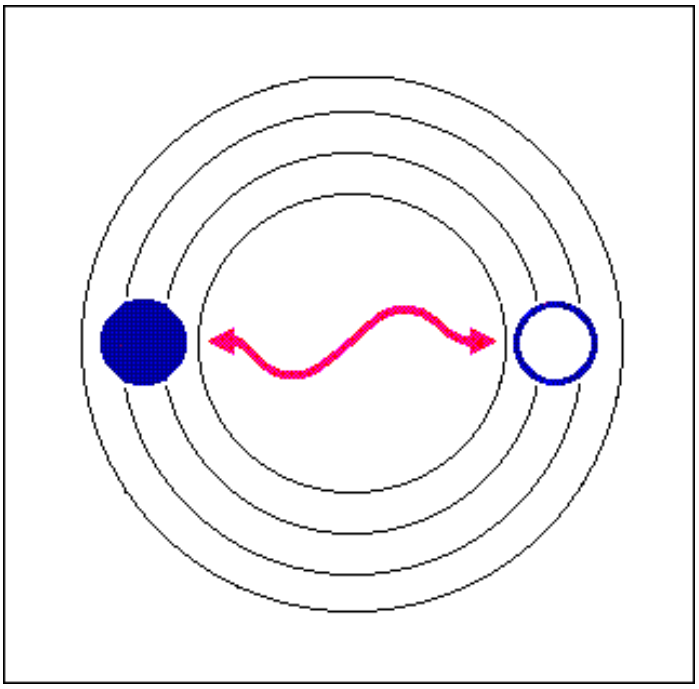
Tewes Wischmann



Der Individuationsprozess in der analytischen Psychologie C. G. Jungs - eine Einführung

Nach der neuen Rechtschreibung verfasst (auch die Zitate)

© für Graphik und Text:
Prof. Dr. Tewes Wischmann, Dipl.-Psych.

www.dr-wischmann.de

1. Aufl. 1994/2. Aufl. 2006

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **1**

1. Einleitung **2**

2. Einführung in die Theorie der analytischen Psychologie **3**

3. Der Individuationsprozess **6**

3.1 Allgemeine Charakterisierung *6*

3.2 Die Individuation in der ersten Lebenshälfte *10*

3.2.1 Die „Persona“ 11

3.2.2 Der „Schatten“ 11

3.3 Die „Lebenswende“ *12*

3.4 Die Individuation in der zweiten Lebenshälfte *13*

3.4.1 „Animus“ - „Anima“ 13

3.4.2 „Alter Weiser“ - „Große Mutter“ 15

3.5 Das „Selbst“ *16*

4. Zusammenfassung und Ergänzungen **17**

4.1. Ziel der Individuation („Vollkommenheit“ - „Vollständigkeit“) *19*

4.2. „bewusst handeln“ und „geschehen lassen“ *21*

4.3. „wissen“ vs. „erfahren“ *22*

Literatur **24**

Vorwort

„Das wahrhaft wissenschaftliche Erkennen besteht nicht nur in der Beantwortung der Frage nach dem Was. Seine Vollendung erhält es erst dann, wenn es das Woher zu entdecken vermag und damit das Wohin zu verbinden weiß. Zum Verstehen wird das Wissen nur dann erhoben, wenn es Ursprung, Fortgang und Ende umfasst“ (Bachofen, in Jacobi 1971, S.11).

Meine Annäherung an die „komplexe Psychologie“ C. G. Jungs muss, gerade im Rahmen einer Einführung, unvollständig bleiben. „Individuation“ als ein Basiskonzept der analytischen Psychologie lässt sich eigentlich nur in der Einordnung in die Gesamtgestalt erfassen. Eine ausführliche Darstellung der Jung’schen Annahmen kann hier natürlich nicht erfolgen, ich verstehe diese Arbeit deshalb als Anreiz, sich eingehender mit der analytischen Psychologie zu befassen. Hauptsächlich beziehe ich mich auf das Buch „Wege zur Individuation“ von Jolande Jacobi, komme aber nicht darum herum, viele Zitate von Jung einzubauen.

Ausgelassen habe ich die Abgrenzung der Jung’schen Psychologie von der psychoanalytischen Auffassung Freuds, die Darstellung der Typologie und die Inbezugsetzung der Begriffe zu den Symbolen, den Mythen und Märchen und zu der praktischen psychotherapeutischen Erfahrung Jungs.

Mir ist klar, dass die Jung'sche Psychologie einseitig ist - wie jede Theorie, „Die Welt ist riesengroß, und es gibt nicht nur eine Theorie, um alles zu erklären“ (Jung 1979, S. 135). Eine kritische Wertung, wie sie sich z. B. aus der biographischen Analyse des Verhältnisses von Jung zu Freud und Adler anbietet oder aus Jungs unheilvoller Einschätzung des Nationalsozialismus, ist weitgehend unterblieben. Bevor man den Spreu vom Weizen trennen kann, muss das Feld erst mal geerntet werden.

1. Einleitung

Man könnte die analytische Psychologie als Psychologie des Paradoxen bezeichnen oder als Psychologie des Tao. Jede These (Yin) zieht unweigerlich seine Antithese (Yang) mit sich und wird in der beides vereinigenden Synthese (Tao) zur Ganzheit transzendiert.

Das Selbst ist Zentrum und Umfang der Psyche, es ist Beginn, Grund, und Ende, Ziel des Individuationsprozesses. Der Archetyp ist Objekt der Menschheitserfassung, passiv durch die Zeitgeschichte geprägt, und er ist Subjekt, er determiniert und strukturiert die menschlichen Erfahrungen wie auch die individuelle Lebensgeschichte.

Es ist Jungs Verdienst, den teleologischen Aspekt in die Psychologie hineingetragen zu haben, das Kausalprinzip durch das Synchronizitätsprinzip[1] ergänzt zu haben. Jede Handlung und Meinung ist nicht nur Erfahrung, Reaktion auf Vergangenes, sondern auch Intention, Stimulus für Zukünftiges; jeder Traum ist nicht nur aus schon Dagewesenem zu erklären, sondern nur unter Miteinbeziehung des zukunftsweisenden Sinnes zu verstehen. Jedes psychische Phänomen ist nicht ausschließlich retrospektiv aus der individuellen Geschichte kausal begründet, sondern hat den prospektiven, finalen, sinnhaften Charakter des schöpferischen Verstehens; jeder Tod bietet die Chance der Wiedergeburt. Die Bewusstwerdung ist schmerzhafte Entfremdung vom problemlosen, kindhaften Einssein mit der Mutter „Unbewusstes“[2] und ist hoffnungsvolle (Wieder-) Annäherung an die Ganzheit und die Aufgehobenheit im Gottesbild.

Das bewusste und aktive Teilhaben am dynamischen und spannungsgeladenen Lebensfluss führt zur zeit- und raumlosen Ruhe der Gewissheit; jede Stagnation, jedes entwicklungshemmende Festhalten gebiert das ausgleichende Symbol des Selbst, das über eine Bestandsaufnahme hinausführt und eine Richtung andeutet. Nur das Akzeptieren und Integrieren der gleichbedeutsamen Gegensätze, des Rationalen und des Irrationalen, des Geistes und der Natur, des Bewusstseins und des Unbewussten, des Gestern und des Morgen im Heute bedeutet Leben, die Auflösung der Paradoxie ist der Tod.

Jeder Bewusstwerdungsprozess wie die Individuation, aber auch jede Wissenschaft, führt als dialektischer Prozess, als Vereinigung von Thesis und Antithesis in der Synthese auf einer höheren Ebene, zur Transzendenz, zum Selbst, zum

[1] Durch die Beschäftigung mit der östlichen Philosophie, speziell mit dem „I Ging“, stieß er auf den Begriff des Tao; ein Begriff, in dem sinnvoll zusammenhängende, zeitlich parallele psychische Geschehnisse erfaßt werden. Jung prägte dafür den Begriff „Synchronizität“. Während der kausal orientierte Ansatz fragt: „Woher kommen diese Phänomene, wie lassen sie sich aus dem Vergangenen erklären?“, führt die synchronistische Betrachtungsweise zu den Fragen: „Was bedeutet dies; in welcher Art, auf welches Ziel weist es in die Zukunft?“

[2] In der analytischen Psychologie wird die Parallele zwischen der Ontogenese und der Phylogenese gezogen: wie sich „der Mensch“ aus dem Zustand des instinktgetriebenem Unbewußten (aus dem Paradies) zum differenzierendem Bewußtsein entwickelt hat (wobei ersteres einen weitaus längeren Zeitraum eingenommen hat), entwickelt sich der erwachsene Mensch aus dem kindlichen, unbewußten Eins-Sein mit der Mutter, aus der Subjekt-Objekt-Identität zur Unterschiedenheit. „Unterscheidung ist das Wesen und die conditio sine qua non des Bewußtseins“ (Jung 1933, S. 100).

Gottesbild.[3] „In dieser Bewusstheit erfahre ich mich zugleich als begrenzt und ewig, als das eine und das andere. Indem ich mich als einzigartig weiß in meiner persönlichen Kombination, d.h. letztlich begrenzt, habe ich die Möglichkeit, auch des Grenzenlosen bewusst zu werden“ (Jung 1971 b, S. 327 f).

2. Einführung in die Theorie der analytischen Psychologie

Bevor das Konzept des Individuationsprozesses erläutert werden soll, möchte ich kurz einige Grundbegriffe der analytischen Psychologie darstellen.

Die zwei Hauptpfeiler der analytischen Psychologie lassen sich wie folgt beschreiben:

Grundsatz der psychischen Totalität:	Komplementarität und Polarität der Psyche (=struktureller Aspekt)
Grundsatz der psychischen Energetik:	kompensatorische Funktion der Psyche (=dynamischer Aspekt)

Auf der Umschlagabbildung habe ich versucht, diese zwei Grundsätze zu verbildlichen: die komplementäre Struktur der Psyche, dass es zu jedem psychischen Inhalt ein diametrales Gegenstück gibt, ist durch die beiden Kreise (einer ausgefüllt, einer unausgefüllt) symbolisiert. Die Dynamik der Seele, der energetische Fluss zwischen den Polaritäten soll durch den Wellenpfeil dargestellt sein. Weg und Ziel des Individuationsprozesses ist die fortwährende Erweiterung und Differenzierung des Bewusstseins durch die Integration der unbewussten Inhalte (die konzentrischen Kreise).

Der wichtigste Begriff (auch in Erweiterung der psychoanalytischen Sichtweise) ist bei Jung das *Unbewusste*[4]. Unter den Begriff des Unbewussten fasst er alle psychischen Inhalte oder Vorgänge, welche nicht auf das Ich in wahrnehmbarer Weise bezogen sind, (das Bewusstsein wäre demnach die Funktion oder Tätigkeit, welche die Beziehung psychischer Inhalte zum Ich- Komplex unterhält). Auf diese Inhalte kann (nur) aufgrund ihrer Manifestationen in Fehlleistungen, Phantasiebildern, Träumen usw. geschlossen werden, wobei sich nach Jung eine Einteilung des Unbewussten in persönliches und kollektives Unbewusstes anbietet. Die Inhalte des *persönlichen Unbewussten* sind die Errungenschaften der persönlichen Existenz, die vom Ich-

[3] Gerade heute in einer Zeit der Vermessung des Menschen, in der die Individualität zu einer Zahlenfolge auf dem Computerbogen degeneriert ist, taucht als kompensatorischer Ausgleich die Suche nach einem individuellen Gottesbild auf, losgelöst von dem tradierten, normierten Bild, das durch die Kirchen vermittelt wird, mit dem Schatten der Sektenkulte und „Psychogurus“.

[4] Wichtig ist dabei die Bezeichnung des Unbewußten als etwas „Eigentlichem, Eigenständigen“: „Wir gehen ja naiverweise stets von der Annahme aus, daß wir in unserem eigenem Haus allein Meister seien. Unser Begreifen muß sich daher zuerst an den Gedanken gewöhnen, daß wir auch in unserem intimsten Seelenleben in einer Art von Haus wohnen, das zum mindesten Türen und Fenster in die Welt hinaus hat, deren Gegenstände oder Inhalte zwar auf uns wirken, aber nicht uns zugehören. Diese Voraussetzung ist für viele nicht leicht zu denken, ebenso wie es ihnen nicht ohne weiteres gelingt, wirklich einzusehen und anzunehmen, daß ihre Nebenmenschen nicht notwendigerweise die gleiche Psychologie haben wie sie“ (Jung 1933, S. 100).

Bewusstsein nicht (an)erkannt werden, also Vergessenes, Verdrängtes, unterschwellig Wahrgenommenes, Gedachtes und Gefühltes; alles, was potentiell ebenso gut bewusst sein könnte (bei Freud ist dieses im „Es“ enthalten). Die Inhalte des *kollektiven Unbewussten* dagegen können nicht bewusst gemacht werden. Die der Phylogenese entstammenden kollektiv-unbewussten Komplexe mit autonomen Charakter, von Jung *Archetypen*[5] genannt, sind selbst nicht wahrnehmbar, sondern nur ihre Auswirkungen in Symbolen, mythologischen Bildern und Motiven, Träumen und „frei steigenden“ Phantasiebildern (wie z. B. den unter 3.4-3.5 beschriebenen).

Das Ich-Bewusstsein wird weiterhin vom *kollektiven Bewusstsein* bestimmt, d. h. der Gesamtheit der Traditionen, Sitten, Regeln und Normen der jeweiligen Umwelt; ein Begriff, der dem Freud'schen „Über-Ich“ ähnelt und der den „moralischen Aspekt“ des Gewissens ausmacht (ergänzend dazu der eher individuelle „ethische Aspekt“ des Gewissens als Ausdruck des Selbst, als „Stimme des Inneren“),

Dem Unbewussten wird nun ein aktiver, finaler Charakter zugesprochen, im Sinne einer zielgerichteten Kompensation des Bewusstseins. D. h.: eine einseitige Einstellung des Bewusstseins - die aufgrund der Gerichtetheit seines „Blickfeldes“ (als Folge des Differenzierungsprozesses) notwendigerweise entsteht - wird, wenn sie zu exzessiv ist, durch die dem Unbewussten zugefallenen ausgeschlossenen Inhalte in Form von Träumen und „frei steigenden“ Bildern kompensiert bzw. kontrastiert. Ausgehend von einer Enantiodromie, einem Homöostaseprinzip der psychischen Energie (*Libido*)[6] sagt Jung, dass z. B. die minderwertige Funktion des „Denktypen“ - das wäre das „Fühlen“ - bei zu starker Libidobesetzung der Hauptfunktion „Denken“ sich regressiv entwickelt und inkompatibel mit der begünstigten Funktion wird. Mit der ihr innewohnenden Energie verfällt sie dem Unbewussten, wobei dieser Energiebetrag entsprechende Phantasien anregt[7], die bei einer neurotischen Entwicklung den Bewusstseinsprozess dauerhaft stören oder unterbrechen können.

Diese Phantasien sind nun nicht nur passiver, kausaler Natur (da die Psyche des Einzelnen nicht ausschließlich reduktiv aus seiner Lebensgeschichte zu erklären ist, sondern auch durch zeitgeschichtliche, phylogenetische Umstände bedingt ist), sondern auch aktiver, finaler und prospektiver Natur, da in ihnen das Ziel der Wiederherstellung der Ganzheit, des Gleichgewichts angestrebt wird (das kann mit der Selbstheilungstendenz des physischen Organismus verglichen werden). Werden die Phantasien kausal verstanden, sind sie als *Symptome* zu kennzeichnen, bei finaler Betrachtungsweise als *Symbole*.

---

[5] „Was wir Instinkte nennen, sind physiologische Impulse, die mit den Sinnen ‚außen' wahrgenommen werden. Gleichzeitig aber erscheinen sie auch·‚innen' in Phantasien und verraten ihre Gegenwart oft durch symbolische Bilder. Diese ‚inneren' Erscheinungen sind es die ich als Archetypen bezeichne“ (Jung 1968, S. 69). Die Archetypen vergleicht Jung mit den hypothetischen, unanschaulichen Vorlagen, den „pattern of behaviour“ in der Biologie (vergl. auch „Schemata“ bei Piaget). Sie stellen a priori vorhandene Strukturdominanten der Psyche dar, auf die nur aus ihrem Effekt geschlossen werden kann, auch vergleichbar mit den praeformierten Strukturmatrizen der Kristalle, wie sie sich in der Kristallisation an einem Keim in einer „Mutterlauge“ zeigen.

[6] Unter Libido versteht Jung nicht ausschließlich sexuelle Triebenergie, sondern psychische Energie überhaupt. Sie kann aktuell in psychischen Kräften wie Wünschen, Trieben, Affekten, Leistungen usw. erscheinen, potentiell in spezifischen Bereitschaften, Einstellungen, Möglichkeiten.

[7] „Träume sind die natürliche Reaktion des sich selbst regulierenden psychischen Systems“ (Jung 1975, S. 118).

Auf die Einstellungstypen *Introversion* und *Extraversion,* die durch eine habituell verfestigte Richtung des Libidoflusses gekennzeichnet sind, soll hier nicht näher eingegangen werden. Als *Funktionen* des Bewusstseins bezeichnet Jung prinzipiell gleichbleibende psychische Tätigkeitsformen, Erscheinungsformen der Libido. Er unterscheidet im ganzen vier Grundfunktionen, zwei gerichtete, wertende, rationale („Denken“ und „Fühlen“) und zwei wahrnehmende, irrationale („Empfindung“ und „Intuition“). Die beiden rationalen (bzw. irrationalen) Funktionen verhalten sich zueinander komplementär. D. h.: im Verlauf des Differenzierungsprozesses des Bewusstseins, der von der Identität über die Identifikation zur Individuation führt, wird jeweils eine Funktion betont (Hauptfunktion), was notwendigerweise die Vernachlässigung der anderen Funktion zu Folge hat, die dann als minderwertige Funktion bezeichnet wird. Ziel der Individuation ist die Erreichung der Ganzheit, der Vollständigkeit, d. h. die Auflösung der Identifikation mit der Hauptfunktion und Bewusstwerdung der minderwertigen Funktionen durch Heraufbringung der unbewussten Phantasiegebilde.

So wie die bewussten Funktionen (z. B. „Denken“) und Einstellungen (z. B. „Introversion“) auf der unbewussten Ebene ausgeglichen werden (in diesem Fall durch „Fühlen“ und „Extraversion“), wird die Einstellung zu den realen Objekten als notwendige Anpassung an die äußere Realität, „Persona“ genannt, in der Einstellung zum „inneren Objekt“, zum Unbewussten, durch „Anima“ bzw. „Animus“ kompensiert. Sind diese Einstellungen habituell und relativ festgefügt (was im allgemeinen der Fall ist), bekommen sie den Charakter von autonomen Komplexen, autonom in dem Sinne, dass sie die Erscheinungsform von „Persönlichkeiten“ [8] annehmen können.

Bei Identität des „Ich“ mit diesen Komplexen (z. B. mit der äußeren Rolle, der Persona) besteht auch eine Identität auf der unbewussten Ebene (also mit Anima bzw. Animus), es kommt quasi zu einer Dissoziation in mehrere „Teilpersönlichkeiten“ (z. B. „der beherrschte Politiker“ und „der jähzornige Ehemann und Vater“). Die unbewussten autonomen Komplexe bekommen durch diese Energiebesetzung eine Eigendynamik, die das Individuum abhängig von ihnen (wie von der Persona) macht, z.B. von einem äußeren Objekt, auf die das Anima-Bild projiziert wird. Das Unbewusste reagiert auf ein solches spannungsgeladenes und Neurosen generierendes Auseinandertreten[9] mit einem vereinigendem Symbol des *Selbst*. Aufgabe des Individuationsprozesses ist es nun, dass das Ich sich von diesen autonomen Komplexen unterscheidet und deren Projektionen zurücknimmt (was auch für das persönliche Unbewusste

[8] Diese „Personifizierung“ der autonomen Komplexe kann man in Träumen, Halluzinationen usw. beobachten. Autonom sind die Komplexe, weil sie nicht der Willkür des Bewußtseins unterworfen sind, wie es sich zum Beispiel im künstlerischen, schöpferischen Prozeß zeigt. Die bewußte Auseinandersetzung mit diesen Komplexen in der „aktiven Imagination“ hat auch tatsächlich die Form, wie man sich mit einem „realen Partner“ auseinandersetzt, sich aktiv mit den Figuren der Visionen und Träume beschäftigt und ihnen mit voller Bewußtheit reagierend und handelnd gegenübertritt. „Man könnte [...] sagen, man sollte die Kunst üben, zu sich selber aus einem Affekt und im Rahmen desselben zu sprechen, so wie wenn der Affekt selber spräche ohne Rücksicht auf unsere vernünftige Kritik. Solange der Affekt spricht, muß die Kritik zurückgehalten werden. Hat er aber seinen Fall präsentiert, so soll er ebenso gewissenhaft kritisiert werden, wie wenn ein wirklicher, uns nahe angehender Mensch das Gegenüber wäre“ (Jung 1933, S. 97).

[9] „Diese Identifikationen mit der sozialen Rolle sind überhaupt ergiebige Neurosenquellen. Der Mensch kann sich eben nicht ungestraft seiner selbst zugunsten einer künstlichen Persönlichkeit entledigen“ (Jung 1933, S. 87).

als Teil des „Schattens“ gilt), sich der Zugehörigkeit dieser Vielheit zur eigenen Psyche, zum Selbst aber bewusst bleibt.

Die (Bilder der) archetypischen Komplexe sind nicht als *distinkte* Einheiten aufzufassen, sondern als stets in dynamischem Prozess sich verändernde „lockere“ Zusammenballungen. Auch die Psychologie hat ihre „Unschärferelation“, denn wie will man unbewusste, irrationale Inhalte bewusst in Begriffe fassen? Der Begriff ist *immer* etwas Statisches und Abgeschlossenes, und kann deshalb den zielgerichteten Fluss psychischer Phänomene nur unvollständig erfassen.

3. Der Individuationsprozess

3.1 Allgemeine Charakterisierung

Einer allgemeinen Charakterisierung des Prozesses der Individuation möchte ich (auszugsweise) die Definition zugrunde legen, wie sie Jung in den „Psychologischen Typen“ gegeben hat:

„Individuation (I.): [...] Die I. ist allgemein der Vorgang der Bildung und Besonderung von Einzelwesen [„principium individuationis“, d. Verf.], speziell die Entwicklung des psychologischen Individuums als eines vom Allgemeinen, von der Kollektivpsychologie unterschiedenen Wesens. Die I. ist daher ein *Differenzierungsprozess,* der die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit zum Ziele hat. Die Notwendigkeit der I. ist insofern eine natürliche[10] als eine Verhinderung der I. durch überwiegende oder gar ausschließliche Normierung an Kollektivmaßstäben eine Beeinträchtigung der individuellen Lebenstätigkeit bedeutet. Die Individualität ist aber schon physisch und physiologisch gegeben und drückt sich dementsprechend auch psychologisch aus. Eine wesentliche Behinderung der Individualität bedeutet daher eine künstliche Verkrüppelung. Es ist ohne weiteres klar, dass eine soziale Gruppe, die aus verkrüppelten Individuen besteht, keine gesunde und auf die Dauer lebensfähige Institution sein kann; denn nur diejenige Sozietät, welche ihren inneren Zusammenhang und ihre Kollektivwerte bei größtmöglicher Freiheit des Einzelnen bewahren kann, hat eine Anwartschaft auf dauerhafte Lebendigkeit. Da das Individuum nicht nur Einzelwesen ist, sondern auch kollektive Beziehung zu seiner Existenz voraussetzt, so führt auch der Prozess der I. nicht in die *Vereinzelung,* sondern in einen intensiveren und allgemeineren Kollektivzusammenhang. [...]

Die I. kann unter keinen Umständen das einzige Ziel der psychologischen Erziehung sein. Bevor die I. zum Ziele genommen werden kann, muss das Erziehungsziel der Anpassung an das zur Existenz notwendige Minimum von Kollektivnormen erreicht sein: eine Pflanze, die zur größtmöglichen Entfaltung ihrer Eigentümlichkeit gebracht werden soll, muss zuallererst in dem Boden, in den sie gepflanzt ist, auch

[10] Jung spricht von einem „Trieb zur Selbstverwirklichung“ (s. Jung 1933, S. 77). „Das bedeutet praktisch, daß man die Existenz des einzelnen Individuums niemals nur aus irgendwelchen Zweckmechanismen heraus, wie Überleben, Fortsetzung der Spezies (Rasse), Sexualität, Hunger, Todestrieb usw., wird erklären können, sondern daß es darüber hinaus der Eigendarstellung von etwas Menschlichem an sich dient, welches nur durch ein Symbol ausgedrückt werden kann [...]„ (Franz, in Jung 1968, S. 202); eben durch das Symbol des Selbst als Ziel des I.prozesses.

wachsen können. Die I. befindet sich immer mehr oder weniger im Gegensatz zur Kollektivnorm, denn sie ist Abscheidung und Differenzierung vom Allgemeinen und Herausbildung des Besonderen, jedoch nicht einer *gesuchten* Besonderheit, sondern einer Besonderheit, die a priori schon in der Anlage begründet ist. Der Gegensatz zur Kollektivnorm ist aber nur ein scheinbarer, indem bei genauerer Betrachtung der individuelle Standpunkt *nicht gegensätzlich* zur Kollektivnorm, sondern nur *anders* orientiert ist. Der individuelle Weg kann auch gar nicht eigentlich ein Gegensatz zur Kollektivnorm sein, weil der Gegensatz zu letzterer nur eine entgegen gesetzte *Norm* sein könnte. Der individuelle Weg ist aber eben niemals eine Norm. Eine Norm entsteht aus der Gesamtheit individueller Wege und hat nur dann eine Existenzberechtigung und eine Lebens fördernde Wirkung, wenn individuelle Wege, die sich von Zeit zu Zeit an einer Norm orientieren wollen, überhaupt vorhanden sind. Eine Norm dient zu nichts, wenn sie absolute Geltung hat. Ein wirklicher Konflikt mit der Kollektivnorm entsteht nur dann, wenn ein individueller Weg zur Norm erhoben wird, was die eigentliche Absicht des extremen Individualismus ist[11]. Diese Absicht ist natürlich pathologisch und durchaus lebenswidrig. Sie hat demgemäß nichts mit I. zu tun, welch letztere zwar den individuellen Nebenweg einschlägt, eben deshalb auch die Norm braucht zur Orientierung der Gesellschaft gegenüber und zur Herstellung des lebensnotwendigen *Zusammenhangs* der Individuen in der Sozietät [...]“ (Jung 1971a, S. 477f).

„Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte ‚Individuation’ darum auch als ‚Verselbstung’ oder als ‚Selbstverwirklichung’ übersetzen“ (Jung 1933, S. 65).

Diese Definitionen des I.-prozesses gaben (und geben) Anlass zu vielen Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten, die sich hauptsächlich in zwei Themenbereiche fassen lassen:

a) I. vs. Individualismus bzw. Anpassung an Kollektivnorm(en)
b) I. als lebenslanger Prozess vs. I. als Prozess in der zweiten Lebenshälfte

Auf diese unterschiedlichen Standpunkte möchte ich im folgenden eingehen und versuchen, die differierenden Auffassungen in dem Begriff „I. als Anpassung an die innere *und* äußere Realität“ zu einer Synthese zu bringen.

ad a) Jung wurde oft vorgeworfen, er habe mit seiner Auffassung vom I.-prozess den eigenbrötlerischen, unpolitischen Egoisten als Menschenbild im Sinn. Dem kann man mit ihm entgegnen: „Dieses Missverständnis ist ganz allgemein, indem man ungenügend zwischen Individualismus und Individuation unterscheidet. Individualismus ist ein absichtliches Hervorheben und Betonen der vermeintlichen Eigenart im Gegensatz zu kollektiven Rücksichten und Verpflichtungen. Individuation aber bedeutet geradezu eine bessere und völligere Erfüllung der kollektiven Bestimmungen des Menschen, indem eine genügende Berücksichtigung der Eigenart des Individuums

[11] hier widerspricht sich Jung, denn auf dem Weg der Individuation wird der Mensch immer wieder im Widerspruch zur Kollektivnorm kommen, z. B. zur Moral.

eine bessere soziale Leistung erhoffen lässt, als wenn die Eigenart vernachlässigt oder gar unterdrückt wird. Die Eigenartigkeit des Individuums ist nämlich keineswegs als eine Fremdartigkeit seiner Substanz oder seiner Komponenten zu verstehen, sondern viel eher als ein eigenartiges Mischungsverhältnis oder als gradueller Differenzierungsunterschied von Funktionen und Fähigkeiten, die an und für sich universal sind. Jedes menschliche Gesicht hat eine Nase, zwei Augen usw., aber diese universalen Faktoren sind variabel, und es ist diese Variabilität, welche individuelle Eigenart ermöglicht. Individuation kann daher nur einen psychologischen Entwicklungsprozess bedeuten, der die gegebenen individuellen Bestimmungen erfüllt, mit anderen Worten, den Menschen zu *dem* bestimmten Einzelwesen macht, das er nun einmal ist. Damit wird er nicht ‚selbstisch' im landläufigen Sinne, sondern er erfüllt bloß seine Eigenart, was, wie gesagt, von Egoismus oder Individualismus himmelweit verschieden ist" (Jung 1933, S. 65f),

Durch dieses Zitat (und die oben ausführlich zitierte Definition) dürfte folgendes deutlich geworden sein: Das Individuum setzt sich im Verlauf der I. nicht grundsätzlich in den Gegensatz zur sozialen Umwelt (oder sondert sich von ihr ab), sondern wird immer mehr befähigt, seine Beziehungen in zunehmendem Maße eigenverantwortlich, bewusst und zielstrebig zu etablieren, zu gestalten und zu ändern[12].

Diese Anpassung an das gesellschaftliche Umfeld kann sehr wohl als politische Arbeit aufgefasst werden, wie auch Dieckmann schreibt: „Der Begriff der Anpassung wird [...] nicht nur als ein passiver Vorgang der Anpassungsleistung des Individuums an das Kollektiv und an die umgebende Außenwelt gesehen, sondern auch als ein aktiver Vorgang. Die aktive Seite der Anpassung besteht [...] darin, dass das Individuum einen aktiven Einfluss auf das Kollektiv und die Welt ausübt, um diese seinen individuellen Bedürfnissen und Intentionen anzupassen. Mit diesem mehr kreativen und auch als Ich-Leistung verstandenen Teil der Anpassungsproblematik wird der landläufig übliche Anpassungsbegriff transzendiert, und dem, was wir in der Umgangssprache unter Anpassung verstehen, d. h., ich passe mich einer Sache an, wird hinzugefügt: ich passe eine Sache mir an" (Dieckmann 1976, S. 265).

„Anpassung" heißt also eben nicht, den gesellschaftlichen Status quo bedingungslos zu akzeptieren und Repressionen als unabdingbar hinzunehmen, sondern kann dazu führen, in politischer Arbeit starre Normen und Machtverhältnisse in Frage zu stellen und zu ändern, „denn nur diejenige Sozietät, welche ihren inneren Zusammenhang und ihre Kollektivwerte bei *größtmöglicher Freiheit des Einzelnen* bewahren kann, hat eine Anwartschaft auf dauerhafte Lebendigkeit" (Jung 1971, S. 477). Die Rolle des Individuums und seiner Entwicklung darf also nicht unterschätzt werden, auch wenn man nicht so weit gehen will, wie Jung es tut[13]: „Sozusagen alles hängt

[12] „Im Gegenteil, seine Beziehung zu den Mitmenschen wird dadurch tiefer, tragfähiger, verantwortungsbewusster und verständnisvoller. Er kann sich ihnen in größerer innerer Freiheit öffnen, da er nicht mehr befürchten muss, von ihnen in Besitz genommen zu werden oder sich an sie zu verlieren" (Jacobi 1971, S. 105 f).

[13] „Der westliche Mensch bedarf der Überlegenheit über die Natur außen und innen nicht. Er hat beides in beinahe teuflischer Vollendung. Was er aber nicht hat, ist die bewusste Anerkennung seiner Unterlegenheit unter die Natur um ihn und in ihm. Was er lernen sollte, ist, dass er nicht kann, was er will. Lernt er das nicht, so wird seine eigene Natur ihn zerstören. Er kennt seine Seele nicht, die sich selbstmörderisch gegen ihn empört" (Jung, Ges. W. Bd. 11, S. 577).

daher von der menschlichen Seele und ihrem Funktionieren ab, sie wäre unserer höchsten Aufmerksamkeit würdig, besonders heutzutage, wo das Wohl und Wehe der Zukunft zugestandenermaßen weder von der Bedrohung durch wilde Tiere oder durch Naturkatastrophen noch von der Gefahr weltweiter Epidemien, sondern einzig und allein von den psychischen Veränderungen des Menschen entschieden wird“ (in Jacobi 1971, S. 102f).

Aus diesen Ausführungen dürfte deutlich geworden sein, dass Jung mit seiner Auffassung des I.-prozesses nicht dem weltabgewandten Egoisten das Wort reden will[14]. Trotzdem „ist doch das Getrennt sein ein essentieller Aspekt, wie auch eine Folge der Individuation“ (Plaut 1979, S. 179). „Das ist Vereinsamung [...] und davon befreit auch keine noch so erfolgreiche Anpassung oder noch so reibungslose Einpassung in die bestehende Umgebung, keine Familie, keine Gesellschaft und keine Position“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 105). „Besonders in der vertechnisierten westlichen Welt, in der für echte Gefühle stets weniger Raum bleibt, sucht der Mensch um so bedrängter nach Geborgenheit und hofft, sie im Schoß des Kollektivs zu finden. Er fürchtet die Einsamkeit, die ihn zu einer Besinnung zwingen könnte“ (Jacobi 1971, S. 104).

ad b) Inwieweit die I. als ein Prozess definiert ist, der erst mit Beginn der zweiten Lebenshälfte einsetzt, ist den Originalwerken von Jung nicht so ohne weiteres zu entnehmen. In seiner (oben zitierten) Definition spricht er davon, dass die I. erst in Angriff genommen werden kann, wenn sich das Individuum an die notwendigen Kollektivnormen ausreichend angepasst hat, eine Aufgabe, die mit der ersten Lebenshälfte vollbracht worden sein sollte. In dieser Zeitspanne soll sich das Individuum in der Welt etablieren, seine Kindheit hinter sich lassen, und, allgemein gesagt, den „Ich-Komplex“ entwickeln und stabilisieren. Wie später ausgeführt, muss es das persönliche Unbewusste als Bestandteil des „Schattens“ assimilieren, bevor die Auseinandersetzung mit den kollektiven Inhalten des Unbewussten als wesentlicher Bestandteil der eigentlichen I. einsetzt. Aus dem bisher Gesagtem scheint also hervorzugehen, dass I. als bewusst vollzogener Prozess erst nach der ersten Lebenshälfte beginnt.

Dagegen spricht, dass I. allgemein als ein Vorgang aufgefasst werden kann, der von der Geburt bis zum Tod andauert, und beginnt, wo sich Bewusstsein vom Unbewussten trennt und mit diesem in einen Gegensatz gerät. I. könnte als ein Reifungsprozess der menschlichen Seele aufgefasst werden (der unbewusst verlaufen kann wie bei jeder Entwicklung von Lebewesen, aber auch bewusst gemacht und gefördert werden kann wie z. B. innerhalb eines analytischen Prozesses), ein Reifungsprozess, der „auf die Vervollständigung der Persönlichkeit durch eine größtmögliche Erweiterung des Bewusstseinsfeldes hinzielt“ (Dieckmann 1976, S. 261). Damit wäre I. nicht nur auf die zweite Lebenshälfte beschränkt.

Die unter a) und b) angeführten unterschiedlichen Standpunkte lassen sich m. E. ansatzweise integrieren, wenn man I. definiert als „Prozess der Anpassung an die innere und äußere Realität“. Diese Umformulierung könnte die interindividuellen Unterschiede besser berücksichtigen: nicht jeder Jugendliche und junge Erwachsene ist

[14] „Wenn jemand die Möglichkeit in sich hat, sich anpassen zu können, muss man ihm mit allen Mitteln helfen; wenn es aber wirklich seine Aufgabe ist, sich nicht anzupassen, dann muss man ihm mit allen Mitteln helfen, es nicht zu tun, denn dann ist es richtig für ihn“ (Jung 1975, S. 104).

heutzutage nur nach außen orientiert und kann innerpsychische Vorgänge (wie z. B. den Einfluss von Komplexen des kollektiven Unbewussten) ignorieren, andererseits ist auch vom Erwachsenen gefordert, sich nicht nur um die eigene Lebensziel-, Lebenssinnfindung zu kümmern, sondern auch die (hoffentlich) gewonnene größere Bewusstheit nach außen, in seine persönliche Umwelt und, soweit möglich, in die Gesellschaft zu tragen.

Man kann also m. E. nicht von einer unbedingten Reihenfolge „erst Anpassung nach außen, dann nach innen“ sprechen, beide Vorgänge sind in jeder Altersstufe und mit wechselnder Priorität zu leisten. Für die erste wie für die zweite Lebenshälfte gilt: „Nichtanpassung an die innere Welt ist eine ebenso folgenschwere Unterlassung wie Ignoranz und Unfähigkeit in der äußeren Welt“ (Jung 1933, S. 99). „Der Individuationsprozess hat zwei prinzipielle Aspekte: einerseits ist er ein interner, subjektiver Integrationsvorgang, andererseits aber ein ebenso unerlässlicher objektiver Beziehungsvorgang. Das eine kann ohne das andere nicht sein, wenn schon bald das eine, bald das andere mehr im Vordergrund steht“ (Jung, in Blomeyer 1975, S. 26).

Wie man also nicht nur nicht von einzelnen Entwicklungsstufen des I.-prozesses sprechen kann, deren Abfolge irreversibel ist (wie es zum Beispiel bei der Piaget'schen Konzeption der kognitiven Entwicklung des Kindes der Fall ist), kann auch nicht von *dem* I.-prozess per se gesprochen werden, „denn jedes Aufstellen von absoluten Maßstäben, nach denen man einen Individuationsprozess als ‚richtig’ oder ‚falsch’ bezeichnen würde, hieße nur das Annehmen von verschiedenen Idealmodellen als Ausgangspunkt und sähe damit gefährlich [...] ‚fabrikmäßigen Matrizen’ ähnlich“ (Jacobi 1971, S. 101); „der individuelle Weg ist aber eben niemals eine Norm“ (Jung 1971a, S. 477). „Wir können nicht sagen, was das Unbewusste und der Individuationsprozess an sich sind, aber wir können einige ihrer relativ typischen Manifestationen zu beschreiben versuchen“ (Franz, in Jung 1968, S.164). Die im folgenden skizzierten Prozess-Schritte sind daher nur als Grundstrukturen zu sehen, deren individuell gestalteter Verlauf die unterschiedlichsten Ausprägungsformen annehmen kann.

3.2 Die Individuation in der ersten Lebenshälfte

Diesen Abschnitt des I.-prozesses möchte ich kurz darstellen, obwohl der thematische Schwerpunkt dieser Einführung mehr auf dem Verlauf der „eigentlichen“ I., der Auseinandersetzung mit den Bildern des kollektiven Unbewussten liegen soll: da I. eine fortlaufende Bewusstseinserweiterung ins Unbewusste zum Ziel hat, müssen (nach der Jung'schen Konzeption des Aufbaus des Unbewussten) zuerst die Komplexe des persönlichen Unbewussten bewusst gemacht werden (was eines starken Ich's bedarf). Dieses kann, muss aber nicht unbedingt und ausschließlich, in der ersten Lebenshälfte geschehen.

„Die für die erste Lebenshälfte gebotene Entwicklung des Ich [...] muss mit der Differenzierung des Einstellungstypus, der anlagemäßig vorherrschenden Bewusstseinsfunktion sowie der entsprechenden Erweiterung des Bewusstseinsfeldes und der Herausbildung einer geeigneten Persona parallel gehen, soll das Ich eine Festigkeit erlangen, bei der es elastisch zu sein und doch widerstandsfähig zu bleiben vermag“

(Jacobi 1971, S. 46 f). Auf die Theorie der zwei Einstellungs- und der vier Funktionstypen möchte ich hier nicht näher eingehen, dagegen auf das Konzept der „Persona“:

3.2.1 Die „Persona“

„Unter Persona versteht Jung jenen Ausschnitt des Ich, dem die Beziehung mit der Umwelt obliegt“ (Jacobi 1971, S. 48). „Sie ist ein Kompromiss zwischen Individuum und Sozietät über das, ‚als was Einer erscheint' „ (Jung 1933, S. 47). „Fehlt die Persona, so trägt man kein schützendes ‚Gesicht', sondern ist mit all seinen Launen und Stimmungen der Umwelt preisgegeben wie ein Kind“ (Jacobi 1971, S. 49).

Während die ursprüngliche Auffassung mehr den negativen, entwicklungshemmenden Aspekt der Persona betont (zu Recht, denn man trifft zu viele Personen, die außerhalb - geschweige denn während - der regulären Arbeitszeit nicht als Menschen, sondern als „Beamter“, „Parteimitglied“, „Dozent“ usw. sich verhalten und leben); die Persona als starre Maske gesehen wird, die Individualität vortäuscht, findet der dynamische, über die stumpfe Anpassung an Ich- und Umwelt-Ideale hinausgehende Aspekt der Persona-Bildung Ausdruck in neueren Formulierungen wie: „Die Persona ist mehr ‚Gesicht'·als ‚falsche' Hülle [...].Ich fasse sie als ein Ausdrucksorgan der Gesamtpersönlichkeit auf, das im psychosozialen Bezug für die Identität eines Menschen enorm wichtig ist (z. B.: sein Gesicht verlieren)“ (Blomeyer 1976, S. 261). Dieckmann weist darauf hin, dass in „der eigentümlichen Auswahl und Definition der Persona bereits etwas Individuelles liegt, das sich nicht wie eine Maske beliebig abnehmen lässt, sondern den individuelleren und organischeren Charakter einer gesunden Haut hat“ (1976, S. 271). Wichtig ist, dass das Individuum Ich und Persona unterscheidet, das Ich nicht mit seiner „Haut“ identifiziert, was passiert, wenn es hauptsächlich nach (introjizierten oder identifizierten) Normen lebt[15].

Zu der (problematischen) Aufgabe der Bildung einer geeigneten Persona kommt die immens wichtige und schwierige Aufgabe der Assimilation des eigenen „Schattens“ hinzu, eine Aufgabe, die m. E. den „eigentlichen“ Individuationsprozess einleitet und ihn auch (wegen der Kontamination der persönlichen und kollektiven unbewussten Komplexe) immer begleiten wird.

3.2.2 Der „Schatten“

„In der ersten Lebenshälfte entsteht als Folge der durch die Umwelt gebotenen einseitigen Entwicklung des Bewusstseins auch der *Schatten* als die im Ich-Aufbau vernachlässigte, abgelehnte Summe gleichgeschlechtlicher Eigenschaften. Der Schatten wächst parallel mit dem Ich, gleichsam als dessen ‚Spiegelbild', und setzt sich zusammen aus den teils verdrängten, teils wenig oder gar nicht gelebten psychischen Zügen des Menschen, die von Anfang an aus moralischen, sozialen, erzieherischen oder sonstigen Gründen weitgehend vom Mitleben ausgeschlossen wurden und darum der Verdrängung bzw. Abspaltung anheimfielen. Dementsprechend kann der Schatten durch positive oder negative Qualitäten charakterisiert sein.“ (Jacobi 1971, S. 50).[16]

---

[15] Vielen Menschen ist die Sicherheit der „elterlichen“ Normen lieber als die ungewisse Entwicklung eines eigenen Lebensweges, bei der Sicherheiten immer wieder aufgegeben werden müssen.

[16] „Außer einem ‚persönlichen Schatten' gibt es nach Jung auch einen ‚kollektiven Schatten', in dem das allgemein Böse enthalten ist (wie z. B. in der Figur des Mephisto). Darin finden nicht die zur persönlichen

Der Schatten ist zum Teil Ausdruck des persönlichen Unbewussten und lässt sich darin in etwa mit den verdrängten lebensgeschichtlichen Inhalten gleichsetzen, also mit dem Unbewusstem im Freud'schen Sinn. Wie in allen archetypischen Bildern sind im Schatten aber auch kollektiv unbewusste Inhalte enthalten. Diese treten in Form von kollektiven Projektionen auf wie z. B. im Fremdenhass, in Kriegen, in Form des „Teufels". „Im Traum können die Schattenzüge personifiziert auftreten. Auch erscheinen sie oft in der Projektion, z. B. als Eigenschaften äußerer Objekte und Menschen, zu denen eine entsprechende positive oder negative Bindung besteht" (Jacobi 1971, S. 50). Durch die Assimilation des persönlichen Unbewussten werden dem Individuum Dinge und Eigenschaften bewusst, die es zwar bei anderen Zeiten in der Regel schon wahrgenommen hat, nur eben bei sich selber nicht. Wie wichtig und notwendig dieser Entwicklungsschritt ist, zeigt sich m. E. z. B. in der Menge fruchtloser Streitigkeiten, in denen man sich selbst als jemanden darstellt - und sich auch so empfindet - der „nur Gutes im Sinn hat", und auf den Anderen alle (oder zumindest viele) schlechten Eigenschaften projiziert: „Du bist immer so uneinsichtig, verantwortungslos, aggressiv, rigide, usw." Ob die bewusste Integration der kollektiven Elemente des Schattens *dauerhaft* gelingen kann, ist angesichts immer wiederkehrender Kriege anzuzweifeln.

3.3 Die „Lebenswende"

„Der Konflikt der Lebenswende ist eine ‚Inkongruenz' zwischen den Anfängen des biologischen Alterns, das sich auch in den psychischen Funktionen äußert, und dem Drang und der Möglichkeit weiterer seelisch-geistiger Entfaltung. Er stellt jene kritische Situation dar, in der man auf der Lebenshöhe angelangt ist und plötzlich oder allmählich mit der Realität des Endes, des Todes, konfrontiert wird" (Jacobi 1971, S. 31). „Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach dem selben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein" (Jung 1931, S. 455). „Je mehr man sich der Lebensmitte nähert und so mehr es einem gelungen ist, sich in seiner persönlichen Einstellung und sozialen Lage zu festigen, desto mehr will es einem scheinen, dass man den richtigen Lauf des Lebens und die richtigen Ideale und Prinzipien des Verhaltens entdeckt habe. Darum setzt man dann ihre ewige Gültigkeit voraus und macht sich eine Tugend daraus, an ihnen auf immer hängen zu bleiben. Man übersieht dabei die eine wesentliche Tatsache, dass die Errichtung des sozialen Zieles auf Kosten der Totalität der Persönlichkeit erfolgt" (a. a. O. S. 451).

Während die erste Lebenshälfte also mehr unter dem Aspekt steht, seine Identität in der Auseinandersetzung vorwiegend mit der äußeren Welt zu finden und zu festigen, muss nach der Erfüllung dieser Aufgabe eine Umorientierung stattfinden, das „Bilanz ziehen" und die Vorbereitung auf den Tod rücken jetzt in den Vordergrund, eine Wende, die krisenhaften Charakter annehmen kann. „Das Leben in der zweiten

---

Lebensgeschichte des Individuums gehörenden Inhalte ihren Ausdruck, sondern solche, die das Negativ, den scharfen Gegensatz zum Zeitgeist darstellen, wie seinerzeit im christlichen Mittelalter die Hexen und Hexenmeister. Auch heute noch, je nachdem, welchem politischen Glauben man verpflichtet ist, werden dem Kapitalismus bzw. dem Kommunismus Eigenschaften des ‚kollektiven Schattens' unterstellt" (Jacobi 1971, S. 50).

Lebenshälfte heißt nicht Aufstieg, Entfaltung, Vermehrung, Lebensüberschwang, sondern Tod; denn sein Ziel ist das Ende. Seine-Lebenshöhe-nicht-Wollen ist dasselbe wie Sein-Ende-nicht-Wollen. Beides ist: Nicht-leben-Wollen“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 37).[17]

Es ist aber darauf hinzuweisen, dass diese Wende nicht auf einen bestimmten Zeitpunkt festgelegt sein muss, (im Sinne einer „Midlife-Crisis“), sondern sich auch über einen langen Zeitraum erstrecken kann. „Diese entscheidende Wendung [...] lässt sich nicht auf ein bestimmtes Jahr oder eine bestimmte Zeitspanne festlegen, sondern variiert von Individuum zu Individuum“ (Jacobi 1971, S. 54). Geht man von der Definition der I. als eines fortwährenden Anpassungsprozesses an die innere und äußere Realität aus, also davon, dass sich die „Aufgabenbereiche“ der Lebenshälften nicht so eindeutig trennen lassen, erübrigt sich m. E. weitgehend, eine (krisenhafte) Wende des „Lebensmittags“ zu postulieren.

3.4 Die Individuation in der zweiten Lebenshälfte

Nachdem das Individuum im Laufe des bewusstseinserweiternden Prozesses der I. das persönliche Unbewusste assimiliert hat - eventuell gestützt durch psychotherapeutische Interventionen[18], die hauptsächlich verdrängte ontogenetische Inhalte bewusst machen helfen -, muss es sich mit den Komplexen des kollektiven Unbewussten auseinandersetzen, die sich beim Mann in den Bildern der „Anima“ und später des „alten Weisen“, bzw. bei der Frau als „Animus“ und „große Mutter“ manifestieren.

3.4.1 „Animus“ - „Anima“

Es „ist eines der Hauptanliegen des zweiten Teils des Individuationsprozesses die Auseinandersetzung mit den zumeist unbewussten weiblichen Zügen des Mannes, von Jung *Anima* genannt, bzw. mit den unbewussten männlichen Zügen der Frau, dem *Animus*. Beide sind archetypische Mächte und beinhalten außer persönlichen auch noch kollektiv geprägte Züge“. „Wir werden mit den Symbolen von Animus und

[17] „Wer sich vor dem Neuen, Fremden schützt und zum Vergangenem regrediert, ist in derselben neurotischen Verfassung wie derjenige, der, mit dem Neuen sich identifizierend, der Vergangenheit davonläuft. Der einzige Unterschied ist, dass der eine der Vergangenheit und der andere der Zukunft sich entfremdet hat. Beide tun prinzipiell dasselbe: sie retten ihre Bewusstseinsenge, anstatt sie durch den Kontrast der Gegensätze zu sprengen und dadurch einen weiteren und höheren Bewusstseinszustand aufzubauen“ (Jung 1931, S. 449).

[18] „Oft besteht seine Neurose eben gerade im Verhaftetsein an die Vergangenheit, und darin, dass er alles mit der Vergangenheit zu erklären und zu entschuldigen sucht“ (Jung, Ges. W. Bd. 16, S. 33). Es bietet sich hier an, die Jung'sche Auffassung von der Funktion des Psychotherapeuten kurz darzustellen: „Psychiatrie im weitesten Sinn ist der Dialog einer kranken Psyche mit der als ‚normal’ bezeichneten Psyche des Arztes“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 44). „Die Therapie des Patienten beginnt sozusagen beim Arzt; nur wenn er es versteht, mit sich und seine eigenen Problemen umzugehen, kann er das auch dem Patienten beibringen“ (Jung, 1971 b, S. 131). „Und es ist ein großer Fehler zu denken, der Arzt könne sich heraushalten. Er kann sich nur bewusst machen, dass er affiziert ist. Wenn er das nicht sieht, ist er zu unbeteiligt und redet an der Sache vorbei. Er ist sogar verpflichtet, die Emotionen des Patienten anzunehmen und sie widerzuspiegeln“ (Jung 1975, S. 146). Dazu sind von Seiten des Analytikers eine aktive Bereitschaft mitzugehen, eine echte seelische Anteilnahme am Geschehen, eine objektive Wohlgesinntheit dem Analysanden gegenüber [...] Voraussetzungen, [...] (Jacobi 1971, S. 113). Es „ist eine der wichtigsten Forderungen in der analytischen Arbeit, dass der Analytiker den sich ihm Anvertrauenden zunächst einmal in seinem Sosein annimmt, dass er dessen Art als die ihm zugehörige gelten lässt und nicht den Richter oder Lehrer spielt und Urteile fällt, sondern einen verstehenden Begleiter darstellt. Seine Aufgabe ist es, dem Analysanden gleichsam den ‚Spiegel’ vorzuhalten [...]“ (a. a. O., S. 116).

Anima entweder in der Außenwelt konfrontiert (wenn sie auf eine Person projiziert sind) oder sie begegnen uns in Träumen und Phantasien. Es verhält sich also hier genau wie beim Schatten". „Ihre ersten Vertreter für die kindliche Seele sind Vater und Mutter in ihrer Alltagswirklichkeit" (Jacobi 1971, S. 56f).

Gemäß der Jung'schen Auffassung der kompensatorischen Beziehung von Bewusstem und Unbewussten tritt dem Komplex „Persona" - dessen Inhalte durch das kollektive Bewusstsein („Moral") und die Gesellschaft mitdeterminiert sind - auf der „Ebene" des kollektiven Unbewussten der Komplex „Anima" (bzw. „Animus") gegenüber (auf den „persönlichen Ebenen" äquivalent dazu „Ich"·vs. „individueller Schatten"). Die Form der „artbedingten, typischen Aktions- und Reaktionsweisen des Menschen, unanschauliche Bereitschaften, die er [Jung]·Archetypen nannte" (Jacobi 1971, S. 59), bleibt also dieselbe, während sich die Inhalte der archetypischen Bilder im Lauf der Phylogenese ändern können[19]. Die dem „Anima"-Komplex z. B. zugeschriebenen Inhalte hängen in gewissem Maße von den Inhalten der Persona ab, und damit auch vom jeweiligen Rollenverständnis des Mannes. So sind die folgenden inhaltlichen Beschreibungen von Animus und Anima aufgrund der persönlich und gesellschaftlich spezifischen Situation C. G. Jungs und auf der Basis der Rollenentwicklung deutlich zu relativieren, (in welchem Ausmaß die Rolleninhalte von „Frau" und „Mann" geändert werden können, soll hier nicht diskutiert werden).

„Die Anima verkörpert alle weiblichen Seeleneigenschaften im Manne, Stimmungen, Gefühle, Ahnungen, Empfänglichkeit für das Irrationale, persönliche Liebesfähigkeit, Natursinn und als Wichtigstes die *Beziehung zum Unbewussten*" (Franz, in Jung 1968, S. 177). „Der sozial ‚starke Mann'·ist im ‚Privatleben öfters ein Kind seinen eigenen Gefühlszuständen gegenüber, seine öffentliche Disziplin (die er ganz besonders von den andern verlangt) wird privat jämmerlich zuschanden" (Jung 1933, S. 87). Im positiven bewirkt die Anima-Figur, dass der Mann „überall im Halbdunkel des Unbewussten, wo sein Verstand weniger klar sieht, die richtigen Werte und Unwerte unterscheiden kann. Noch lebenswichtiger ist aber, dass ihm diese *Gestimmtheit* auf die richtigen Werte den Weg in die eigene Tiefe freigibt [...]. Dann erreicht die Anima die Bedeutung einer Führerin nach innen" (Franz, in Jung 1968, S. 183). „Alle diese Aspekte der Anima besitzen die gleiche Neigung wie der Schatten, sich auf einen Menschen zu projizieren, so dass sie dem Manne als Eigenschaften einer wirklichen Frau erscheinen"·(a. a. O., S. 180).

Zum „Animus", der kompensierenden Figur des weiblichen Bewusstseins, heißt es: „Wie die Anima *Launen*, so bringt der Animus *Meinungen* hervor [...]. Die Animus-Meinungen haben sehr häufig den Charakter von soliden Überzeugungen, die nicht

[19] Franz beschreibt vier Stufen der Erscheinung der Anima: „die erste Stufe ist mythologisch am klarsten im Bild der Eva symbolisiert, als einem Bild rein biologischer Bezogenheit. Die zweite Stufe ist zum Beispiel in Fausts Helena veranschaulicht. Sie symbolisiert eine romantische und ästhetische Form des Eros, vermischt mit sexuellen Elementen. Die dritte Stufe wäre zum Beispiel in der Jungfrau Maria verkörpert als Symbol des vergeistigten Eros. Die vierte Stufe erscheint in der Gestalt, welche die Liebe oft als Sapientia (Weisheit) personifiziert, [...]" (in Jung 1968, S. 195). „Wie die Anima im Manne, so erscheint auch der Animus meistens in vier Entwicklungsstufen: Zuerst als Symbol physischer Kraft, zum Beispiel als Sportheld. Auf der nächsten Stufe besitzt er dann auch Initiative und gerichtete Tatkraft und auf der dritten Stufe wird er zum ‚Wort' und projiziert sich deshalb oft auf geistige Größen, den Arzt, den Pfarrer, den Professor. Auf der vierten Stufe verkörpert er dann den ‚Sinn' und wird zum Vermittler schöpferischer und religiöser innerer Erfahrungen, durch die das Leben einen individuellen Sinn findet" (a. a. O., S. 194).

leicht zu erschüttern, oder von Prinzipien, die anscheinend unantastbar gültig sind". „Der Animus ist etwas wie eine Versammlung von Vätern und sonstigen Autoritäten, die ex cathedra unanfechtbare, ‚vernünftige' Urteile aufstellen". „Animusmeinungen sind stets kollektiv und übergehen Individuen und individuelle Beurteilung, genau so wie die Anima mit ihren Gefiihlsantizipationen und -projektionen sich zwischen Mann und Frau stellt" (Jung 1933, S. 101 f). Aber auch der Animus hat positive Seiten, denn wenn die Frau ihn bewusst assimiliert, „verwandelt er sich in einen ‚inneren Gefährten' von höchstem Wert, der ihr positive männliche Eigenschaften, wie Initiative, Mut, Objektivität und geistige Klarheit, verleiht" (Franz, in Jung 1968, S. 194). Zur Kritik am Anima/Animus-Konzept s. bspw. Kast (1984).

Die hier skizzierte Aufgabe der Zurücknahme der „Animus"- bzw. „Anima" -Projektionen stellt also einen weiteren wichtigen Schritt des I.-prozesses dar, der die Möglichkeit bietet, „auch die eigenen gegengeschlechtlichen Züge in allen ihren Manifestationen [wie sie auch immer benannt sind und werden] kennenzulernen und zumindest einen Teil der auf den männlichen bzw. weiblichen Partner projizierten [positiven wie negativen] Eigenschaften als zu sich selber gehörig zu akzeptieren, wogegen sich allerdings meist heftige Widerstände erheben" (Jacobi 1971, S.58).

Die Schwierigkeiten der begrifflichen Erfassung der Inhalte des kollektiven Unbewussten (die eben selbst nicht erfasst werden können, sondern nur deren bildhafte Manifestationen in Phantasien und Träumen, in Märchen und Mythen) waren schon groß genug bei der Beschreibung von Animus und Anima - den „Wächtern des Tors zum kollektiven Unbewussten". Noch schwieriger erscheint eine Darstellung des „Selbst", das sich unter anderem in den Bildern des „alten Weisen" bzw. der „großen Mutter" zeigen kann.

3.4.2 „Alter Weiser" - „Große Mutter"

„Wenn sich ein Mensch lange genug mit seiner Anima, bzw. seinem Animus innerlich herumgeschlagen hat, bis er nicht mehr mit ihnen unbewussterweise identisch ist, nimmt das Unbewusste von neuem eine andere symbolische Form dem Ich gegenüber an und erscheint dann in der Gestalt des Seelenkerns, d. h. des Selbst" (Franz, in Jung 1968, S. 196). „In der weiteren Entwicklung gilt es, die Erfahrung der männlichen bzw. weiblichen Züge des eigenen Wesens, das Einmalig-Individuelle des Mannes bzw. der Frau noch schärfer zu umreißen und vom kollektiven Fundament der Psyche sowie von der äußeren Kollektivsituation abzuheben. In der Symbolsprache ausgedrückt, entspricht dies einer Vertiefung der schon zu Beginn des Lebens aufgetretenen archetypischen Figuren des ‚Väterlichen' und des ‚Mütterlichen'. Jung umschreibt sie in dieser späten, differenzierteren Phase des Individuationsprozesses als *Alten Weisen* und *Große Mutter,* als die Prinzipien des Urmännlichen, des geistbetonten Logos, bzw. des Urweiblichen, des erdhaften Eros. Ihre Realisierung bedeutet die letztliche Loslösung von den konkreten Eltern" (Jacobi 1971, S. 58). „Eine Figur des Selbst kann in Träumen nicht nur als ‚alter Weiser' oder als ‚weise Frau' erscheinen, sondern ebenso häufig als junge, ja sogar kindliche Gestalt, denn das Selbst ist gleichsam etwas relativ Zeitloses, das jung und alt zugleich ist" (Franz, in Jung 1968, S. 196).

Wie Schatten, Animus und Anima besitzt auch das Selbst positive wie negative Aspekte, „ja, man könnte sagen, dass die gefährliche Seite beim Selbst fast am größten ist, weil es auch die größte innere Macht darstellt. Die Gefahr besteht wörtlich darin, dass man zur Spinne wird, das heißt, dass man zu ‚spinnen' anfängt, zum Beispiel von Größenwahn besessen wird" (Franz, in Jung 1968, S. 215 f). Diese Identifizierung mit dem „alten Weisen", dem „Zauberer" kann beim Mann z. B. so aussehen: „ ‚Wenn es überhaupt Erlöser gibt, nun, dann ist es ja vielleicht möglich, dass ich einer bin·, und er fällt darauf herein, zuerst zögernd, aber dann wird es ihm immer klarer, dass er tatsächlich eine Art außerordentliches Individuum ist. Er wird sehr unangenehm oder zieht sich ganz zurück, isoliert sich, und schließlich wird es ihm immer klarer, dass er tatsächlich ein äußerst wichtiger Mensch ist, ein Mensch von großer geistiger Bedeutung, [...] „ (Jung 1975, S. 160 f). „Diese seelische Gefahr ist subtiler Natur, sie kann durch Inflation das Bewusstseins alles vernichten, was durch die Auseinandersetzung mit der Anima etwa gewonnen wurde" (Jung 1933, S. 124). Bei der Frau kann sich der negative Aspekt des Selbst zeigen in der „großen Mutter", der „Allbarmerin, die alles versteht und alles verzeiht und *immer* das Beste gewollt hat, die stets für andere gelebt und niemals das Ihre gesucht hat, [...] „ (Jung 1933, S. 124).

Die Gefahr in der Auseinandersetzung mit dem Selbst liegt also in der unbewussten Vermischung mit dem Archetypus des „alten Weisen" (bzw. der „großen Mutter"). „Der ‚Zauberer' [bzw. die „große Mutter"] konnte nur darum Besitz vom Ich ergreifen, weil das Ich von einem Sieg über die Anima [bzw. den Animus] träumte. Das war ein Übergriff und jeder Übergriff des Ich ist gefolgt von einem Übergriff des Unbewussten [...]. Wenn daher das Ich seinen Anspruch auf einen Sieg fallen lässt, so hört auch automatisch die Besessenheit durch den Zauberer [bzw. durch die große Mutter] auf" (Jung 1933, S. 126). Erst dann herrscht Gleichgewicht zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten.

3.5 Das „Selbst"

Der I.-prozess „scheint auf eine letztlich unerkennbare, transzendente ‚Mitte' der Persönlichkeit hinzuweisen, die - um im Symbolbild zu sprechen - paradoxerweise zugleich auch ihre Peripherie umschreibt und von ‚höchster Intensität' ist, d. h. eine außerordentliche Ausstrahlungskraft besitzt. Diese ‚Mitte' und diesen ‚Umfang' hat Jung das *Selbst* genannt und als Ursprung und Erfüllung des Ich bezeichnet" (Jacobi 1971, S. 62). „Der Terminus ‚Selbst' schien mir eine passende Bezeichnung zu sein für den unbewussten Hintergrund, dessen jeweiliger Exponent im Bewusstsein das Ich ist. [...] Wie das Unbewusste, so ist das Selbst das a priori Vorhandene, aus dem das Ich hervorgeht. Es präformiert sozusagen das Ich'„ (Jung, in Jacobi 1971, S. 62 f).

„Es übersteigt unser Vorstellungsvermögen, uns klarzumachen, was wir als Selbst sind, denn zu dieser Operation müsste der Teil das Ganze begreifen können. Es besteht auch keine Hoffnung, dass wir je auch nur eine annähernde Bewusstheit des Selbst erreichen, denn, soviel wir auch bewusst machen mögen, immer wird noch eine unbestimmte und unbestimmbare Menge von Unbewusstem vorhanden sein, welches mit zur Totalität des Selbst gehört. Und so wird das Selbst stets eine uns übergeordnete Größe bleiben" (Jung 1933, S. 70 f).

„Das Selbst ist immer da, es ist jenes zentrale, archetypische Strukturelement der Psyche, das als Anordner und Lenker der seelischen Ereignisse von allem Anfang an in uns wirkt. Sein a priori vorhandener Zielcharakter und der Drang, dieses Ziel zu verwirklichen, bestehen auch ohne Teilnahme des Bewusstseins“ (Jacobi 1971, S. 63). Wird die Verankerung im Selbst bewusst gemacht, d. h. aus einer eventuellen Projektion auf äußere Objekte zurückgezogen, „und wird es als autonome Wirklichkeit verstanden und von den übrigen psychischen Zügen unterschieden [so dass es nicht zu der oben beschriebenen Ich-Inflation kommt], so ‚weiß man, dass man sein eigenes Ja und Nein ist. Dann erscheint das Selbst als eine ‚unio oppositurum' und bildet damit die unmittelbarste Erfahrung des Göttlichen, welche psychologisch überhaupt fassbar ist', dann stellt es jene Einheit dar, in der alle Gegensätze der Psyche aufgehoben sind“ (Jacobi 1971, S. 63). Symbole des Selbst als die alles vereinigende Ganzheit treten in allen Kulturen zu allen Zeiten auf: als Yin und Yang, Shiva und Shakti, Speer und Gral, Sonne und Mond, Hermaphrodit, usw., auch als Stein, Kugel, Tier, „kosmischer Mensch“, Baum, vor allem aber als Mandala. Es sind also auch die Bilder, in denen sich Gott manifestiert (wie Christus, Buddha, Mohammed), weshalb man vom Selbst als einem „Archetypus des Gottesbildes“ sprechen kann, als „Spiegelbild Gottes in der menschlichen Seele“[20].

Die (koenästhetisch wahrnehmbare) Beziehung zwischen Ich und Selbst wird von Neumann als „Ich-Selbst-Achse“ bezeichnet. „Zuerst, in der Kindheit, und oft lange noch, manchmal sogar bis zum Tode, ist dem Ich seine Beziehung zum Selbst unbewusst. Doch nur wenn sie ihm bewusst geworden ist und ständig lebendig erhalten wird, ist die Wechselwirkung zwischen Ich und Selbst, ist die Dynamik der ‚Achse' wirksam und verleiht dem Menschen innere Sicherheit und ein Gefühl der Geborgenheit innerhalb einer umfassenden Ganzheit. Es kommt dabei ‚zu einer quasi bewussten oder überbewussten, jedenfalls nicht mehr unbewussten Erfahrung dessen, dass Welt und Psyche, Außen und Innen, Oben und Unten nur zwei durch das Bewusstsein auseinander tretende Aspekte des Einen sind', sagt Neumann“ (Jacobi 1971, S. 67).

Die Beschreibung des *Selbst* möchte ich hiermit beenden: „‚Das Selbst ist eine absolute Paradoxie, indem es in jeder Beziehung Thesis und Antithesis und zugleich Synthesis darstellt' [...],denn nur das Paradoxe vermag die Fülle des Lebens annähernd zu fassen, die Eindeutigkeit und das Widerspruchslose aber sind einseitig und darum ungeeignet, das Unerfassliche auszudrücken'“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 69)

4. Zusammenfassung und Ergänzungen

„Auf die Frage: ‚Wer bin ich?' oder besser gesagt: ‚Wer bin ich außer dem, was ich ohnehin von mir selber weiß?' versucht der Individuationsprozess eine Antwort zu geben“ (Jacobi 1971, S. 150). „Insofern wir noch Natur sind, sind wir unbewusst und

[20] „Es ist vielleicht zu weit gegangen, von einem Verwandtschaftsverhältnis zu sprechen, aber auf alle Fälle muss die Seele eine Beziehungsmöglichkeit, d. h. eine Entsprechung zum Wesen Gottes in sich haben, sonst könnte ein Zusammenhang nie zustande kommen“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 64). Obwohl Jung immer wieder davor warnt: in der Auseinandersetzung mit dem „Selbst“ ist auch er einer Inflation erlegen, einer Identifikation mit dem alten Weisen.

leben in der Sicherheit des problemlosen Instinkts [...].Wo aber verschiedene Wege möglich scheinen, da sind wir von der sicheren Führung des Instinkts abgewichen und der Furcht ausgeliefert [...]. Das Problem führt uns in eine vater- und mutterlose Einsamkeit, ja in eine naturlose Verlassenheit, wo wir zu Bewusstheit und zu nichts als Bewusstheit gezwungen sind. So bedeutet jedes Problem die Möglichkeit zu einer Erweiterung des Bewusstseins, zugleich aber auch die Nötigung, von aller unbewussten Kindhaftigkeit und Naturhaftigkeit Abschied zu nehmen [...]. Man wünscht sich das Leben einfach, sicher und glatt, und darum sind Probleme tabu. Man will Sicherheiten und keine Zweifel, man will Resultate und keine Experimente, ohne dabei zu sehen dass nur durch Zweifel Sicherheiten und nur durch Experimente Resultate entstehen können“ (Jung 1931, S. 444)[21].

Das Beschreiten des Weges der I. entbindet das Individuum also nicht von der Konfrontation mit Zweifeln, Ungewissheiten und der Forderung immer neuer Entscheidungen, die falsch sein können. Der Prozess der I. als immerwährendes Sterben und Wiedergeborenwerden hat seine zwei Seiten wie die in seinem Vorlauf auftretenden archetypischen Symbole[22]. Eine der Gefahren der I. beschreibt Plaut z. B. wie folgt: „Das nächste Hindernis hängt davon ab, von welcher Einstellung her sich ein Mensch der Individuation annähert. Er kann sich als so durchschnittlich, als einer der Herde, der Familie, des Stammes oder der Nation betrachten, dass er unmöglich von den Zielen dieser sozialen Gruppe abweichen könnte, ohne zu fürchten, als Einzelmensch ein Ausgestoßener zu sein. Oder es hat sich umgekehrt ein Mensch bisher als so außergewöhnlich betrachtet, dass er vor dem Kontakt und der Beziehung zum Mitmenschen, dem Durchschnittsmenschen mit all seinen offensichtlichen Fehlern eine große Furcht hat, da dies seinen Stolz als Einzelmensch verletzen würde [...]. In der ersten Kategorie finden wir den Menschen, der deprimiert wird, wenn die Konfrontation mit dem Einzelschicksal Absonderung von seiner Gruppe bedeutet. Zur zweiten Kategorie gehört derjenige, der, schon zum Narzissmus neigend, durch Bilder und Visionen in seiner überhöhten Selbstbedeutung noch mehr inflationiert werden könnte. Von hier aus ist es nur ein kurzer Schritt, die beiden Gefahren mit der Depression oder der Isolierung des Paranoiden oder einer schizophrenen Erkrankung zu vergleichen“ (Plaut 1979, S. 176 f). „Das Individuum sollte versuchen, zum Selbst in Beziehung zu treten, ohne ihm zu nahe zu kommen, um nicht den Verstand oder das Leben zu riskieren“ (a. a. O., S. l78)[23].

---

[21] „Wenn man das Leben lebt, muss man auch den Irrtum in Kauf nehmen, sonst wäre das Leben nicht vollständig. Es gibt keine Garantie - in keinem Augenblick -, dass wir nicht in einen Irrtum geraten oder in eine tödliche Gefahr. Man meint vielleicht, es gäbe einen sicheren Weg. Aber das wäre der Weg der Toten“ (Jung 1971 b, S. 139).

[22] Auch der I.-prozess hat seine archetypischen Symbole, sein erster Teil, gleichsam die „Bewusstseinsgeburt“, findet seinen Niederschlag in den Schöpfungsmythen, der zweite Teil in den Mythen, denen die Struktur der „Nachtmeerfahrt des Helden“ zugrunde liegt. „Weltwerdung durch Zerstückelung des Drachens, ist daher die archetypische Grundzeichnung der Aufgabe des ersten Individuationsabschnittes, Verschlungenwerden durch den Drachen, um aus ihm gereift, verwandelt und wieder mit dem Selbst verbunden empor zu tauchen, die des zweiten“ (Jacobi 1971, S. 80). Dieses zyklische Wiedergeburtsgeschehen findet sich in den Mythen aller Kulturen und Länder.

[23] „Wie der eine in einer sozialen Rolle, so kann der andere in einer inneren Vision verschwinden und damit seiner Umgebung verloren gehen“ (Jung, 1933, S. 34).

Die Auseinandersetzung mit den archaischen kollektiven Bildern des Unbewussten als Aufgabe der I. kann also Gefahr laufen, dass die archetypischen Komplexe aufgrund ihrer „Numinosität“ das Ich-Bewusstsein inflationieren. „Die Individuation wäre eine geordnet verlaufende ‚Psychose', die Psychose eine missglückte Individuation“ (Blomeyer 1975, S. 260). „Wie die Neurose, so ist auch die Psychose in ihrem inneren Verlauf ein Individuationsprozess, der aber nicht ans Bewusstsein angeschlossen ist und darum als Ouroboros im Unbewussten verläuft“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 44 f). Daraus ergibt sich allerdings auch der positive Aspekt zumindest der neurotischen Störung eines Menschen, denn „seine Neurose hat den Sinn dass er zu einer vollständigen Persönlichkeit wird, und das schließt Anerkennung seines ganzen Wesens, seiner guten und schlechten Seiten, seiner entwickelten und minderwertigen Funktionen ein, sowie die Fähigkeit, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen“ (Jung 1975, S. 167)[24].

„Die Reihenfolge der archetypischen Symbole, die sich im Verlauf der analytischen Arbeit im Individuationsprozess konstellieren und die Auseinandersetzung des Bewusstseins mit ihnen darf man sich freilich nicht als einen sich stets gleichbleibenden, gleichsam normierten Vorgang vorstellen. Das Prinzip bleibt zwar immer, dasjenige zu berücksichtigen, was von den inneren Tiefen ‚vorgelegt' wird; lediglich der Akzent, die Deutung, die man dem Material gibt, wechselt je nach Zustand und Alter“ (Jacobi 1971, S. 61). „Wenn sich auch der archetypische ‚Grundplan' des Individuationsprozesses mehr oder weniger gleich bleibt, so ist seine Ausprägung überall verschieden gemäß der Umwelt, dem Geist der Zeit, der religiösen Einstellung und der Bewusstseinslage des jeweiligen Individuums“ (a. a. O., S. 98 f). Man darf sich also nicht vorstellen, dass der oben skizzierte Verlauf des Individuationsprozesses - geschweige denn die unter 3.2.1 - 3.5 beschriebenen Inhalte der archetypischen Komplexe - als für jedes Individuum verbindlich aufzufassen ist. Form (und Inhalt) des Weges der I. wird sich immer individuell und in großem Maße unterschiedlich gestalten. Wie hier beschrieben, ist „der“ I.-prozess nur als Modell und nicht als vorzufindende Entität, logischerweise erst recht nicht als Norm zu sehen.

4.1. Ziel der Individuation („Vollkommenheit“ - „Vollständigkeit“)

„Der Zweck der Individuation ist nun kein anderer, als das Selbst aus den falschen Hüllen der Persona einerseits und aus der Suggestivgewalt unbewusster Bilder andererseits zu befreien“ (Jung 1933, S. 66). „Mit der Empfindung des Selbst als etwas Irrationalem, undefinierbar Seiendem, dem das Ich nicht entgegensteht und nicht unterworfen ist, sondern anhängt und um welches es gewissermaßen rotiert wie die Erde um die Sonne, ist das Ziel der Individuation erreicht [...]. So ist das Selbst auch das Ziel des Lebens, denn es ist der völligste Ausdruck der Schicksalskombination, die man Individuum nennt, und nicht nur des einzelnen Menschen, sondern einer ganzen Gruppe, in der einer den anderen zum völligen Bilde ergänzt“ (Jung 1933, S. 137).

[24] „Nicht wie man eine Neurose los wird, hat der Kranke zu lernen, sondern wie man sie trägt. Denn die Krankheit ist keine überflüssige und darum sinnlose Last, sondern sie ist er selber, er selber als der ‚Andere', den man immer auszuschließen versuchte“ (Jung, in Kopp 1979, S. 97).

„Der Individuationsprozess hat [...] in keiner Weise ein sogenanntes moralisches Ziel im landläufigen Gebrauch des Wortes. Er erstrebt keinen Perfektionismus und soll dem Menschen nur dazu verhelfen, im weitesten Sinn und wesensgetreu der zu werden, der er in der Tat ist, und sich nicht hinter jener Idealmaske zu verbergen, die so gerne mit dem wahren Wesens eines Individuums verwechselt wird, obwohl das dahinter verdrängte Böse gerade dadurch leichter hervorbricht“ (Jacobi 1971, S. l37).

„Niemand ist vollkommen [...]. Niemand kann es sein. Es ist eine Illusion. Das einzige, was wir tun können, ist bescheiden danach zu streben, uns selbst zu erfüllen und möglichst vollständige menschliche Wesen zu werden, und das ist schon anstrengend genug“ (Jung 1975, S. 141).

„Das Individuum mag sich zwar um Vollkommenheit bemühen, es muss jedoch zugunsten seiner Vollständigkeit sozusagen das Gegenteil seiner Absicht erleiden“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 139). Man könnte Ganzheit also so umschreiben, dass der Mensch lernt, die Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, die ihn von der „Vollkommenheit“, der „perfekten Ganzheit“ trennen.[25]

„Einem Menschen seinen Schatten gegenüberstellen heißt, ihm auch sein Licht zu zeigen“. Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte [...] Er weiß, dass dunkel *und* hell die Welt ausmachen. Man kann diesen Gegensatz nur beherrschen, indem man durch die Anschauung der beiden sich von ihnen befreit und so in die Mitte kommt. Nur dort ist man den Gegensätzen nicht mehr unterworfen“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 142). „Diese Vereinigung ist ein Symbol vollständiger Erfüllung - Ewigkeit vor und nach der Erschaffung der Welt, [...]. Das ist wahrscheinlich das, wonach der Mensch im Grunde sucht. Daher wagt er sich in die Höhle des Drachen, denn dort hofft er jenen Zustand zu finden, wo Bewusstsein und Unbewusstes so völlig vereint sind, dass er weder bewusst noch unbewusst ist. Wo und wann immer die beiden zu stark getrennt sind, sucht das Bewusstsein sie wieder zu vereinigen, indem es sich in die Tiefe begibt, wo sie einmal eins waren“ (Jung 1975, S. 127). „So enthalten die Tiefen, die Schichten äußerster Unbewusstheit, [...] zugleich den Schlüssel zur individuellen Ganzheit, mit anderen Worten, zur Heilung“ (a. a. O., S. 130).

[25] Auf dem Vollkommenheitsideal wurzelt auch das Missverständnis, dass Individuation ein elitäres Konzept sei, d. h. dass nur wenige auserwählte Menschen den Weg der Individuation gehen könnten. Da das Ziel des I.-prozesses nicht die Vollkommenheit, sondern die Vollständigkeit der Persönlichkeit ist, kommt es „dabei nicht auf den Umfang an, den das Bewusstsein dadurch gewinnt, sondern auf ihre Rundheit [...], d. h. ein Zustand, bei dem die relativ größte Zahl der verborgenen Eigenschaften des Menschen bewusst gemacht, seine seelischen Möglichkeiten entfaltet und in eine Einheit zusammengefasst sind“ (Jacobi 1971, S. 34). Etwas anschaulicher weist Plaut auf die alltägliche Form der I. hin, „die sich bei bestimmten. Menschen darin zeigt, dass sie als besonders abgerundet wirkende Persönlichkeiten (well rounded personalities) erscheinen. Obwohl diese Qualität kaum definierbar ist, kann man doch erfahren, dass man sich nach der Begegnung mit einem solchen Menschen mit der Welt besser verbunden fühlt“, „Ihre Haltung zu den grundlegenden Ereignissen des Lebens und Sterbens scheint eine naturgemäßere Philosophie hervorzubringen, der gegenüber das Streben und Jagen in unseren Tretmühlen, dem sich die meisten von uns verschrieben haben, lächerlich und klein erscheint“. „In der Umgangssprache würde man den individuierten Menschen vielleicht als ausbalanciert (as together people) bezeichnen“ (Plaut 1979, S. 181 f).

„‚Ganzsein' heißt zugleich: voller Widersprüche sein. Man verfälscht den Menschen, wenn man ein einheitliches Bild von ihm entwerfen will. Denn dieses ist nur echt, wenn es mehrdeutig paradox ist" (Jacobi 1971, S. 141).[26]

„Der Individuationsprozess, als ein auf das ganze Leben verteiltes Geschehen, ist im Grunde *niemals vollendet*. Es ist, als ob er eine unendliche und stete Annäherung an ein ‚fernes Ziel' wäre, für den der Tod die letzte Grenze bedeutet. Wenn daher der Ganzheit durch die Existenz des Menschen auch zeitlich Schranken gesetzt sind, so ist sie dem Umfang nach unbegrenzt, indem der Zuwachs an Persönlichkeitskomponenten aus einem unbewussten Bereich hervorgeht, dessen Grenzen nicht absteckbar sind" (a. a. O., S. 114). „Die großen Lebensprobleme sind nie auf immer gelöst [...]. Ihr Sinn und Zweck scheint nicht in ihrer Lösung zu liegen, sondern darin, dass wir unablässig daran arbeiten" (Jung 1931, S. 450).

4.2. „bewusst handeln" und „geschehen lassen"

Eine (vermeintliche) Paradoxie des I.-prozesses zeigt sich auch darin, dass vom Menschen auf dem Weg der Individuation verlangt wird, sich immer wieder aktiv und bewusst neu auftauchenden Problemen zu stellen und zu Entscheidungen zu kommen, die er vor sich selbst verantworten kann, andererseits aber gesagt wird, „dass es für die Realisation des Individuationsprozesses eine Hingabe an die überpersönlichen Mächte des Unbewussten braucht. Das heißt, dass man nicht denken darf: ‚Was man sollte' oder ‚Was im allgemeinen richtig wäre' oder ‚Was einzutreffen pflegt', sondern nur hinhorchen sollte, was die innere Ganzheit, das Selbst, jetzt hier in dieser Lage von mir oder durch mich erwirken will" (Franz, in Jung 1968, S. 163).

Dieser Widerspruch löst sich zum größten Teil auf, wenn man es so betrachtet, dass die für das Individuum wegleitenden Impulse weder nur aus dem Ich-Bewusstsein noch nur aus dem Unbewussten kommen, sondern aus der beides in dialektischer Beziehung vereinigenden Ganzheit: „Bewusstsein und Unbewusstes ergeben kein Ganzes, wenn das eine durch das andere unterdrückt und geschädigt wird [...] Beide sind Aspekte des Lebens. Das Bewusstsein sollte seine Vernunft und seine Selbstschutzmöglichkeiten verteidigen, und das chaotische Leben des Unbewussten sollte auch die Möglichkeit haben, seiner eigenen Art zu folgen, soviel wir davon ertragen können" (Jung 1976, S. 306).[27] „Ist das Ich in einen anscheinend ausweglosen Konflikt verstrickt *(und nur dann)* [...] so soll man der inneren Instanz, dem Selbst, die Führung überlassen" (Jacobi 1971, S. 119); in allen anderen Fällen sollte das Bewusstsein führen und - unter Berücksichtigung der „Hinweise" aus dem Unbewussten - entscheiden, damit der Mensch nicht wie ein den autonomen Impulsen Unterworfener handeln muss. Es geht nicht um Herrschaft des Unbewussten über das Bewusstsein (bzw. umgekehrt), sondern um ein immer wieder neu herzustellendes dynamisches Gleichgewicht (die *transzendente Funktion* bei Jung).

---

[26] „Eine psychologische Wahrheit ist nur dann gültig, wenn man sie auch umkehren kann" (Jung 1971 b, S. 133), „denn das Paradox der Paradoxe ist, dass von jeder Wahrheit das Gegenteil ebenso wahr ist" (Boulby, in Kopp 1979, S. 58).

[27] Dem Bewusstsein wird die Führerrolle nicht abgestritten, im Gegenteil, es bleibt stets die entscheidende Instanz, auch dann, wenn seine Entscheidung darin bestehen müsste, dass es den unpersönlichen Mächten, die das Schicksal des Menschen bestimmen, die Führung zu überlassen hätte" (Jacobi 1971, S. 129).

4.3. „wissen“ vs. „erfahren“

Wichtigste Aufgabe des I.-prozesses ist m. E., die potentiell mögliche Entwicklung des Individuums nicht nur verstandesmäßig nachzuvollziehen, sondern sie in der Alltagspraxis konkret zu erfahren. Jede Theorie bleibt (wie diese Darstellung) nur bloße Hülle, die beliebig ausgetauscht werden kann, deren Wert nicht beurteilt werden kann, wenn man nicht *erlebt*, ob und wie gut sie zu einem bzw. um einen passt; „ein Inhalt kann nur dazu integriert werden, wenn sein Doppelaspekt bewusst geworden ist, und wenn er nicht nur intellektuell erfasst, sondern auch seinem Gefühlswert entsprechend verstanden ist·“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 52). Gerade in der Psychologie als akademischer Wissenschaft, wo der „Verstand“ über alles geschätzt wird, die von „Denktypen“ (in der Jung’schen Terminologie) bestimmt wird, hat man. zu oft den Eindruck, dass das fehlende (weil zur minderwertigen Funktion degenerierte) Gefühl dazu führt, dass viele Theorien so beliebig nebeneinander bestehen bleiben können, weil nicht mehr eingeschätzt wird, was die jeweilige Theorie *wert* ist.[28]

Eine nur verstandesmäßige Rezeption der Theorie der Individuation hätte fatale Ähnlichkeit mit Verhaltensweisen des Neurotikers, den es charakterisiert, „das Leben mit allen seinen Einzelheiten zu denken und ‚auszudenken’, aber es nicht am eigenen Leibe erfahren zu wollen. Er entzieht sich den Unberechenbarkeiten der Existenz, wo er nur kann, und sucht ‚Sicherheit’ gegen Gefahren (z. B. im verzweifelten Versuch, Theorien zum Status der ‚Objektivität’ zu zementieren), wobei von ihm Überraschungen bereits als Gefahren empfunden werden“ (Jacobi 1971, S. 118), anstatt das Leben zu erfahren und zu erleben, wozu auch die Bewusstwerdung der Grenzen und des Bösen, vor allem in ihm selbst, gehört.

Das Problem, die Auffassungen eines anderen Menschen nur aufgrund eigener Erfahrungen in ihrem Wert erfassen oder wenigstens erahnen zu können, taucht auch auf bei meinem vorliegenden Versuch der Darstellung des I.-prozesses, besonders bei dem Teil, der sich mit den Aufgaben der zweiten Lebenshälfte befasst. Wie Jung über die Komplexe des kollektiven Unbewussten sagt, „genügt es nicht, um diese Begriffe zu wissen und sie nachzudenken. Auch kann man durch Einfühlung oder Anempfindung ihren Inhalt nie erleben. Es nützt gar nichts, eine Liste der Archetypen auswendig zu lernen“·(Jung 1976, S. 39).[29] „Nicht die Wahrheit zu wissen, sondern sie zu

---

[28] „Es gibt Leute, die glauben, die Weltprobleme könnten auf dem Wege des Denkens gelöst werden. Aber keine Wahrheit kann ohne die Hilfe aller vier Funktionen gefunden werden. Wenn man sich die Welt zurechtgedacht hat, hat man nur ein Viertel geleistet; die übrigen drei Viertel sprechen vielleicht gegen einen“ (Jung 1975, S. 64). „Unsere famose wissenschaftliche Realität schützt uns nicht im geringsten vor der sogenannten Irrealität des Unbewussten“ (Jung 1933, S. 113). „Uns will scheinen dass sich der zukunftenthaltende Charakter der ‚komplexen Psychologie’ erst dann erweisen kann, wenn die allgemeine Entwicklung des wissenschaftlichen Denkens von jenen Praktiken Abstand nehmen kann, die sich noch zu sehr auf das Beweisbare zu, zu wenig aber auf das ‚Stimmende’ gründen“ (Gebser, J.: Abendländische Wandlung, Ullstein, Frankfurt 1965).

[29] Auch hier zeigt sich wieder die selbstregulierende Funktion der Psyche: „Es gibt nämlich eine - wenn man so sagen darf - legitime und eine illegitime Beschäftigung mit unpersönlichen Problemen. Legitim sind solche Exkursionen nur dann, wenn sie aus tiefsten und wahrstem individuellen Bedürfnis hervorgehen; illegitim dagegen wenn sie entweder bloß intellektuelle Neugier oder Fluchtversuche aus einer unangenehmen Wirklichkeit sind. In letzterem Falle produziert das Unbewusste allzu menschliche und nur persönliche Kompensationen, welche den offensichtlichen Zweck haben, das Bewusstsein auf das Alltägliche zurückzuführen. Solche Personen, die illegitimerweise im Unendlichen schwärmen, haben oft lächerlich banale Träume, welche den Überschwang zu dämpfen versuchen“ (Jung 1933, S. 75).

erfahren, tut eben not. Nicht eine intellektuelle Anschauung zu haben, sondern den Weg zur inneren, vielleicht wortlosen, irrationalen Erfahrung zu finden, ist das ganze Problem“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 116).

„Wir wissen, alles Gute ist kostbar, und die Entwicklung der Persönlichkeit gehört zu den kostspieligsten Dingen. Es handelt sich um das Jasagen zu sich selber - sich selbst als ernsthafteste Aufgabe sich vorsetzen und sich dessen, was man tut, stets bewusst zu bleiben und es in allen seinen zweifelhaften Aspekten sich stets vor Augen halten - wahrlich eine Aufgabe, die ans Mark geht!“ (Jung, in Jacobi 1971, S. 73).

„Eine tausend Meilen weite Reise beginnt vor deinen Füßen“

Laotse

Literatur

Blomeyer, R.: Identität, Identifizierung, Individuation, in: Zeitschrift für Analytische Psychologie (Analyt. Psychol.), Vol. 6, S. 260 - 276, 1975

Dieckmann, H.: Einige Aspekte zur Individuation der ersten Lebenshälfte, in: Analyt. Psychol., S. 259 - 274, 1976

Jacobi, J.: Der Weg zur Individuation, Walter, Olten 1971;

Jung, C. G. : Seelenprobleme der Gegenwart, Rascher, Zürich 1931

Jung, C. G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, Rascher, Zürich 1933

Jung, C. G.: Der Mensch und seine Symbole, Walter, Olten 1968

Jung, C. G.: Psychologische Typen, Ges. W. Bd. 8, Walter, Olten 1971 a

Jung, C. G.: Erinnerungen, Träume, Gedanken, hrsg. von A. Jaffé, Walter, Olten 6. Aufl. 1971 b

Jung, C. G.: Über Grundlagen der Analytischen Psychologie -·Die Tavistock Lectures 1935, Fischer, Frankfurt 1975

Jung, C. G.: Die Archetypen und das kollektive Unbewußte, Ges. W. Bd. 9/I, Walter, Olten 1976

Kast, V.: Paare. Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Kreuz, Stuttgart 1984

Kopp, Sh. B.: Triffst du Buddha unterwegs [...], Fischer, Frankfurt 2. Aufl. 1979

Plaut, A.: Individuation - ein Grundkonzept der Psychotherapie, in: Analyt. Psychol., Vol. 10, S. 173 -189, 1979.