



Monatsbrief Dezember 2008 antros consulting, beat brühlhart Gedanken, Ideen und Impulse für Führungskräfte

Der Schattenjäger

Ich weiss nicht, wie viele Erlebnisse man in 365 Tagen hat. Es müssen unzählige sein. Viele vergisst man sofort wieder, einige, oft banale, bleiben einem ein Leben lang. Ich hatte dieses Jahr so ein banales Erlebnis. Zusammen mit einem Bekannten nahm ich an einem Vortrag teil. Der Redner war brillant. Er beherrschte das Thema, sprach wie aus einem Guss, kein einziges äh oder eh und er konnte uns begeistern. Ich hätte ihm noch gerne länger zugehört. Dann aber, beim anschliessenden Essen, begann er mich zu nerven. Er redete wild drauf los, von Zuhören keine Spur, Monolog, nichts als Monolog und er gab Antworten auf Fragen, die niemand gestellt hat. Ein mühsamer Typ. Auf dem Nachhauseweg machte ich meinem Ärger Luft. Lapidar meinte mein Begleiter: „Der ist genau wie du“. Bingo. Der sass. Und er hatte ja recht. Man „hasst“ bei andern nur, was man selber ist.

Das, was ich da erlebte, nennt man ein Schattenerlebnis. Doppelgänger, Schatten, oder verdrängtes Selbst, alles Namen für ein und dieselbe Sache: alles, was nicht in unser positives Eigenbild passt, alles, was wir nicht sein wollen und trotzdem sind, alles, was wir über uns nicht wahrhaben wollen, leugnen, verdrängen, alle Eigenschaften, die wir sind, aber an uns ablehnen, all das ist unser Schatten. Jede abgelehnte Wirklichkeit unseres Selbst baut sich zu einer Schattenperson zusammen. Unser Schatten ist die Summe aller eigenen abgelehnten Eigenschaften, auf die wir nicht schauen wollen – und manchmal auch nicht können.

Im Augenblick, wo wir anfangen auch nur ein Quäntchen unserer Persönlichkeit abzulehnen, weil es von den Eltern, unserem Partner, dem Chef, der Organisation oder von wem auch immer abgelehnt wird, genau in diesem Augenblick wird unsere eigene Schattenperson geboren und beginnt ihr trübes Dasein in einer düsteren Ecke unseres Unterbewusstseins zu fristen.

Und jedes Mal, wenn wir ahnen, dass wir nicht das sind, was wir vorgeben zu sein, wenn wir uns vor dieser Seite fürchten, sie immer und immer wieder verdrängen, leugnen, überblenden, wird das kleine Monster grösser und grösser. Und je grösser es wird, desto mehr Energie verwenden wir drauf, es zu leugnen und nicht wahrhaben zu wollen. Aber damit wächst es noch stärker und es braucht immer mehr Energie, um der Welt zu beweisen, wie hell, gut, sauber, erfolgreich, selbstlos, edel, hilfreich, sozial, gescheit und was für ein prima Typ wir doch sind.

Aber dieses Theater mit sich selbst ist ein Kampf gegen etwas, das wir, ob es uns in den Kram passt oder nicht, in uns haben. Es ist ein Kampf gegen uns selbst und macht uns eines Tages verrückt oder krank oder beides zusammen.

Stellen Sie sich vor, jedes Mal, wenn Sie morgens das Haus verlassen, müssen Sie ein Glas voll Randensaft mitnehmen. Dieses Glas haben sie den ganzen Tag bei sich. Und Sie müssen es in jedem Moment vor den andern verbergen und so tun, als hätten Sie nichts zu verbergen. Im Bus, an der Sitzung, beim Stehapéro im noblen Club, beim Mitarbeitergespräch, beim Weihnachtessen, beim Verwandtenbesuch – egal wo, den ganzen Tag lang. Und dabei müssen Sie erst noch darauf achten, dass nichts überschwappt und auffällige rote Flecken hinterlässt. Nur ein einziger solcher Tag macht einen doch fix und fertig, oder nicht?

Aber genau das tun wir uns doch selber an, unserem Körper und unserer Seele. Tag für Tag, Jahr für Jahr tun wir das und balancieren mit Randensaft gefüllte Gläser mit uns herum und machen der Welt vor, dass dies nicht der Fall sei. Der eine verbirgt seine Geldgier hinter Generosität, der andere seine Faulheit hinter harter Arbeit (das bin ich), der Dritte seine Verlogenheit hinter Erfolgen und der Vierte seinen Neid hinter Kreativität.

Ich habe beschlossen, mein Schattendasein zu beenden. Damit es gleich klar ist: es ist mir nicht gelungen. Aber ich bin zum Schattenjäger geworden und habe mich auf die Suche nach meinen Gläsern mit dem Randensaft gemacht. Einige habe ich gefunden und bei jedem Fund ein paar neue entdeckt. Macht ja nichts. Schon nur wenn man eins nicht mehr hat, tut's unheimlich gut. Versuchen Sie es doch auch mal?

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage, ein erfolgreiches 2009 mit mindestens einem Glas voll Randensaft weniger.

Beat Brühlhart