

Lindauer Beiträge zur
Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

Ralf T. Vogel

Das Dunkle im Menschen

Das Schattenkonzept
der Analytischen Psychologie

Kohlhammer

Kohlhammer

Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

- U. T. Egle/B. Zentgraf: Psychosomatische Schmerztherapie (2014)
M. Ermann: Herz und Seele (2005)
M. Ermann: Träume und Träumen (2005/2014)
M. Ermann: Freud und die Psychoanalyse (2008/2015)
M. Ermann: Psychoanalyse in den Jahren nach Freud (2009/2012)
M. Ermann: Psychoanalyse heute (2010/2012)
M. Ermann: Angst und Angststörungen (2012)
M. Ermann: Der Andere in der Psychoanalyse (2014)
U. Gast/P. Wabnitz: Dissoziative Störungen erkennen und behandeln (2014)
R. Gross: Der Psychotherapeut im Film (2012)
O. F. Kernberg: Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus (2012)
J. Körner: Abwehr und Persönlichkeit (2013)
J. Körner: Die Deutung in der Psychoanalyse (2015)
R. Kreische: Paarbeziehungen und Paartherapie (2012)
W. Machleidt: Migration, Kultur und psychische Gesundheit (2013)
L. Reddemann: Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie (2011)
A. Riehl-Emde: Wenn alte Liebe doch mal rostet (2014)
C. Stadler: Traum und Märchen in der handlungsorientierten Psychotherapie (2015)
U. Streeck: Gestik und die therapeutische Beziehung (2009)
R. T. Vogel: Existenzielle Themen in der Psychotherapie (2013)
R. T. Vogel: Das Dunkle im Menschen (2015)
L. Wurmser: Scham und der böse Blick (2011/2014)
H. Znoj: Trauer und Trauerbewältigung (2012)

Ralf T. Vogel

Das Dunkle im Menschen

Das Schattenkonzept der
Analytischen Psychologie

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-028408-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-028409-8

epub: ISBN 978-3-17-028410-4

mobi: ISBN 978-3-17-028411-1

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

»Die Erleuchtung erlangt man nicht,
indem man sich das Licht vorstellt,
sondern indem man sich des
Dunkeln bewusst wird«
(CG Jung, Rotes Buch 2009)

Für Sabine

Inhaltsverzeichnis

Zur Einführung	9
1. Vorlesung	
Der analytische Schattenbegriff	13
Begriffliche Umkreisungen	13
Der archetypische Schatten	21
Der energetische Aspekt des Schattens	24
Der Schatten im Individuationsprozess	25
2. Vorlesung	
Das Böse, das Helle und die Begegnung mit dem Schatten.....	27
Der Schatten, das Heilige und das Böse	27
Die Persona	33
3. Vorlesung	
Umgangsweisen oder: ›Wie dem Schatten begegnen?‹	39
Wege der Schattenbegegnung	39
Schattenresonanz	44
Das Positive am Schatten	45
›Dunkle Zeiten‹	46
Das Schattenkonzept und der Freiheitsbegriff	47
4. Vorlesung	
Arbeiten mit dem Schattenkonzept	51
Bly's Stadien der Schattenarbeit	51

Der asiatische Weg: Ästhetik und Achtsamkeit.....	52
Nutzen der »Halbschattengewächse«.....	54
Nutzen des Todesthemas.....	55
Nutzen der Kunst.....	58
Schattenarbeit durch und mit Traum, Märchen und Mythos	61
Schattenimagination.....	63
Schattenritualisierung.....	64
Schattentrainings.....	65
Gegenmaßnahmen.....	67
5. Vorlesung	
Schattenarbeit in der Psychotherapie.....	70
Der therapeutische Schattenstreit.....	70
Schattenbeziehung in der Therapie.....	72
Arbeit am Schattenwiderstand.....	73
Der Schatten im therapeutischen Prozess.....	73
Der Schatten der Psychotherapie.....	74
Zusammenfassung und Konsequenz.....	75
Literatur.....	77
Bildnachweis.....	81
Stichwortverzeichnis.....	83
Personenverzeichnis.....	85