

PSYCHOLOGIE HEUTE

APRIL 2025

Meine verborgenen Seiten und ich

Trend Schattenarbeit:
uns selbst erkunden
und freier werden

Seele streicheln
Wie psychoaktive
Massagen wirken

Nichtstun
Zwischen Angst
und Sehnsucht

Wohnen mit Freunden
Alle wollen es,
keiner tut es – warum?

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Eine Königin wünscht sich ein hübsches, gehorsames Kind. Als die Tochter größer wird, bricht die andere Seite in der Mutter hervor, sie verspürt Eifersucht und Rivalität. Viermal versucht die Mutter, ihre Tochter zu töten. Diese heißt Schneewittchen (in der Originalversion ist es die Mutter, nicht die Stiefmutter, die Schneewittchen nach dem Leben trachtet). In einem anderen Märchen wird eine Königstochter von ihrer Magd gezwungen, die Rollen zu tauschen – Letztere heiratet den Prinzen, der für die Königstochter vorgesehen war. Am Ende fliegt der Schwindel auf und die Magd wird in einem Fass zu Tode geschleift. Das ist *Die Gänsemagd*.

Ich habe in Stuttgart bei Christiane Lutz angerufen, um mit ihr darüber zu sprechen, wie dunkle Seiten von Menschen in solch drastischen Märchen, aber auch in Kinderbüchern vorkommen. Christiane Lutz ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, Dozentin am C. G. Jung-Institut Stuttgart – und eine profunde Märchenkennerin. „Wir sind nicht nur hell und nicht nur gut, sondern wir haben auch eine dunkle Seite“, erklärt sie mir das Konzept des Schattens von Carl Gustav Jung, dem Begründer der analytischen Psychologie. „Sei es Eifersucht, sei es Rivalität, sei es Neid, Hass oder Lieblosigkeit: Diese Seiten gehören zu uns. Und wenn wir sie verdrängen und wegschieben, dann explodieren sie irgendwann und kommen sehr destruktiv ins Bewusstsein.“

Märchen sind ein Weg für Kinder, sich mit diesen dunklen Seiten zu befassen. „Aber da werden Köpfe abgeschlagen und Kinder verspeist – ist das nicht etwas zu brutal?“, frage ich die Therapeutin. „Nein, Kinder erschrecken nicht – sie erkennen den Gehalt. Sie verstehen, dass, wenn ein Kopf abgeschlagen wird, es bedeutet, dass man das Leben nicht nur mit dem Verstand meistern kann. Hier lernen sie Dinge nicht in einer intellektuellen Sprache, sondern in Symbolen.“

Christiane Lutz hält nichts davon, die alten Märchen von Mord und Totschlag zu befreien, um sie kindertauglicher zu machen. Junge Menschen, so sagt sie, finden in Märchen eine Erzählung für schwierige Ereignisse in ihrem Leben – für die Mutter, die zu viel von ihnen verlangt oder für Neid unter Geschwistern. Und auch die Königstochter und die Magd sind beides Teile von uns. „Es ist wichtig, dass wir den Kindern über Märchen die Perspektive eröffnen, dass auch etwas schwierig und schlimm ist, im Außen und in ihnen selbst. Und dass es immer auch ein gutes Ende gibt.“

Manches Märchen begleitet uns durchs ganze Leben, so die Therapeutin, die auch Erwachsene hin und wieder nach ihren Lieblingsmärchen fragt. Sehr viele haben ein solches Lieblingsmärchen, „das vielleicht sagt: Mein Leben ist ein schwieriges, und ich bin herausgefordert zu kämpfen. Oder eines, das erzählt: Ich habe es geschafft, trotz aller Herausforderungen. Märchen können ein Stück Lebenshilfe sein.“

Christiane Lutz hat mir auch von den Helden aus Kinderbüchern erzählt – ob Karlsson vom Dach, Pippi Langstrumpf oder Bastian aus der *Unendlichen Geschichte* – und wie diese Figuren eben nicht nur Lichtgestalten sind. „Wenn man nur hell sein will, wird man verrückt im Leben.“ Das gesamte Gespräch finden Sie ab 21. März auf unserer Website unter psychologie-heute.de/familie.

In unserer Titelgeschichte haben wir uns Bücher und Werkzeuge angeschaut, die helfen sollen, uns mit unserem Schatten auseinanderzusetzen – und so reifer und heiler zu werden. Funktioniert das? Ich bin gespannt auf Ihre Eindrücke und wünsche anregende Entdeckungen, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Faulheit, Protestform, Auftankmoment, Kreativitätstechnik? Eine Historikerin über unsere Bilder vom Nichtstun
Seite 46



„Finger weg vom Smartphone!“ Wie Eltern ihre Kinder sinnvoll begleiten können
Seite 32

Wie kann ich meine verborgenen Seiten erforschen? Ob *Shadow Work Journal* oder *The Tools* – es gibt immer mehr Angebote zur Schattenarbeit
Seite 12

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patienten

12 Titelthema:
Meine verborgenen Seiten und ich
Trend Schattenarbeit: uns selbst erkunden und freier werden

24 Meine Freundin, die Mitbewohnerin

Warum so wenige Menschen im Alter zusammenziehen

30 Therapiestunde

Eine Psychotherapeutin sucht Hilfe bei ihrem Supervisor

32 Smartphones in Kinderhänden

Das sollten Eltern wissen

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Formen außergewöhnlicher Gedächtnisleistungen

40 Die Seele streicheln

Wie wirken psychoaktive Massagen? Studien zeigen Erstaunliches

46 Im Fokus: Nichtstun

Wann ist es legitimes Auftanken, wann unproduktives Gammeln? Eine Historikerin hat es erforscht

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Der Paarversther

Ein Besuch bei Guy Bodenmann in Zürich

68 „Graue Haare nur dann, wenn sonst alles stimmt“

Verschiebt sich unser Schönheitsideal? Fragen an Psychoanalytikerin Ada Borkenhagen

72 Das halbe Leben

Eine Hochzeitsplanerin über den Umgang mit Gefühlen im Beruf

74 „Sie können noch nicht einordnen, was mit ihnen passiert“

Psychiaterin Claudia Leucht über die Transitionspsychiatrie für junge Erwachsene

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: Verhaltenstherapie

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie Heute / 106 Vorschau

Meine verborgenen Seiten und ich

Bestseller aus den USA machen die Schattenarbeit von Carl Gustav Jung alltagstauglich. Sie soll uns kreativer, authentischer und stärker werden lassen. Kann das funktionieren?

Text: Jochen Metzger // Illustrationen: Thit Thyrring





Eine Geschichte aus dem Kreis meiner Bekannten: Ole spielt seine Gitarrensoli virtuos und sauber. Mitglieder anderer Bands kommen zu seinen Konzerten, um sich Tricks bei ihm abzugucken. Er bringt immer für alle Bier zur Probe mit und erzählt gute Witze. Dann aber ereignet sich dieser Zwischenfall: Direkt vor einem Auftritt kürzt der Veranstalter die Spielzeit von Oles Band. Oles Gesicht wird rot. Seine Stimme verändert sich. Er tobt, er schreit und droht. Dann fängt er an, mit Gegenständen zu werfen. Am nächsten Tag steht sein Ausraster sogar in der Zeitung. Ole ist nicht der nette Typ, für den ihn alle gehalten hatten.

Manchmal fallen unsere Mitmenschen aus der Rolle. Sie zeigen dann ein anderes Gesicht, als wir es sonst bei ihnen sehen. Harte Kerle fangen an zu weinen. Sanfte Wesen werden böse. Tugendhafte Zeitgenossen tun etwas Unmoralisches. Sie alle wissen hinterher nicht mehr so recht, was sie da eigentlich geritten hat. „Ich war nicht ich selbst“, sagen sie dann.

Niemand hat sich mit diesem Phänomen prominenter befasst als der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung. Er ging davon aus, dass in jedem Menschen eine dunkle Seite wohnt. Er nannte all das Verdrängte, Verleugnete und Ungeliebte in uns den „Schatten“.

Jung hielt es für unsere Aufgabe, diesen Schatten anzuerkennen und zu „integrieren“. Bedeutsam werde das vor allem in der zweiten Lebenshälfte, wenn traditionell die wichtigsten Karriereschritte gemacht und etwaige Kinder aus dem Größten raus sind. Den Kämpfen im Außen folgt die Reifung im Innen. Nur so, glaubte Jung, könnten wir zu einem vollen und wahrhaft authentischen Menschen

reifen und mehr Tiefe im Leben erfahren. Wer sich vor dem Blick auf den eigenen Schatten drückt, bleibt in den Augen Jungs ein flacher und im Grunde halber Mensch. Schattenarbeit war für ihn eine Art Menschenpflicht.

Seine erste Gedanken zu diesem Thema entstammten dem Geist Ende des 19. Jahrhunderts, einer Zeit der gesellschaftlichen Enge: Je strenger die Sitten, desto mehr Regungen der inneren Natur muss der Mensch in fensterlose Kammern sperren. Doch ausgerechnet heute, wo der Mensch so individuell und frei zu sein scheint, feiert die Schattenarbeit ein fulminantes Comeback.

Jungs Werk ist nicht immer leicht zu lesen. Vor allem in den USA haben zuletzt mehrere Autorinnen und Autoren versucht, seine Gedanken in Texte und Übungen zu übersetzen, bei denen man sofort mitmachen kann. So entstanden einige psychologische Bestseller. Diese Schattenarbeit 2.0 holt unsere dunklen Persönlichkeitsanteile heraus aus dem beschützten Raum der Psychotherapie und versetzt sie in die Welt von Netflix, TikTok und Instagram.

Die Maske fällt

Psychologie Heute hat vier der bekanntesten Ansätze dieser Art aus den USA unter die Lupe genommen. Wie funktioniert die neue Schattenarbeit? Und: Bringt sie uns wirklich weiter? Da ist etwa der US-Autor Robert Greene. Er ist kein Psychologe, als Wissenschaftsjournalist aber gut mit der psychologischen Forschung vertraut. Mit dem Schatten befasst er sich in seinem Bestseller *Die Gesetze der menschlichen Natur*. Jung wusste, dass Schattenarbeit schmerzt. Greene lockt uns in diese Arbeit mit einem erzählerischen Kniff: Wäre es nicht toll, die Schatten der anderen besser erkennen und entlarven zu können? Wer diese Kunst beherrsche, lasse sich nicht länger täuschen von der „Maske“ der anderen. Doch warum tragen wir diese Masken überhaupt?

Als kleine Kinder, erklärt Greene, lebten wir frei und erstaunlich egoistisch. „Wir waren nicht die unschuldigen Engel, für die man Kinder so gerne hält.“ Doch unsere frühen Jahre durchwirke noch eine zweite Kraft: Unser Überleben hing vom Wohlwollen der Eltern ab. Wir lernten deshalb schnell, selbst die feinsten Regungen in ihrer Stimme und ihrer Körpersprache zu lesen: Mochten sie das, was wir

taten? Oder reagierten sie mit Missbilligung? So erzogen uns die Eltern und die Welt um uns herum zu Fairness, Rücksichtnahme und Mäßigung. „Der Wunsch, Teil der Gruppe zu sein, wurde eine Hauptmotivation. Deshalb lernten wir, die dunkle Seite unserer Persönlichkeit zu unterdrücken.“

Weder Robert Greene noch Jung kritisiert diesen Prozess. Den meisten von uns gelingt diese Anpassung an die Kultur. Doch wir zahlen dafür einen Preis: „Wir verlieren die Intensität, die wir in der Kindheit erlebt haben, das volle Spektrum an Emotionen und sogar die Kreativität, die mit dieser wilden Energie einhergeht“, schreibt Greene. Deshalb lockt uns immer wieder das Verbotene. Es ist anstrengend, stets eine Maske zu tragen. So würden Robert Greene und Carl Gustav Jung auch den Ausraster erklären, den der Gitarrist Ole am Anfang dieser Geschichte erlebt hat.

Greene beschreibt sechs typische Situationen, in denen wir den Durchbruch des Schattens bei anderen und uns entdecken können:

- Widersprüchliches Verhalten (ein hochmoralischer Mensch wird bei etwas Unmoralischem ertappt)
- Gefühlsausbrüche (jemand verliert – wie Gitarrist Ole – plötzlich die Beherrschung)
- Vehementes Verleugnen (jemand äußert sich extrem homophob, um seine eigenen homosexuellen Regungen zu verbergen)
- Versehentliches Verhalten (eine Person trinkt mehr Alkohol, als sie eigentlich wollte)
- Überidealisation (wenn man so sehr an eine politische Idee glaubt, dass man alles gutheißt, was in deren Dienst steht)
- Projektion (jemand ist gerne faul, sieht die Faulheit aber nur bei anderen und verurteilt diese scharf).

► Ist der Schatten dasselbe wie ein blinder Fleck?

Carl Gustav Jung glaubte: Wir sehen uns so, wie wir gerne wären. Er nannte dieses Selbstbild unser „Ich-Ideal“. In den Schatten verschieben wir alles, was dazu nicht passt. Manches davon ist uns bewusst, anderes nicht. Die unbewussten Anteile nennen wir in der Alltagssprache manchmal unseren „blinden Fleck“. Der blinde Fleck ist nicht dasselbe wie Jungs Schatten, sondern nur ein Teil davon. Darunter lagert laut Jung noch der „kollektive Schatten“: das unbewusst Verdrängte, das alle Menschen teilen
