...

Was sollen wir angesichts dieser scheinbar auswegslosen Gegensätze, dieser Aporie, tun? Man mag sich dabei vorkommen wie einst *Odysseus* auf dem Meer, der zwischen den furchtbaren Felsen der *Skylla* und *Charybdis* hindurchsteuern sollte: Die *Skylla* ist die Flaute der Langeweile, der Rechtschaffenheit und Bravheit, und die *Charybdis* ist der entfesselte Sturm, die Zügellosigkeit dessen, der seinem Schatten verfällt. Viele Menschen - wir alle immer wieder schlängeln zwischen dieser *Skylla* und *Charybdis* hindurch, indem sie einen faulen Kompromiß eingehen, bei dem sie zwar keine nassen Füße bekommen, aber doch ein wenig Nervenkitzel und « echtes Leben » spüren können: Man ergötzt sich an entdeckten fremden Misthaufen, erschauert ob der Schrecklichkeit anderer, lacht über deren «Doofheit», ärgert sich über deren Schlampigkeit und Faulheit - und kehrt nach diesem «Voyeur-Abenteuer» erleichtert zur eigenen biedereren Rechtschaffenheit zurück:

« Gott, ich danke dir, daß ich nicht bin wie gewisse andere Menschen, Räuber, Ungerechte, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner da » (Lukas 18, 11).

Das scheint eine praktikable Lebensform zu sein. Der Nachteil dabei ist aber der, daß wir es verpassen, uns unserer selbst bewußt zu werden, daß wir uns auf diese Weise nicht wirklich kennenlernen können, oberflächlich bleiben, ohne eigenen Tiefgang, reine *Masken-Wesen*. Wir leben dann nicht nur ziemlich unbewußt, sondern sind auch noch gefährdet, plötzlich selber in unseren eigenen Schatten hineinzufallen. Wir gehören dann zu denen, «die den Splitter im Auge des andern aufspüren, des Balkens im eigenen Auge aber nicht gewahr werden» (Matthäus 7,4-5). Den eigenen Schatten zu übersehen, ist zwar bequem; aber es trägt nichts zu unserer inneren Reifung bei und erhöht die Gefahr, daß wir selber just der Unmensch werden, den wir bisher immer nur im andern aufgespürt haben. Bekanntlich sind die Heuchler dem Bösen am nächsten.

Es ist übrigens interessant zu sehen, daß Fassadenmenschen auch in der äußeren Realität nur widerwillig in einen dunklen Keller hinabsteigen; sie haben auch Angst, nachts in einem Wald spazierenzugehen; denn das gemahnt sie an die eigene innere unheimliche oder «räuberische » Atmosphäre. Wer hingegen seinen persönlichen Schatten in sein Leben integriert, hat keine Angst mehr bei nächtlichen Spaziergängen im Wald (er muß deswegen nicht unvorsichtig sein).

Seinen Schatten wahrnehmen, annehmen und integrieren: menschlicher werden

Der Abstieg ins eigene Schattenreich ist zunächst peinlich und schmerzlich. Man muß einsehen, wie wenig man dem Ideal entsprechen kann, dem man vielleicht entsprechen möchte. Die Einsicht in den eigenen Schatten ist erniedrigend. Man muß vom Thron heruntersteigen, auf dem man sich in seinem Idealismus plazierte, und lernen, sich trotz seiner Unvollkommenheiten und Schwächen so anzunehmen, wie man ist - «ganz pauschal» (wie es *Hildegard Knef* in einem ihrer Schlager einmal gesungen hat). Dieses Annehmen ist die innere Voraussetzung für Toleranz und Menschlichkeit.

Einem Christen hilft dabei vielleicht das Beispiel Jesu, der besonders das Verlorene und Minderwertige geliebt und «heim-geholt» hat: «Der, den du liebst, ist krank» (Johannes 11,3). Vielleicht ist gerade diese kranke, unvollkommene, häßliche, minderwertige, kurz: schattenhafte Seite an uns das, was uns innerlich weiterbringt im Leben? Güte,

Verständnis, Menschlichkeit und Toleranz, Herzenswärme und ein weiter Horizont sind überhaupt nicht denkbar ohne Einsicht in unseren eigenen Schatten. Bei der Arbeit auf unserem Misthaufen können wir tatsächlich, wie die Alchemisten es ausdrückten, echtes Gold finden. Dazu braucht es die Liebe, die das Unvollkommene annimmt und nur auf diese Weise positiv beeinflussen kann. Die Liebe eint; sie macht uns ganz.

In Therapien erfahre ich immer wieder, wie Menschen ihrem Schatten ausweichen wollen. So wird eine Therapiestunde zu einer Plauderstunde. Die offene Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten ist harte Arbeit an sich selbst. Es braucht nicht nur Ehrlichkeit, sondern auch Ausdauer, Geduld, Flexibilität, Einfallsreichtum und Standhaftigkeit dabei; denn längst Totgeglaubtes kann in der Höllenfahrt einer Psychoanalyse wieder zu neuem Leben erwachen und sich mit einer Heftigkeit melden, daß man sich seiner kaum mehr erwehren kann; Dinge, die man schon lange für « durchgestanden » und « erledigt » hielt, stehen in unverbrauchter Lebendigkeit plötzlich wieder an und wollen angenommen werden.

Unsere menschliche Kultur entfremdet uns freilich mehr oder weniger von unserer natürlichen Unterwelt; darum braucht es die arttypische «Nekya» (Hadesfahrt, L 3), um die Entfremdung immer wieder neu rückgängig zu machen. Der «Umweg über die Kultur» ist für die eigentliche Menschwerdung unumgänglich; sie gehört zum arttypischen Programm der seelisch-geistigen Entwicklung und Reifung des Menschen. In der ersten Lebenshälfte sollen wir in eine Kultur hineinwachsen, uns sozialisieren; in der zweiten Lebenshälfte sollen wir uns mit unseren natürlichen Wurzeln verbinden.

Zivilisierte Oberwelt – barbarischer Untergrund

Wenn wir die Zusammenhänge zwischen der «Ober-» und der «Unterwelt» erkannt haben, wird verständlich, daß zu jeder Kultur eine entsprechende «Gegenkultur» gehört, die innerlich jeweils in den verschiedenen Höllen- und Unterweltsvorstellungen der Völker und außen in den Randgruppen und Untergrund-Bewegungen der betreffenden Gesellschaft gespiegelt erscheint. Nicht nur die außen in Erscheinung tretende Gegenkultur - auch die innere im Menschen drin ist eine Realität!

Generell kann man - im Blick auf die Religionsgeschichte - sagen: Je weniger rational geprägt und ethisch durchorganisiert, je weniger kopflastig eine Kultur ist, desto weniger unterscheidet sich die Vorstellung von der Unterwelt vom Leben auf der Oberwelt: In früharchaischen Kulturen sind die beiden Welten, die Ober- und die Unterwelt, einander näher als in späteren Kulturen, wo die Oberwelt stärker von einer bestimmten Kultur geprägt ist; in früharchaischen Religionen sind aber auch die Höllenvorstellungen noch nicht so barbarisch.

Je mehr Natürliches und Spontanes im alltäglichen Leben der Oberwelt Platz hat, desto weniger groß sind die Spannungen zur Unterwelt der betreffenden Menschen und Zivilisation, desto gesünder sind die Menschen dieser Kultur, und desto weniger «Randständige» gibt es. Psychosomatische Leiden sind kultur-bedingt; sie sind der Preis für eine hochentwickelte Zivilisation, welche die Problematik des Schattens noch nicht erkannt und verarbeitet hat (die damit angeschnittene Thematik der seelischen Gesundheit oder Krankheit einer ganzen Zivilisation ist ein weites Wirkungsfeld für die Tiefenpsychologie, das bisher noch kaum bearbeitet wurde; weit herum grassiert das falsche Vorurteil, die Tiefenpsychologie von C. G. Jung habe nichts mit Politik und Gesellschaft zu tun, sondern pflege nur das persönliche Seelengärtlein von vergeistigten, weltfernen Individuen).

Persönlicher Schatten und Todestrieb

Zum Schluß dieses Kapitels soll nun noch die Frage nach den Wurzeln unseres persönlichen Schattens gestellt werden: Gibt es *unter* unserem persönlich Schattenhaften auch noch etwas *art-typisch* Schattenhaftes, einen urmenschlichen, nicht ausrottbaren Destruktionstrieb, den Teufel der Alten? Die mythische Unterwelt beherbergt nicht nur Schattenhaftes; das menschliche Unbewußte ist nicht bloß eine «Gerümpelkammer» mit persönlichem Abfall. Unter dem *persönlichen* Keller unseres Lebenshauses liegt - in einem noch tieferen Keller - das Reich der Archetypen, der arttypischen Struktur der menschlichen Seele (C. G. Jung nannte diesen untersten Bereich der Tiefenseele das «kollektive» Unbewußte; mit «kollektiv» meinte er «menschheitlich» oder «arttypisch»). Darin ist auch der Archetyp des Destruktiven (archaisch: der Teufel) enthalten, den C. G. Jung sehr mißverständlich als «das kollektive Böse» bezeichnet und dem S. Freud den klaren Namen «Todestrieb» verliehen hat. Diese für unser Bewußtsein unerforschbare

irrationale Macht auf dem Grund des Seins ist zwar mit dem persönlichen Schatten durch unterirdische Kanäle mannigfach verbunden, muß von diesem aber doch abgegrenzt und unterschieden werden. Ich denke, es ist illusionär, das arttypisch Schattenhafte im Menschen zu leugnen und es als im Grunde unnatürlich, als bloßes Kulturprodukt, zu bezeichnen. Schließlich leben wir alle vom Tode dessen, was wir uns täglich einverleiben!

Unsere seelische Unterwelt ist ein irrationales Schattenreich mit unauslotbaren Abgründen, die keine Tiefenpsychologie je in den Griff bekommen wird. Die Tiefenpsychologie ist eine Wissenschaft, die uns das Staunen und Schauern der Alten, jedenfalls aber den nötigen Respekt vor den Schattenseiten unserer Seele heute wieder neu lehrt. Vor einer Verniedlichung des Bösen kann nicht genug gewarnt werden; vielleicht war das der verhängnisvollste Irrtum der Aufklärung und des Positivismus. Je mehr das irrationale Destruktive, das in unzugänglichen Tiefen haust, bagatellisiert wird, desto leichter kann es sich ausbreiten. Mit seinen Spöttern hat der Teufel leichtes Spiel.