

Pädagogisches Institut der Universität Zürich
Fachbereich Pädagogische Psychologie I, Prof. Dr. H. Fend

Empirische Seminararbeit:

Schattentypen von Pädagogikstudierenden

in ZRM-Aufbaukursen

Betreut von: Dr. Maja Storch

Vorgelegt von: Barbara Wespi

bwespi@gmx.ch

Zürich, den 15. Mai 2006

Inhalt

1.	Einleitung	3
2.	Fragestellung	4
3.	Theoretischer Teil	4
3.1.	Carl Gustav Jung: Ausgangspunkt der Schattentheorie	4
3.2.	Moderne empirische Forschung	7
Daniel M. Wegner: The irony of not thinking	8	
Daniel M. Wegner: Selbstablenkung	11	
James J. Gross: Die Regulierung von Emotionen	12	
3.3.	Schattenarbeit im ZRM	13
3.4.	Schattentypen	16
4.	Methodischer Teil	18
4.1.	Festlegung des Materials	18
4.2.	Ziel sowie Richtung der Analyse	19
4.3.	Analysetechnik	19
4.4.	Entwicklung des Analyserasters	20
5.	Darstellung und Deskription der Ergebnisse	24
6.	Diskussion der Ergebnisse	27
7.	Fazit und Ausblick	31
8.	Literatur	33
9.	Anhang: Transkripte	34

Schattentypen von Pädagogikstudierenden in ZRM-Aufbaukursen

1. Einleitung

In den Selbstmanagementkursen des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM) wird mit dem Konzept des Schattens nach C.G. Jung gearbeitet. Im Grundkurs geht es darum anhand einer mit positiven Affekten verbundenen Projektion auf ein Bild die aktuellen Bedürfnisse wahrzunehmen. Von den gefundenen Motiven und Bedürfnissen ausgehend wird gelernt, wie Ziele formuliert sein sollten, damit sie mit besonderen Massnahmen im alltäglichen Leben in Handlung umgesetzt werden. Der ZRM Aufbaukurs vertieft die Inhalte des Grundkurses und arbeitet intensiv mit Projektionen, welche mit negativen Affekten verknüpft sind. Das Ziel ist es, ungeliebte, verdrängte Persönlichkeitsanteile bewusst zu machen und in die Persönlichkeit zu integrieren. Die ungenutzten Ressourcen, die in den Schattenpersönlichkeitsanteilen liegen, heisst es zu finden und zu nutzen.

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit Inhalten und Daten der ZRM-Aufbaukurse, die am Pädagogischen Institut der Universität Zürich durchgeführt worden sind. Sie gliedert sich in einen theoretischen und einen methodischen Teil: In einem ersten Schritt wird danach gefragt, inwiefern das Schattenkonzept C.G. Jungs empirisch begründet werden kann. Dazu werden moderne, empirische Studien diskutiert. Zweitens geht es darum, die Schattenfiguren, welche Pädagogikstudierende im Rahmen der ZRM-Aufbaukurse bearbeitet haben, in verschiedene Typen zu kategorisieren. Dazu werden Ausschnitte der bereits bestehenden Videos dieser Kurse transkribiert und kategorisiert. Es stellt sich die Frage, ob bei Pädagogikstudierenden gewisse Typen von Schattenfiguren häufiger vorkommen als andere. Es wäre interessant, analoge Studien mit ZRM-Kursen anderer Studien- oder Berufsgruppen durchzuführen und die Ergebnisse zu vergleichen. Haben beispielsweise Führungskräfte oder Personen, die in Pflegeberufen tätig sind andere Typen von Schattenfiguren als Pädagogikstudierende? Folgende Fragestellungen werden in der vorliegenden Arbeit beantwortet:

2. Fragestellung

Theoretische Fragestellung:

Inwiefern kann Jungs Schattentheorie mit Hilfe der neueren, empirischen Forschung begründet werden?

Werden in der einschlägigen Literatur unterschiedliche Schattentypen unterschieden?

Fragestellung des empirischen Teils:

Welches Geschlecht kommt bei Schattenfiguren häufiger vor?

Liegt als Schattenfigur vorwiegend das eigene oder das gegenteilige Geschlecht vor?

Welche verschiedenen Typen von Schattenfiguren können bei Pädagogikstudierenden unterschieden werden?

Gibt es unterschiedliche Häufungen von Schattentypen je nach Geschlecht oder Alter der Pädagogikstudierenden?

3. Theoretischer Teil

Im theoretischen Teil dieser Arbeit wird als erstes das Schattenkonzept von C.G. Jung vorgestellt. In einem zweiten Schritt werden moderne, empirische Studien besprochen, mit denen das Konzept Jungs zum Teil erklärt werden kann. Des Weiteren wird ausgeführt, wie die Arbeit mit dem Schatten im Rahmen der ZRM-Aufbaukurse konzipiert ist, da das Videomaterial dieser Kurse die Datengrundlage des empirischen Teils dieser Arbeit bildet.

3.1. Carl Gustav Jung: Ausgangspunkt der Schattentheorie

Das Schattenkonzept wurde von C.G. Jung, dem Zürcher Arzt und Psychoanalytiker entworfen. Er versteht die Arbeit mit dem Schatten als wesentlichen Bestandteil seiner Psychotherapie (vgl. Jung, 1992). Jung bezeichnet mit dem Schatten jene Persönlichkeitseigenschaften, die das Ich beinhaltet, ihm jedoch nicht oder nur teilweise bewusst sind. Beim Schatten handelt es sich – wie auch bei der Anima oder beim Animus – um jene Archetypen, die das Ich am intensivsten beeinflussen bzw. stören. Archetypen sind keine Erwerbungen des individuellen Lebens und somit Inhalte des persönlichen Unbewussten, sondern sind stets a priori vorhanden.

Der Schatten ist nach Jung (vgl. ebd., S. 17) die der Erfahrung am leichtesten zugängliche Figur, denn seine Natur lässt sich in hohem Mass aus den Inhalten des persönlichen Unbewussten erschliessen und ist deshalb für die Psychotherapie besonders geeignet. Im Schatten finden sich ungeliebte Persönlichkeitsanteile, die im Laufe der Sozialisation und Persönlichkeitsentwicklung verdrängt oder abgespalten worden sind. Diese Eigenschaften sind nicht eigentlich schlecht, sondern wurden durch bestimmte Normen, in bestimmten Situationen negativ bewertet und deshalb von der Person abgelehnt. Die Inhalte des Unbewussten beeinflussen den Menschen, indem sie immer wieder ins Bewusste drängen. Mittels von Projektionen tritt der Schatten im täglichen Leben als besonders enervierende Personen oder als Institution in der Aussenwelt auf (vgl. Storch, 1996, S. 454). Auf diese Weise kann der Schatten diagnostiziert werden: Jene Person, die uns am meisten auf die Nerven geht, uns am meisten in Rage versetzt, verkörpert unsere Projektion des Schattens. Nach Jung ist ein „starker Gefühlstonus“ bei Personen aus unserem Umfeld charakteristisch, wenn es sich um Trägerinnen oder Träger unserer Schattenprojektionen handelt. Wie Jungs Theorie besagt, treten Schattengestalten normalerweise immer als gleichgeschlechtliche innere Bilder auf; Frauengestalten bei Frauen – Männergestalten bei Männern. Dies gilt auch für die Projektionen (vgl. Storch, 2000, S. 43). Nach Kast können Schattengestalten jedoch auch vom gegenteiligen Geschlecht sein (vgl. Kast, 2001). Jung ist der Meinung, dass das Unbewusste ins tägliche Leben miteinbezogen werden kann, indem es bewusst gemacht wird, dass den bisher unbekanntem Schattenanteilen Platz im Leben eingeräumt wird und ihre positiven Seiten entfaltet werden (vgl. Storch, 1996, S. 455).

Die Auseinandersetzung mit dem Schatten begegnet in der Regel beträchtlichem *Widerstand*, da es darum geht die dunklen Aspekte der Persönlichkeit als wirklich vorhanden anzuerkennen. „Bildet die Selbsterkenntnis eine psychotherapeutische Massnahme, so bedeutet sie oft eine mühsame Arbeit, die sich auf lange Zeit erstrecken kann“ (Jung, 1992, S. 17). Des Weiteren sagt Jung, dass es eine gewisse Portion an Selbstkritik und Stärke braucht, um den eigenen Schattenseiten ins Auge zu sehen (ebd., S. 18):

In der Regel sind diese Widerstände verknüpft mit *Projektionen*, die als solche nicht erkannt werden und deren Erkenntnis eine über das gewöhnliche Mass hinausgehende

moralische Leistung bedeutet. Während die dem Schatten eigentümlichen Züge ohne allzu grosse Mühe als persönlichkeitszugehörige Eigenschaften erkannt werden können, versagen hier sowohl die Einsicht wie der Wille, denn der Grund zu Emotion scheint ohne allen Zweifel beim *anderen* zu liegen. Für den objektiven Betrachter mag es noch so offenkundig sein, dass es sich um Projektionen handelt. Trotzdem besteht doch wenig Hoffnung, dass diese vom Subjekt eingesehen werden. Man muss schon davon überzeugt sein, dass man auch gelegentlich Unrecht haben könnte, um gewillt zu sein, emotional betonte Projektionen vom Objekt abzulösen.

Trotz dieses Widerstands ist die Integration der Schattenanteile in die Persönlichkeit sehr wichtig. Denn je weniger Kontakt das Bewusstsein mit dem Unbewussten hat, je mehr Eigenschaften verdrängt werden, desto unkultivierter werden diese unbewussten Inhalte und verwandeln sich immer mehr in archaische und infantile Anteile, die destruktiv wirken können. Wenn nämlich eine dieser unbeliebten Eigenschaften aufgrund des langen Brachliegens auf unkultivierte Weise auftritt, erschreckt oder beschämt sie das Individuum und wird umso tiefer verdrängt. Diese innerpsychische Dynamik kann sich zu einem regelrechten Teufelskreis entwickeln. „Es kommt der Zeitpunkt, an dem die ehemals durchaus positive, aber aufgrund der momentanen Lebensumstände lediglich passager unbrauchbare Eigenschaft zu einer echten Gefahr für die bewusste Lebensführung geworden ist“ (Storch, 1996, S. 455). Damit können Ausbrüche, wie sie in den Medien immer wieder zu beobachten sind, erklärt werden. Als fiktives Beispiel dient ein äusserst angepasster, ruhiger Familienvater, der in seinem Einfamilienhaus eines Tages seine Frau und die Kinder erschießt. Er hat seine destruktiven Kräfte nicht mehr kontrollieren können, da er eine einstmals unbewertete Eigenschaft, wie etwa jene, Aggressionen zu fühlen und diese zu zeigen, verdrängt hat und sie nicht auf konstruktive Art und Weise in seine Persönlichkeit hat integrieren können. Diesem Mann war es nicht mehr möglich die Projektionen des Unbewussten auf seine Familie zu durchschauen und als Illusionen zu enttarnen. Solche Schattendurchbrüche sind für die jeweiligen Personen sehr schmerzhaft, sie schämen sich ihrer Tat. So überrascht es nicht, dass sich sehr oft Täter, wie der hier fiktionierte Vater, aus Scham und Eigenhass das Leben nehmen. Jung formuliert diese äusserst bedauerliche Entwicklung bei nichterkannten Schattenanteilen folgendermassen (Jung, 1992, S 19):

Es ist oft tragisch, zu sehen, auf wie durchsichtige Weise ein Mensch sich selber und anderen das Leben verpfuscht, aber um alles in der Welt nicht einsehen kann, inwiefern die ganze Tragödie von ihm selber ausgeht und von ihm selber immer wieder aufs Neue genährt und unterhalten wird. Sein Bewusstsein tut es allerdings nicht, denn es jammert und flucht über eine treulose Welt, die sich in immer weitere Ferne zurückzieht. Es ist vielmehr ein unbewusster Faktor, der die welt- und selbstverhüllenden Illusionen spinnt. Das Gespinst zielt in der Tat auf einen Kokon hin, in welchem das Subjekt am Ende eingeschlossen ist.

Nach Jung besitzen diese dunklen Charakterzüge, die den Schatten ausmachen, eine gewisse emotionale Natur und sind von „obsedierender oder – besser – von possidierender Art“ (ebd., S. 17). Emotionen sind keine Tätigkeiten sondern stossen einem zu. Beziehen sich diese Emotionen auf Schattenanteile, sind sie von einem niedrigeren Niveau, da sie keine entwickelten Persönlichkeitsmerkmale sind. Dies hat zur Folge, dass eine Person in diesen Momenten ihre Emotionen nicht kontrollieren kann und sich mehr oder weniger wie eine Primitive verhält (vgl. ebd., S. 18).

3.2. Moderne empirische Forschung

Das Schattenkonzept, wie es von Jung beschrieben und in der von ihm entwickelten Psychotherapie angewendet wird, kann mit aktuellen Forschungsergebnissen teilweise begründet werden. Begriffe, die man hierfür in der aktuellen Forschung findet sind „self-distraction“, dann „emotional suppression“ (Gross, 1998) und „thought suppression“ (Wegner, 1994). Es geht um die Selbstablenkung und die Unterdrückung von Emotionen und von Gedanken. Bei der Selbstablenkung werden Strategien angewendet um die Aufmerksamkeit von „heissen“ Informationen einer Situation hin zu „kalten“ Aspekten zu lenken und so eine psychologische Distanz zur Situation zu bekommen (vgl. Mischel & Ayduk, 2004). Bei der Unterdrückung von Emotionen und Gedanken geht es im Gegensatz zur Selbstablenkung lediglich um das Vermeiden eines unerwünschten Gedankens oder das Nichtzeigen einer Emotion ohne einen alternativen Stimulus anzuvisieren. Im Folgenden sollen diese drei Arten näher erläutert werden.

Der amerikanische Forscher Daniel. M. Wegner (2002; 1999a, b; 1992) beschäftigt sich intensiv mit der Psychologie der mentalen Kontrolle. Interessant sind vor allem seine

Studien, in denen er zeigt, wie unbewusste Vorgänge das Denken von Menschen beeinflussen.

Daniel M. Wegner: The irony of not thinking

Das Unterdrücken von Kognitionen ist eine oftmals notwendige Strategie, um sich im Alltag auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Nach Wegner (1992, S. 19) berichten die meisten Menschen, sie hätten mindestens einen Gedanken, der sie nicht wieder loslässt. Wegner (ebd., S. 13ff) untersuchte in einem Experiment, ob und wie Personen Gedanken unterdrücken können. Er forderte die Versuchspersonen in einem ersten Durchgang dazu auf, fünf Minuten lang alles ins Mikrofon zu sagen, was ihnen durch den Kopf ging. In einem zweiten Durchgang sollten sie dasselbe tun, jedoch dabei nicht an einen Eisbären denken. Falls dies doch auftrat, sollten sie eine Klingel drücken und weitermachen. Durchschnittlich betätigten die Versuchspersonen die Klingel über sechs Mal, ausserdem sagten sie mehrmals laut „Eisbär“.

Dieses Experiment zeigt, dass beim Versuch, einen Gedanken zu unterdrücken, genau das Gegenteil geschieht und der Gedanken sich wiederholt zurück ins Gedächtnis drängt. Das Phänomen, dass verdrängte Gedanken sich umso schneller ins Gehirn zurückdrängen, nennt Wegner (1999a) „automatischen, ironischen Effekt“, da die Verdrängung die vermehrte Beschäftigung mit dem Gegenstand zur Folge hat. Ironische Prozesse sind Teil des geistigen Apparats der mentalen Kontrolle. Zum einen bestehen Kontrollprozesse, welche bewusst ablaufen und als kognitive und metakognitive Gedanken das Verhalten erfolgreich steuern und uns nach unseren Wünschen handeln lassen. Auf der anderen Seite bestehen diese so genannten „ironischen“ Prozesse, welche unbewusst arbeiten. Diese Prozesse lassen uns gegen unseren bewussten Willen handeln und beispielsweise beim Fasten genau jene unerwünschten Gedanken an leckere Speisen immer wiederkehren, die wir zu verdrängen versuchen.

Unter besonderen mentalen Belastungen wie Stress oder Zeitdruck wird dieser Effekt noch verstärkt und unerwünschte Gedanken sind noch schwieriger zu kontrollieren als sonst. Wegner untersuchte ironische Effekte mit Experimenten in unterschiedlichen Bereichen. So konnte er aufzeigen, dass bei Personen die unter mentalen Belastungen

ihre Stimmung zu unterdrücken versuchten, diese emotionalen Zustände erst recht zum Vorschein traten. Ironische Effekte traten auch beim Versuch einzuschlafen auf: Versuchspersonen, denen aufgetragen wurde, so schnell als möglich einzuschlafen, währenddem sie laute, harte Musik hören mussten, blieben länger wach als Personen einer Kontrollgruppe, welche keine derartigen Anweisungen bekommen hatten. Zudem traten ironische Effekte auch bei der Kontrolle von Bewegungen auf. Eine weitere Studie von Macrae, Bodenhausen & Milne (zitiert nach Wegner, 1999a) untersuchte ironische Effekte bei der mentalen Kontrolle von Stereotypen und Vorurteilen. Personen, die beispielsweise versuchten einen Skinhead nicht zu stereotypisieren, als sie sich einen ersten Eindruck von ihm machten, zeigten grössere Stereotypisierungen unter mentalen Belastungen als sonst. Newman, Duff & Baumeister (zitiert nach Wegner, 1999a) fanden heraus, dass Versuchspersonen, die sich unter mentalen Belastungen einen Eindruck einer Person machten, gewisse Charaktereigenschaften auf diese Personen projizierten, wenn sie entweder die Instruktion bekommen hatten, Gedanken an diese Eigenschaften zu unterdrücken oder spontan, weil sie diese Eigenschaften an sich selbst nicht mochten.

Das Nichtdenken an bestimmte Gedanken, Stimmungen oder das Nichtausführen von Bewegungen braucht sehr viel Energie. Das Hemmen von Impulsen ist schwieriger, als ihnen freien Lauf zu lassen. Deshalb geschehen diese ironischen Prozesse vor allem dann, wenn nicht genügend mentale Ressourcen zur Verfügung stehen. Wenn versucht wird, mehr zu kontrollieren als die momentane Energie hergibt, passiert genau das Gegenteil der willentlichen, bewussten Absicht. Nach Wegners Empfehlung sollen eigene unerwünschte Gedanken und Persönlichkeitsmerkmale nicht geheim gehalten werden, denn beim Verheimlichen geschehen ähnliche Prozesse wie beim Unterdrücken. Der beste Weg, unerwünschte Gedanken loszuwerden, ist, darüber zu reden oder sie zumindest zuzulassen oder niederzuschreiben (vgl. Wegner, 1999a).

Die Nähe zum Schattenkonzept von C.G. Jung liegt auf der Hand. Wegners Untersuchungen legen nahe, dass verdrängte Gedanken, Stimmungen und Charaktereigenschaften durch unbewusste, ironische Prozesse genau das bewirken, was eigentlich zu vermeiden versucht wird. Der Unterschied zu Jungs Konzept besteht darin, dass Charaktereigenschaften des Jungschen Schattenkonzepts teilweise schon in der Kindheit *verdrängt* worden waren und zum Zeitpunkt der Schattenarbeit mehr

oder weniger unbewusst sind. In Wegners Experimenten handelte es sich jeweils um aktuell *unterdrückte* Gedanken. Bei Jung geht es um Verdrängung, bei Wegner um Unterdrückung. Der Unterschied dieser beiden Begriffe liegt im Grad ihrer Bewusstheit. Interessant wäre eine empirische Untersuchung zur Frage, ob lange zurückliegende verdrängte Charaktereigenschaften ebenso diesen mentalen, ironischen Prozessen unterworfen sind wie aktuell unterdrückte. Wegners Experimente legen die Vermutung nahe, dass länger und tiefer verdrängte Inhalte einen umso höheren Rückpralleffekt haben könnten als frisch verdrängte Kognitionen und Emotionen. Denn auch nach Jungs Theorie ist die Verdrängung kein Vergessen oder Nichtmehrvorhandensein; diese Inhalte werden lediglich aus dem Bewusstsein verdrängt und beeinflussen das Handeln und Fühlen nach wie vor. Hingegen wäre auch denkbar, dass eine Verdrängung die einzige Möglichkeit ist, unerwünschte Gedanken und Emotionen wirksam aus dem Bewusstsein zu eliminieren, da, wie Wegners Experimente zeigen, die aktuelle Unterdrückung von Kognitionen und Emotionen praktisch nicht möglich ist.

Diesen Sachverhalt bestätigt die moderne Hirnforschung. Markowitsch (2004) untersuchte Patienten mit psychogener Amnesie. Diese Betroffenen verlieren schlagartig, aufgrund eines auslösenden Moments, den Zugang zu ihrer Biographie. Sie funktionieren weitgehend normal, d. h. können lesen, schreiben, rechnen etc., können jedoch ihre biographischen Erinnerungen nicht mehr abrufen. Mit therapeutischen Massnahmen wie Hypnose oder sogenannten „Wahrheitsdrogen“ wäre es möglich, Zugang zu ihrer Vergangenheit zu erhalten. „Tatsächlich vermeiden oder verweigern derartige Patienten in der Regel solche ‚Eingriffe‘ und manche von ihnen haben von aussen betrachtet gute Gründe, ihre Vergangenheit vergessen oder – in Freudscher Terminologie – verdrängt zu haben. Sie mögen forensisch auffällig geworden sein, etwa in grossem Stil Geld veruntreut haben. Andere wiederum erinnern sich noch irgendwie an derartige (Un-)Taten, ‚wollen‘ sie aber vergessen haben, Dritte wiederum mögen ‚bewusst‘ lügen“ (Markowitsch, 2004, S. 165f). Wie Markowitsch an diesen Patienten aufgezeigt hat, können Inhalte des Bewusstseins wirksam verbannt werden, der Grad der Verdrängung kann jedoch variieren, bei einigen Patienten sind gewisse Ahnungen dennoch vorhanden. Weitere Experimente zeigen, dass die Unterdrückung unerwünschter Gedanken auch mithilfe von Selbstablenkung nicht immer erfolgreich ist, was im folgenden Kapitel erläutert wird.

Daniel M. Wegner: Selbstablenkung

Bei der Selbstablenkung geht es darum, einen unerwünschten Gedanken nicht einfach zu unterdrücken, sondern stattdessen an etwas anderes zu denken. Ablenkungsstrategien wirken am besten, wenn jemand ganz in seinem Handeln und Denken aufgeht (vgl. Wegner, 1992, S. 82). Beispielsweise berichteten Patienten während einer Zahnbehandlung nicht von weniger Schmerzen, wenn dabei leise Musik lief, jedoch dann, wenn sie ein Videospiele spielen durften (ebd., S. 83). Wegner (ebd.) unterscheidet die fokussierte Selbstablenkung, bei der versucht wird anstatt an den unerwünschten Gedanken, an ein eng umgrenztes Thema zu denken, von der unfokussierten Selbstablenkung, bei der die Person, um einen unerwünschten Gedanken zu vermeiden, schnell von einem ablenkenden Gedanken zum nächsten wechselt.

Es stellt sich die Frage, ob sich durch fokussierte Ablenkung die Rückkehr eines unerwünschten Gedankens vermeiden lässt. Bei einem von Wegners Experimenten (1992, S. 87ff) wurden zwei Gruppen angewiesen, nicht an einen Eisbären zu denken. Die Gruppe der fokussierten Ablenkung sollte immer, wenn sie die Klingel betätigen musste, an einen roten Volkswagen denken. Die Gruppe der unfokussierten Ablenkung konnte die allgemein übliche Form der Selbstablenkung anwenden, bei der sie von einem Gedanken zum nächsten sprang. Während der Phase der Unterdrückung war die fokussierte Ablenkung von geringem Nutzen, die fokussierte Gruppe drückte die Klingel nur unmerklich weniger. Jedoch entging die fokussierte Gruppe dem Rückprall-Effekt. Unter dem Rückprall-Effekt versteht man die Neigung, nach der Unterdrückung ausgiebig über Eisbären zu sprechen. Dieser Effekt wurde bei der Mehrheit der Teilnehmenden der unfokussierten Gruppe beobachtet; bei jenen Teilnehmenden, die die fokussierte Strategie angewendet hatten, blieb der Effekt aus. Die fokussierte Ablenkung hat den Vorteil, dass man keine mentale Verknüpfung zwischen dem unerwünschten Gedanken und jeder Ablenkung, die einem gerade in den Sinn kommt, macht. Jedoch gelang es auch mit der fokussierten Selbstablenkung nicht, einen unerwünschten Gedanken effektiv zu verbannen.

Bisher war vor allem von der Unterdrückung von Kognitionen die Rede. Im nächsten Abschnitt wird ein Experiment zur Unterdrückung von Emotionen und deren Konsequenzen vorgestellt.

James J. Gross: Die Regulierung von Emotionen

Gross (1998) zeigte auf, dass unterdrückte Emotionen negative Konsequenzen für das psychologische und physische Wohlbefinden haben können. In einem Experiment liess er 120 Männer und Frauen einen abschreckenden Amputations-Film mit unterschiedlichen Vorgaben schauen. Eine erste Gruppe sollte versuchen während des Films keine Emotionen zu empfinden, also jegliche Gefühle von Ekel und Abscheu schon im Voraus zu unterdrücken (reappraisal-group). Eine zweite Gruppe sollte die Emotionen zwar empfinden, aber im Nachhinein unterdrücken, sodass niemand ihnen ansehen würde, was sie fühlten (suppression-group). Die Kontrollgruppe schaute den Film ohne bestimmte Vorgaben. Die Versuchspersonen wurden während der Präsentation des Films beobachtet, äusserliche Anzeichen von Abscheu und Ekel wurden aufgezeichnet. Nach der Präsentation des Films wurden sie nach ihrem Empfinden befragt. Zudem wurden während und nach der Präsentation biologisch-physikalische Daten aufgezeichnet, wie der Fingerpuls, die Fingertemperatur und Veränderungen des Hautwiderstandes.

Die Ergebnisse zeigten, dass die verschiedenen Gruppen unterschiedlich reagierten: Beide Gruppen, die die Gefühle unterdrücken sollten, zeigten weniger äusserliche Anzeichen von Gefühlen wie Ekel oder Abscheu während der Präsentation des Films als die Kontrollgruppe. Die erste Gruppe, die Gefühle schon im Voraus unterdrücken sollte, gab an, subjektiv weniger Emotionen empfunden zu haben und zeigte keine erhöhten physikalischen Erregungen. Die zweite Gruppe gab jedoch an, subjektiv mehr Ekel empfunden und sich mehr in den Film eingefühlt zu haben als die erste Gruppe. Zudem war ihre physikalisch messbare Erregung grösser als bei den anderen beiden Gruppen: Sie zeigten signifikant grössere Veränderungen bei der Fingerpulshöhe, der Fingertemperatur und beim Hautwiderstand.

Diese Ergebnisse zeigen, dass eine Unterdrückung von Gefühlen zwar möglich ist, jedoch grosse emotionale und physikalische Erregung zur Folge hat. Dies ist vor allem

dann der Fall, wenn die Unterdrückung der Emotionen erfolgt, nachdem sie aufgetreten sind. Die Unterdrückung von Emotionen hat negative Auswirkungen auf die körperliche Verfassung, vor allem dann, wenn sie über längere Zeit geschieht. Verschiedene Studien konnten nachweisen, dass die chronische Unterdrückung von Traurigkeit beispielsweise zu gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Zellveränderungen (Geschwüren) oder Bluthochdruck führen kann (vgl. Friedmann et al., 1987; Manuck et al., 1986; Smith, 1992; Steptoe, 1993 zitiert nach Gross, 1998, S. 225).

Auch bei den Ergebnissen dieser empirischen Untersuchung lassen sich Parallelen zu Jungs Schattenkonzept feststellen. Verdrängte Charaktereigenschaften wie sie nach Jung im persönlichen Schatten vorkommen, sind immer auch mit Emotionen verbunden. So kann ein kleines Kind beispielsweise gelernt haben, dass es nicht erwünscht ist, aggressiv zu sein und seine Wut in bestimmten Situationen zu zeigen. Ein anderes Kind lernte eventuell Trauer und Missstimmungen für sich zu behalten, da man nach den Normen seiner familiären Umwelt nicht weint und sich nicht schwach und hilflos zeigt. Wie die Experimente von Gross nahe legen, haben unterdrückte Emotionen Auswirkungen auf Körper und Psyche und können, wenn die Unterdrückung über lange Zeit geschieht, negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben.

Als Fazit aus den diskutierten empirischen Untersuchungen lässt sich festhalten, dass die Unterdrückung von Kognitionen und Emotionen, vor allem wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg geschieht, negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Psyche und Körper haben kann. Die bewusste Auseinandersetzung mit unterdrückten oder verdrängten Gedanken, Emotionen und Charaktereigenschaften ist sehr empfehlenswert. Im Folgenden wird eine Möglichkeit aufgezeigt, wie Schattenanteile bearbeitet werden können, ohne sich einer unter Umständen sehr lange dauernden Psychotherapie zu unterziehen.

3.3. Schattenarbeit im ZRM

Wie in den Kapiteln 3.1 und 3.2 aufgezeigt worden ist, können unerkannte Schattenanteile in der Persönlichkeit unter Umständen grossen Schaden anrichten. Zum einen werden nicht alle Möglichkeiten, die als Fähigkeiten in einer Person angelegt

sind, ausgeschöpft, zum anderen wird der Mensch von seinen Schattenanteilen dominiert und verhält sich in gewissen Situationen unzivilisiert, als Opfer seiner eigenen unkontrollierten Emotionen und handelt nicht so, wie er willentlich handeln möchte. Solche Durchbrüche der unzivilisierten, im Schatten liegenden Persönlichkeitsanteile rufen grosse Scham und Wut hervor. Zudem wird unheimlich viel Energie aufgewendet, gewisse - im Grund wertfreie - Eigenschaften, zu verdrängen, anstatt sie zu leben.

Aus all diesen Gründen ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten sehr zu empfehlen. Im Rahmen des ZRM-Aufbaukurses wurde von Maja Storch eine Methode entwickelt, wie der Schatten in einem Gruppensetting effektiv bearbeitet werden kann. Im Folgenden werden die Phasen dieses Settings vorgestellt (vgl. Storch, 1996, S. 457ff).

1. *Einführung in die Jungsche Schattentheorie*: Bei einem heiklen Thema, wie dem Schattenthema ist es notwendig, dieses in der Gruppe einzuführen, um Ängste, Verletzbarkeiten und Unsicherheiten abzubauen. Mit hinführenden Lockerungsspielen werden die Teilnehmenden auf das Schattenthema sensibilisiert.
2. *Gruppenspiel zum Thema „mein liebster Feind“*: Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich an eine Person zu erinnern, die sie besonders nervt und die sie auf ihre Ressourcenhaltigkeit hin untersuchen wollen. Die gewählten Schattenfiguren werden im Plenum vorgestellt. Die Teilnehmenden haben nun die Möglichkeit sich in die Rolle der Schattenfigur zu versetzen und deren verschiedenen Facetten aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Die abartigen Persönlichkeiten, die sich dort zeigen, bilden mitunter ein wahres „Skurrilitätenkabinett“ (ebd., S. 458).
3. *Gruppenspiel von etwa 20-30 Minuten*: In diesem spontanen Spiel nach der klassischen Tradition des Psychodramas haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, die Welt mit den Eigenschaften des Schattenanteils zu erleben und in Interaktion mit anderen Menschen zu treten.
4. *Freies Erzählen*: Im Anschluss an das Gruppenspiel erzählen die Teilnehmenden spontan von Erlebnissen aus dem Gruppenspiel, was sie besonders wichtig fanden, was besonders lustig war, etc.

5. *Umdeutungsfrage*: Bei der positiven Umdeutung geht es darum, alltäglichen Begebenheiten oder Eigenschaften einen neuen Rahmen zu geben, sie neu zu bewerten. In diesem Fall sollen die Eigenschaften des Schattens eine neue Bewertung erhalten. Die Teilnehmenden erhalten nun die Aufgabe, herauszufinden, welche positiven Eigenschaften sie in ihrer Schattenfigur sehen und was sie davon für ihr tägliches Leben übernehmen möchten. Dagegen kann unter Umständen erheblicher Widerstand auftreten. Die Teilnehmenden stehen der Herausforderung gegenüber, zum einen ihren Schatten zu akzeptieren und zum anderen von den negativen Aspekten ihrer Schattenfigur wegzukommen und die positiven Seiten herauszufinden, was mitunter keine leichte Aufgabe darstellt.
6. *Prozentfrage*: Nun entscheiden die Teilnehmenden, wie viel Prozent dieses Aspekts der Schattenfigur sie für ihr Leben übernehmen möchten. Die Prozentfrage ist deshalb wichtig, da es zu wissen gilt, dass man durch die Integration des Schattenanteils in die Persönlichkeit nicht ein anderer Mensch werden muss. Je nach Belieben kann unterschiedlich viel von dieser Eigenschaft gelebt werden.
7. *Zukunftsfrage*: Bei der Zukunftsfrage geht es darum, die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis, in Handlung umzusetzen. Die Teilnehmenden bereiten konkrete Situationen vor, in denen sie ihre Eigenschaft zum Einsatz bringen wollen.
8. *Plenumsphase*: Die Teilnehmenden geben ihre Erkenntnisse und Ergebnisse der Gruppe preis. Durch die Veröffentlichung wird die Realisierung der Pläne nochmals kritisch überdacht und bekommt ein Echo aus der Gruppe.

Dieses Vorgehen ermöglicht auf sehr effiziente Weise, Schattenprojektionen zu erkennen, sie bewusst zu machen und sie rasch in eine Ressource umzuwandeln. Es wird nicht wie in der Psychoanalyse danach gefragt, warum, wann und wie diese Schattenfigur entstanden ist, sondern, welche Ressource sie für das tägliche Leben bedeuten kann.

3.4. Schattentypen

Die Literatur zu Thema „Schattenarbeit“ ist sehr umfangreich. Die meisten Bücher sind für die (eigen)-therapeutische Praxis, beinhalten Anleitungen und Erfahrungen der Auseinandersetzung mit dem Schatten (vgl. Ford, 2003; Kast, 2000; Maquire, 1996; Zweig&Abrams, 1993; Miller 1994). Bisher wurde keine systematische Typologie von unterschiedlichen Schattenfiguren entworfen.

Maguire (1996) sieht in den Schattenfiguren die sieben Todsünden verkörpert. An vorwiegend biblischen Beispielen zeigt sie auf, dass es sich bei Schattenthemen jeweils um die sieben Todsünden geht, d.h. um Stolz, Zorn, Eifersucht, Trägheit, Wollust, Geiz und Völlerei. Das Buch behandelt unzählige Beispiele aus der antiken Mythologie sowie aus der Literatur und liefert keine Grundlage für eine empirische Untersuchung. Ford (2003) stellt verschiedene Beispiele aus ihrer therapeutischen Praxis vor und findet dabei drei Hauptkonzepte, die bei den von ihr behandelten Patienten immer wieder vorkamen (vgl. ebd., S. 56):

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich spiele keine Rolle.
- Mit mir stimmt etwas nicht.

Die Themen und Eigenschaften, die in Schattenfiguren vorkommen, auf diese drei Sätze zu reduzieren, ist meiner Meinung nach eine arge Verkürzung der Realität.

Weitere interessante Schattenmodelle stellt Kast (2001) vor. Sie unterscheidet den komplementären Schatten vom analogen Schatten. Beim komplementären Schatten handelt es sich um die unbekante Seite, das Fremde, Unheimliche, Beschämende, das bei anderen Personen wahrgenommen wird und auf die eigene Fremdheit verweist. Unter dem analogen Schatten versteht sie Schattenanteile, die von der Person selbst gelebt oder verdrängt werden und die an einem Mitmenschen bewusst werden. Beide Schattenmodelle werden an ihren Trägerinnen oder Trägern verachtet. Des Weiteren bespricht Kast (vgl., ebd., S. 62ff) den kollektiven Schatten in Anlehnung an Jung. Der kollektive Schatten ist ein Archetyp des kollektiven Unbewussten wie beispielsweise „das Böse“. An solchen kollektiven Schatten haben alle Menschen Anteil: „Es geht dabei um Destruktivität als menschliche Verhaltensmöglichkeit, sie wird von den meisten Menschen als Schatten verstanden. Wir alle haben Anteil an diesem Schatten,

auch wenn wir nicht an einer destruktiven Handlung beteiligt sind“ (ebd., S. 63). Eine differenziertere Typologisierung nimmt jedoch auch Kast nicht vor. Im Folgenden wird eine Typologisierung von Schattenfiguren vorgeschlagen.

4. Methodischer Teil

Mit Hilfe der Inhaltsanalyse nach Lamnek (1995) wird nach der systematischen Erfassung der Schattenfiguren der Kursteilnehmenden eine Typologie entwickelt. Im Folgenden werden das Untersuchungsmaterial, die verwendeten Instrumente sowie die Analysetechnik erläutert.

4.1. Festlegung des Materials

Gegenstand der Untersuchung sind die Videodaten von vier ZRM-Aufbaukursen, die am Pädagogischen Institut der Universität Zürich im Zeitraum vom 16.01.03 bis zum 20.01.05 durchgeführt und gefilmt worden sind. Die Auswahl der Kurse verlief nach dem Zufallsprinzip und berücksichtigte keine besonderen Kriterien. Jeder Aufbaukurs dauerte fünf Sitzungen à 2 Stunden. Für die vorliegende Untersuchung ist jeweils die zweite Sitzung von Interesse, denn während dieser stellten die Teilnehmenden ihre Schattenfigur und deren ungeliebte Eigenschaften vor. Da die ZRM-Kurse äusserst standardisiert sind, spielt es keine Rolle, dass die einzelnen Kurse von unterschiedlichen Trainerinnen und Trainern geleitet worden sind.

Die Videos folgender vier ZRM-Aufbaukurse bilden das Datenmaterial der vorliegenden Untersuchung:

- Aufbaukurs von Thomas Rhyner und Claudia Macciabani, 2. Sitzung, 16.01.03
- Aufbaukurs von Susanne Benz und Jürg Kaufmann, 2. Sitzung, 30.10.03
- Aufbaukurs von Silvia Jost und Ann-Christin Stüssi, 2. Sitzung, 15.01.04
- Aufbaukurs von Julia Amtweiler und Eliane Weissenbach, 2. Sitzung, 20.01.05

Die Mehrheit der Teilnehmenden dieser Kurse sind Pädagogikstudentinnen und -studenten. Andere Personen werden nicht in die Analyse miteinbezogen, da sich die Fragestellung dieser Untersuchung nach unterschiedlichen Schattentypen von Pädagogikstudierenden richtet. Die untersuchte Anzahl der Teilnehmenden beträgt 25. Erfasst wird jeweils das Alter (über/unter 35 Jahre) und das Geschlecht.

4.2. Ziel sowie Richtung der Analyse

Die qualitative Inhaltsanalyse soll einerseits dazu dienen die Schattenfiguren systematisch zu erfassen und zu beschreiben, andererseits soll daraus eine Typologie entwickelt werden. Ich gehe davon aus, dass die Schattenfiguren der Teilnehmenden gemeinsame Merkmale aufweisen, anhand derer man sie Kategorien zuordnen kann. Aus diesen Kategorien kann in einem nächsten Schritt eine Typologie der beschriebenen Schattenfiguren entwickelt werden.

Eine Typologie ist das Ergebnis eines Gruppierungsprozesses, „bei dem ein Objektbereich anhand eines oder mehrerer Merkmale in Gruppen bzw. Typen eingeteilt wird, so dass sich die Elemente innerhalb eines Typus möglichst ähnlich sind (interne Homogenität) und sich die Typen voneinander möglichst stark unterscheiden (externe Heterogenität)“ (Kluge, 1999, S. 26f). Ziel einer Typologie ist erstens die Strukturierung eines Untersuchungsgebietes, um dieses besser überschauen zu können und zweitens eine heuristische und theoriebildende Funktion, um inhaltliche Sinnzusammenhänge zwischen und innerhalb der gebildeten Typen zu analysieren (vgl. ebd., S. 43). Zu betonen ist, dass bei Typologien im Gegensatz zu Klassifikationen nicht jedes Element eindeutig zuordbar ist. Es ist das Charakteristikum von Typen, dass ihre internen Elemente nicht alle Merkmale aufweisen, welche den Typus kennzeichnen.

4.3. Analysetechnik

Für die Analyse wählte ich die strukturierende inhaltsanalytische Technik nach Mayring. „...[Sie] hat zum Ziel, eine bestimmte Struktur aus dem Material herauszufiltern“ (Mayring, 1988, S.75), „unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 1988, S.53). Mit dieser Technik kann das Material zu bestimmten Inhaltsbereichen herausgefiltert und zusammengefasst werden. Die Analyseeinheit umfasst diejenigen Sequenzen der Kursvideos, in denen die Teilnehmenden ihre Schattenfiguren vorstellen und charakterisieren. Die betreffenden Stellen werden sorgfältig transkribiert. Transkribiert wird wortwörtlich, satzfüllende Elemente wie ehm, eh, etc. werden weggelassen. Mehrheitlich sprechen die Teilnehmenden in Schweizerdialekt, welcher möglichst wortgetreu ins

Standarddeutsche übertragen wird. Fragen der Kursleiterinnen und -leiter werden nicht transkribiert. Auch Wiederholungen werden nicht transkribiert, wo nötig wird das Gesagte sinnvoll zusammengefasst. Falls Informationen zur Schattenfigur zu spärlich ausfallen, werden in Klammern noch einige Stichworte aus dem an die Vorstellung des Schattens anschliessenden Schattentalk notiert.

In einem zweiten Schritt wird die transkribierte Stelle verkürzt und verdichtet dargestellt, sodass die wichtigsten negativen Eigenschaften der Schattenfigur in den Vordergrund treten. Diejenige Eigenschaft, die die Schattenfigur hauptsächlich ausmacht und am treffendsten beschreibt, wird jeweils fett markiert. Anhand dieser Informationen wird jede Schattenfigur den Kategorien zugeordnet. Bei Zweifelsfällen wird auf das Transkript zurückgegriffen. Festgehalten wird zusätzlich das Geschlecht der Schattenfigur.

4.4. Entwicklung des Analyserasters

Bei qualitativen Auswertungsverfahren werden die Kategorien aus dem vorliegenden Material entwickelt. Bei der ersten Durchsicht der Schattenfiguren traten gewisse typische charakterliche Merkmale immer wieder auf. Die folgenden vier Charaktereigenschaften mit ihren jeweiligen Gegensätzen bilden das Kategoriensystem:

- | | | |
|-----------------|---|-----------------|
| • Domimant | ↔ | • unterwürfig |
| • extrovertiert | ↔ | • introvertiert |
| • energievoll | ↔ | • antriebslos |
| • egozentrisch | ↔ | • altruistisch |

Wichtig bei dieser Vorgehensweise sind genaue Definitionen der vorgegebenen Kategorien (vgl. Mayring, 2000). Die Textstellen werden den Kategorien zugeordnet. Auf die Charaktereigenschaften der Kategorien kann entweder der genannte Phantasienamen der Schattenfigur, die beschriebenen negativen Eigenschaften oder das Motto verweisen. Eine Schattenfigur kann aus mehreren Facetten bestehen und kann deshalb mehreren Kategorien zugeordnet werden. Sie darf jedoch nicht gleichzeitig der Eigenschaft und ihrer gegenteiligen Eigenschaft zugeordnet werden. Es

handelt sich hier nicht um reale Personen, bei denen durchaus gegensätzliche Persönlichkeitseigenschaften vereint werden können. Bei den Schattenfiguren handelt es sich um stark überzeichnete, stereotype Charaktere. Im Folgenden werden die Kategorien 1 bis 4 jeweils inhaltlich definiert und mit einem Ankerbeispiel veranschaulicht.

Kategoriensystem:

1. dominant versus unterwürfig

Diese Kategorie umfasst Eigenschaften der Schattenfiguren, die sich auf überhebliches dominierendes Verhalten im Gegensatz zu unterwürfigem Verhalten beziehen. In der Psychologie spricht man von Dominanzverhalten, wenn ein Individuum das Verhalten von einem oder mehreren anderen Individuen beherrschen bzw. kontrollieren möchte.¹

Ankerbeispiele:

Dominant: „Ich weiss genau, wie ich es will, wie es sein sollte und wie es geht.“

Unterwürfig: „Sag du mir, was ich machen soll.“

2. extravertiert versus introvertiert

Diese Kategorie zeigt die Hinwendung der psychischen Energie der Schattenfigur. Wendet sie sich nach aussen, ist sie offen, redet sie gerne, geht auf andere zu oder wendet sie sich nach innen, ist sie eher verschlossen und zurückgezogen. *Extraversion* (von lat. *Extra* „ausserhalb“ und *vertere* „wenden“) ist eine Persönlichkeitseigenschaft. Der Begriff *Extraversion* bezeichnet ein faktorenanalytisch ermitteltes Persönlichkeitsmerkmal in der Differentiellen Psychologie. Adjektive wie *gesprächig, bestimmt, aktiv, energisch, offen, dominant, enthusiastisch, sozial und abenteuerlustig* beschreiben Extraversion, wohingegen *still, reserviert, scheu und zurückgezogen* Introversion bezeichnen. *Introversion* (von lat. *Intra* „innerhalb“ und *vertere* „wenden“) ist der Gegenpol zu Extraversion. Die Begriffe wurden von C.G. Jung in die Persönlichkeitspsychologie eingeführt. Introversion bezeichnet in der *Analytischen Psychologie* die Hinwendung der psychischen Energie nach innen, also weg von der

¹ Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Dominanz_%28Psychologie%29 (Stand: 18.4.06)

Aussenwelt. Von Jung stammt auch der Begriff Extraversion, der in der Analytischen Psychologie die Hinwendung der Energie nach aussen hin bedeutet.²

Ankerbeispiele:

Extravertiert: „Lieber reden als zuhören.“

Introvertiert: „Ich halte mich zurück.“

3. energievoll versus antriebslos

Diese Kategorie bezieht sich darauf, ob eine Person Energie und Ideen hat, sprudelt oder ob sie sich antriebslos und passiv verhält.

Ankerbeispiele:

Energievoll: „Sie ist gross, robust, hat eine starke laute Stimme, eine Powerfrau, trendig.“

Antriebslos: Phantasiename: „Lama“

4 egozentrisch versus altruistisch

Diese Kategorie fragt danach, ob die Person vor allem sich selbst sieht, das Ich in den Mittelpunkt stellt (egozentrisch) oder sie sehr rücksichtsvoll mit Personen in ihrem Umfeld umgeht. *Altruismus* (von lateinisch: *alter* - der andere und der Endung -ismus) ist die Eigenschaft der *Uneigennützigkeit* oder *Selbstlosigkeit*. Unter altruistischem Handeln versteht man allgemein selbstloses Handeln. *Egozentrik* (von lat. *ego* Ich und *centrum* Mittelpunkt) bezeichnet die Eigenschaft des menschlichen Charakters, sich selbst im Mittelpunkt zu sehen und damit meist einhergehend, eine übertriebene Selbstbezogenheit sowie die Eigenschaft, andere Menschen beständig an sich selbst zu messen. Ein Egozentriker kann Probleme mit dem Aufbau von engen Beziehungen zu anderen Menschen wie auch in der Selbstbeobachtung/Selbstreflexion bekommen. Egozentriker sind oftmals beleidigt, wenn sie nicht im Mittelpunkt stehen; es missfällt ihnen, wenn andere die Aufmerksamkeit ihrer Umwelt geniessen.³

² Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Extraversion> (Stand: 18.4.06)

³ Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Egozentrik> (Stand: 18.4.06)

Als Gegenteil zum Altruismus wurde hier bewusst der wertneutralere Begriff „Egozentrik“ dem Begriff „Egoismus“ vorgezogen. Egoismus ist oftmals negativ konnotiert: „*Egoismus* (frz. *égoïsme*, zu lat. *ego*=ich) bedeutet ‚Eigennützigkeit‘, ‚Ich-Bezogenheit‘, ‚Ich-Sucht‘, ‚Selbstsucht‘, ‚Eigenliebe‘ (Duden Fremdwörterbuch). Manche meinen, der Begriff werde meistens negativ als Synonym für rücksichtsloses Verhalten verwendet. Er beschreibt dann die Haltung (meist einer anderen Person), ausschliesslich persönliche Interessen zu verfolgen ohne Rücksichtnahme auf die Belange anderer. Mit dem Plural "Egoisten" werden selbstsüchtige Verhaltensweisen bezeichnet. Des Öfteren wird Egoismus mit dem Begriff Ellenbogenmentalität vereinfacht reflektiert, um ein rücksichtsloses Verhalten von Einzelnen und Gruppen um ihre Interessen anzuprangern. Egoismus wird in diesem Zusammenhang als Gegenteil von Altruismus und Solidarität kritisiert.“⁴

Ankerbeispiele:

Egozentrisch: „Hauptsache mir geht es gut.“

Altruistisch: „Ich bin sehr hilfsbereit.“

⁴ Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Egoismus> (Stand: 18.4.06)

5. Darstellung und Deskription der Ergebnisse

In der folgenden Tabelle sind die Schattenfiguren mit ihren Daten und ihrer Einordnung ins Kategoriensystem dargestellt. Die erste Spalte enthält die Nummer der Teilnehmerin oder des Teilnehmers (Tn). Die zweite Spalte gibt an, ob die jeweilige Person jünger oder älter als 35 Jahre alt ist. Es folgt das Geschlecht der Teilnehmerin/des Teilnehmers, anschliessend das Geschlecht der Schattenfigur. In der grössten Spalte ist die verdichtete Darstellung des Transkripts ablesbar: Nach dem Namen der Schattenfigur, folgend deren negative Eigenschaften und ihr Motto. In den acht Spalten am rechten Rand ist mit einem Kreuz vermerkt, welche der Charaktereigenschaften die Schattenfigur jeweils beinhaltet. Die Einfärbungen geben Aufschluss über den Typ der Schattenfigur (siehe Kapitel 6: Diskussion).

Tabelle: Schattenfigur mit Angaben zu Alter, Geschlecht der Tn, Angaben zum Geschlecht der Schattenfigur sowie die negativen Eigenschaften der Schattenfigur

Tn-Nummer	Alter	Geschlecht	Schattenfigur	Schattenfigur: Name, negative (nervende) Eigenschaften, Haupteigenschaft, Motto	dominant	unterwürfig	extravertiert	introvertiert	energievoll	antriebslos	egozentrisch	altruistisch
Tn1	-35	W	M	Lama: unentschlossen, langsam, unmotiviert, antriebslos „Sag du mir, was ich machen soll!“		X				X		
Tn2	-35	W	M	Der Sozialphobiker: zurückhaltend, scheu, arrogant, autistisch , unsozial „Ich halte mich zurück.“				X			X	
Tn3	-35	W	M	Der Allmächtige: allmächtig , nie schuld „Ich stehe über den Dingen und habe alles im Griff.“	X		X					
Tn4	-35	W	M	Coolio: sportlich, gut aussehend, überall beliebt „Ich muss beeindrucken, dann ist es gut.“			X		X		X	
Tn5	-35	W	W	Klette : sportlich, mitteilungsbedürftig, einsam, anhänglich „Ich habe es schwierig im Leben, ich habe keine Freunde.“		X					X	
Tn6	+35	W	W	Frau Besserwisser: besserwisserisch „Ich weiss über ziemlich alles Bescheid.“	X						X	
Tn7	-35	W	M	MacGyver: besserwisserisch , starke Meinung „Ich weiss, wie man alles noch besser machen könnte“	X		X				X	
Tn8	-35	W	W	Marie-Madlen: selbstmitleidig		X						X

				alle tanzen nach ihrer Pfeife „Das ist noch gar nichts.“													
Tn23	-35	W	W	Frau Übergenu: nervös, chaotisch, übergenu , nach Autorität ausgerichtet, „Alles genau durcharbeiten.“		X											
Tn24	-35	W	W	Urteil: dominant , selbstbewusst „Entweder ich liebe es oder ich verachte es.“	X		X		X				X				
Tn25	-35	W	W	Jammerin: fordernd , gerne im Mittelpunkt, jammernd „So schlecht wie es mir geht, kann es einem gar nicht gehen. Schlimmer geht es gar nicht.“	X										X		
N=25	-35: 22 +35: 3	W: 23, M 2	W: 15, M: 9		14 (56%)	7 (28%)	11 (44%)	3 (12%)	5 (20%)	3 (12%)	18 (72%)	1 (4%)					

Der obenstehenden Tabelle ist zu entnehmen, dass sich unter den 25 Teilnehmenden nur drei Männer befanden. Des Weiteren ist zu sehen, dass 15 der Schattenfiguren weiblichen und 9 männlichen Geschlechts sind. Eine Teilnehmerin hat eine androgyne Schattenfigur. 9 Teilnehmende haben Schattenfiguren des gegenteiligen Geschlechts, 15 Teilnehmenden des gleichen Geschlechts. Alle Schattenfiguren konnten mindestens einer der acht Grundeigenschaften (dominant/unterwürfig, extravertiert/introvertiert, energievoll/antriebslos und egozentrisch/altruistisch) zugeordnet werden. Maximal erfüllt eine Schattenfigur vier dieser Eigenschaften. Da es sich jeweils um Gegensatzpaare handelt, treten die beiden gegensätzlichen Eigenschaften in diesen sehr überzeichneten, stereotypisierten Schattenfiguren nie gleichzeitig auf.

Am häufigsten tritt die Eigenschaftszuschreibung „egozentrisch“ auf, 18 von 25 Schattenfiguren (72%) wurden dieser Eigenschaft zugeschrieben. Am zweithäufigsten trifft die Eigenschaftszuschreibung „dominant“ zu (56%). Etwas weniger als die Hälfte der Teilnehmenden hat eine Schattenfigur mit der Eigenschaftszuschreibung „extravertiert“. Die anderen Eigenschaftszuschreibungen kamen bei weniger als 30% der Schattenfiguren vor. Es handelt sich dabei um „unterwürfig“ (28%), „energievoll“ (20%), „introvertiert“ und „antriebslos“ (12%). Am seltensten, nämlich nur ein Mal, trat die Eigenschaftszuschreibung „altruistisch“ auf (4%).

Schattentypen:

Insgesamt gesehen zeichnet sich ein Schattentyp ab, der besonders häufig vorkommt, nämlich die Kombination von „dominant“ und „egozentrisch“. 12 der 25 Schattenfiguren, dies entspricht fast der Hälfte (48%) beinhalten diese beiden Eigenschaftszuschreibungen. Bei sieben Teilnehmenden mit diesem Schattentyp kommt zusätzlich noch die Eigenschaft „extravertiert“ hinzu. Drei Schattenfiguren dieser Gruppe zeigen alle vier Eigenschaftszuschreibungen „dominant“, „extravertiert“, „energievoll“ und „egozentrisch“. Ebenfalls diesem Schattentyp zuzuordnen sind die Schattenfiguren mit der Kombination „extravertiert“, „energievoll“ und „exzentrisch“ (2 Mal). Ein weiterer Schattentyp, der jedoch in dieser Stichprobe sehr selten vorkommt (3 Mal), ist die Kombination von „antriebslos“ und „unterwürfig“. Zweimal ist dieser Typ zusätzlich kombiniert mit „introvertiert“. Drei Mal kommt „egozentrisch“ entweder mit „unterwürfig“ oder „introvertiert“ vor, was einem weiteren Schattentyp entspricht.

6. Diskussion der Ergebnisse

Nachfolgend sollen die Ergebnisse diskutiert und die eingangs gestellten Fragen beantwortet werden.

Welches Geschlecht kommt bei Schattenfiguren häufiger vor? Liegt als Schattenfigur vorwiegend das eigene oder das gegenteilige Geschlecht vor?

60% der Schattenfiguren sind weiblichen Geschlechts (15 von 25). Nur 36% der Teilnehmenden (9 von 25) haben eine Schattenfigur des gegenteiligen Geschlechts. Dieses Ergebnis ist nicht überraschend, da die Schattenfiguren sowie auch die projektionstragenden Personen nach Jungs Theorie normalerweise gleichgeschlechtlich sind. Nach Kast kann der Schatten jedoch auch gegengeschlechtlich sein, was die vorliegende Stichprobe ebenfalls bestätigt.

Welche verschiedenen Typen von Schattenfiguren können bei Pädagogikstudierenden unterschieden werden?

Aus den unterschiedlichen Kombinationen von Eigenschaftszuschreibungen der verschiedenen Schattenfiguren ergeben sich bestimmte Muster, die gehäuft auftreten. Sie werden jeweils zu einem Schattentyp zusammengefasst und mit einem Namen versehen:

- *Egotyp*: Der bei Pädagogikstudierenden am häufigsten vorkommende Schattentyp ist der Schatten mit der Eigenschaftszuschreibung „egozentrisch“ (72%). Unter dem Namen „Egotyp“ wurden verschiedene Kombinationen zusammengefasst: „Dominant“ und „egozentrisch“ hatten 48% der Schattenfiguren. Bei sieben Teilnehmenden kommt noch die Eigenschaft „extrovertiert“ hinzu. Drei Schattenfiguren dieser Gruppe zeigen alle vier Eigenschaftszuschreibungen „dominant“, „extrovertiert“, „energievoll“ und „egozentrisch“. Ebenfalls diesem Schattentyp zuzuordnen sind die Schattenfiguren mit der Kombination „extrovertiert“, „energievoll“ und „exzentrisch“ (2 Mal).
- *Schlaffi*: Ein weiterer Schattentyp, der jedoch in dieser Stichprobe sehr selten vorkommt (3 Mal), ist die Kombination von „antriebslos“ und „unterwürfig“. Zweimal ist dieser Typ zusätzlich kombiniert mit „introvertiert“.
- *Klette/Autist*: Drei Mal ist „egozentrisch“ entweder mit „unterwürfig“ oder „introvertiert“ kombiniert, was einen weiteren Schattentyp ergeben könnte, wenn die Stichprobe grösser wäre.

Um weitere Schattentypen zu identifizieren, ist diese Stichprobe zu klein. Einzelne Kombinationen von Eigenschaftszuschreibungen können nicht als Schattentypen bezeichnet werden, dazu müssten sie häufiger auftreten. So gibt es beispielsweise die Kombination „unterwürfig“ und „altruistisch“, welche eventuell bei einer anderen Berufsgruppe vermehrt vorkommt als bei Pädagogikstudierenden. Schwierig einzuordnen sind Schattenfiguren, welche nur eine Eigenschaftszuschreibung beinhalten. Diese Schattenfiguren sind sehr spezifisch und beziehen sich eher auf ein konkretes Verhalten einer Person in einer spezifischen Situation als um eine Charaktereigenschaft.

Zu erwarten war, dass Kombinationen, die unter dem Namen „Egotyp“ zusammengefasst worden sind, häufiger vorkommen als andere. Dass aber fast drei Viertel der Pädagogikstudierenden diesen Schattentyp aufweisen, ist doch recht erstaunlich. Das Ergebnis kann damit erklärt werden, dass Pädagogikstudierende eine eher soziale und altruistische Einstellung haben, stammen sie doch zumeist aus Lehrberufen oder zeigen zumindest grosses Interesse auf diesem Gebiet. Die

Eigenschaft „altruistisch“ kam nur bei einer Schattenfigur vor, was dahingehend interpretiert werden könnte, dass Pädagogikstudierende diese Eigenschaft schon ausleben und auch positiv einschätzen. Egozentrisch, egoistisch oder gar rücksichtslos zu sein, wird von Pädagogikstudierenden äusserst negativ bewertet und findet sich deshalb in ihren Schattenfiguren wieder. Auch die mit dieser Eigenschaft kombinierten Zuschreibungen wie „dominant“ und „extrovertiert“ kommen in den Schattenfiguren oft vor. Diese Eigenschaften werden ebenfalls negativ bewertet. Dies sind jedoch genau jene Eigenschaften, die Erziehende für ihre Arbeit benötigen. Sie müssen über Führungsqualitäten verfügen, sich anderen Menschen gegenüber offen verhalten können. Die Pädagogikstudierenden dieser Studie scheinen über diese Eigenschaften zu verfügen, tragen sie jedoch (noch) in ihrem Schatten, sind sich ihrer nicht bewusst und bewerten sie negativ, wenn sie ihnen als Projektionen auf anderen Menschen entgegentreten.

Den Typ „Schlaffi“ zählte man unter den 25 Teilnehmenden drei Mal. Antriebslosigkeit und Unterwürfigkeit werden von den Pädagogikstudierenden negativ bewertet. Dies könnte dahingehend interpretiert werden, dass sich diese Personen oft überarbeiten und es sich selten erlauben, sich gehen und von anderen das Ruder übernehmen zu lassen. Personen, die einen „Schlaffi“ als Schattenfigur haben, können vermehrt Burnout gefährdet sein. Gerade für sie ist es wichtig, die Schattenanteile zu erkennen und sie in der angemessenen Dosis in ihren Alltag zu integrieren, damit sie sich genug Ruhe und Erholung gönnen, Arbeiten delegieren und sich nach aussen abgrenzen können. Ansonsten besteht eine grosse Gefahr auszubrennen, gerade in pädagogischen Berufen, bei welchen der Prozentsatz an burnout-gefährdeten Personen besonders hoch ist (vgl. Rheinberg et al., 2001, S. 325f). Eine Studie von Fischer (2000, zitiert nach Rheinberg et al., 2001, S. 326) hat gezeigt, dass 25% der Lehramtsstudierenden bereits im Studium zum Risikotyp Burnout gehören – obwohl sie den Beruf noch gar nicht ausüben.

Der ambivalente Schattentyp Klette/Autist zeichnet sich in der vorliegenden Studie nur ansatzweise ab. Eventuell würde bei einer grösseren Studie der Typ „egozentrisch“ gepaart mit „unterwürfig“ (Klette) oder „egozentrisch“ mit „introvertiert“ (Autist) vermehrt vorkommen, sodass zwei eigene Schattentypen ausgemacht werden könnten. Diese beiden Typen spielen jedoch bei Pädagogikstudierenden keine wichtige Rolle.

Gibt es unterschiedliche Häufungen von Schattentypen je nach Geschlecht oder Alter der Pädagogikstudierenden?

Aussagen über Alter und Geschlecht sind in dieser sehr ungleich verteilten Stichprobe problematisch. Da die Stichprobe zufällig vier ZRM-Kurse auswählte, sind unter den Teilnehmenden nur zwei Männer und nur drei Personen, die älter als 35 Jahre sind. Diese Verteilung entspricht ungefähr der Population der Pädagogikstudierenden, bei der die Anzahl an Frauen und jüngeren Personen überdurchschnittlich gross ist. Bei den drei über 35-jährigen kommt zwei Mal der Egotyp vor, was etwa dem prozentualen Anteil der Gesamtstichprobe entspricht. Die beiden Männer der Stichprobe hatten beide den Egotyp in ihrem Schatten; diese Tatsache lässt jedoch keine weiteren Schlüsse auf geschlechtsspezifische Unterschiede zu. Aufgrund dieser Stichprobe unterschieden sich die Schattentypen nicht nach Geschlecht und Alter.

Bei den Schattentypen, die in dieser Stichprobe mit Pädagogikstudierenden herauskristallisiert werden konnten, handelt es sich um Charaktereigenschaften, die von den Kursteilnehmenden vor langer Zeit negativ bewertet und vergessen bzw. verdrängt worden sind. Der Grad der Bewusstheit über diesen Vorgang kann von Person zu Person variieren. Schattenfiguren hat jeder Mensch, denn jeder hat im Laufe seiner Sozialisation und Enkulturation Bewertungen vorgenommen und somit gewisse Eigenschaften in seinen Schatten verbannt. Wie Wegner nahe legt, unterliegen unterdrückte Kognitionen, Emotionen und Handlungen dem „ironic monitoring“, das heisst, je mehr man die unterdrückten Inhalte verbannen möchte, desto stärker kehren sie ins Bewusstsein zurück. Wegner erklärt damit, weshalb Vermeidungsziele nicht funktionieren: Nehme ich mir vor, etwas nicht zu tun oder zu sein, tue ich mit grösster Wahrscheinlichkeit genau das, was ich mit äusserster Anstrengung zu vermeiden versuche. Wie Gross aufzeigt, sind vor allem Emotionen besonders schwierig zu unterdrücken und können, wenn die Unterdrückung über einen grossen Zeitraum hinweg andauert, zu physischen und psychischen Krankheiten führen.

Bei der Art der unterdrückten Charaktereigenschaften unterscheidet Kast den analogen und den komplementären Schatten. Beim komplementären Schatten werden Charaktereigenschaften verdrängt, die das Gegenteil der gelebten Eigenschaften darstellen. Wer einen analogen Schatten besitzt, lebt die Eigenschaften, welche er negativ bewertet, bereits, was ihm oder ihr jedoch nicht bewusst ist. Es stellt sich nun

die Frage, wann ein analoger und wann ein komplementärer Schatten entsteht. Welche Art von Schatten jemand entwickelt, wird durch die Kombination von Anlage und Umwelt bedingt. Ein komplementärer Schatten entsteht dann, wenn eine Person in einem Umfeld aufwächst, das ihre gelebten Eigenschaften ablehnt. Diese Person übernimmt die Bewertungen des Umfelds und versucht die negativ bewerteten Charaktereigenschaften zu verstecken bzw. nicht mehr zu leben. Die Erklärung des analogen Schattens ist etwas schwieriger. Folgende Hypothese scheint mir dafür plausibel: Bei der Entstehung eines analogen Schattens entspricht die Umwelt den Eigenschaften der Person, sodass sie diese Eigenschaften entwickelt und nicht wie beim komplementären Schatten ins Unbewusste verdrängt. Ein Mensch unterliegt im Laufe seines Lebens jedoch verschiedenen Bewertungssystemen. Verlässt die Person zeitweise das soziale Umfeld der Familie, in welchem sie ihre Charaktereigenschaften entwickelt hat, und tritt in ein anderes Umfeld - wie beispielsweise die Schule - ein, können dort ganz andere Eigenschaften von Bedeutung sein, als dies in der Familie der Fall war. Dies führt dazu, dass die Person ihre entwickelten Eigenschaften negativ zu bewerten beginnt, diese zwar weiterlebt, jedoch vergisst, dass sie sie lebt. Ob es sich bei den Schattenfiguren der vorliegenden Stichprobe um analoge oder komplementäre Schatten handelt, kann aufgrund der Anlage der Studie nicht beantwortet werden und empfiehlt sich als spannende Fragestellung für weiterführende Arbeiten.

7. Fazit und Ausblick

Die im Rahmen der ZRM-Aufbaukurse untersuchten Schattenfiguren lassen sich in drei Haupttypen einteilen. Den Egotyp, den Schlaffi und die etwas ambivalente Figur Klette/Autist. 72% der Pädagogikstudierenden nannten einen Schatten, der dem Muster des Egotypen zuzuordnen ist. Diese überaus hohe Anzahl erstaunt zwar, zeigt jedoch genau das Profil eines typischen Pädagogikstudierenden. Verkürzt gesagt, werden Eigenschaften wie dominant, energievoll, extravertiert oder egozentrisch negativ bewertet, obwohl sie in der Persönlichkeit der Studierenden vorhanden wären. Diese Anteile bewusst zu machen und zu integrieren, stellt für die Pädagogikstudierenden ein wertvolles Ressourcenpotential dar, da genau diese Eigenschaften in ihren Berufen sehr nützlich sein können, wenn sie in der jeweils angemessenen Dosis und auf die richtige Art und Weise eingesetzt werden. Eine weitere Erklärungsmöglichkeit für das

häufige Auftreten des Egotyps wäre, dass es sich hier um einen kollektiven Schatten in modernen westlichen Gesellschaften handelt.

Weitere Schattentypen zeichneten sich nicht ab, da die Stichprobe zu klein bzw. zu homogen war. Dass sich nicht mehr unterschiedliche Muster herauskristallisierten, ist überraschend. Es war nicht anzunehmen, dass sich Pädagogikstudierenden in ihren Schattenfiguren so ähnlich sind. Interessant wäre es, dieselbe Untersuchung bei anderen Berufsgruppen durchzuführen und die Ergebnisse zu vergleichen. Eventuell kristallisieren sich dort ganz andere Schattentypen heraus oder es lassen sich Typen finden, die sich mit jenen decken, die in dieser Stichprobe nur vereinzelt aufgetreten sind. Ausserdem wäre es interessant zu wissen, ob andere Populationen sich in ihrer psychischen Struktur ebenso gleichen wie Pädagogikstudierende.

Eine interessante Anschlussfragestellung an diese Arbeit ist die Frage nach dem analogen oder komplementären Schatten, welche von Kast definiert worden sind (siehe Kapitel 3.4). In den ZRM-Kursen wurde des Öfteren beobachtet, dass die Teilnehmenden in ihren Schattenfiguren entweder Charaktereigenschaften aufdecken, die sie selber nicht leben (komplementärer Schatten) oder aber sie finden genau jene Eigenschaften, die sie selber leben, ihnen jedoch (noch) nicht bewusst sind (analoger Schatten). Interessant wäre es nun zu untersuchen, ob die hier gefundenen Schattentypen analoge oder komplementäre Schattenfiguren der Teilnehmenden darstellen. Dazu wären externe Einschätzungen der Charaktereigenschaften der Kursteilnehmenden notwendig, welche in einer weiterführenden Arbeit geleistet werden könnten.

8. Literatur

- Ford, D. (2003). *Das Geheimnis des Schattens*. Verdrängtes erkennen, ganz werden, Lebensfreude gewinnen. München: Goldmann.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224-237.
- Jung, C.G. (1992). *Gesammelte Werke*. Band 9/2 (8. Aufl.). Olten: Walter. S. 17-19.
- Kast, V. (2001). *Der Schatten in uns*. Die subversive Lebenskraft. Zürich: Walter.
- Kluge, S. (1999). *Empirisch begründete Typenbildung*. Zur Konstruktion von Typen und Typologien in der qualitativen Sozialforschung. Opladen: Leske & Budrich.
- Rheinberg, F.; Rainer, B., Minsel, B. Winteler, A. & Weidenmann, B. (2001). Die Erziehenden und Lernenden. In A. Krapp & B. Weidenmann (Hrsg.). *Pädagogische Psychologie*. Ein Lehrbuch. Weinheim: Beltz.
- Lamnek, S. (1995). *Qualitative Sozialforschung*. Band 2. Methoden und Techniken. Weinheim: Beltz, PsychologieVerlagsUnion.
- Maguire, A. (1996). *Die dunklen Begleiter der Seele*. Die 7 Todsünden psychologisch betrachtet. Zürich, Düsseldorf: Walter.
- Markowitsch (2004). Warum wir keinen freien Willen haben. *Psychologische Rundschau*, 55 (4), 163-168.
- Mayring, P. (1988). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2000, Juni). Qualitative Inhaltsanalyse. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Reserach [Online Journal]*, 1(2). Online verfügbar unter: www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-00/2-00mayring-d.htm (Stand: 04.10.2005).
- Miller, W.A. (1989). *Der Goldene Schatten*. Vom Umgang mit den dunklen Seiten unserer Seele. München: Hugendubel.
- Mischel & Ayduk (2004). Willpower in a cognitive-effective system. In: *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Hrsg.). New York: Guilford.
- Storch, M. (1996). Der Schatten als Ressource – psychodramatisches Aktionsreframing. In: Hennig, H. et al. (Hrsg.). *Kurzzeitpsychotherapie in Theorie und Praxis*. Lengerich: Pabst. S. 454-460.
- Storch, M. (2000). *Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann*. Düsseldorf, Zürich: Walter.
- Wegner, D.M. (1992). *Die Spirale im Kopf*. Von der Hartnäckigkeit unerwünschter Gedanken – die Psychologie der mentalen Kontrolle. Hamburg: Kabel.

Wegner, D.M. (1999a). The seed of our undoing. *Psychological Science Agenda*, 1, 10-11.

Wegner, D.M. (1999b). Apparent Mental Causation. Sources of the Experience of Will. *American Psychologist*, 54 (7), 480-492.

Wegner, D.M. (2002) *The illusion of conscious will*. Cambridge, London: Bradford Books.

Zweig, C. & Abrams, J. (Hrsg.) (1993). *Die Schattenseite der Seele*. Wie man die dunklen Bereiche unserer Psyche ans Licht holt und in die Persönlichkeit integriert. Bern: Scherz.

9. Anhang: Transkripte

Aufbaukurs von Susanne Benz und Jürg Kaufmann, 2. Sitzung, 30.10.03

Tn1: Pädagogikstudentin, - 35

Mein Schatten heisst – eh also ist ein Lama. Er heisst Lama. Das ist eine Person, die total unentschlossen ist und langsam, nicht motiviert. Es braucht immer Inputs von aussen. Es kommt nichts von innen, kein Antrieb, keine Energie, einfach so langsam, einfach mal schauen, was kommt und das Motto ist so: Sag du mir, was ich machen soll.

Tn2: Pädagogikstudentin, -35

Der Schatten ist mein Nachbar, 35 Jahre alt, männlich, vom Körper her eher schwächling, schmal, sieht aber trotzdem irgendwie interessant aus jetzt als Mann, und hat insgesamt eine total zurückgenommene Körperhaltung, na. Er ist Sachbearbeiter und hat als Verhalten, na ja so verhuscht, ja, total zurückhaltend, scheu aber auch irgendwie vermischt mit Arroganz, also so von oben herab ein Stück weit. Und die für mich störenden Eigenschaften sind halt kein Lächeln, keine Begrüssungen, kein Vorstellen, nichts. Und das ist nicht so ein Phantasiename, ich nenne ihn halt einfach den „Autisten“. (...)

Name im Schattentalk: Herr Sozialphobiker, Motto: Ich halte mich zurück.

Tn3: Pädagogikstudentin, -35

Also es ist mein Ex-Freund, der ist 27. Ehm Student und eh weiss eigentlich alles besser. Steht über allen Dingen, ist sehr hilfsbereit eigentlich. Wenn man ein Problem hat, wird über alles geredet aber er bringt es fertig, dass am Schluss immer das Gegenüber an allem Schuld ist. Also er ist allmächtig. So nenne ich ihn auch. Das Motto ist: Ich bin der Beste, der Schlauste. Ich stehe über den Dingen und habe alles im Griff. Der Name: Der Allmächtige.

Tn4: Pädagogikstudentin, -35

Also sein Name ist „Coolio“. Ich glaube, das sagt eigentlich schon alles. Ein sehr gut aussehender, sehr sportlicher Typ, der einfach überall gut ankommt, kann auswählen. Er hat auch schon x Frauen „durchgelassen“.

Motto: Ich muss andere beeindrucken, dann ist es gut.

(39 Jahre, männlich, Fussballprofi und -trainer)

Tn5: Pädagogikstudentin, -35

Also meine Person heisst „Klette“. Und das Motto ist: Ich habe es schwierig im Leben, ich habe keine Freunde.

(Studentin, an Lizarbeit, muss viel zu Hause arbeiten, sehr sportlich, viele Männergeschichten, keine Beziehung, sehr mitteilungsbedürftig)

Tn6: Pädagogikstudentin, +35

Ich weiss eigentlich über alles Bescheid. Ich will mich aber nicht aufdrängen, ich höre einfach gerne zu, wenn jemand etwas sagt. Name: Frau Besserwisser Motto: Ich weiss über ziemlich viel Bescheid. Ich denke, ich bin willkommen. Ich gebe auch gerne Auskunft, wenn Sie etwas wissen wollen, können Sie mich fragen.

Tn7: Pädagogikstudentin, -35

Ich bin der MacGyver. Ich weiss nicht, ob das allen etwas sagt. Ich weiss zu allem etwas zu sagen. Ich vertrete meine Meinung und ich weiss überall, wie man es besser machen könnte. (Besserwisser) Motto: Ich weiss, wie man alles noch besser machen könnte.

Aufbaukurs von Silvia Jost und Ann-Christin Stüssi, 2. Sitzung, 15.01.04

Tn8: Pädagogikstudentin, -35

Es ist eine Frau. Sie heisst Marie-Madlen. Sie ist erwachsen. Sie ist über 25 Jahre alt. Sie kann auch viel älter sein. Sie ist vor allem eine kleinere Person. Sie hat eine hohe, feine Stimme. In ihrer Erscheinung macht sie sich noch etwas kleiner als sie schon ist. Vor anderen sagt sie zu allem ja und Amen, stellt sich als sehr hilfsbereit hin. Meckert dann aber über alles und jeden, dass sie alles machen musste. Motto: Ich bin eine Arme. Komme immer zu kurz und bin stets das Opfer.

Tn9: Pädagogikstudentin, -35

Meine Figur ist der Marc. Er ist ein Mann. Er ist zwischen 30 und 50 Jahre alt, das Alter ist nicht so genau festgelegt, einfach so dieses Segment. Er ist gross, schlaksig, hat zittrige Hände, sehr aufgeblasen, immer etwas ambivalent zwischen Aufmerksamkeit suchend, laut und dann wieder unkontrolliert reinschwatzend und sehr unsicher. Er ist ein Ex-Manager und jetzt arbeitslos und betätigt sich nun aber mit Fundrasing. Sein Verhalten ist sehr überheblich, maskenhaft. Man hat das Gefühl, er ist nicht echt. Manche meinen er sei „der mega Hengst“ und alle Frauen machen einen Kniefall, wenn er zur Tür hereinkommt. Störende Eigenschaften sind Profilierungssucht und doch hat man das Gefühl, er ist ein Komplexhaufen. Das Motto ist: Ich bin der Grösste, weil ich einfach jemand bin. Ein wichtiges Merkmal ist, dass er mit einem alten Jaguar herumfährt, einfach weil es ein Statussymbol ist.

Tn10: Pädagogikstudentin, -35

Die Person, die ich nun als Schattenfigur habe, ist nun leider doch wieder diese Kollegin von mir. Die ich eigentlich sehr gut mag, aber es ist so etwas einfacher. Ich nenne sie Regula. Sie

heisst nicht so, aber ich habe festgestellt, dass dies ein Name ist, der mich immer nervt. Sie ist weiblich, zwischen 30 und 40 Jahre alt. Sie ist ein eher zögerlicher, ernster, zurückhaltender Mensch. Sie ist ein bisschen „verschupft“. Hat einen relativ guten Beruf, wäre aber gerne etwas anderes. Sie ist ein bisschen ein verkanntes Künstlertalent. Das Verhalten ist eher antriebslos, zurückhaltend, eher ein Opfertyp. Sie schwimmt immer etwas mit. Störende Eigenschaften sind, dass sie eher knauserig und geizig ist, ohne wirklich einen Grund zu haben. Sie ist nicht sehr gross gebettet aber immer knauserig. Sie ist mit sich selber sehr grosszügig, aber jammert immer. Ich komme immer zu kurz und bin die Ärmste.

Tn11: Pädagogikstudentin, -35

Meine Figur heisst Siglinde. Sie ist jung. Sie ist etwa 35 Jahre alt, weiblich wie der Name sagt. Sie ist eher klein und rundlich. Sie hat einen Wienerdialekt, das passt zu ihrem Verhalten oder ihrer Eigenschaft, Details so ausführlich zu beschreiben. Das werde ich dann imitieren. Sie ist Schriftstellerin und Mutter. Hauptsächlich Mutter. Sie nimmt sich sehr viel Platz heraus, sie will immer Applaus für das, was sie erzählt. Sie ist sehr an Statussymbole gebunden, das Haus, Auto und die Putzfrau sind wichtig. Sie hat ein ausgeprägtes Besitzdenken, es ist wichtig, was ihr gehört. Sie demonstriert ihren materiellen Besitz. Ihr Motto ist: Schau, was ich habe.

Tn12: Pädagogikstudentin, +35

Ich nenne meine Person Kevin. Ich habe gemerkt, dass der Name passt. Dies ist ein Name, den ich absolut nicht ausstehen kann. Es ist eine männliche Figur, es könnte auch eine Frau sein, aber es ist jetzt männlich, etwa um die dreissig. Das Aussehen: Die Person kommt sehr gerade, bestimmt, stur daher. Aber er kann auch sehr zuvorkommend sein. Er hat eine gewisse Unflexibilität, eine gewisse Einsicht fehlt, es muss sehr nach seinem Kopf gehen. Sein Motto: Ich weiss genau, wie ich es will, wie es sein sollte und wie es geht.

Aufbaukurs von Thomas Rhyner, Claudia Macchiabani, 2. Sitzung, 16.01.03

Tn13: Pädagogikstudentin, +35

Ich habe ihr den Namen gegeben Auch-Frau. Sie ist weiblich, etwa in meinem Alter. Sie hat die Eigenschaften: Sie wetteifert auch dort, wo es gar nicht angebracht ist. Und sie macht AUCH alles. Sie ahmt alles nach, was ich mache. Das Motto ist: Anerkennung, Bewunderung, keine Verantwortung übernehmen. Sie bewegt sich locker, normal. Sie spricht manchmal etwas ölig, schmierig, zu sanft. Sie vergisst viel, sie muss alles nachfragen, ob wir dann und dann abgemacht haben. Sie bewegt sich auch schleimig.

Tn14: Pädagogikstudentin, -35

Die Figur heisst RAM, ist auch weiblich und in meinem Alter. Eine sehr selbstbewusste Frau, die ich hier vorstelle, sehr attraktiv, schlank, hat eine aufrechte, stolze Haltung. Sie studiert Medizin und ist sehr ehrgeizig. Sie hat eine sehr starke eigene Meinung, aber trotzdem ist sie recht unzuverlässig, wenn man sie fragt, ob sie mitkommt. Sie macht sich sehr rar, man muss um sie betteln. Sie kommt sehr spät zu einer Abmachung oder gar nicht. Das ist ihre störende Eigenschaft. Sie ist recht egoistisch. Die Hauptsache ist, ihr geht es gut. Ich kenne diese Person schon seit dem Kindergarten. Wir haben zusammen einen Austausch gemacht, sind zusammen gereist. Zwischen uns gibt es eine Art Hassliebe. Manchmal zeigt sie sich etwas scheu.

Tn15: Pädagogikstudentin, -35

Meine Person wäre so mutig gewesen, dass sie sich zuerst gemeldet hätte. Sie hätte die Zivilcourage gehabt, ihre Meinung zu sagen, ihre Dinge vorzustellen. Sie heisst Oquanda. Sie ist androgyn. Das Alter ist etwa wie ich. Aufrechte Haltung, klare Augen, tänzelnde Bewegungen, etwas exzentrisch, direkt. Sie hat Zivilcourage. Sie ist auch sehr mitfühlend. Sie spricht sehr klar und offen, direkt. Sie hat auch viel zu erzählen, viele Ideen und Dinge, die im Wandel sind.

Tn16: Pädagogikstudent, -35

Meine Figur ist etwa 35 Jahre alt, weiblich. Der Name ist Gundhilde. Vom Aussehen her ist sie sehr alternativ, legt Wert darauf, dass ihre Kleider biologisch produziert worden sind. Auch ihr Haarschnitt, sie geht nie zum Coiffeur. Das Alternative zieht sich durch das ganze Leben. Ihr Motto ist: Ich bin die Beste. Sie bewegt sich sehr stolz, arrogant, von sich selbst überzogen. Sie schaut, dass sie nicht tussihafte wirkt, sondern sehr natürlich, langsame Bewegungen. Sie redet sehr kompliziert, mit Fachbegriffen.

(Feministin, Psychostudentin, politisch engagiert, übernatürliche Fähigkeiten.)

Tn17: Pädagogikstudentin, -35

Ich bin eine Frau, etwa 25 Jahre alt. Ich habe lange, blonde, offene Haare. Ich bin schön, zeige das auch gerne, dass ich schön bin. Ich bin sehr weiblich, das höre ich auch gerne, das spiele ich auch gerne aus. Mein Name ist Bella. Ich habe eine sehr aufrechte Haltung. Ich bin manchmal etwas naiv, schnippisch, schrill. Die Stimme ist eher hoch. Mein Motto: Ich bin schön und habe es gerne, wenn man nach meiner Pfeife tanzt.

Tn18: Pädagogikstudentin, -35

Mein Schatten heisst Petja. Es ist ein ungarischer Name. Sie war sehr lange meine beste Freundin. Sie ist weiblich, so alt wie ich. Sie ist recht klein, blond, relativ weiblich. Ihr Motto ist: Die anderen zu manipulieren für den eigenen Nutzen. Sie spielt sehr gerne mit ihrem Charme. Sie kann das auch sehr gut. Sie läuft so weiblich. Sie stammt aus einer sehr guten Familie, sie ist mit Privilegien aufgewachsen. Sie konnte die besten Schulen besuchen, immer alles machen. Sie denkt sie ist einmalig. Sie ist etwas arrogant und überlegen. Alle müssen sich ihr unterordnen. Sie ist die Patrizierin. Sie spricht wie ein Kätzchen, sehr langsam. Sie ist sehr gut, modisch gekleidet. Sie hat Männer, die sehr viel Geld haben.

Aufbaukurs von Julia Amtweiler und Eliane Weissenbach, 2. Sitzung, 20.01.05

Tn19: Pädagogikstudentin, -35

Meine Person ist männlich, 25 Jahre alt. Sehr gross, kräftig, kurze Haare, mir gefällt er. Er hat eine ruhige, feste Stimme. Es ist sehr ruhig, wenn er redet. Ich kann mit ihm nicht gut streiten, er ist recht zurückhaltend. Seine Körperhaltung ist recht aufrecht, manchmal etwas hängende Schultern, wenn es ihm nicht so gut geht. Ich merke sofort, wenn etwas ist. Er ist Diplomstudent an der ETH, Elektroingenieur. Sein Verhalten: Er ist sehr selbstkritisch für mich, er stellt sehr, sehr hohe Ansprüche an sich, er strebt nach Anerkennung. Er ist eigentlich sehr anhänglich. Seine störende Eigenschaft ist die Unentschlossenheit. Der Phantasienamenname ist Windrose. Das

Motto der Figur ist: Die Qual der Wahl. Er weiss nicht, wie sich entscheiden, je nachdem woher der Wind weht.

Tn20: Pädagogikstudent, -35

Es ist noch schwierig diesen zusammengesetzten Frankenstein zu schildern. Er ist etwa fünfundvierzig, männlich. Sein Aussehen, seine Stimme und Körperhaltung sind gut, wie jemand, der sich selber im Griff hat. Tätigkeit: Fernsehmoderator, Talkmaster. Verhalten: Einkaufswagen im Gang stehen lassen, mit dem Auto auf die Kreuzung fahren, die Talk-Gäste missbrauchen um sich selber zu profilieren, die Einschaltquoten erhöhen mit Skandalen aufdecken, auch wenn gar keine da sind. Störende Eigenschaften sind Rücksichtslosigkeit, Respektlosigkeit, Egoismus auf Kosten anderer. Abgeleitet vom Egoismus heisst er Egon. Sein Motto ist: Sehr zuvorkommend: Er will immer vor den anderen da sein. Zuerst komme ich, der Rest der Welt interessiert mich nicht sehr. Lieber reden als zuhören.

Tn21: Pädagogikstudentin, -35

Ihr Name ist Ricarda. Sie ist eine Frau um die 33 Jahre alt. Sie hat eine blonde Wuschelfrisur. Immer gut gelaunt. Sie ist Umweltingenieurin, hat doktortiert. Ihr Verhalten ist: Ich bin immer aufgestellt und zufrieden. Sie nimmt es wie es kommt und es ist dann meistens gut so. Störende Eigenschaft ist ihre Unzuverlässigkeit, zu spät kommen, immer wieder verschieben. Und das Motto: Sie sagt immer, ist schon gut und wenn sie dann wieder zu spät kommt ist es auch gut – für sie! Andere Merkmale: Ich finde sie total nett, bin gern mit ihr zusammen.

Tn22: Pädagogikstudentin, -35

Alter ist 26 Jahre, eine Frau. Aussehen: Wir werden oft verwechselt: Sind beide etwa gleich gross, ähnliches Haar, markante Nase. Sogar unsere Eltern sagen, wir könnten Schwestern sein. Ihre Körperhaltung ist schleichend, müde, schleppend. Sie kann aber, wenn sie will extrem Power haben, auch in der Stimme. Sie ist Lehrerin. Die störende Eigenschaft lebt sie eigentlich immer: Sie lebt immer in zwei Extremen. Von negativ bis extrem positiv, je nachdem, was gerade angesagt ist, wer gerade dabei ist. Der Phantasienname könnte sein Bumerang, habe mich aber noch nicht entschieden. Wenn man einen Bumerang nicht werfen kann und zu stark wirft, muss man sich so bücken, man weiss nie so recht, was jetzt dann passiert. Er kann eine rechte Wucht entwickeln. Inspiriert von Andreas bin ich dann auf „Extrema“ gekommen. Das Motto der Figur ist: Das ist noch gar nichts. Merkmale sind, dass alle Personen im Umfeld nach ihrem Wunsch reagieren. Wenn es ihr schlecht geht, bringen alle Kärtchen, alles Gute, das kommt wieder gut. Wenn es ihr gut geht, reagieren auch alle dementsprechend. Das Extreme in die eine oder andere Richtung nervt mich und dass alle darauf reagieren, auch ich.

Tn23: Pädagogikstudentin, -35

Die Person ist weiblich, etwa dreissig Jahre alt, hat lange dunkelbraune Haare, gross, schlank. Sie ist Assistentin. Ihr Verhalten: Sie gibt sich sehr freundschaftlich, aufgestellt. Sie wirkt eher nervös und chaotisch. Wenn man mit ihr zusammenarbeitet, will sie nichts falsch machen. Sie ist sehr nach oben gerichtet, will dass der Professor alles gutheisst, was sie macht. Das ist die störende Eigenschaft, die mich nervt. Sie will alles sehr, sehr genau machen und arbeitet alles zehnmal durch, liest es nochmals durch und überarbeitet es, bevor man es annehmen kann oder abgibt. Das ist ihr Motto, alles sehr genau durcharbeiten. Ich kenne die Person privat überhaupt nicht. Frau „Pingelig“ – Frau „Übergenau“.

Tn24: Pädagogikstudentin, -35

Meine Person ist dreissig Jahre alt, weiblich. Vom Aussehen her: Sie ist gross und robust, hat eine starke, laute Stimme, eine Powerfrau, trendig. Gewisse Sachen sind ihr sehr wichtig im Bereich Musik, Kleider, Lebensmittel, der Wein auch. Sie weiss über Dinge Bescheid, ist eine Geniesserin, Kindergärtnerin von Beruf. Ihr Verhalten ist dominant, sie kann sehr, sehr positiv aber auch sehr negativ sein. Sie wirkt selbstbewusst. Störende Eigenschaften sind, dass Dinge und Personen, die um sie herum sind in den Himmel lobt, andere Dinge, die sie nicht mag, fast verachtet oder Personen verachtend behandelt. Ihr Fantasienname war zuerst auch „Extrema“, habe dann aber auch auf „Urteil“ gewechselt, weil sie alles bewertet. Das Motto ist: Entweder ich liebe es oder ich verachte es. Weitere Merkmale sind, dass sie mir manchmal ein schlechtes Gefühl gibt.

Tn25: Pädagogikstudentin, -35

Meine Person ist weiblich und etwa neunzig Jahre alt. Ihr Aussehen: Sie ist klein, halt etwas geschrumpft, weisse Haare, geduckte Körperhaltung. Sie läuft breitbeinig. Sie hat eher eine schrille Stimme. Sie ist Rentnerin. Verhalten: Sie ist eher fordernd und redet überall mit, steht gerne im Mittelpunkt. Die störende Eigenschaft, die ich aufgeschrieben habe, ist das Jammern, wie schlecht es ihr geht. Ihr Name ist auch die „Jammerin“. Ihr Motto ist: So schlecht wie es ihr geht, kann es einem gar nicht gehen. Schlimmer geht es gar nicht.