

# **Individuation im Alltag**

*Jungs zentrale Entwicklungstheorie  
aus heutiger Sicht*

Von Ernst Spengler

Vorlesung am CG Jung-Institut Zürich, Küsnacht

Fassung 2020 mit Illustrationen

## Carl Spittellers Einfluss

*»Es war in seiner Jugendzeit – Gesundheit rötete sein Blut und täglich wuchsen seine Kräfte. – Da sprach Prometheus Übermutes voll zu Epimetheus seinem Freund und Bruder:*

*„Auf! Lass uns anders werden, als die Vielen, die da wimmeln in dem allgemeinen Haufen! Denn so wir nach gemeinem Beispiel richten unsern Brauch, so werden wir gemeinen Lohnes sein und werden nimmer spüren adeliges Glück und seelenvolle Schmerzen!“*

*Und in dem andern zündete das Wort, und also machten sie sich auf, und wo am stillsten war ein Tal, und wo am lauschigsten sich fügeten die Berge, da wählten sie ihr Heim und baueten ein Jeglicher sein Haus von hüben und von drüben an dem klaren Brunnen.*

*Und allda lebten sie getrennt von allem Volk und gingen nicht zu opfern bei der Brüder Göttern, und gingen nicht zu Markte kaufen von den richtigen Begriffen, und wenn die andern sangen, sangen sie nicht mit. –*

*Und legten einen Balken vor den Weg und sperreten mit Schloss und Riegel wohl das Tal und nahmen kein Gesetz und keine Sitte an, und war ihr einziges Gebot der eignen Seele Flüstern, wenn sie sinnend wandelten in Wald und Hain und an des Berges duft'gen blumigen Geländen.*

*Und über alle dem, so ward besonders ihre Art und anders ihre Sprache, also dass sie sagten „r“ wo alle sprachen „l“, und dass sie rücklings sich verneigten, wo die andern sich bekreuzigten in ihres Herzens andachtvoller, staunender Verehrung.*

*Und ward daraus ein gegenseit'ges Missverhältnis hin und her, und es geschah, wenn ab und zu ein Zufall oder auch geselliges Verlangen sie verführte in der Brüder Kreis, so stockte allsofort das Spiel und wurde stumm das trauliche Gespräch – und fanden keinen Platz und passten nirgends hin und waren allerorten fremde unwillkommne Gäste. –*

*Und abends, wenn sie gleich den andern auf der grossen Strasse sich erlabten an der sommerlichen Luft, da sassen vor dem Tor die Ältesten des Volks im Sonnenschein und flüsterten und sprachen einer zu dem andern mit Behagen: „Von wannen kommen die? Und nicht gemein ist ihre Art, jedoch es fehlt darin ein Etwas, das ich sehr vermisse.“ Und gleichgestimmten Muts ergänzete und sprach der andre: „Und auch ein Etwas ist darin zu viel, das mir missfällt auf eine jede Weise.“ Und niemand, der nicht Anstoss nahm an ihrer Art, ein jeglicher von einer andern Seite.«*

So lautet die Einleitung zu Carl Spittellers Erstlingswerk von 1881 mit dem Titel „Prometheus und Epimetheus“ (Spitteler 1945a). Es ist die in rhythmisierter Prosa verfasste Geschichte zweier Brüder, die aus – späterer – Sicht CG Jungs als Repräsentanten des Gegensatzes zwischen der introvertierten und der extravertierten Einstellung gesehen werden können. Natürlich stellen die Titelfiguren nur extrem einseitige Charakterisierungen dieser Typen dar; ähnlich wie Narziss und Goldmund bei Hesse

(Hesse 1945) verkörpern sie Gegensätze, die in jedem Individuum vorzufinden sind, aber eben mehr oder weniger ausgeprägt, auch je nach Stimmung und Lebenssituation, in der man sich gerade befindet. „Reine“ Typen gibt es nicht; sind bloss ein Konstrukt unseres Geistes, der nach Allgemeingültigem sucht, weil sich das Individuelle für wissenschaftliche Verallgemeinerungen, insbesondere statistische, wenig eignet.

Zum Inhalt des Werkes: Der „Engel Gottes“ sucht einen König als Statthalter auf Erden und will Prometheus hierfür erwählen und ihm ein Gewissen zum Ersatz für seine eigenwillige Seele geben. Dieser lehnt jedoch ab, denn er will nur seiner „Herrin Seele“ dienen, denn: „...was immer ich bin, von ihr hab ich's zu eigen“.

Bruder Epimetheus hat dies alles mitbekommen und beschliesst, sich um die Regentschaft zu bewerben. Er sei durch des ältern Bruders Wort im Irrtum verharret; nun gibt er seine Seele in des Engelgottes Hand und erhält dafür ein Gewissen, das ihn „Heit“ und „Keit“ lehren werde – die richtigen Begriffe, die er zuvor verschmähte; sie verkörpern gleichsam die heutige „political correctness“. Er wird zum König gewählt und regiert viele Jahre. Prometheus aber begibt sich auf eine mühsame Wanderschaft, auf der er seine Begehrlichkeiten opfern muss; eine jahrelange Leidenszeit sucht ihn heim.

Der Engel Gottes leidet seinerseits an seiner unvollkommenen Schöpfung alles Lebens und wird darob immer kränker. Den Tod vor Augen, bestimmt er, dass seine drei Kinder Messias, Hieros und Mythos dem König Epimetheus anvertraut werden, damit sie vor dem Zugriff des Behemoth, des Fürsten des Bösen, geschützt werden. Behemoth aber übertölpelt Epimetheus mit Friedensgeheuchel und schlägt einen Kindertausch zum Pfand vor. Als Epimetheus sein Gewissen dazu befragt, verkriecht es sich und lässt ihn ratlos zurück; im blinden Vertrauen auf den Friedensvertrag übergibt er die Gotteskinder dem Behemoth. Dieser lässt zwei ermorden und plant auch den Tod des dritten. Das Volk will keinen Krieg wegen dieses Kindes und demonstriert lautstark für den Friedensvertrag mit dem Reich des Bösen.

Die Kunde davon dringt auch zu Prometheus; er erhält von seiner Seele den Auftrag, das Kind zu retten. Er befreit es und bringt es dem Engel Gottes zurück, der nun den Wert der Seele erkennt.

Spittlers Erstlingswerk ist von der damaligen Literaturwissenschaft zerrissen worden, doch das Thema hat ihn nie losgelassen; er hat es in seinem letzten Werk mit dem Titel „Prometheus der Dulder“ nochmals bearbeitet, konzentrierter und in Versen (Spittler 1945b). Es geht um den *Gegensatz zwischen Individualität und Kollektivausrichtung* des Menschen, dem wir alle unterworfen sind.

Das Einleitungszitat ist wie ein gerafftes Beispiel für einen Individuationsbeginn, samt den Merkwürdigkeiten, die da geschehen können. Es fallen auf: Grössen- oder Auserwähltseinsideen („Auf! Lass uns anders werden als die Vielen, die da wimmeln in dem allgemeinen Haufen...“), demonstrative Absonderung („und wenn die andern sangen, sangen sie nicht mit...“), eine etwas spätpubertär anmutende Betonung der Andersartigkeit („sie sagten ‚I‘ wo alle sprachen ‚I‘, und dass sie rücklings sich verneigten, wo die andern sich bekreuzigten...“), Isolation, Vereinsamung („und fanden keinen Platz und passten nirgends hin...“). Dies veranschaulicht einige der Probleme, die

mit der Individualisierung auftreten können. Sie bedeuten aber nicht den Kern der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, wie noch zu zeigen sein wird.

Spittellers Prometheus (der Vorausdenkende) und Epimetheus (der Hinterherdenkende), verkörpern nicht nur die beiden Einstellungstypen, sondern auch die zwei Gewissensformen, die aus heutiger Sicht zu unterscheiden sind, nämlich das autonome und das heteronome Gewissen. Das erste verkörpert gleichsam die innere Stimme (Spittellers „Herrin Seele“, bzw das „ethische Gewissen“ bei Jung), die zweite die anerzogenen Kollektivnormen und Gebote (das „Überich“ als einzige Gewissensform bei Freud, Spittellers „Gewissen“ und Jungs „moralischem Gewissen“ entsprechend). Wenn es um die Entscheidung bei zwei widersprüchlichen Verhaltensgeboten geht, was man eine *Pflichtenkollision* nennt, versagt das Kollektivgewissen oft: so auch bei Epimetheus in Spittellers Geschichte in der fälligen Entscheidung zwischen der Rettung des Gotteskindes vor der mörderischen Macht des Bösen und dem Gebot der Einhaltung des abgeschlossenen Friedensvertrages. Aber Epimetheus' Gewissen versagt; er kann sich nicht entscheiden, und schliesslich ist er bereit, das Kind zu opfern. Sein Bruder Prometheus kehrt in diesem Moment aus seiner jahrelangen Einsamkeit zurück unter das Volk. Er erkennt sofort die Gefahr, denn seine innere Stimme ist klar: er weiss aus tiefster Seele, dass das Kind gerettet werden muss, und er rettet es. – Damit wird vorab ersichtlich, dass den beiden Gewissensformen eine Art *Leitfunktion für das menschliche Sein* zukommt. Auch darüber später mehr.

Beim Erscheinen von Spittellers Erstlingswerk anfangs 1881 stand CG Jung im sechsten Lebensjahr. Seine Typenlehre publizierte er als 46jähriger, und Spittellers literarisches Brüderpaar wird darin paradigmatisch erläutert und kommentiert (Jung 1960). Die Differenzierung zwischen „ethischem“ und „moralischem“ Gewissen (entsprechend autonomem und heteronomen) arbeitete er 1958 für einen Beitrag im Vortragszyklus des Jung-Instituts über das Gewissen aus, der im selben Jahr in Buchform publiziert wurde (Jung 1958a). – Der Einfluss von Spitteler (1845-1924) auf Jungs Konzepte ist beträchtlich; im Jahr 1906 erschien des Dichters Werk „Imago“ (Spitteler 1950); dessen Protagonist Viktor leidet an einem Phänomen, das in späterer Jungscher Terminologie als Animaprojektion der extremsten Art zu diagnostizieren ist; nämlich als veritable Animabesessenheit. Viktor liebt ein Mädchen, aber er will erst etwas Bedeutendes schaffen und geht ins Ausland. In zwanzig Jahren Abwesenheit entwickelt er eine Vorstellung von der Wesensart seiner Angebeteten und glaubt nach der Rückkehr irrigerweise, die inzwischen mit einem andern verheiratete Frau müsse dieser Vorstellung entsprechen. So erwartet er von ihr ein völlig unrealistisches Verhalten, was zu peinlichen Situationen führt, die ihn der Lächerlichkeit preisgeben. Letztlich wird ihm dadurch die für seine Entwicklung notwendige schmerzliche Rücknahme der Projektion aufgezungen.

## Von der Antike zur Gegenwart

Nach diesem Beispiel aus der Literatur widmen wir uns im folgenden der Darstellung dessen, was mit Individuation bezeichnet wird; zunächst mit einem Blick auf die geschichtlichen Ursprünge.

Zu den Vorläufern der Individuation gehören die Lehre vom „wahren Glück“ (*eudaimonia*) und die Vorstellung von der Vervollkommnung des Menschen in der griechischen Antike (*entelecheia*, lat *perfectio*). Bei der *eudaimonia* liegt der Akzent auf dem Ziel und dessen Erkenntnis, bei der Vervollkommnung stärker auf dem Weg dazu: Durch Erziehung und Bildung sowie durch die Beachtung der Pflichten gegenüber sich selber und anderen kann sich jeder Mensch der Gestalt annähern, die er als höchste und beste Möglichkeit in sich findet. Die Aufforderung, diese Möglichkeit in sich wahrzunehmen, durchströmt das europäische Denken vom „Erkenne dich selbst“ des Delphischen Orakels über das stoische Ideal der Selbstentfaltung, die antikmittelalterlichen Tugendlehren sowie die christliche Tradition der Gewissenserforschung bis hin zum aktuellen Slogan „Werde, der du bist!“.

Der moderne Begriff der Selbstverwirklichung im Sinne der *Herausformung der Individualität* ordnet sich ein in die neuzeitlichen Bestrebungen der Emanzipation von Abhängigkeiten von der Natur, von wirtschaftlichen, moralischen und religiösen Beschränkungen. Angestrebt wird die Entfaltung und Ausschöpfung persönlicher Möglichkeiten, wobei die prozesshafte Erweiterung des individuellen Spielraums hinsichtlich eigener Potentiale in der Auseinandersetzung mit Fremdbestimmtheiten im Vordergrund steht. Zur Selbstverwirklichung gehören Echtheit (Authentizität) und der Wille zur Selbstbestimmung (Autonomie) sowie die Entfaltung von Kreativität.

Die moderne Industriegesellschaft hat dem Einzelnen einen Freiraum für seine eigene Lebensgestaltung verschafft, wie es ihn zuvor nie gegeben hat. Andererseits ist der Mensch gezwungen, in einem unübersichtlich gewordenen Markt mit unzähligen und widersprüchlichen Angeboten an Gütern, Sinnorientierungen, Lebensstilen und Wertordnungen zu wählen. Die Kehrseite der Erweiterung individueller Freiheiten ist der Verlust der Einbettung in stützende und in ihrem Wertgehalt übereinstimmende soziale Gebilde. Das Leben des Einzelnen wird immer weniger durch Geschlecht, Familie, Standeszugehörigkeit, Beruf, Religion und Nationalität bestimmt. In vielen Lebenssituationen (Berufswahl, Partnerwahl, bei Krankheit oder Verlust von Angehörigen) ist der Einzelne vermehrt auf sich selber gestellt. Die fortschreitende Säkularisierung hat die einstige religiöse Basis und Macht erodieren lassen, zumindest in den meisten westlichen Demokratien. Die Arbeits- und Berufswelt ist funktionalisiert und verkürzt auf kontrollierbare Leistung. In der Wissenschaft wird das Lebendige reduziert auf rational Erfassbares. All dies – nur Angedeutete – lässt viele Menschen ratlos; der einst religiös vorgegebene Sinn des Lebens gerät in Zweifel. Der geschrumpfte soziale Halt trägt das Individuum nicht mehr; er wird nun in allerlei „Ismen“ gesucht.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat die tiefenpsychologische Psychotherapie die Aufmerksamkeit auf die Freilegung des natürlichen Entfaltungspotentials der Per-

sönlichkeit gerichtet. Dieser Prozess, der in der Psychotherapie letztlich zentral ist, wird im folgenden näher beleuchtet.

Wird nach dem *Ziel* einer Psychotherapie gefragt, so lautet die Antwort je nach Therapierichtung verschieden. Die zurzeit Dominanz heischende Verhaltenstherapie erstrebt explizit die Minimierung bzw Eliminierung der Symptome (zB Beseitigung eines Waschwanges). Für die Psychoanalyse nach Freud heisst das Ziel Wiederherstellung der Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit, zu erreichen durch Bewusstwerdung (anzustreben durch Beschäftigung mit der bisherigen Lebensgeschichte, durch Trauminterpretation uam). Das Abklingen der Symptome bzw deren Verschwinden ist da gleichsam ein Nebenprodukt der Aufarbeitung unbewusster Strebungen. Dies gilt auch bei Jung, doch sieht er darüber hinaus ein weiteres Ziel, das allerdings kaum schon im Stadium einer akuten psychischen Störung oder Erkrankung anvisiert werden kann. Es ist die letztlich nicht konkret-inhaltlich, sondern nur formal umschreibbare Selbstverwirklichung eines Menschen, das Erkennen der jeweils in einem Individuum angelegten Seinsmöglichkeiten und das Streben nach deren bestmöglichen Erfüllung. Jung hat dafür den Begriff der Individuation gewählt. Dieser beschreibt einen Lebensvorgang, eine Entwicklung über längere Zeiten, und ist somit ein psychodynamischer Begriff.

## Von der Psycho- zur Seinsdynamik

Es gibt verschiedene Konzepte, mit denen der Verlauf des menschlichen Seins zu erfassen versucht wird. Orientiert man sich an der grundlegenden Tatsache, dass menschliches Sein sich von einem Anfang (Zeugung) entwickelt bis zu einem Ende (Tod), so benötigt man zu seiner Beschreibung Begriffe, welche eine Fortentwicklung entlang dem Zeitpfeil, allenfalls aber auch Stillstand oder gar Rückschritt bezüglich des möglichen Zieles auszudrücken vermögen.

Wir benützen hier drei, nämlich *Depression*, *Aggression* und *Individuation*. Damit werden, jeweils mit anderen Bedeutungsnuancen, grundlegende Seinsvorgänge erfasst. Diese Begriffe sollen zunächst definiert werden. Es ist offensichtlich, dass Depression hier weder meteorologisch, geografisch noch ökonomisch gemeint ist. Und Aggression meint da nicht machtpolitisches, subversives oder gar kriegerisches Vorgehen. Im folgenden geht es um psychotherapeutische Aspekte der obigen dynamischen Begriffe, wie sie sich empirisch zeigen. Dabei halte ich mich bewusst *nicht* an eine gegebene psychotherapeutische oder psychiatrische Terminologie. Ich ziehe es vor, die beiden Begriffe Depression und Aggression zunächst von ihrer *ursprünglichen sprachlichen Bedeutung* her zu erhellen. Danach wird ihr Bezug zur Individuation dargestellt.

Depression stammt ab vom lateinischen *deprimere*, abgeleitet von *premere*, was mit drücken, pressen, belasten übersetzt wird. *Deprimere* heisst somit niederdrücken, unterdrücken. Mit Depression und Deprimiertsein meine ich also einen Akt, ein Verhalten: da wird etwas unterdrückt, niedergehalten, gehemmt. Im konkreten psychischen Umfeld kann dies auch heissen, dass etwas unterlassen, vermieden oder in seiner Entfaltung behindert wird. Solches erfolgt nicht zwingend als bewusstes, beabsichtigtes Tun. Die Psychoanalyse hat Vorgänge dieser Art beschrieben, zB als *Verdrängung*.

Wichtig ist für uns in der Praxis, dass der Mensch, der ein eigenes Verhalten unterdrückt, damit zugleich eine *Gefühlsreaktion* erlebt: er *fühlt* sich dann niedergedrückt, belastet, kraftlos, und zwar oft umso mehr, je länger und je stärker die Hinderung wirkt. Er leidet an der Stockung, fühlt sich deprimiert, schwermütig.

Aggression andererseits leitet sich her vom lateinischen Verbum *deponens aggreior*, was im ursprünglichen Sprachgebrauch bedeutet: an etwas herangehen, etwas angreifen, in Angriff nehmen; freier übersetzt etwas tun, anpacken, unternehmen. Dieser ursprüngliche Begriff ist wertfrei und somit nicht gleichzusetzen mit dem späteren, welcher in seiner Bedeutung eingeengt worden ist auf den destruktiven, zerstörerischen Aspekt der Aggression. Heute wird Aggression praktisch nur noch im späteren, eingeengten Sinne gebraucht, wobei eine negative Wertung mitschwingt. Ein aggressiver Mensch ist eher unbeliebt, eine kriegerische Aggression verpönt.

Somit bedeutet Depression eine Unterdrückung, Behinderung, Hemmung von etwas, während Aggression deren Gegensatz umschreibt, nämlich etwas tun, anpacken, unternehmen, in Angriff nehmen. Beide Akte sagen etwas aus über Vorgänge, es sind somit *psychodynamische bzw. in ontologischer Sicht seinsdynamische* Begriffe. Sie werden hier verwendet zur Erfassung von Vorgängen, von Vollzugsformen des menschlichen Seins. Mit Depression ist hier nicht jener Zustand gemeint, der in der Psychiatrie als Krankheit beschrieben wird, obwohl bei jenen depressiven Zuständen der dynamische Aspekt für das Verständnis und die Therapie der Krankheit klar mehr leistet als die derzeit übliche blosse Beschreibung der Symptomatik.

Der Begriff der Individuation leitet sich ab vom lateinischen *individuum*, also von unteilbar, unzertrennbar. Das griechische *ατομος* heisst das selbe, und das danach benannte *Atom* galt seit Leukipps Atomlehre für fast zweieinhalb Jahrtausende als das Unteilbare schlechthin, nämlich als kleinste Einheit in der Natur. Seit der erfolgreichen Spaltung des Atomkerns im Jahr 1938 durch Otto Hahn gilt dies nicht mehr, und inzwischen ist eine Anzahl weit kleinerer Teilchen – bis hin zum Higgs-Boson (2012) – gefunden worden. Nicht so beim Menschen: er ist und bleibt Individuum, weil er als Wesen unteilbar ist; *er* ist der *Lebensträger*, und nicht etwa „die Gruppe“ oder „die Gesellschaft“ oder andere, aus einer kleineren oder grösseren Anzahl von Individuen erst gebildete und somit teilbare soziale Gebilde. Dies ist nicht unwichtig, weil immer wieder Denker solche Kollektivgebilde hypostasiert haben, das heisst sie als selbständige Wesen wie Personen auffassten und sie zur Erklärung von Vorgängen in der Entwicklung des Einzelnen wie der Menschheit heranzogen. Es soll damit nicht in Abrede gestellt werden, dass von Kollektivgebilden auch Einflüsse auf Einzelne einwirken. Der menschliche Säugling ist ja im „extrauterinen Frühjahr“ (Portmann 1951) dem sozialen „Sog“ der Gemeinschaft, der in jener Zeit vor allem durch die Mutter vermittelt wird, schon bestimmend ausgesetzt.

Ein Teil der Lebewesen, zB die Amöben, pflanzt sich mittels Teilung der elterlichen Zelle fort. Es entstehen immer wieder neue, aber dennoch gleichartige Nachkommen. Bei höheren Lebewesen mit differenzierteren Formen der Fortpflanzung werden die genetischen Informationen von zwei Lebensträgern unterschiedlichen Geschlechts vermischt. Dieser Vorgang wiederholt sich über die Generationen, so dass bei genügend

grosser Population eine Vielfalt von je einmaligen Individuen entsteht, von denen keines gleich ist wie die andern. Sie sind deshalb individuell, also besonders und einzigartig. Beim Menschen spricht man von Persönlichkeit, von Individualität. Entwicklungsgeschichtlich mag es dabei zunächst um die Aussonderung eines sich selbst bewussten Einzelwesens aus einer Art Gruppenidentität gegangen sein. Ohne dass wir die gegenseitige Verzahnung oder Abgrenzung bisher wirklich zu erhellen imstande sind, steht diesem phylogenetischen Vorgang sein ontogenetisches Pendant parallel zur Seite in der Entwicklung des Kindes von der Zeugung bis zur leiblichen und seelischen Reife des Individuums im Erwachsenenalter.

Die bewusste Herausformung dieser Individualität im Laufe eines Einzellebens ist jener Prozess, den CG Jung als Individuation bezeichnet (Jung 1964, 1976a, 1976b) hat. Der Begriff „principlum individuationis“ ist von vielen Denkern seit der Antike benutzt worden, von Aristoteles, Thomas von Aquin, Leibniz und anderen. Jung hat ihn 1920 erstmals in seinem Werk „Psychologische Typen“ gebraucht. Im Band 6 der Gesammelten Werke Jungs wird unter dem Titel *Definitionen* Individuation als ein „bewusster Differenzierungsprozess“ beschrieben (Jung 1960, § 825). In diesem geht es darum, die eigene Individualität wahrzunehmen. Individuation bedeutet eine „Erweiterung der Sphäre des Bewusstseins und des bewussten psychologischen Lebens“ (Jung 1960, § 828). Dies gilt auch für die sogenannte „natürliche“ Individuation, also für jene, die sich ohne psychotherapeutisches Bemühen bei der überwältigenden Mehrheit aller Menschen vollzieht, indem auch da die sich mehr oder weniger entfaltende Individualität in der Auseinandersetzung mit der Gemeinschaft zumindest partiell bewusst wird.

Der Definition Jungs möchte ich etwas hinzufügen, was oft vergessen wird. Individuation ist nicht ein Geschenk, das einem im Laufe des Lebens einfach in den Schoss fällt; sie ist vielmehr *Aufgabe*, etwas Anzustrebendes, und sie ist im Selbstsein des Menschen angelegt (für den philosophisch-anthropologischen Beleg des Begriffes Selbstsein verweise ich auf Spengler 2001, S 16ff). Daher ist es mit dem Innwerden der Individualität noch nicht getan; vielmehr ist danach zu *handeln*, die Individualität ist zu *leben*, zu *sein*! Wir sehen in unserer Praxis häufig, dass Menschen zwar durchaus wissen, was zu tun wäre, um ihrer Individualität gerecht zu werden und sie weiter zu fördern. Aber zwischen Wissen und Handeln klafft oft eine Leere, und nichts geschieht. Dieser Schritt zur Tat ist zwar oft schwierig und mit Risiken verbunden. Dennoch ist er unabdingbar. Deshalb heisst meine Kurzdefinition von Individuation: „Lebe deine Möglichkeiten!“ Natürlich ist dies nicht als ethischer Freipass gemeint. Die Impulse und Symbole aus dem unbewussten Seinspotential sind amoralische Naturphänomene und bedürfen beim Menschen wegen seiner Einbettung ins soziale Gefüge immer der kritischen Beurteilung unter ethischen Gesichtspunkten. Wenn sich eine Mücke auf meinen Arm setzt, töte ich sie möglicherweise impulsiv, reflexartig; wenn sich im Gedränge andere Menschen gegen meinen Arm drücken, wäre das Ausleben eines solchen Impulses kaum zu verantworten.

Wie die Realisierung des eigenen Potentials geschehen soll, ist also in der jeweiligen Lebenssituation herauszufinden, unter anderem durch das, was Jung die „Assimilierung der Inhalte des persönlichen und des kollektiven Unbewussten“ genannt hat (Jung 1964, § 221ff, Jacobi 1959, S 159). Indem das „Ich“ diese Inhalte beachtet, soll es um diese

bereichert und so seine zumeist einseitig bewusstseinszentrierte Einstellung ergänzt und erweitert werden. Dies ermöglicht das Heranreifen eines erweiterten, echten Persönlichkeitskerns, den Jung mit dem Begriff des „Selbst“ bezeichnet hat. Dabei möchte ich unterscheiden zwischen einem „Selbst“ als Potentialität, umfassend die persönlich-individuellen wie die allgemeinmenschlichen Entfaltungsmöglichkeiten, und einem „Selbst“ als deontologischem Zielgehalt der Individuation (deomai = sollen). Während das erste „gegeben“ ist als das, was wir „mitbekommen“ haben, ist das zweite im Laufe des menschlichen Seins durchaus veränderbar. Es bildet sich heran im Verlauf der Auseinandersetzung des Bewusstseins mit den aus dem ursprünglichen Potential sich eröffnenden und in den lebensgeschichtlichen Verstrickungen mit der Umwelt resultierenden Seinswegen.

Das Wissen um die individuellen Eigenarten und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten sind somit ins konkrete Alltagsleben umzusetzen. Wenn dies einigermaßen gelingt, kann diese Umsetzung als *Individuationsprozess* bezeichnet werden. Mit dem vagen „einigermaßen“ deute ich an, was wir alle, und meist aus eigenem Erleben, schon erfahren haben. Nämlich dass dieser Prozess, selbst wenn er erkennbar in Gang gekommen ist, sehr unregelmässig und mühsam verlaufen kann, und oft gerade nicht so, wie wir möchten. Auch in der psychotherapeutischen Praxis zeigt sich dies. Die Menschen kommen oft deshalb zu uns, weil sie keinen gangbaren Weg mehr finden. Zuweilen erkennen wir, dass der Prozess nicht anläuft, weil der Kontakt mit dem ursprünglichen Potential des eigenen Seins fehlt. Oder er kommt nicht voran, weil er aus internen oder äusseren Gründen behindert, gehemmt oder gar blockiert ist.

Nun wird sichtbar, was den drei Begriffen Depression, Aggression und Individuation gemeinsam ist. In allen geht es um Bewegung, um die Dynamik des Menschseins. Kann der psychische Lebensprozess sich entfalten? Wird er aktiv gefördert oder wird er eingeeignet bis zur Stockung? Im *Baumtest* (Koch 1957) erhalten wir von unseren Patienten manchmal Zeichnungen von Bäumen, deren Stamm oder Astwerk dramatisch geknickt oder abgebrochen ist. Dies ist eine von vielen Möglichkeiten, wie ein Mensch die Beeinträchtigung der Entfaltung seines Seinspotentials bildlich-symbolisch ausdrücken kann, und zwar oft, ohne sich dessen explizit bewusst zu sein.

Eine individuationsbegünstigende Lebensentwicklung setzt ein gewisses Mass an Aggressionsfähigkeit, an Zugriffigkeit, voraus. In allen Entwicklungsphasen des menschlichen Lebens gibt es *Fälligkeiten*, die bewältigt werden müssen, damit die Entfaltung förderlich weitergehen kann. Ein Beispiel aus dem frühen Kindesalter möge dies belegen. Schon der „Greifling“ zeigt augenfällig die sinnvolle Notwendigkeit des Anpackens, des An-Greifens der sich anbietenden Dinge, denn ohne dieses könnte das Zusammenwirken von Auge und Hand beim Ergreifen einer Rassel, eines Tuches, kaum erlernt werden. Damit würden aber auch weitergehende Fähigkeiten unentdeckt bleiben, etwa die Schulung des Tastsinnes zur Unterscheidung von hart und weich, rund und kantig, rau und glatt, schwer und leicht usw. Mit solchen Wahrnehmungen eröffnet sich nämlich erst die Möglichkeit der kognitiven Aneignung dieser Gegensätze bis hin zu ihrer späteren begrifflichen Erfassung mit Worten. Bereits in der frühen Kindheit werden so individuelle Präferenzen ausgestaltet, die den späteren Lebensverlauf mitprägen können (Stern 1994).

In späteren Lebensphasen sind natürlich ganz andere Dinge anzupacken. Nehmen wir eine Mutter, die sich zwanzig oder mehr Jahre ihrer Familie gewidmet hat. Die Kinder brauchen ihre Fürsorge nicht mehr, ziehen aus, um ihr eigenes Leben zu gestalten. Nun ist die Mutterrolle nicht mehr tragend, so dass eine Neuorientierung fällig wird. Die meisten Frauen finden ein neues, vielleicht auch ein vor Jahrzehnten aufgegebenes Wirkungsfeld und bewältigen so die veränderte Situation elegant. Zuweilen aber treten in solchen Phasen der Veränderung Krisen auf. Das Leben erscheint plötzlich leer und sinnlos, ohne dass Gründe dafür bewusst wären. Die bislang dominante Einstellung auf die Mutterrolle kann das tägliche Leben nicht mehr ausfüllen. Solche Leere wird nicht selten mit vermehrter Aufnahme von Nahrung kompensiert, als ob der Erlebnishunger so zu stillen wäre. Die ungewollte Gewichtszunahme verschärft die Gefühle der Unzufriedenheit, des Ungenügens, und die vielleicht etwas verspätete *Midlife Crisis* wird augenfällig. In der langen Zeit der Ausgefülltheit durch die Mutterrolle mussten manche individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten vernachlässigt werden. Wird dies bewusst und die Verwirklichung solcher Potentiale nun angepackt, tritt meist gar keine Krise ein. Hierbei braucht es sich nicht um eine berufliche Tätigkeit zu handeln. Oft scheint es dringlicher, sich darauf einzustellen, dass nun das Leben einen andern Inhalt erhält, ein dem erreichten Alter entsprechendes neues Ziel. Hierzu muss oft das bisherige Leben wie bei einer Inventaraufnahme gesichtet und bewertet werden. Was lag brach, was könnte intensiviert werden, was ist neu in Angriff zu nehmen? Dabei geht es vor allem um das innerseelische Leben, um die Frage der Einstellung zum Älterwerden, das sich unübersehbar mit der Reduzierung der körperlichen Fähigkeiten bemerkbar macht. Wie lange habe ich noch zu leben? Wie wird der letzte Teil sein; werde ich gesund bleiben oder einige Jahre in einem Alterspflegeheim mit Schmerzen im Bett auf den Tod warten? Werde ich von andern abhängig sein? Wird mein Geist klar bleiben oder der Alzheimer-schen Verwirrung anheimfallen? Was habe ich in meinem Leben bis heute erreicht; was will ich, was kann ich noch bewältigen? Was wird von mir bleiben? Was war der Sinn meines Lebens? Wie wird das Sterben sein, und was ist danach?

Sich solchen Fragen zu stellen, erfordert Aggression in unserem Sinne. Sie wegzuschieben, zu unterdrücken, käme einem depressiven Verhalten gleich, mit der Wahrscheinlichkeit unerfreulicher Folgen. Der normale Individuationsweg würde damit geknickt. So könnten wir eine *vorläufige These* formulieren: *Aggression ist individuationsfördernd, Depression individuationshemmend*. Da diese Vorgänge meistens nicht einfach kontinuierlich in eine Richtung gehen, sondern auch stocken können, werden mit Bezeichnungen wie Progression und Regression Teilphasen beschrieben. Dabei heisst Regression nicht immer bloss ein „Zurückgehen“, sondern sie kann auch die Voraussetzung zum neuerlichen Anlauf für einen „Sprung nach vorn“ sein, nämlich dann, wenn man sie als „reculer pour mieux sauter“ sehen kann.

Woher nehmen wir das Recht, von einem Individuationsprozess zu reden? Wie kommen wir dazu anzunehmen, das menschliche Leben sei eine gerichtete Entwicklung, von einem Anfang zu einem Ziel?

## Die ontologische Frage

Niemand weiss, trotz aller Wissenschaft, woher das Leben stammt, weshalb es Leben gibt. Man kann nicht einmal sagen, ob es zuerst auf dem Festland, am Meeresufer oder gar in den – erst seit kaum einer Generation bekannten – vulkanischen Heisswasserschloten in der Tiefsee entstanden ist, wo es ohne Sonnenlicht (Fotosynthese) gedeiht. Schon die altgriechischen Philosophen dachten, noch allgemeiner, über die Frage nach, weshalb überhaupt etwas *ist*, und nicht einfach *nichts ist*. Diese Frage nach dem Grund von Sein – man nennt sie die ontologische Frage – hat die Denker von der Antike bis heute beschäftigt. René Descartes, französischer Philosoph und Mathematiker, beantwortete diese Frage in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts mit dem berühmten Satz „*Cogito, ergo sum*“ – *Ich denke, also bin ich*. Diese Erfahrung – nämlich: dass er denkt – kann jeder Mensch machen. Als selbsterlebter Vorgang ist die Aussage für jeden evident. Der Schluss: also bin ich, gründet auf dieser Erfahrung, die gemäss Logik mein Sein schon voraussetzt. Sein ist somit ein Akt, der in Seinsvollzügen erlebt wird, erfahrbar ist. Heute würden wir eher *modal* argumentieren: *Indem* ich denke, bin ich. Das *Wie* dieses Seins, das heisst sein zeitlicher und qualitativer Ablauf, setzt jenes *Dass* aber voraus, gründet also auf dessen Erfahrung durch mich.

So wie die Erfahrung uns berechtigt, uns als Seiende zu erkennen, so lässt sie uns auch erkennen, dass unser *Sein unumkehrbar gerichtet* ist: es verläuft ausnahmslos von der Geburt zum Tod. Es ist zeitlich irreversibel. Und wie in einem Buchensamen das Seinspotential der ausgewachsenen Buche enthalten sein muss – bekanntlich wächst aus Bucheneckerchen nie eine Eiche –, so ist auch das menschliche Sein im Neugeborenen genetisch potentiell angelegt. Doch im Unterschied zur pflanzlichen oder auch zur animalischen Entwicklung gestaltet sich die menschliche Entwicklung zum Erwachsenen nicht allein aus einem *inneren* Wachstumsprinzip. Wir haben bereits davon gesprochen, dass der „Sog“ der Gemeinschaft im ersten Lebensjahr, dem „extrauterinen Frühjahr“, gerade erst jene spezifisch menschliche, also „triebentbundene“ Seinsweise möglich macht, die bei einer längeren Schwangerschaft mit grösster Wahrscheinlichkeit verhindert würde, indem dann Prägungen künftiger Verhaltensmuster resultierten, wie wir dies bei manchen Tieren feststellen. Und später vollzieht sich die Entfaltung immer in der komplexen Wechselwirkung von Eigenvollzug (Selbstsein) und dadurch gewonnener Erfahrung, die allmählich ihrerseits eine neue Seinsqualität ermöglicht, nämlich jene des bewussten Verhaltens. – Dass selbst Gene sich unter der Wirkung von Erfahrungen verändern können, hat die neuere Zwillingsforschung belegt; damit hat sich einmal mehr ein altes Wissenschaftsdogma als unhaltbar erwiesen.

Seelische Entwicklung ist zudem immer zugleich Entfaltung der in meinen Vollzügen erlebten *Welt*. So haben Kinder verschiedener Entwicklungsstufen eine unterschiedliche Welt, und man kann an ihrem Weltbild geradezu die Stufe der seelischen Entwicklung ablesen. Als ich etwa sechsjährig war, glaubte ich das Wetter vom nächsten Tag beeinflussen zu können, wenn es gelänge, bei gleichbleibender Schrittlänge nicht auf eine Randsteinfuge zu treten. Da galt ein magisches Weltbild, das ich einige Schuljahre später belächelte, weil sich mein Weltbild inzwischen verändert hatte.

Dass „Welt“ nicht unabhängig von einem menschlichen Bewusstsein „ist“, wird damit evident. Die neuere Hirnforschung kommt gar zum Schluss, der Mensch „konstruiere“ qua Hirn seine Welt. Diese Auffassung des sogenannten „Konstruktivismus“ ist eine frappierende erkenntnistheoretische Position, wie sie zB vom Hirnforscher Gerhard Roth in Bremen herausgearbeitet worden ist (Roth 1994).

Die philosophische Anthropologie hat diese Sicht aus der Analyse des menschlichen Seins schon viel früher entwickelt (Husserl 1954), aber sie ist in den Naturwissenschaften lange unbeachtet geblieben, da dort manchenorts noch an die „Objektivität“ des Erkennens geglaubt wird. Allerdings haben die naturwissenschaftlichen Frontdenker diesen Paradigmenwechsel inzwischen vollzogen, weil die Kausaldetermination und die vermeintlich unwandelbaren Naturgesetze sich nicht als das allgemeingültige wissenschaftliche Fundament erwiesen haben, als das sie früher galten (Spengler 2001, S 76-101).

Dieser kleine erkenntnistheoretische Exkurs wird verständlicher, wenn man seine Bedeutung für das menschliche Sein und dessen Verhältnis zu seiner Welt etwas illustriert. Alles Seiende muss von mir denkend-wahrnehmend vollzogen werden, und damit wird es unvermeidlicherweise auch von meiner Weise des Erkennens mitkonstituiert, die wiederum durch meine lebensgeschichtlichen Voraussetzungen und Bedingtheiten, durch die augenblickliche Gestimmtheit und meine intentionale Ausrichtung beeinflusst wird. Jung spricht in diesem Zusammenhang von der „persönlichen Gleichung“, welche meine Wahrnehmung der Dinge beeinflusst (Jung 1960, § 8, § 1057).

## **Die Richtung des Lebens**

Kehren wir zurück zur Gerichtetheit des Lebens. Auf der Ebene des Körpers ist evident, dass die Entwicklung von der Geburt über das Wachstum zur Reife, und von da über die Alterung zum Tod führt. Diese Erfahrungstatsache lässt vermuten, dass auch die seelische Entwicklung analog verläuft. Sie scheint daraufhin angelegt, dass der Mensch sich seinen Möglichkeiten entsprechend entfalte und zu dem werden kann, wofür er das Potential hat. Dass dies gar seine aus seinem Wesen geforderte Aufgabe ist, die er allerdings auch unerfüllt lassen kann, habe ich andernorts dargelegt (Spengler 2001, S 165).

Diese gerichtete Einbettung des Lebensvollzuges – man könnte sie auch die archetypische Bedingtheit nennen – ist gekennzeichnet durch *Aufbau, Reife, Zerfall und Tod*. Das Leben ist endlich, bedingt, fragil und beschränkt. Vielleicht strebt es nach Entfaltung und Vervollkommnung (eudaimonia), um wenigstens innerhalb dieser Begrenzungen ein Optimum zu erlangen. Für ein Streben nach Vervollkommnung scheint es zumindest für das Gebiet der *Ethik* unvermeidlich, Abstriche zu machen, weil wegen der wesensmässigen Beschränktheit unseres Seins ein solches Ideal gar nicht erreicht werden kann. Die psychischen Manifestationen legen uns vielmehr nahe, eine *Vervollständigung* des Seins anzustreben: „Das Leben bedarf zu seiner Vollendung nicht der Vollkommenheit, sondern der Vollständigkeit“ (Jung 1972a, § 208).

Die beim Individuationsprozess beobachtbaren Phänomene lassen erkennen, dass menschliches Sein wesensmässig daraufhin angelegt ist, sich aus seinen gegebenen und im Entwicklungsverlauf neu eröffnenden Möglichkeiten allmählich auszuformen, zu *äussern*. Menschliches Sein vollzieht dies einerseits gleichsam autonom, aus eigenem schöpferischem Drang, andererseits heteronom, eben reaktiv auf Einwirkungen anderer Menschen, Tiere, Sachen. Aber auch dieses reaktive Verhalten ist nie bloss ein Bestimmtwerden von Fremdem. Es ist stets durchzogen von der je meinen Art und Weise des Lebensvollzuges, vom Selbstsein.

Der Individuationsprozess ist primär ein natürlicher, jedem Menschen als Entfaltungspotential mitgegebener Lebensablauf. Er vollzieht sich meistens, ohne dass dies explizit bewusst ist. In bestimmten Lebenssituationen, vor allem in Übergangsphasen und Krisen, fokussiert sich das Bewusstsein eher auf diesen Prozess, besonders wenn die Frage nach dem *Sinn* des eigenen Lebens aufkommt. Auch bei Störungen des Individuationsprozesses, die sich in depressiven Gefühlen, psychosomatischen Beschwerden oder durch allerlei andere Symptome unterschiedlicher Art bemerkbar machen können, ist die Chance gross, dass sich ein Mensch bewusst mit seiner Lebenssituation beschäftigt. Sucht er gar psychotherapeutische Hilfe, so bekommt im Verlauf der dadurch angeregten Arbeit an der Seele der Individuationsprozess oft eine zentrale Bedeutung im Leben eines Einzelnen. Der Prozess kann dann anhand auftretender *Symbole* bewusst gemacht und in intensiver Verarbeitung zu einer Reifung der Persönlichkeit führen, zu deren „Abrundung“, „Ausweitung“ und „Vervollständigung“. All diese Begriffe sind absichtlich und notwendigerweise unscharf; sie sind stets eher als immer wiederkehrende Aufforderung zu ihrem Erstreben aufzufassen und kaum je als Umschreibung von etwas definitiv Erreichtem. Denn dieser Prozess ist nicht ein einmaliger Vorgang mit einem festgelegten Ziel, sondern er wurzelt in den verschiedensten Phasen unseres Lebens und beeinflusst sie. Schon das jeweilige Alter setzt den dann individuell erreichbaren Zielen Grenzen: die Ziele eines Zehnjährigen können nicht jene eines 60jährigen sein, und auch die altersgemässen Entwicklungsfälligkeiten unterscheiden sich deutlich.

Der Individuationsprozess zeigt sich allgemein in *zwei grossen Abschnitten*. In der *ersten Lebenshälfte* könnte die dem Individuum sich stellende Aufgabe als „Initiation in die äussere Wirklichkeit“ umschrieben werden. Es geht primär um die Anpassung und Einordnung des Menschen in seine Umwelt, in seine Zeit, in die bestehende Kultur und Sozietät. In Jungscher Psychologie ausgedrückt, erfordert dies die Ausformung eines tragfähigen „Ichs“, die Ausdifferenzierung der vorwiegenden Einstellungsweise (Introversion, Extraversion) und der Hauptfunktion (Fühlen, Denken, Intuieren, Empfinden) sowie die Ausprägung einer sozial adäquaten Persona (Fassade, die nach aussen gezeigt wird). Für die *zweite Lebenshälfte* könnte das Motto „Initiation in die innere Wirklichkeit“ lauten, also eine vertiefte Einsicht in die eigene Person in Abhebung und Vergleich zu andern, eine Reflektion und Bewusstwerdung der bis anhin unbewusst bzw. ungelebt gebliebenen Wesenszüge. Dazu gehört die Erkenntnis und „Rücknahme“ von Projektionen (Schatten, Animus, Anima), die kritische Überprüfung der Persona und damit die Besinnung auf das Eigentliche der eigenen Persönlichkeit, das sich nach Jung in der Symbolik des Selbst zeigt. Aber schon der ganze Prozess, wenn einmal in Gang

gekommen, äussert sich in Form von Symbolerscheinungen. Insofern *Symbole meist von Gefühlen begleitet* sind, wirken sie stärker auf das Ich ein als ein bloss intellektuelles Bewusstsein. Sie evozieren ein umfassendes emotional-kognitives Erleben, das die Persönlichkeit ergreift, zuweilen erschüttert und somit oft Veränderungen der vorherrschenden Einstellung des Ichs erwirkt. Im Rückblick erscheinen solche Erfahrungen als sinnvoll, und sie erwecken den Eindruck, als ob in der „Tiefe“ des Menschen ein zielsicheres „Wissen“ mittels der Hervorbringung von passenden Symbolen eine Veränderung der bewussten Einstellung im Hinblick auf eine Optimierung der Persönlichkeit bewirken „wolle“. Es ist manchmal erstaunlich, wie Träume oder Zeichnungen über die sich darin zeigenden Symbole therapeutische Wirkung erzielen.

Das immanente archetypische Grundmuster des menschlichen Seins, das Faktum seines Angelegtseins auf eine Entwicklung hin, ist der Grund für das *Streben* nach Selbstverwirklichung, für den Drang nach Individuation. Das *Movens*, also das, was den Menschen dazu bewegt, sich zu entwickeln, im Selbstvollzug auf ein Ziel hin in Anspruch genommen zu sein, kennzeichne ich mit dem Begriff der *Expansivität des Lebens* (Keller 1963).

## Theorie ist entscheidend

Man kann sich fragen, weshalb so viel Theorie und Begriffsklärung zum menschlichen Sein und dessen Entwicklung nötig sein soll. Der Grund ist einfach und zwingend. Das griechische *θεωρία* bedeutet *Schau*, und unsere Schau oder Sicht der Zusammenhänge des Seins ist entscheidend dafür, ob wir die Phänomene adäquat erfassen können oder nicht. Inadäquate Theorien verbauen den Zugang zur Wirklichkeit und führen oft zu mehr oder weniger falschen Schlüssen. Unsere Sicht oder Theorie über das Wesen und die Verläufe des menschlichen Seins nennen wir *Menschenbild* (Spengler 2005, 2012). Sie erschöpft sich nicht in einer akademischen Übung, sondern prägt auch unser Verständnis der Geschehnisse in der Alltagspraxis. Wenn wir als Psychotherapeuten seelische Störungen diagnostizieren und behandeln können sollen, dann hängt der Erfolg ganz wesentlich von diesem Verstehen ab. Man sieht dies am deutlichsten, wenn man sehr alte Theorien heranzieht und ihre Folgen betrachtet. Im Mittelalter wurden manche seelischen Auffälligkeiten, die wir heute mit psychotherapeutischen Theorien zu erfassen suchen, als Besessenheit durch Dämonen oder den Teufel erklärt. Diese theoretische Sicht führte zu „Therapie“praktiken, die wir heute als unangemessen betrachten, nämlich zu Dämonen- und Teufelsaustreibungen, im schlimmsten Fall zur Verbrennung der Betroffenen als Hexe oder Hexer. Gemäss damaliger Theorie sollte das reinigende Feuer die Seele von der Besessenheit befreien, wenn auch um den Preis des leiblichen Lebens, das ohnehin nur als Vorstufe zum wichtigeren ewigen Leben der Seele aufgefasst wurde. Heute erscheint uns eine solche Sicht als unangemessen, da wegen einer schiefen Theorie, eines inadäquaten Menschenbildes, unzählige Menschen leiden und sterben mussten.

Wenn von seelischen *Störungen* die Rede ist, so setzt dieser Begriff eine Anschauung von etwas voraus, das *nicht* gestört ist, also ein seelisches Leben, das glückt oder wenigstens sogenannten normal verläuft. Wir brauchen also eine Theorie, eine *Sicht seelischer*

*Lebensabläufe in ihrer gelingenden, optimalen Verlaufsstruktur*, um davon die weniger gelingenden oder misslingenden Entwicklungen abzuheben. Mit therapeutischen Massnahmen soll die Störung behoben oder wenigstens gemildert werden. Das Leben soll wieder besser gelingen, und die mit der Störung verbundenen Leiden sollen verschwinden und einem Wohlbefinden Platz machen. Die Theorie vermittelt somit auch ein *Ziel*, das mit der Therapie angestrebt werden soll. Darüber hinaus beeinflusst die Theorie, wenn sie sich als eine Art *Weltanschauung* bei vielen Menschen verbreitet, auch die allgemeinen Auffassungen vom Sinn und Zweck des menschlichen Lebens und kann Entscheidungen der Menschen in gewissen Situationen bestimmen.

Bei der Abhebung der gestörten von den gelingenden Verläufen werden wir nach Kriterien fragen müssen, die es uns erlauben, einen bestimmten Vollzug als *individuationsfördernd*, bzw selbsthaft, oder aber als *individuationswidrig*, nicht selbsthaft, zu erkennen. Ein Beispiel: Das sogenannte *schlechte Gewissen* zeigt einem Menschen oft deutlich an, dass er falsch gehandelt hat. Dabei ist zu unterscheiden: Wenn es sich um die Verletzung eines anerzogenen Kollektivgebotes handelt, so nennen wir die Gewissensreaktion eine *heteronome*, weil sie letztlich von aussen bestimmt wird (Jungs „moralisches“ Gewissen). Wird hingegen das individuelle Wesensgesetz verletzt, so nennen wir dies das *autonome Gewissen* (Jungs „ethisches“ Gewissen). Seine Reaktion kann als *negatives Kriterium für die Selbsthaftigkeit* eines Seinsvollzuges gesehen werden (Spengler 1964, S 115). Andererseits mag ein Gefühl der Befriedigung oder etwa auch ein Traum mit entsprechenden Gefühlserlebnissen einen Menschen in einem bestimmten Verhalten bestärken, selbst dann, wenn andere dieses Verhalten ablehnen. Darin könnte ein *positives Kriterium der Selbsthaftigkeit* erblickt werden (Spengler 1964, S 117).

In dieser seinsdynamischen Sicht von *Salutogenese* könnte man ein mehr oder weniger gelingendes Sein als psychisch „gesund“ bezeichnen. Andererseits erscheint so *Krankheit* als Versagen und Leiden gegenüber äusseren und inneren Beschränkungen und Forderungen. Ob es gelingt, ein ausgewogenes Verhältnis der *Anpassung* an die individuellen, persönlichen Seinsforderungen einerseits und an die gemeinschaftlichen Normen andererseits zu bewerkstelligen, kann darüber bestimmen, wie gesund oder wie gestört sich ein Mensch entwickelt (Jung 1972b, § 172). Wir zeichnen hier bewusst nur Grundstrukturen auf, obwohl das „Gelingen“ einer Lebensführung individuell davon auch abweichen kann; man denke zum Beispiel an Märtyrer, deren Seinsinn möglicherweise von einem kollektiven Standpunkt aus ganz anders eingeschätzt werden kann als aus der persönlichen Sicht dieses Menschen.

All das Gesagte gilt selbstverständlich nur für jene Störungen, die ihre Wurzeln in der Lebensführung haben. Daneben gibt es auch andere Ursachen, etwa genetische (Beispiel das Down Syndrom, früher Mongoloidie), epidemische (durch Viren uä verursachte Erkrankungen) oder Unfälle, Katastrophen (zB Verstrahlung, Krieg). Diese sind meist überhaupt nicht oder nur teilweise von der eigenen Seinsverwirklichung beeinflusst. Von gewissen Krankheiten ist die Ätiologie überdies unsicher. All diese Lebensbeeinträchtigungen resultieren nicht aus persönlicher Schuld oder aus Versagen, sondern sind eher als „Verhängnis“ zu sehen – daher verbietet sich jegliches „Moralisieren“ gegenüber Patienten. Wie ein Mensch solches Geschehen in sein eigenes Sein

„integriert“, wie er damit umgeht, ist aber oft entscheidend für den Einfluss, den die Störung auf sein Leben zu nehmen vermag, insbesondere auf seine psychische Gesundheit oder Gestörtheit. Manchmal ist es möglich, einen *Sinn* im Leiden zu erkennen, was die Einstellung zum Geschehen stark verändern kann, sowohl im Hinblick auf Anstrengungen zur besseren Seinsbewältigung wie auch für das Akzeptieren von Unvermeidlichem.

## **Expansivität kontra Trieb**

Gehen wir zurück zum Begriff der Expansivität. Er wird sich als weiterer Schlüssel zum *Verständnis des spezifisch menschlichen Seins* erweisen. Er muss zu diesem Zweck bisher gebrauchte Begriffe und Anschauungen ablösen, welche den Phänomenen sachfremde Vorstellungshüllen überstülpen und damit den Zugang zu ihrer Wirklichkeit verfälschen. Solche für die Anwendung auf das menschliche Sein fragwürdigen Begriffe sind zB Trieb, Libido. Sie sind im historisch gewachsenen Gebrauch fast unlöslich mit bloss animalen Bedürfnissen bzw mit Vitaltendenzen elementarer Art vermischt worden. Dies führt unweigerlich zu den bekannten Schwierigkeiten, die spezifisch menschliche Seinsverfassung mit einer Trieblehre befriedigend darzustellen. Aus inadäquaten Modellen ergeben sich auch Scheinprobleme um das Zusammenwirken der verschiedenen Modellkomponenten. Wenn dies im folgenden kurz an einem Muster dargestellt wird, soll damit keineswegs eine Abwertung der Schöpfer solcher Theorien verbunden werden. Manche der heute wissenschaftlich unbefriedigenden Modelle waren zu ihrer Entstehungszeit Pionierleistungen und haben den Erkenntnisprozess ein beachtliches Stück voran gebracht.

Freud selber hat schon gesehen, dass sein ursprüngliches Konzept von einem einzigen und allgemeinen Trieb, dem *Sexualtrieb*, wichtige Phänomene des Seelenlebens nicht verständlich machen konnte, obwohl er ihm schon früh die aus „sublimierter Sexualenergie“ entstandenen sogenannten „Ichtriebe“ als Antagonisten beigelegt hatte. So fand er sich genötigt, diesen im Begriff der *Libido* vereinigten Trieben noch eine zweite, grundsätzlich andere Triebmacht hinzuzufügen, nämlich den „*Todestrieb*“. Dieser sollte als Ursprung aller destruktiv-aggressiven Kräfte gelten. Aber damit ergaben sich sofort theoriebedingte Scheinprobleme über das dynamische Zusammenspiel dieser Grundtriebe, die bei vielen Schülern Freuds auf Widerspruch stiessen. Aus heutiger Sicht ist ein spezifischer Trieb zum Tode empirisch nicht feststellbar; ein solcher stünde vielmehr im Widerspruch zum faktischen Erleben der Grundtendenz allen „trieblichen“ Lebens. Dieses ist nämlich expansiv auf Sicherung, Wahrung, Entfaltung, Mehrung und Eigengestaltung gerichtet. Destruktives Verhalten gegen aussen steht gerade im Dienste der eigenen Expansivität. Destruktives Verhalten gegen sich selbst bis hin zum Suizidimpuls sind als höhere reaktive Phänomene zu betrachten und nicht als Ausdruck oder Ziel eines besonderen Triebes.

Bereits am Beispiel des Todestriebes wird ersichtlich, welche zentrale Bedeutung eine Theorie hat und wie viel von adäquaten Begriffen abhängt. So habe ich am Theorem der *Sublimierung* aufgezeigt, welche Konstruktionen errichtet werden mussten, um die

spezifisch *geistigen Phänomene* des menschlichen Seins in eine Triblehre einzuordnen (Spengler 2001, S 163)

Die Psychoanalyse, und nicht nur sie, ist in einer früheren naturwissenschaftlichen Denkweise befangen, die als Kriterium und Ziel wahrer Erkenntnis nur die Reduktion der Lebensphänomene auf biologische oder physikalische Prinzipien gelten lässt. Damit verstellt sie sich jedoch die Erfassung der eigentlichen Wirklichkeit des menschlichen Seins in seiner wesensmäßig geistigen Durchdringung und Ausgestaltung.

Deshalb ist der Triebbegriff obsolet geworden und zu ersetzen durch jenen der Expansivität des Lebens. In ihrer menschlichen Erscheinungsweise sind bei der Expansivität schon formal wesentliche Charakterisierungen zu sehen, die bei tierischen Trieben nicht gegeben sind. Zu diesen formalen Komponenten der menschlichen Expansivität gehört etwa ihre *Erlebnispräsenz*: sie wird verspürt und kann damit *bewusst* werden. Sie unterliegt einer *intentionalen Ausrichtung* auf ein bestimmtes Ziel hin, die ihrerseits der eigenen Wahrnehmung zugänglich ist. Sie ist weitestgehend instinktentbunden zugunsten einer orientierten, *willentlich steuerbaren Zielsuche*, und sie muss nicht unmittelbar in Handlungen umgesetzt werden, sondern das Ziel kann auch zu einem späteren Zeitpunkt angesteuert werden. Ferner können *mehrere Ziele gleichzeitig erstrebt* werden. Schon diese wenigen hier genannten formalen Eigenheiten der menschlichen Expansivität zeigen klar, dass die *menschlichen „Triebe“ gegenüber den tierischen grundsätzlich anders strukturiert* sind und dass deshalb der biologistische Triebbegriff ungeeignet ist, diese Andersartigkeit erkennbar werden zu lassen. Gerade das aber muss eine Theorie des menschlichen Seins leisten.

## Das Selbstwertstreben

Auch auf der inhaltlichen Ebene ist die Abkehr vom Triebbegriff nötig, um alle zur menschlichen Expansivität gehörenden Erscheinungen sichtbar und verstehbar werden zu lassen, auch jene, die von der biologistisch verengten Triblehre verkannt oder gar übersehen worden sind. Eines der zentralen Phänomene des menschlichen Lebens, das solchermassen übergangen worden ist, besteht im menschlichen *Streben nach einem hochwertigen eigenen Dasein*. Auf der Ebene des Erlebens zeigt es sich als Streben nach hochwertigen Eigenschaften, nach höherem Personenniveau, nach optimaler Gestalt und Fülle des eigenen Lebens. Es ist das *Selbstwertstreben*, wie es *Wilhelm Keller*, Ordinarius für Psychologie und philosophische Anthropologie an der Universität Zürich von 1947 bis 1974, in seinem gleichnamigen Werk beschrieben hat, das Grundlage der folgenden Ausführungen ist (Keller 1963).

Worin es in dieser spezifisch menschlichen Art der Expansivität geht, in diesem Streben nach Höherwertigkeit des eigenen Seins, wird gerade auch im negativen Fall deutlich. Wenn der Mensch in diesem Streben versagt, wenn seine Erfüllung ihm misslingt, dann beschleicht ihn ein Gefühl, das wir gemeinhin mit dem Terminus „Minderwertgefühl“ bezeichnen. Beim Auftreten dieses Gefühls ist ein *Massstab* mit im Spiel. Es wird aber nicht einfach das eigene an fremdem Können gemessen, sondern es steht beim echten Minderwertgefühl das *Verhältnis des faktischen Daseins zu seiner eigenen Möglichkeit*

in Frage, indem der Betroffene in seinem konkreten Sosein hinter seiner eigensten Möglichkeit zurückgeblieben ist oder geblieben zu sein meint. Auf der damit angesprochenen psychologischen *Ebene des Erlebens* nennen wir dieses Streben das Selbstwertstreben. Fragen wir jedoch nach der eigentlichen Werdensmöglichkeit des Daseins, so vertauschen wir die Betrachtungsebene des Erlebens mit jener der grundsätzlichen *anthropologischen Sicht*. Und da wird ersichtlich, dass dieses Grundstreben die eigentliche *Selbstverwirklichung des menschlichen Seins* anvisiert. Sie ist letztlich nichts anderes, als was wir bei der Erörterung des Begriffs der Individuation schon festgestellt haben. Es handelt sich um die immanente Gesetzlichkeit des Lebens, welche auf die Entfaltung der Individualität ausgerichtet ist. Wir können auch von *Seinsentfaltung* sprechen. Aristoteles nannte sie *Entelechie* (in Vollendung sein).

Dabei kann es nicht um inhaltlich-konkrete Ziele gehen, etwa um Ruhm, Anerkennung, Macht, Besitz oder um bestimmte Tugenden. Alles, was im faktischen Erleben und Verhalten sich je zeigt, ist geprägt durch die grundsätzliche Seinsweise des Menschen. In allem konkreten Sosein geht es zugleich um die Daseinsverwirklichung überhaupt. Es ist *Selbstsein*, also nicht ein Sein, das dem Menschen einfach geschieht, sich also zum Beispiel aus Trieb- oder Instinktgebundenheit mit ihm ereignet, sondern *ein Sein, das der Mensch* – in transitivem Sinne – *selber ist, zu sein hat*. Dazu gehört als Grenzfall des Selbstseins, dass es darauf angelegt ist, sich optimal zu realisieren, das heisst *sich im Sinne seiner eigensten Möglichkeit zu vollziehen*. Es geht somit auf der Ebene des anthropologischen Betrachtens um die optimale *Erfüllung des Wesens des menschlichen Seins als Selbstsein*. Dies ist der *deontologische Zielgehalt des Selbstverwirklichungsstrebens* hinter allem konkreten Selbstwertstreben.

Verschiedene Richtungen der Psychologie haben das menschliche Grundstreben, das wir Selbstwertstreben nennen, erkannt und beschrieben. Auch Jung hat mit dem Begriff des „Selbst“ im Sinne einer integrierenden und persönlichkeitszentrierenden Funktion die immanente Gesetzlichkeit des Lebens umschrieben, welche mittels Träumen, Fantasien, Symbolen den Weg der Selbstverwirklichung konkretisiert (Jung 1960, § 891, Definition des Selbst, geschrieben 1958). Dem Einzelnen obliegt es, im Individuationsprozess diese Möglichkeiten als seine eigenen zu vollziehen und so seine eigene Seinsoptimierung zu fördern.

Wie schon angetönt, zeigt sich das Selbstwertstreben nicht nur im Anspruch nach qualitativer Hochwertigkeit des Selbstvollzugs, sondern ebenso sehr in den Phänomenen seiner *Behindertheit* und *Hemmung* oder auch in den Reaktionen gegen Demütigungen, Versagungen und Rückschläge, denen dieses Streben im Alltagsleben oft ausgesetzt ist. Diese Erscheinungen belegen das Fortbestehen des inneren Anspruches gerade auch in den missglückten Formen wie der depressiven Resignation, der Verzweiflung oder des Nihilismus, also in Reaktionen auf Enttäuschungen, die ein Mensch erlitten hat in den auf die eigene Seinsgestaltung gerichteten Ansprüchen. Auch Wünsche, Sehnsüchte, sogar Wahnhalte kreisen oft um das Thema der Selbstwerterhöhung oder der idealen Bewährung und zeugen so für die Wirklichkeit des Selbstwertstrebens. Jeder Mensch ist auf irgendwelche leitende Richtlinien bezogen; Alfred Adler hat in seiner Psychologie solchen *Leitlinien* grosses Gewicht beigemessen (Adler 1927, S VI). Zu erinnern ist ferner

an die enorme Bedeutung der *Vorbilder*, besonders bei Jugendlichen, aber auch in den Religionen.

Andererseits erscheinen pathologische Phänomene, zum Beispiel *Neurosen*, als *Formen verfehlter Selbstverwirklichung*. Die Ausformung realitätsinadäquater Verhaltensweisen ist ein Versuch eines Auswegs aus unbewältigter Problematik; im Versuch dokumentiert sich jener Anspruch zur Bewältigung des Lebens durch selbsthaftes Sein, auch wenn dies missglückt. Und das Leiden, die Gequältheit und Unrast des neurotischen Menschen belegen, wie das Dasein die Nichterfüllung seines wesensmässigen Anspruches schmerzlich wahrnimmt als *Diskrepanz zwischen Sosein und Sollen*. Der Anspruch offenbart sich gerade in seinem Scheitern. Zugleich leidet der Neurotiker an seinem reaktiv ausgebildeten Lebensstil. Er lehnt ihn ab, behält ihn aber doch aus Angst vor dem Schritt ins Ungewisse krampfhaft bei. Er lebt ständig unter unrealistischen, meist masslos überhöhten Selbstanforderungen, die oft bereits am Anfang der Fehlentwicklung mitgewirkt hatten. Er leidet daran, diese nie erfüllen zu können. Symptomatischer Ausdruck dieser Situation kann zB eine Höhenangst sein, so dass das vordergründige, „unechte“ Leiden darin besteht, nicht mit einem Flugzeug fliegen zu können, nicht mit einer Luftseilbahn fahren zu können.

Oft verbringt ein Neurotiker einen grossen Teil seiner Zeit mit dem Ausdenken künftiger Ereignisse, um alle Verlaufsmöglichkeiten kontrollieren und sich gegen Ungemach absichern zu können. Indem er sich aber gedanklich fast ständig in der Zukunft aufhält, verpasst er die Lebensmöglichkeiten der Gegenwart, und *daraus* nährt sich hartnäckig das Gefühl des Versagens, das ihn dann wieder zur absichernden gedanklichen Vorwegnahme des Künftigen zwingt, um dort ein Versagen zu vermeiden. Es ist ein Teufelskreis, den der Neurotiker nicht durchbrechen kann. Von da her ist es nicht abwegig, die Neurose als ein „*Leiden am Uneigentlichen*“ zu bezeichnen.

Auch die *Psychosen* erscheinen oft als eine Form missglückter Selbstverwirklichung. Ohne verallgemeinern zu wollen, gibt es Krankheitsbilder, die den Eindruck einer Art „kurzschlussigen“ Selbstverwirklichungsversuchs erwecken. So könnte eine wahnhafte Identifikation mit Napoleon oder Gott Ausdruck eines – offensichtlich stark überhöhten – Selbstverwirklichungsanspruches sein. Der mühsame Weg, in einer dafür oft hinderlichen Umwelt jene Verhaltensweisen leben zu können, die das Vorbild charakterisieren, würde da kurzschlussig abgekürzt durch die das Ziel scheinbar vorwegnehmende Identifikation.

Aus dieser – keineswegs vollständigen – Aufzählung von Erscheinungsformen des Selbstverwirklichungsstrebens zeigt sich, wie bereits angetönt, dass es dabei nicht um die Verwirklichung von individuellen Fähigkeiten geht, wie der landläufige Gebrauch des Begriffes suggeriert. Der Begriff ist rein formal zu gebrauchen. *Das Ziel des Selbstwerdens ist nicht inhaltlich festlegbar*. Auf der phänomenologischen Ebene gehören zwar solche Bestimmungen gewiss zu diesem Prozess. Aber für die Begründung und das Verständnis aus letzter Instanz ist der Wechsel zur ontologischen bzw anthropologischen Ebene nötig, damit sichtbar wird, dass alles konkrete Erleben und Verhalten sich eben als grundsätzliche Seinsweise des Menschen vollzieht. In allen inhaltlich bestimmten, konkreten Lebensphänomenen zeigt sich zugleich die Ausrichtung des Daseins auf die

optimale Erfüllung seiner Möglichkeit. Dies bekundet, dass der Mensch wesensmässig auf ein Sollen hin, nämlich auf die Ausgestaltung seines individuellen Seins, in Pflicht genommen ist.

Nachdem nun die Vorarbeit geleistet ist mit der Erhellung und Begründung der Selbstverwirklichungstendenz als grundsätzlicher Weise des menschlichen Seins, ist zu zeigen, in welchem Verhältnis dieses Grundstreben zu den übrigen Formen der menschlichen Expansivität steht. Es sind dies die vier „elementaren“ Strebenkategorien des menschlichen Erlebens, nämlich die *Grundformen der Aneignung, der Selbstbehauptung, des Kontaktes und der Tätigkeit* (Keller 1963). Sie sind funktionell zu verstehen, denn die Ziele dieser Streben sind nicht Sachen oder Dinge, sondern sie *erstreben Zustände, Erfüllungen oder Betätigungen* des Lebewesens. Damit entfallen theoriebedingte Konstruktionen über die „Wandlungen der Libido“. Der Hunger strebt nicht nach Nahrung, sondern nach Sättigung, die Sexualität zielt nicht auf ein „Sexualobjekt“, sondern auf sexuelle Betätigung und Befriedigung. Was früher „Besitztrieb“ genannt wurde, zeigt sich nun im Habenwollen als immer gleichbleibende Kategorie in den verschiedensten Entwicklungsstufen des Lebens und richtet sich phasengemäss auf jeweils neue Inhalte. So will der Säugling die Brust „haben“, das Kleinkind sein Spielzeug und später die Gutenachtgeschichte. Beim Erwachsenen treten entsprechend seiner differenzierteren Welt andere Inhalte in den Vordergrund, die er haben will, sei es Sachbesitz, Geld, Wissen usw. Auch hier geht es letztlich nicht um die Inhalte, sondern um die Erfüllung des Habenwollens.

Diese Sicht ermöglicht ein besseres Verständnis jener seelischen Schädigungen, die auf frühe „Trieb“versagungen oder *Traumata* zurückgeführt werden. Sie bestehen gerade nicht in der Fixierung an die frühkindlich entbehrten oder entzogenen Inhalte. Vielmehr ist das *Streben insgesamt funktional beeinträchtigt*, gestört und kann sich daher später auch auf höherer Stufe nicht adäquat entfalten bezüglich der dort angemessenen Inhalte. Es genügt daher in der Psychotherapie nicht bloss das „Nachholen“ des Versäumten – dies ist meist auch gar nicht mehr möglich, etwa wenn mütterliche Zuwendung und Zärtlichkeit entbehrt werden mussten: Ein 40jähriger Mann würde kaum von seiner inzwischen 70jährigen Mutter auf den Armen getragen und liebkost ... Nötig ist dann vielmehr eine umfassende Entwicklung, in der die beeinträchtigte Verhaltensweise – im eben erwähnten Fall das Kontaktstreben – als ganze zur wesensgemässen Entfaltung kommen kann. Dazu gehört insbesondere das *Wiedererleben von Gefühlen*, die mit der einstigen Mangelsituation verbunden waren, deren Aufleben aber inzwischen vermieden wurde, indem man – oft zwanghaft – den Situationen auswich, die solche peinvollen Gefühle evoziert hätten. Es genügt aber zu einem „Neustart“ des behinderten Strebens nicht, dass die einstigen Gefühle kognitiv bewusst werden. Dieses Missverständnis ist zwar weitverbreitet. „Bewusstwerden“ heisst hier mehr als wissen, nämlich *Zulassen der bisher abgewehrten Gefühle*, so dass sie einen ergreifen. Das Aushalten und Ausdrücken (nicht Ausagieren) dieser Gefühlszustände – zum Beispiel Niederschreiben aller Gedanken und Gefühle, die in einem solchen Zustand einen drangsalieren, oder das zweckfreie Malen – können erst eine Wandlung der lästigen Gefühle einleiten. Oder die Gefühle werden in der therapeutischen Beziehung erlebt, durchlitten und bearbeitet, was einen

ähnlichen Prozess bewirkt. Erst die Erfahrung solcher Wandlungen löst die alten Hemmnisse und ermöglichen ein neues Ausprobieren, Erleben und Ausgestalten der zuvor behinderten Streben.

Verlassenheitsängste oder Wutimpulse gehören beispielweise zu den Gefühlen, die auf Grund traumatischer Erlebnisse nicht mehr geäußert werden dürfen. Daher bleibt das Kontaktstreben insgesamt im Zustand zu geringer Differenziertheit. Dies betrifft meist auch den leiblichen Bereich. Wenn der *Körper* von den Bezugspersonen des Kindes aus dem Kontaktbereich ausgeklammert wurde, bleibt er emotional ein leeres, brachliegendes Terrain, weil keine Gefühlserlebnisse mit ihm verbunden wurden.

In der therapeutischen Beziehung drängen die ungelebten Verhaltensmöglichkeiten zu ihrer Verwirklichung, wobei sich oft ein Hin und Her zwischen diesem Sollensanspruch und den gefühlsvermeidenden Abwehrhaltungen abspielt, der die therapeutische Beziehung fast immer einer Zerreißprobe unterwirft. Gerade diese Phase des sogenannten *Übertragungsgeschehens* ist, wie schon die Pioniere Freud und Jung betonten, für den Verlauf der Therapie von enormer Bedeutung, weil sich hier entscheidet, ob das gestörte Streben seine natürlichen Ziele suchen und sich in der neuen (gelegentlich auch erstmaligen) Erfahrung ausdifferenzieren kann. Wenn dies gelingt, wird sich in unserem Beispiel das Kontaktverhalten insgesamt qualitativ verbessern, so dass bis anhin verschlossene oder beeinträchtigte Beziehungsmöglichkeiten lebbar werden. Dann kann man von Besserung oder gar Heilung dieser Störung sprechen.

Bei Frauen mit frühkindlichen Beeinträchtigungen des Kontaktstrebens droht insbesondere männlichen Therapeuten die Gefahr des *Missverstehens solcher Kontaktsuche*. Sie verkennen das in aller Regel noch auf einer kindlichen Differenzierungsstufe sich äussernde Kontaktstreben als jenes einer psychisch erwachsenen Frau und reagieren darauf als Männer mit sexuellen Fantasien und Wünschen. Allein das kann die Beziehung schon auf Abwege bringen, indem so das kindlich gebliebene Kontaktstreben nicht auf der ihm entsprechenden Ebene aufgenommen und beantwortet wird. Kommt es gar zu sexuellen Handlungen, so zerbrechen die therapeutische Beziehung und das therapeutische Arbeitsbündnis zwangsläufig. Damit erleidet das Kontaktstreben einen erneuten Schiffbruch, was die vorangehenden Bemühungen entwertet. Das fatale Missverständnis des Therapeuten schafft der so missbrauchten Patientin zusätzliche Leiden. Das Gebot des Schutzes der Patientin vor Schaden durch inadäquate „therapeutische“ Handlungen wird damit eindeutig verletzt.

Es ist schon an diesen wenigen, bloss angedeuteten Beispielen zu sehen, dass es sich lohnt, zunächst eine adäquate Theorie des menschlichen Seins zu erarbeiten. Nicht nur wird damit das pathologische Geschehen ohne kapriziöse Konstrukte verständlich; es werden auch die Heilungswege einsichtig, so dass wir als Therapeuten ganz anders an die Aufgabe herangehen können.

Nun aber weiter. Wir haben vier Grundweisen der Expansivität genannt. Sie sind insofern *elementar* zu nennen, als sie nicht erst im menschlichen Sein auftreten, sondern in entsprechenden Äquivalenten in allem Leben. Selbst eine Amöbe hat den Drang, sich zum Beispiel Bakterien als Nahrung einzuverleiben, zeigt also ein Habenwollen auf ihrer

Seinsstufe. Die menschliche Expansivität aber ist dadurch gekennzeichnet, dass dieser „elementare“ Bereich zugleich übergriffen und durchdrungen wird vom Selbstverwirklichungsstreben. Dieses ist die Strebungsart oder Form der Expansivität, die – soweit für mich ersichtlich – ausschliesslich und *spezifisch menschlich* ist.

## Die vier Grundstreben der Expansivität

Zunächst sollen nun aber die vier Grundstreben kurz dargestellt werden. Als erste Grundkategorie ist das *Habenwollen* bereits genannt worden. Es zeigt sich in zwei Unterformen, nämlich den Regungen des Aneignens, Erwerbens und Einverleibens zum einen und jenen des Behalten- und Bewahrenwollens zum andern. Während sich nichtmenschliches Leben damit die Voraussetzungen zur Entfaltung und Erhaltung der Existenz sichert, also Nahrung, Lebensraum, Schutz, umgreift das menschliche Sein darüber hinaus auch alle jene Güter und Werte, die zu seiner differenzierteren Lebensweise gehören (zB Kenntnisse haben).

Als zweite Grundkategorie ist das *Behauptungs- und Dominanzstreben* zu nennen. Es geht auf die Erhaltung, Sicherung, Durchsetzung und Ausweitung des eigenen Lebens in der Auseinandersetzung mit fremdem, ebenfalls expansivem und somit oft antagonistischem Leben aus. Auch hier können *zwei Unterformen* unterschieden werden, das *Bewältigungs- und Herrschaftsstreben* sowie die Tendenzen zur *Abwehr* und zur *Flucht*. Da geht es um Dominanz des eigenen Seins über anderes oder, wenn dies nicht möglich ist, um Erhaltung oder Rettung. Hierher gehört die ursprüngliche Aggressivität, von den Rankämpfen bei Tieren bis zu den differenzierteren Formen des Macht- und Geltungsstrebens in der menschlichen Gesellschaft. Dabei ist es von unserem anthropologischen Standpunkt aus müssig zu fragen, ob die Aggressivität eine wesensmässige oder bloss eine reaktiv erworbene Lebensäusserung sei. Die gegensätzlichen Positionen etwa von Erich Fromm und Konrad Lorenz (Fromm 1974, S 16 ff) sind insofern obsolet, als menschliches Sein immer schon zugleich soziales Sein ist. Infolge der kollidierenden Expansivität aller Einzelnen gehören daher der streitbare Anspruch, der Übergriff und die Abwehr unabdingbar zum menschlichen Sein als einer wesensmässigen Grundstrebung.

Dies gilt auch für jene Verhaltensweisen, die von einer ethischen Beurteilung her als destruktiv-aggressiv oder als „böse“ eingestuft werden. Was als „gut“ und was als „böse“ gilt, unterliegt bekanntlich zeitlich und örtlich unterschiedlichen Kriterien. Selbst das Töten eines andern Menschen kann akzeptabel und straffrei sein, wenn es in Notwehr erfolgt. Als geplanter Mord gilt es als verwerfliche Tat, die streng zu ahnden ist. Erfolgt das Töten im Krieg, wird der Täter vielleicht als Held gefeiert. Ethik ist stets Ausdruck einer Wertung und gehört als solche zu den geistigen Strebungen, die mit dem Höher- bzw Minderwert des Seins als Massstab operieren.

Die dritte Form der Expansivität ist das *Kontaktstreben*. Seine elementarste Äusserung liegt im generativen Bereich, zum Beispiel in der Vereinigung von Individuen zur Erfüllung der Fortpflanzungsfunktion. Im höher organisierten tierischen Sein kommen Brutpflege und Aufzucht hinzu; die Gemeinschaft weitet sich zu Herden, Schwärmen usw. Im menschlichen Sein zeigt es sich in der Fülle der Gemeinschaftsbeziehungen.

Das spezifisch sexuelle Kontaktstreben ist keineswegs, wie Freud geltend macht, „ursprünglicher“ als die andern Grundstreben der Expansivität. Es hat jedoch einen dynamischen Vorrang dank seiner organischen Unmittelbarkeit und seiner möglichen Allgegenwärtigkeit. Bereits die Eltern-Kind-Beziehung, welche ebenfalls aus der Geschlechtsfunktion bestimmt ist, vollzieht sich im reichverzweigten menschlich-familiären Bezug und bildet die Grundlage für die Entwicklung der weiteren zwischenmenschlichen Beziehungen. Zum menschlichen Kontaktstreben gehört auch die nicht-sexuelle Zärtlichkeit, die sympathetische Beziehung schlechthin, das „liebende Miteinandersein“ (Binswanger 1962, S 23 ff), aber auch die Geselligkeit und die Vereinigung in Bündeln. Im Kontaktstreben findet das Individuum jene wesentliche Ausweitung und Erfüllung der eigenen Existenz, die es durch die hingebende und teilnehmende Einigung mit anderem Sein erreichen kann.

Endlich ist als viertes Grundstreben jenes nach *Betätigung* und *Schaffen* zu nennen. Schon im elementaren Bewegungsdrang manifestiert es sich und umfasst darüber hinaus das Betätigungsbedürfnis von der Form des *Spiels* bis zu seiner Erscheinung als Schaffensdrang im materiellen und im geistigen Bereich, wo es als Kreativität bezeichnet wird. Zum Betätigungsdrang gehört auch die *Arbeit*. Sie ist nicht allein aus der Motivation des Erwerbs von Gütern zu verstehen, die eine Form des Habenwollens darstellt, sondern beruht, wie das Beispiel von vielen Künstlern, Erfindern und Denkern aufzeigt, in ihren höheren Formen immer auch auf dem Tätigkeits- und Schaffensdrang.

---

## Grundformen der menschlichen Expansivität

(Nach Wilhelm Keller)

### *Selbstverwirklichungsstreben* / *Selbstwertstreben*

ontologische Betrachtungsebene      psychologische Ebene des Erlebens

<i>Habenwollen</i>	<i>Behauptungs- und Dominanzstreben</i>	<i>Kontaktstreben</i>	<i>Betätigungsstreben</i>
Einverleiben	Bewältigen, Herrschen	Zärtlichkeit	Bewegung
Aneignen	Selbstbehauptung	Liebe	Spielen
Erwerben	Autonomie	Sexualität	Schaffensdrang
	Abgrenzen, Abwehren	Geselligkeit	Arbeiten
Behalten	Flucht		
Bewahren			

*Ausführliche Darstellung bei Spengler (2001), Psychotherapie und das Bild vom Menschen, ISBN 3-85630-604-8, Daimon Einsiedeln*

Das gesamte menschliche Erleben vollzieht sich in den vier genannten Grundstreben, also der Aneignung, der Selbstbehauptung, der Verbindung und der Tätigkeit. Entscheidend für ihre Wirklichkeit ist jedoch, dass sie stets Vollzüge grundsätzlich selbsthaften menschlichen Seins sind, indem sie vom *Selbstverwirklichungsstreben durchdrungen und überformt* werden. Dieses letztere ist somit gleichsam das *fünfte Grundstreben* im Aufbau der menschlichen Expansivität. Es hat eine besondere Stellung, indem es die *elementaren Streben als menschliches Sein gestaltet und bestimmt*. Natürlich bedarf dieses übergreifende Grundstreben einer längeren Entwicklung als die andern vier und kann sich kaum vor einer gewissen Differenzierung des Erlebnis-Ich, nicht vor dem Erreichen eines ersten Grades von faktischem Selbstinnesein aktualisieren. In seiner reifen Form geht es bei diesem Grundstreben um die spezifisch menschliche Ausprägung des Vollzugs der elementaren Streben. Es ist somit keineswegs der „Feind“ dieser Grundstreben, aber diese sollen nicht gleichsam blind oder bloss vital ablaufen, sondern eingebunden in die selbsthafte Ausrichtung des Daseins vollzogen werden. Diese *Rückbezogenheit* ist ein weiteres *spezifisches Humanum*. Sie ermöglicht ein Verhalten, das zwar durch die ursprünglichen Antriebe initiiert wird und in ihren Bahnen verläuft, aber dennoch im Hinblick auf die Vollwertigkeit des Daseins gestaltet ist.

Ich habe versucht zu belegen, dass die seelische Entwicklung des menschlichen Lebens auf Grund seiner ontologischen Struktur als ein *zielgerichtetes Streben* zu verstehen ist. Ob wir dieses auf der phänomenologischen Ebene des Erlebens als Selbstwertstreben, auf der ontologischen Ebene als Selbstverwirklichungsstreben oder mit Jung als Individuationsprozess bezeichnen, ist dabei nur von theoretischem Interesse; für den praktisch-therapeutischen Bezug ändert sich nichts.

Der beschränkte zeitliche Rahmen für das Thema Individuation erlaubt es nicht, eingehend darzulegen, auf welche Weisen die grundlegenden Formen der menschlichen Expansivität und das sie übergreifende und durchdringende Selbstwertstreben entweder zum begrenzten Gelingen kommen – das wäre ein glückendes, erfüllendes Leben –, oder aber infolge schwieriger Gegebenheiten oder defizienter, misslingender Verhaltensweisen des Individuums in der Auseinandersetzung mit seiner dinglichen und mitmenschlichen Welt zu einem gehemmten, behinderten Austrag gelangen – das wäre ein gestörtes, beeinträchtigt Leben, das je nach Schwere der Störung von Leidens- und Krankheitszuständen gezeichnet ist.

Doch möchte ich betonen, dass die Jungsche Psychologie und Psychotherapie wie kaum eine andere analytische Methode in das hier dargelegte theoretische Konzept der menschlichen Expansivität und ihrer wesensmässigen Gerichtetheit passt, da sie neben der Kausalität insbesondere die *finale Ausrichtung* als entscheidende Grundverfassung des seelischen Lebens betont. Sie ist deshalb auch optimal geeignet, viele Störungen der seelischen Entwicklung richtig zu erkennen, als verfehlte Einstellungen und Verhaltensweisen, welche die individuationsförderliche Entfaltung behindern und hemmen. Dies ist für den therapeutischen Ansatz von eminenter Bedeutung.

## Kriterien der Selbsthaftigkeit

Nun heischt aber eine Frage dringlich nach Antwort: Woher können wir denn jeweils wissen, ob ein Mensch seiner inneren Ausrichtung gemäss lebt oder nicht? Welches sind die *Kriterien der Selbsthaftigkeit* des Verhaltens? Wir haben von optimaler bzw. defizienter Selbstverwirklichung gesprochen, und es wird Zeit, die konkreten Möglichkeiten für die Beurteilung individuationsgemässer respektive individuationshemmender Seinsgestaltung vorzulegen.

Wenn die Theorie des Selbstseins stimmt, also der wesensmässig auf selbsthaftes Leben hin in Anspruch genommenen Seinsweise des Menschen, dann müssen Anzeichen dieser Selbsthaftigkeit, aber auch ihrer Verfehlung, sich im konkreten Sein des Menschen finden lassen. Tatsächlich ist dies unsere Erfahrung aus dem analytischen Prozess. Zwar ist es oft eine schwierige Aufgabe sowohl für den Analysanden wie für den Analytiker, in gemeinsamer Arbeit diese Anzeichen aufzuspüren, zu erkennen und ihren Sinn zu verstehen. Dieses *Opus*, wie Jung den Prozess in Anlehnung an das mittelalterliche Werk der Alchemisten genannt hat, liesse sich in manchem auch mit der Aufgabe eines Detektivs vergleichen, der herausfinden muss, was da vorgeht, wo „Unrecht“ geschieht gegenüber den selbsthaften Anforderungen, indem zB lebendiges Äussern verhindert und damit nicht sein kann. Es ist gleichsam ein „Mord“ an Seinsmöglichkeiten, der zunächst aufgeklärt werden muss.

Hierfür müssen wir unser Augenmerk auf den ganzen Menschen richten. Wer seinen individuellen Weg suchen will, hat „*Inventar aufzunehmen*“ über alle seine Lebensäusserungen, die gelingenden und die behinderten. Dies ist ein schwieriges Unterfangen, das die meisten Menschen erst dann und widerwillig in Angriff nehmen, wenn ein *Leidensdruck* sie dazu nötigt, wenn ihre Lebensentfaltung an einem Hindernis oder in einer Sackgasse stecken geblieben ist.

Zu Beginn des therapeutischen Prozesses wird der Therapeut möglichst viele Eindrücke vom hilfeschuchenden Menschen aufnehmen. Schon die äussere Erscheinung des Patienten drückt viel aus über seine psychische Situation; Körperhaltung, Gang, Händedruck, Haar, Hautbeschaffenheit, Mimik, Gestik, Stimme, Sprachverhalten, Kleidung und anderes mehr vermitteln bereits eine Vielzahl von Eindrücken. So kann die Art des Redens: laut oder leise, sprudelnd, verhalten oder stockend, klagend, resignierend oder aggressiv, im Therapeuten Reaktionen wecken; oft wird dabei eine Situation konstellierte, unter der ein Patient andernorts leidet, und mit der er jetzt den Therapeuten leiden macht. Solches gilt es zu spüren, zu erkennen und im richtigen Moment – der meistens erst viel später kommt – aufzuklären und verstehbar zu machen.

Damit ist ein zentraler Punkt im ganzen Prozess angesprochen: das *Innewerden von expansiven Äusserungen* aller Art, die meist ohne explizites Bewusstsein vollzogen werden. Ein herausragendes Mittel hierfür ist die *Haltung des Bezogenseins* auf alle jene meist unbedacht, unreflektiert, ungewollt sich ereignenden Expansivitätsäusserungen; Freud hat diese Haltung als „*freischwebende Aufmerksamkeit*“ sehr schön umschrieben. In der üblichen Terminologie der analytischen Schulen geht es beim Patienten sodann um

das Bezogensein des „Ichs“ auf das „Unbewusste“, also auf all das, was Jung mit den Begriffen des „persönlichen“ und des „kollektiven Unbewussten“ beschreibt. Darüber hinaus soll sich das „Ich“ auch auseinandersetzen mit dem „kollektiven Bewusstsein“, also mit dem Zeitgeist und den zurzeit herrschenden Normen. Oft bringt der Vergleich mit entsprechenden Normen früherer Zeiten oder mit den aktuellen Normen anderer Kollektive schon manches in Bewegung.

Nun ist der Blick offen für all das, was zu beachten ist: Träume, Fantasien, Gefühle, Stimmungen, Affekte; Körpersensationen wie Schmerzen, Schwindel, Versteifungen, Lähmungen, Müdigkeit, Angetriebenheit, Schlafverhalten, aber auch leibliche Krankheiten; Ereignisse wie Fehlleistungen, Panikreaktionen, Flucht- und Vermeidungsverhalten, Unfälle; Produkte des kreativen Tätigseins wie das Anfertigen von Zeichnungen, Tonfiguren, Holzarbeiten usw; das mitmenschliche Beziehungsgefüge in Familie, Arbeitsbereich, Gesellschaft; die religiöse Einstellung und das Phänomen des Gewissensrufes. Diese Aufzählung ist selbstverständlich unvollständig, denn die Äusserungsformen des menschlichen Seins sind unabsehbar an Zahl und trotz ubiquitärem Vorkommen jeweils individuell ausgeprägt. Allein schon mit der *Vergegenwärtigung der Lebensgeschichte* (Anamnese) wird oft ein Prozess von therapeutischer Wirksamkeit in Gang gesetzt. – Damit stünden wir schon mitten in der Aufgabe, die *Praxis der Psychotherapie* zu beschreiben. Das aber ist ein anderes Thema, das hier nicht im Zentrum stehen kann.

## Typische Symbole

Bei Individuationsprozessen im psychotherapeutischen Rahmen zeigen sich vielfach typische Phänomene. Wo es um die Entfaltung und Festigung der Persönlichkeit (normalerweise in der ersten Lebenshälfte) geht, kann zum Beispiel in Träumen das *Motiv des Drachenkampfes* auftreten. Man kann diesen Kampf als Symbol der nötigen Behauptung des Ichbewusstseins gegenüber archaisch-komplexhaften Reaktionsweisen betrachten, wie sie etwa beim Vorliegen eines Mutterkomplexes das Ichverhalten bestimmen können. Auf einer tieferen archetypischen Ebene wäre der Drache nicht als Repräsentant der persönlichen Mutter anzusehen, sondern als jenes seelischen Bereiches, der als der „unbewusste“ bezeichnet wird. Das Verschlungenwerden durch den Drachen im Traum wäre prognostisch eher ungünstig für den Individuationsprozess, der nicht mit Verharren in einem seiner selbst unbewussten Zustand anlaufen kann, indem er ja als bewusster Differenzierungsprozess definiert ist. Wie das Bild des Drachenkampfes zeigt, ist Bewusstwerden eine Anstrengung, ein Kampf gegen naturhafte Trägheit, Bequemlichkeit. Jung charakterisiert es daher als „opus contra naturam“. Den Schatz, den der Drache üblicherweise bewacht, erlangt nur der, der seine Ängste überwindet und sich dem Kampf stellt, den das Leben ihm aufdrängt. Der Schatz aber symbolisiert die Erlangung neuer Werte, neuer Entfaltungsenergien, eines weiteren Potentials, das genutzt werden kann. (Parallelen: Jonas-Mythos, Nachtmeerfahrt mit „Tod“ durch Verschlungenwerden der Sonne durch die Nacht sowie „Wiedergeburt“ am Morgen, das Symbol der Erneuerung. Initiationsriten sind geprägt vom Abschied von der Kindheit und dem Eintritt

ins Erwachsenenleben, womit zugleich eine Einweihung in die Geheimnisse der Alten erfolgt.)

Die meisten Mythen haben, wie das soeben beim Drachenkampfmotiv zu sehen war, einen ontogenetischen wie auch einen phylogenetischen Aspekt. Sie sind einerseits Paradigmen für Stationen auf dem Individuationsweg einzelner Menschen, andererseits aber auch für die Entwicklung des menschlichen Geistes im Laufe der Evolution, also für die fortschreitende Bewusstwerdung.

Auf der Ebene der Individualentwicklung, mit der wir es in unserem Beruf in erster Linie zu tun haben, wäre also die Aufgabe in der ersten Lebenshälfte die Auskristallisierung eines standfesten, expansiven „Ichs“, mit dem die vielfältigen Anforderungen des Lebens bewältigt werden können. In der zweiten Lebenshälfte geht es grundsätzlich um die seelische Ganzwerdung mittels der Herstellung einer dauerhaften Beziehung zwischen dem Ichbewusstsein und dem, was Jung das Selbst nennt. Dieser Prozess der allmählichen Bewusstwerdung des für mein Leben Gegebenen und dessen, was an Möglichkeiten aus mir wachsen und zur Realisierung gebracht werden könnte, hat zunächst zur Folge, dass ich mich unvermeidlicherweise von der Ununterschiedenheit von den andern absondere und ein Einzelwesen werde. Das bedeutet Vereinsamung, man wird nicht mehr unreflektiert getragen von den gesellschaftlichen Normen. Man hängt andererseits weniger von den gesellschaftlichen Werturteilen ab, weil man durch die Erfahrung des eigenen psychischen Prozesses in der Beziehung zu seinem Selbst verankert ist. Die Vereinzelung im Sinne einer Loslösung von der Masse bedeutet aber nicht, dass man sich auch vom Nächsten oder von der Umwelt abtrennte. Die Beziehung zu den Mitmenschen wird eher tiefer, tragfähiger, toleranter. Man kann sich den andern gegenüber in grösserer Freiheit öffnen, weil dank der inneren Verankerung nicht mehr befürchtet werden muss, man werde in Besitz genommen und fremdbestimmt.

Wie der persönliche Individuationsweg durchlebt wird, ist nicht konkret voraussagbar. Jung hat aber einige typische Verlaufspänomene beschrieben, die er aus der Beobachtung seiner eigenen Katabasis („Abstieg“ in die eigene Seele) in den Jahren 1913 bis 1916 sowie dem Material seiner Patienten gewonnen hat – sein eigenes „Material“ ist im Roten Buch (Jung 2009) publiziert. Es erscheinen nämlich in Träumen, Fantasien, Aktiven Imaginationen gewisse „Figuren“, die wie Teilpersönlichkeiten auftreten können und meist eine grosse emotionale Faszination sowohl auf das Traum-Ich wie auf den später wieder wachen Träumer ausüben. Es sind dies Anima/Animus, Schatten, Alter/Alte Weise, oft auch in der Funktion Held/Heldin. Die Erläuterung dieser Figuren gehört in den umfangreichen Stoff „Grundlagen der Analytischen Psychologie und Psychotherapie“; dessen Kenntnis ich voraussetze.

Hier geht es darum aufzuzeigen, dass beim Patienten durch die sorgfältige Beachtung dieser Erscheinungen und die Auseinandersetzung mit ihnen aus dem zuvor meist unbewussten seelischen Potential allmählich eine Stärkung und Reifung des Ichs bewirkt wird. (Mit Patienten meine ich auch Menschen, die nicht im eigentlichen Sinne psychisch krank sind, weil in diesem Prozess zwangsläufig Leiden – lateinisch *patior*, leiden – erduldet und ausgestanden werden müssen.) Es ist immer wieder beeindruckend zu erleben, wie mit solchen Figuren seelische Abläufe evoziert werden, die vielfach mit

grosser Präzision genau jene Probleme des Patienten thematisieren, die er zB seit langem verdrängt hatte. Es scheint also eine Art verborgenes „Wissen“ im normalerweise unbewussten Bereich vorhanden zu sein. Jedenfalls wird es so erlebt, und das hat therapeutische Wirkung. Denn dadurch fühlt sich der Mensch verbunden mit oder angeschlossen an etwas, das zwar zu ihm gehört, das er aber bisher kaum gekannt hat, über das sein „Ich“ nicht verfügen konnte. Indem dieses Bezogensein immer wieder erlebt wird während des Individuationsprozesses, bildet sich ein Vertrauen in die eigene „Seelentiefe“. Es ist durchaus vergleichbar mit dem sogenannten Urvertrauen (Erikson), das sich normalerweise in der frühen Kindheit aus der als sicher erlebten Beziehung zur Mutter herantut. Damals geschah das auf der emotionalen Ebene, nicht auf der kognitiven, denn wir können uns nicht daran erinnern. Jetzt geschieht das auch emotional, zugleich aber bewusst, und ich weiss nachher, was und wie ich es erlebt habe. Dies stärkt dieses Vertrauen in die eigene Potentialität. Die vertrauensvolle Bezogenheit auf die eigenen Ressourcen wirkt persönlichkeitsfestigend, gibt Halt und ein Gefühl der Sicherheit und Zuversicht im Hinblick auf die Bewältigung künftiger Lebenssituationen.

Durch die Aufdeckung und die notwendige Bearbeitung, die zumeist mit unangenehmen Gefühlen und damit mit Leiden verbunden ist, erfolgt so eine allmähliche „Abrundung“ der bewussten Persönlichkeit. Allerdings erfolgt dies nicht einfach quasi linear ansteigend, sondern da gibt es auch Hindernisse, Stauphänomene, Rückwärtsbewegungen, Versagen und Wiederinangriffnahmen, wie sie für die Expansivität des Menschen typisch sind. Oft muss auch Altes gleichsam „sterben“, damit etwas Neues wachsen kann. Gewisse Phasen des Prozesses sind von Emotionen geprägt. An den im Prozess auftretenden Symbolen kann der kundige Analytiker erkennen, wo der Patient sich ungefähr befindet. Aber auch er muss die Prozessart und ihre aus der Seelentiefe bestimmte Verlaufsgeschwindigkeit respektieren. Versuche zu Vorgriffen, Abkürzungen oder Beschleunigung sind gefährlich. Denn wie das Leben allgemein, so ist auch der seelische Lebensprozess stets mit Gefahren verbunden. Wenn ein „Ich“ noch zu wenig entwickelt ist, gilt es behutsam abzuwarten, bis die sich zeigenden Symbole ein Weitergehen erlauben. Es könnte durch zu frühes Aufdecken zB von zum Bewusstsein noch inkompatiblen Inhalten eine Dekompensation erfolgen und ein psychotischer Schub provoziert werden. Auch bei durchaus gesunden Menschen kann das Auftreten gewisser Symbole so faszinierend sein, dass sie beispielweise in eine Inflation geraten. Vielleicht beleidigt es die Eitelkeit oder den Vorwärtsdrang des Menschen, sich eingestehen zu müssen, dass Individuation nicht ein Zustand ist, der leichthin erreicht wird. Man kann zeitlebens nur *auf dem Weg sein*.

Das Ziel zeigt sich individuell im Erscheinen von Symbolen, zum Beispiel in Träumen oder in Bildern, die aus der Fantasie gemalt worden sind. Sie stellen oft ganzheitliche Inhalte dar. Jung nennt sie *Symbole des Selbst*. Ihr Erscheinen heisst kaum je, dass jemand nun „individuiert“ sei (das könnte ohnehin nur für den erreichten Lebensabschnitt gelten), sondern verweist eher auf den weiteren Weg, der noch zu gehen ist. Da Jungs Begriff des Selbst ein Ganzheitssymbol umschreibt, welches die Gegensätze in sich birgt, gehört auch das Negative, Zerstörerische dazu. Dieses zeigt sich im Symbol des sogenannten *Schwarzen Selbsts*, was oft vergessen zu werden scheint. Dieses manifestiert sich manch-

mal bei suizidalen Menschen, die keinen andern Ausweg aus ihren Leiden sehen als deren Beendigung durch das Nichtsein.

Nicht jedem menschlichen Sein ist eine Entwicklung vergönnt, die man als *gelingende Individuation* bezeichnen könnte. Insbesondere durch frühkindliche Störungen bedingte anhaltende Fehlentwicklungen können eine gedeihliche Entwicklung stagnieren oder gar scheitern lassen, letzteres wird in vielen Suizidfällen offenkundig. Das theoretische Seinsziel der Selbstverwirklichung kann nicht tel quel zum Therapieziel erklärt und allen Patienten gleichermaßen vorgegeben werden; viele würden dadurch angesichts ihrer eingeschränkten Seinsmöglichkeiten in der jeweiligen Situation total überfordert. Dies heisst, der therapeutischen Ehrgeiz zu entsagen; man muss sich auf das jeweils Mögliche beschränken, und das sind meist kleine Schritte im Alltag. Wenn sie gelingen, schafft das ein wenig Zufriedenheit, und daraus kann neue Energie gewonnen werden, um weitere Schritte zu versuchen. Der *Alltag* ist der Ort, wo die verschiedenen Formen der Expansivität mehr oder weniger gelebt werden, aber erst ihre Durchdringung und kritische Prüfung unter dem Aspekt des Selbstwertstrebens lassen sie als individuationsfördernd bzw. -hemmend erscheinen. Für einen inflativen Individuationskult ergibt der Alltag keinen Anlass.

Ein so zentrales Phänomen des menschlichen Lebens wie seine Selbstverwirklichung bzw. Individuation hat seine Auswirkungen bzw. Entsprechungen auch in Mythologie, Religion, Märchen, Literatur und Kunst. Oft sind es die Leiden und Erfahrungen mit einzelnen Symbolen, die exemplarisch geschildert werden. So ist die Auseinandersetzung mit dem Symbol „Anima“ Gegenstand von Spittlers „Imago“ (Spittler 1950) oder von Haggards „She“ (Haggard 1970). Stevensons „The strange case of Dr Jekyll and Mr Hyde“ (Stevenson 2004) beschreibt trefflich den Gegensatz von „Ich“ und „Schatten“. Hesses „Narziss und Goldmund“ (Hesse 1945) stellt zwei Individuationswege dar, wobei Goldmunds Weg lange vom Mutterkomplex bestimmt ist. Spittlers „Prometheus und Epimetheus“ veranschaulicht, wie anfangs erwähnt, die autonome und die heteronome Form des Gewissens und die Typologie des Introvertierten und des Extravertierten. Auch Homers „Odyssee“ kann als Erzählung eines Individuationsweges gesehen werden: die von Göttern verhängte Irrfahrt ist ein realistisches Symbol dafür.

Eine Parallele zum Individuationsprozess, deren Wiederentdeckung vor allem Jung zu verdanken ist, findet sich in den oft skurril anmutenden mittelalterlichen Praktiken der *Alchemisten*. In der beabsichtigten Verwandlung von Blei in Gold mit ihren typischen Stationen sah Jung eine Projektion des Wandlungsprozesses der Seele in die Metalle, dh in die Materie. Ich verweise hierfür auf Jolande Jacobi: sie hat den alchemistischen Prozess bzw. seine psychologische Deutung durch Jung in komprimierter, leicht lesbarer Form dargestellt im Buch „Der Weg zur Individuation“ (Jacobi 1965, S 91-93).

## Individuation und Religiosität

Schliesslich sei auf die Entsprechungen zwischen Individuationsgeschehen und Religiosität hingewiesen, wiederum bloss summarisch, denn die Darstellung der Religionspsychologie Jungs (Spengler 1979) ist ein weitreichendes Unterfangen, wofür ich jeweils sechs Stunden Vorlesung brauche. Ich habe bereits die zentrale Rolle der Bezogenheit des Ichs auf das Selbst erwähnt. Indem der psychologische Begriff des Selbst jenes Phänomen umschreibt, das die Theologen von jeher mit dem Begriff Gott umschreiben, wird sichtbar, dass da eine innige Verwandtschaft besteht. Dennoch legt Jung Wert auf genaue Unterscheidung: Die Theologen sehen Gott als etwas vom Menschen Unabhängiges, „Jenseitiges“. Wenn Jung von Gott spricht, dann meint er damit ein seelisches Erscheinungsbild, wie es Menschen erleben und beschreiben, und dies ist deshalb ein empirisches, psychologisches Phänomen und nichts „Transzendentes“, das bloss zu glauben wäre. Daher spricht Jung lieber vom Selbst, um den erkenntnistheoretischen Fallstricken des theologischen Denkens zu entgehen und auf gesichertem Boden zu bleiben. Für die *Wirkung* auf das Bewusstsein spielt es kaum eine Rolle, ob sie als Wirkung des Selbst oder der einer „aussermenschlichen“ Gottheit gesehen wird.

Der essentielle Zusammenhang zwischen Individuation und Religiosität liegt in der *Bezogenheit*. Jung leitet *religio* von *religere* = wieder lesen, aufnehmen ab; erst die Kirchenväter hätten *religio* von *religare* = anbinden (an Gott) abgeleitet. Jung definiert Religion „als sorgfältige und gewissenhafte Beobachtung dessen, was Rudolf Otto treffend das ‚Numinosum‘ genannt hat, nämlich eine dynamische Existenz oder Wirkung, die nicht von einem Willkürakt verursacht wird. Im Gegenteil, die Wirkung ergreift und beherrscht das menschliche Subjekt, welches immer viel eher ihr Opfer denn ihr Schöpfer ist. Das Numinosum – was immer auch seine Ursache sein mag – ist eine Bedingung des Subjekts, die unabhängig ist von dessen Willen“ (Otto 2017, Jung 1963, § 6). Damit ist die relative Autonomie der religiösen Wirkung bezüglich des Bewusstseins bzw des bewussten Wollens umschrieben. Religion erscheint somit im weitesten Sinne als besondere Einstellung oder Bezogenheit, die gewisse dynamische Faktoren sorgfältig beobachtet und berücksichtigt; Faktoren, die oft als „Mächte“ aufgefasst werden, nämlich zum Beispiel als Geister, Dämonen, Götter, auch als Ideen, Ideale und Gesetze. Andererseits bezeichnet *Religio* auch die „besondere Einstellung eines Bewusstseins, welches durch die Erfahrung des Numinosums verändert worden ist“ (Jung 1963, § 9). Als eindruckliches Beispiel hierfür nennt Jung die Bekehrung des Saulus zum Paulus im Neuen Testament. Hans Schär ergänzt diese Definition Jungs dahingehend, dass Religion nicht nur das Erleben überpersönlicher seelischer Inhalte bedeute, sondern auch das aktive Verhalten des Menschen dazu. Auch Jung sieht diesen Aspekt und umschreibt ihn wie folgt: „Religion ist eine Beziehung zu dem höchsten oder stärksten Wert, sei er nun positiv oder negativ. Die Beziehung ist sowohl eine freiwillige als auch eine unfreiwillige, das heisst man kann von einem 'Wert', also einem energiegeladenen psychischen Faktor, auch unbewusst besessen sein, oder man kann ihn bewusst annehmen. Diejenige psychologische Tatsache, welche die grösste Macht in einem Menschen besitzt, wirkt als 'Gott', weil es immer der überwältigende psychische Faktor ist, der ‚Gott‘ genannt wird“ (Jung 1963, § 137).

So wie der religiöse Mensch sich mit dem auseinandersetzt, was er Gott nennt, die Botschaften aus jener Quelle in seinem Leben umzusetzen versucht und eine Annäherung und Angleichung an Gott anstrebt (*imitatio Dei*), so setzt sich der Mensch, der sich auf den Individuationsweg begibt, mit den aus den unbewussten Tiefen der Seele ins Bewusstsein drängenden Symbolen auseinander, um so sein Idealziel anzustreben. Die Parallelen sind evident. Sie basieren auf den psychischen Grundlagen aller religiösen Phänomene, wie sie von Jung in seinen religionspsychologischen Untersuchungen festgestellt worden sind (Jung 1963). Es trifft zwar zu, dass „Gott“ eine Projektion ist, wie Feuerbach, Marx oder Freud aussagen. Diese „Entlarvung“ bringt aber das Religiöse nicht zum Verschwinden, denn die Rücknahme der Projektion ist nicht gleichbedeutend mit dem Verschwinden der entsprechenden psychischen Grundlagen. Nur das „Aussermenschliche“, das „extra nos“, wird damit aufgegeben; die psychischen Symbole verlieren ihre Wirkung keineswegs. Wir nennen sie nur anders und bauen keine Kirchen und kollektiven Machtstrukturen darauf auf.

## Das Gegensatzprinzip

Wohl das fundamentalste Prinzip der Psychologie Jungs ist das des Gegensatzes. Die Seele selbst umfasst das Gegensatzpaar bewusst und unbewusst. Das ganze menschliche Sein leidet am Konflikt der Gegensätze. Es ist eingespannt zwischen Geburt und Tod, es erscheint in männlicher und weiblicher Form, es kennt Tag und Nacht, Gott und Teufel, Liebe und Hass, Gut und Böse. Durch das Bewusstwerden von Gegensätzen vollzieht sich der Erkenntnisprozess, oder anders gesagt: Gegensätzlichkeit und damit Unterscheidbarkeit ist die Voraussetzung allen Erkennens.

Überwiegt im seelischen Leben die eine von zwei gegensätzlichen Tendenzen, dann ergibt sich ein Ungleichgewicht. Eine bewusste Identifikation mit dem Guten zum Beispiel lässt keine Einsicht in eigene Bosheiten zu; sie werden auf andere projiziert. Die Hexenprozesse im Mittelalter sind exemplarisch für solche Vorgänge. Im Gefolge der Aufspaltung des ursprünglich (im Alten Testament) noch die Gegensätze in sich enthaltenden Gottesbildes in einen allein guten Gott und einen nur bösen Teufel sollte auch der christliche Mensch vollkommen gut sein. Diese Einseitigkeit im Bewusstsein hatte fatale Folgen, indem zur Durchsetzung des „Guten“ sehr üble Mittel angewandt wurden, nämlich Folter und Mord, so bei den Hexenverfolgungen. Was wir heute als Ausdruck des Bösen erkennen, war damals unbewusst, denn es geschah vermeintlich im Dienste des Guten.

Im Individuationsprozess treten oft gegensätzliche Tendenzen des Menschen zutage. Die der Psyche innewohnende Tendenz zum Ausgleich (Enantiodromie) zeigt sich dann zum Beispiel in einem *vereinigenden Symbol*<sup>1</sup>, in dem die Gegensätze vereint sind. Es geht

---

<sup>1</sup> Vgl. Abbildung des vereinigenden Symbols bzw. der transzendenten Funktion in einer Patientenzeichnung auf Seite 17 in der Vorlesung zu Jungs Religionspsychologie auf dieser Homepage

eben nicht um Vervollkommnung, sondern um Vollständigkeit. Als vereinigendes Symbol erscheint etwa der Mercurius duplex der Alchemisten, „eine paradoxe Doppelnatur: Teufel, Monstrum, Tier und zugleich Heilmittel, ‚Sohn der Philosophen‘, Sapiencia Dei und donum spiritus Sancti“ (Jung 1958b, S 204). Die Vereinigung der Gegensätze hat Jung auch als „*transzendente Funktion*“ bezeichnet. Damit ist nichts Metaphysisches gemeint, sondern ein Übergang von der einen in eine andere Einstellung durch ein Symbol, das die Verbindung von Gegensätzlichem ausdrückt, zum Beispiel den Hermaphroditen oder den doppelgeschlechtlichen Anthropos. Um eine angemessene „Mitte“ zwischen den Gegensätzen zu finden, ist eine beachtliche Reifung und Stabilisierung des „Ichs“ erforderlich. Man erringt sie, indem man Gegensätze erkennt und aushält, ohne ihnen zu verfallen.

Individuation ist somit ein lebenslanger Prozess, zu leisten vor allem in unzähligen Alltagssituationen; sie wird nie „erreicht“. Sie kann scheitern, aus äusseren wie aus inneren Gründen; Suizid ist meist ein Beleg des Scheiterns. Sie kann halbwegs gelingen und bewirkt eine „mittlere Zufriedenheit“ mit dem Leben. Sie hängt nicht vom Bildungsstand ab, wohl aber von der Zeit, dem Ort und den politischen Verhältnissen, in die hinein man geboren wird. Jede Lebensphase hat ihre Fälligkeiten, die zu bewältigen sind, und meist sind Schwierigkeiten und Leiden damit verbunden, zuweilen auch ein Glücksgefühl. Jeder Mensch muss, weil Vollkommenheit unerreichbares Ideal bleibt, Abstriche machen bei seinen Zielen und mit dem Möglichen leben.

## **Und nochmals Spitteler**

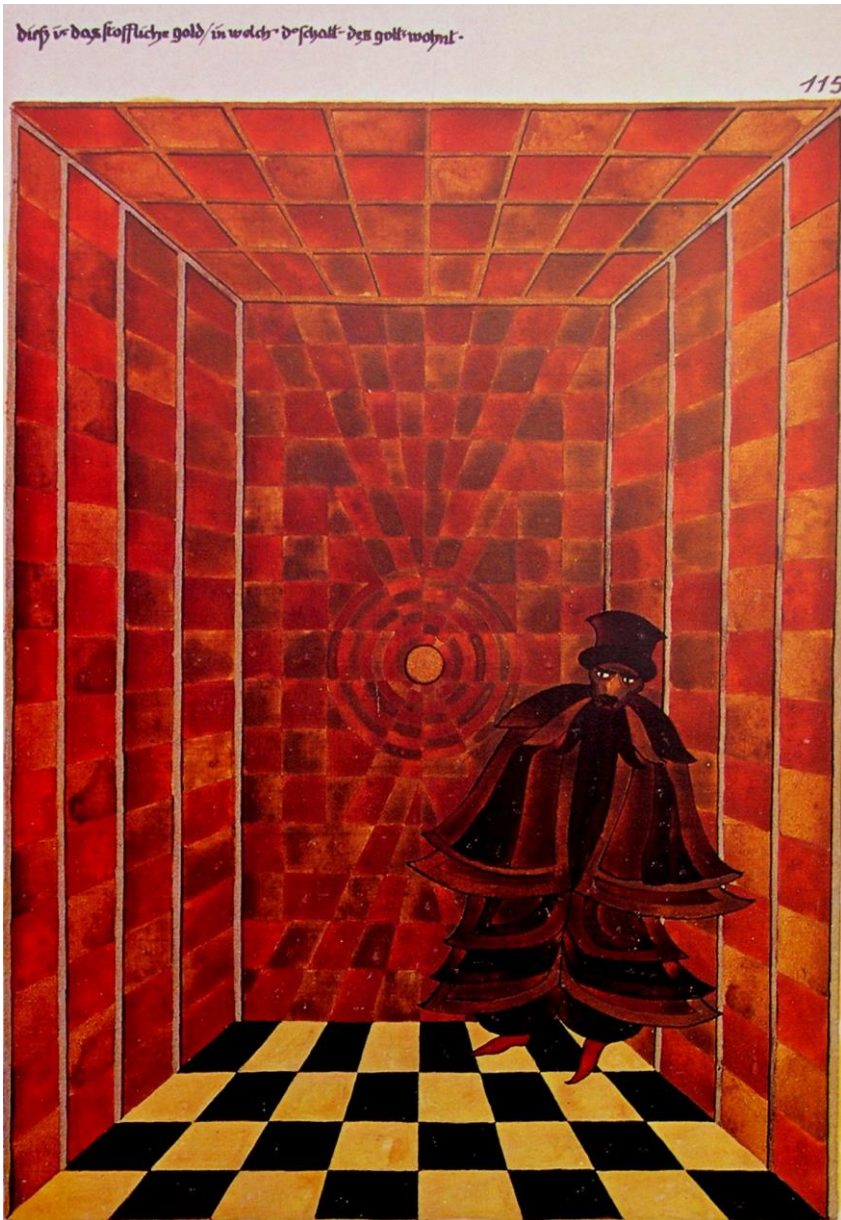
Herakles, Sohn von Zeus und Alkmene (die der Gott in Gestalt ihres Ehemannes Amphitryon schwängert), wird im Schlusskapitel von Spittlers „Olympischem Frühling“ (Spitteler 1945) von Zeus zur Erde gesandt, um den Menschen beizustehen und Ruhm zu ernten. Die den Ehebruch nachtragende Hera indes sabotiert die Mission, indem sie Herakles dazu verflucht, den Undank der Menschen zu erleiden. Herakles aber lässt sich von seinem Auftrag nicht abhalten, akzeptiert das üble Verhängnis und bekundet:

*„Mein Herz heisst ‚Dennoch‘. Herakles bedarf nicht Dank;  
Auch mit verhärmtten Wangen geht sichs ohne Wank...  
Und wenn im Spiegel Torheit mich und Schwächen grüssen,  
Ich nehms in Kauf; was tuts? Man wird es eben büssen.  
Dummheit, ich reizte dich! Bosheit, heran zum Streit!  
Lass sehen, wer da bändigt, welchen Zeus geweiht!  
Er riefs, warf seinen Trotz voraus die Erdenstrasse  
Und folgte festen Trittes nach mit Ruh und Masse.“*

*Bildbeispiele zur Symbolik von Individuationsverläufen*



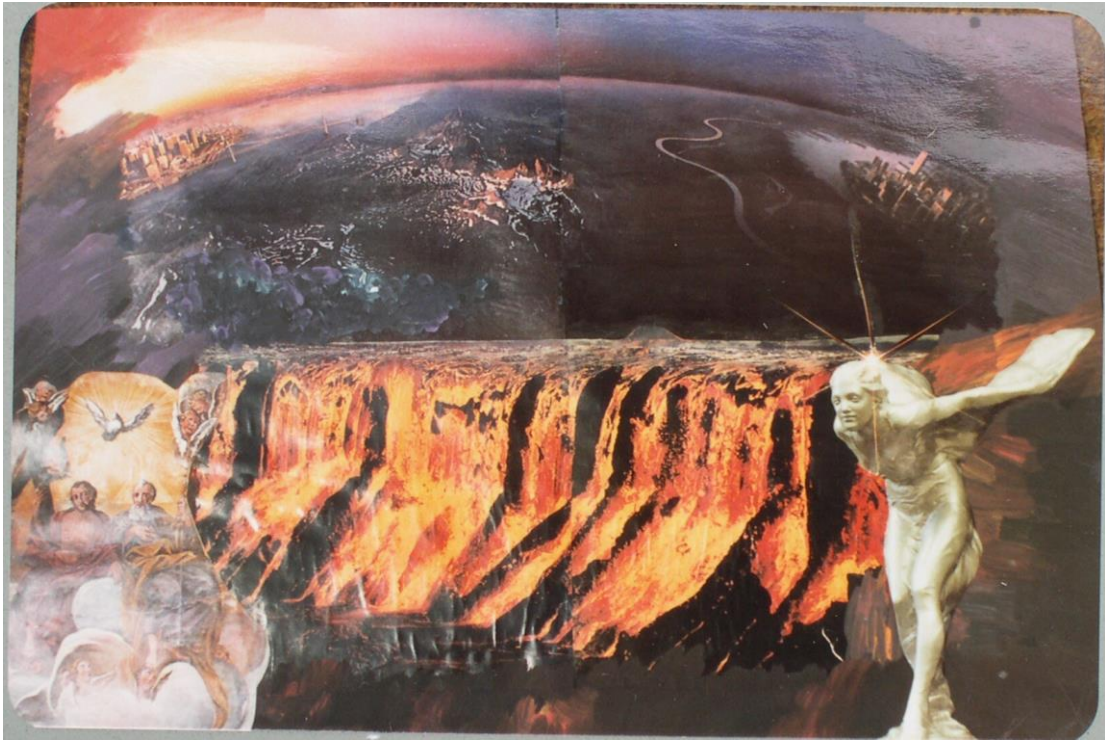
Georgs Kampf mit dem Drachen. Gemälde von Rogier van der Weyden, um 1432



Schattengestalt, gemalt von CG Jung. Gedanken an Mister Hyde aus R Stevensons «The strange case of Dr Jekyll and Mr Hyde» (1886) scheinen nicht abwegig. Abbildung aus CG Jung, Bild und Wort, Walter Olten 1978, S 70, inzwischen auch in CG Jung, Das Rote Buch, Patmos Düsseldorf 2009, S 115; in diesem Faksimiledruck aber in blässeren Farben.



Collage: 40jähriger Mann, Patient in psychiatrischer Klinik, muttergebunden, Alkoholiker mit lebensbehindernden zwangsneurotischen Symptomen, als das weisse Häschen links, das in Grossmutter's Schoss Zuflucht sucht, gefangen in Friedhofruhe, ohne Entwicklung. Als zukunftsweisender Gegensatz rechts die spriessende Natur voller Lebenskraft und Gefahr, dargestellt in den 4 Kobras, welche die natürliche Expansivität verkörpern. Zur Ganzheit gehört auch Expansivseinkönnen, aber er fürchtet dieses wie Giftschlangen und schützt sich mit seinen Zwangshandlungen davor.



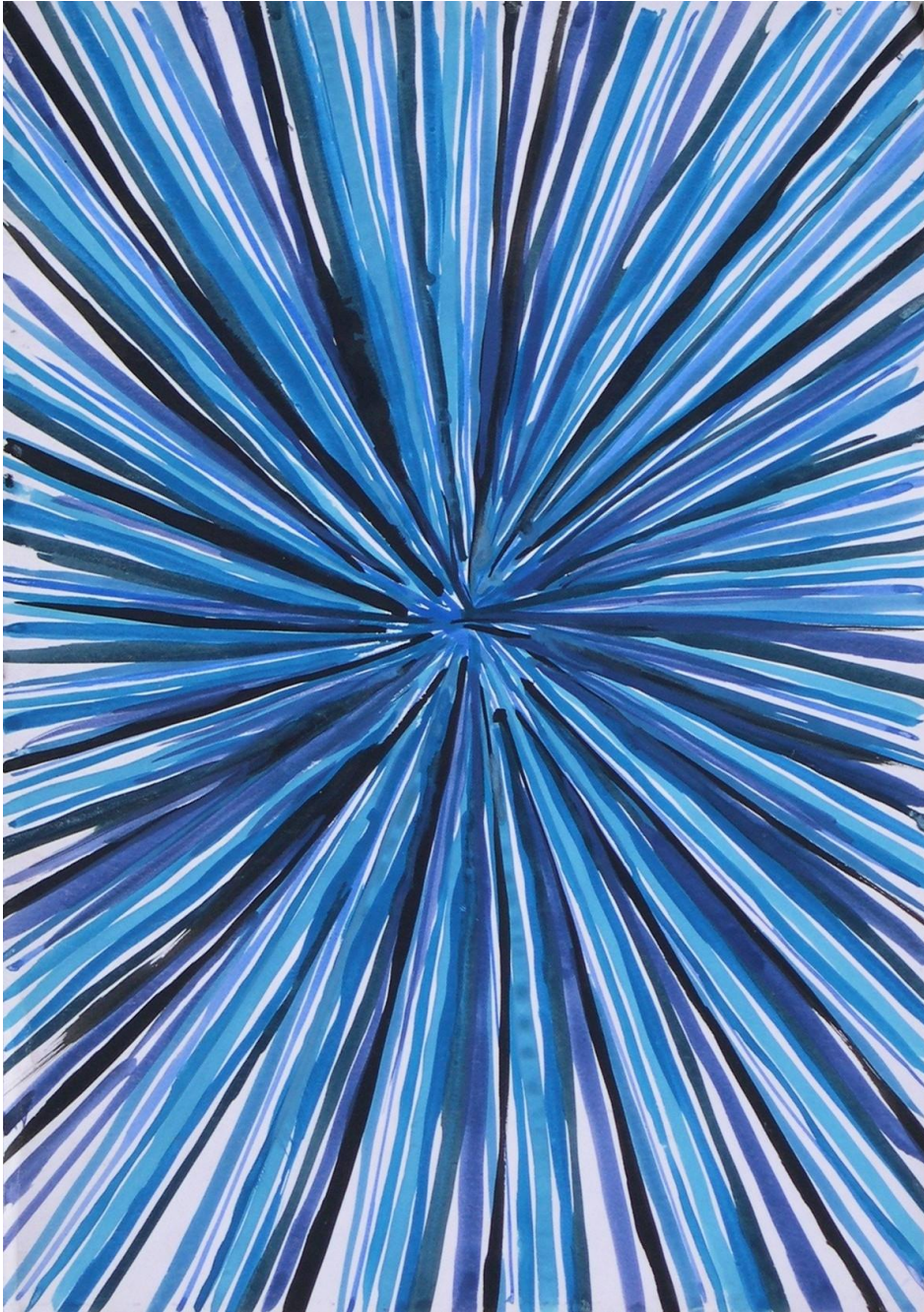
Trinität und Weiblichkeit, quaternäres Ganzheitssymbol. Collage, gleicher zwangsbeeinträchtigtiger Patient, aber später. Links Gottvater, Sohn und Heiliger Geist (Taube), in der Mitte, vor der Erdkugel, feuriger Lavafluss. Schöpfungsszene, mit weiblicher Figur rechts (ähnlich einer Rolls-Royce-Kühlerfigur), die Geistigkeit (Flügel) wie Erotik (hautanliegendes Gewand) verkörpert. Die Lichtstrahlen am Kopf zeigen ihre Numinosität und Leitfunktion auf dem Weg zur Ganzheit.



Alles dreht sich um die Angst: 30jähriger Patient mit starker Zwangssymptomatik zur Angstbannung, zB Angst vor Autofahrten durch Tunnels; diese bringen die Beengtheit des zwanghaft kontrollierten Seins drastisch zum Ausdruck, daher die Angst, gegen die Wände zu fahren, um die Eingengtheit zu durchbrechen. Die zwanghafte Vermeidung solcher Durchbrüche erfordert die totale Kontrolle über alles, was das Leben ebenso total einschränkt (Vgl Spengler Ernst, Psychotherapie und das Bild vom Menschen, Beispiele gestörter Selbstverwirklichung, S 137 bis 149, Daimon Einsiedeln 2001)



Bild des gleichen Patienten. Ausdruck der totalen Kontrolle. Der Vogel auf dem Fels hat alles im Auge. In Freudscher Terminologie entspräche das der absoluten Dominanz des Überichs (aaO S 148)



Gleicher Patient. Berstgefahr: Angst vor dem unkontrollierbaren Ausbruch der Expansivität wegen der zwanghaften Vermeidung jedes spontanen Verhaltens

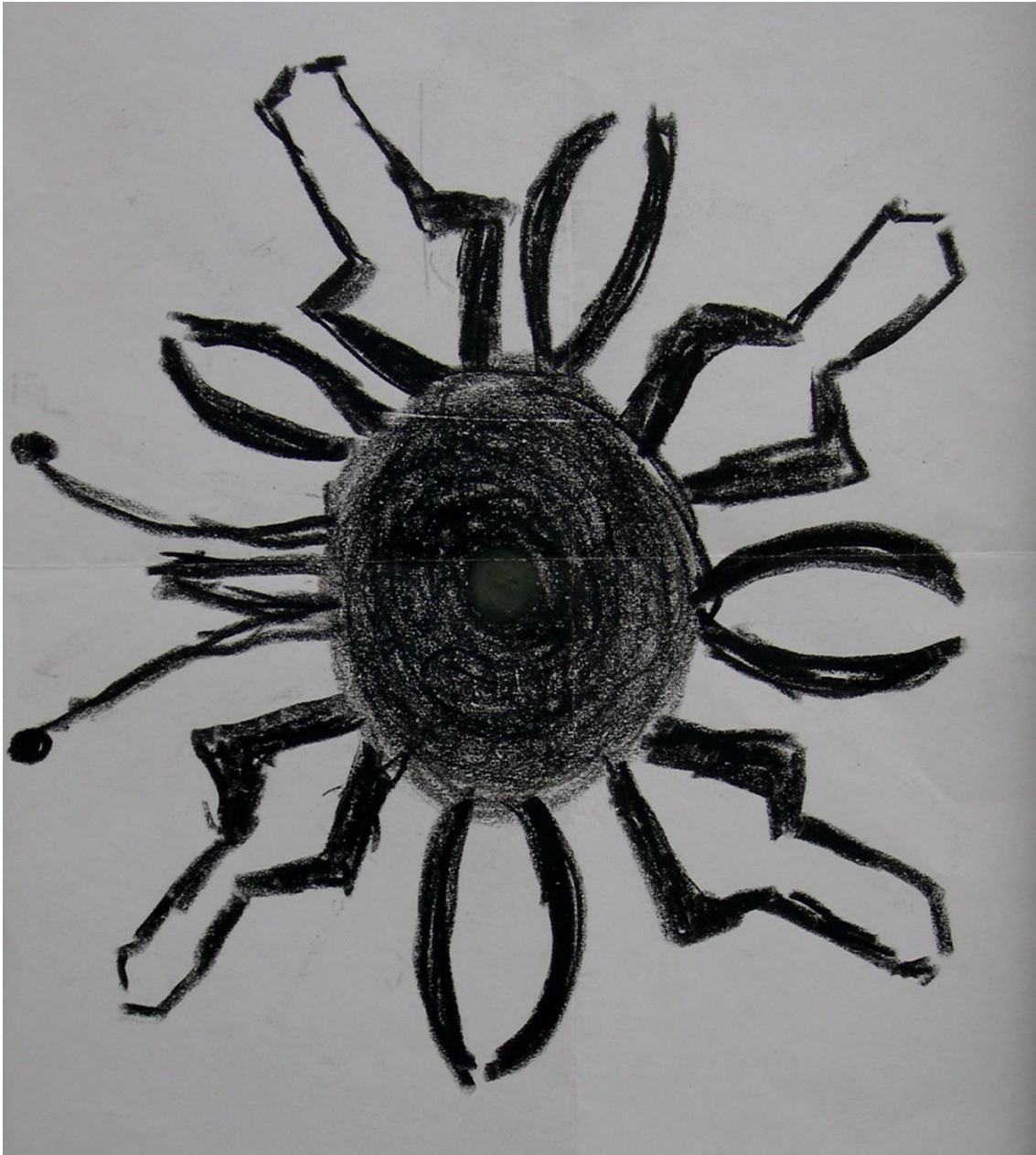


Gleicher Patient. Abkapselung der Gefühle (mit Rosen symbolisiert) aus Angst, dass sie verletzt würden. Der Mann getraute sich beispielweise nicht, einer jungen Frau seine Sympathien zu zeigen; er fürchtete, abgelehnt zu werden. Er vermied auch grosse Säle mit vielen Menschen oder, wenn es nicht anders ging, setzte er sich an den Rand möglichst nahe zu einem Ausgang aus Angst, plötzlich schreien zu müssen. Seine Expansivität war derart blockiert, dass er überall Ausbrüche fürchten musste.

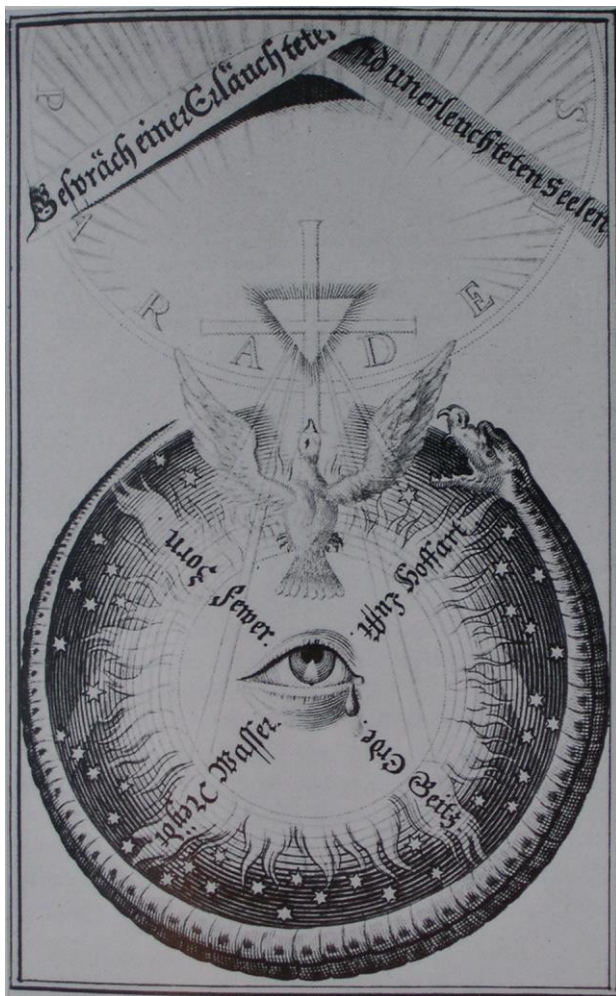


Pestbild aus der Franziskanerkirche in Göttingen. Christus schießt eigenhändig Pestpfeile auf die Menschen, trotz der Fürsprache von Maria, von Franziskus, Antonius und Klara. Die Getroffenen liegen schon tot am Boden. Mangels ätiologischen Wissens wurde gepredigt und geglaubt, Krankheiten und Seuchen seien die Strafen Gottes für die Sündhaftigkeit der Menschen.

Der alttestamentarische Jahwe entspricht einem Gottesbild, das antinomisch ist; er kann gut und böse sein, letzteres zB mit der Sintflut zur Ausrottung der Menschheit mit Ausnahme Noahs oder bei der unbegreiflichen Heimsuchung des bekannterweise untadeligen Hiob. In der Menschwerdung Christi erfolgt eine Erneuerung des Gottesbildes. Christus als Erlöser erscheint als lichter, schattenloser Aspekt des Selbst (des psychischen Gottesbildes), und Jahwe wird allmählich als absolut gut gesehen. Mit dem Sturz Satans in Lukas 10, 18 wird das inkarnierte Böse aber zum Teufel oder Antichrist und bleibt abgespalten. In der Apokalypse des Johannes tritt diese zerstörerische Seite des alten Jahwes wieder auf. Es ist in diesem Gemälde offensichtlich, dass in der Pestzeit selbst Christus wieder eine zerstörerische Seite Gottes verkörpert; psychologisch gehören Gut und Böse zur Ganzheit, ungeachtet aller theologischer Einseitigkeitstendenzen.



Das «schwarze Selbst», mit schwach gelben Kern und mit Zangen und Scheren, welche die normalen Lebensmöglichkeiten beschneiden – Zeichnung einer suizidalen Patientin mit schwersten Schuldgefühlen wegen inzestuöser Beziehungen zu Bruder, Schwester und Vater. Vordringlichstes Therapieziel war, sie für ihre beiden Kinder am Leben zu erhalten trotz mehrfachen Suizidversuchen und Klinikaufenthalten. Nach sieben Jahren Abbruch der Therapie wegen Wegzugs ins Ausland. Katamnestisch war zu erfahren, dass sich die Frau doch noch vor einen Zug stürzte und starb, als ihre Kinder erwachsen waren.



Jakob Boehme, „Theosophische Werke“, 1682, Mandala-Vision als christliches Ganzheitssymbol

Die sündige Welt, gekennzeichnet durch die vier Elemente und die ihnen zugeordneten Sünden, umgeben vom Ouroboros, der Ewigkeitsschlange. Der ganze Kreis ist auf das Zentrum bezogen, auf das weinende Auge Gottes. Es bewirkt durch Barmherzigkeit und Liebe die Erlösung. Die Taube des heiligen Geistes symbolisiert die Vermittlung zum sündenlosen Paradies.

*Aus Jolande Jacobi, Die Psychologie von CG Jung, Rascher Zürich 1959, S 204, Abb 10*



Ganzheitssymbol aus einem Individuationsprozess in Bildern. Erläuternder Text der Patientin: «Das ist die Mutterschlange. Sie liegt auf einer goldenen Scheibe, die auf dem Wasser schwimmt. Das Wasser ist etwas Unbestimmtes, Ewiges, an keinen Ort und Raum gebunden. Auch die Schlange ist ewig. Sie spendet Kraft, ruht aber in sich selbst. Man kann sie fragen, wenn man keinen Ausweg weiss, man kann ihr alles bringen. Sie hütet die Geheimnisse des Menschen in sich. Sie hilft ihm auch. Sie hütet auch ihn. Es ist, wie wenn sie sowohl aussen als auch in ihm wäre. Sie ist die Kraft, aus der das Leben kommt. Der Anfang und das Ziel jedes Kreislaufes und jeder Entwicklung. Sie ist aber auch eine Macht, denn sie beherrscht die Menschen. Sie verlangt, dass sie sich entwickeln, dass sie reifen, um mit ihr in Kontakt treten zu können. Die kleinen Schlangen, die um die Scheibe verteilt sind, sind junge, noch unfertige Schlangen. Sie müssen noch nahe bei der Mutter leben, in ihrer Atmosphäre, um ihre Art in sich aufzusaugen, zu reifen. Sie sollen einmal den Menschen helfen können. Die Fische sind eine Zierde, eine Art Garde. Sie sind verwandt mit dem Fisch, der den drei jungen Schlangen den Kelch gegeben hat. Die Schlange trägt eine Krone auf dem Kopf. Sie ist eine Gottheit.»

## **Stichwörter zur Individuation**

### ***Carl Spitteler's Vorgaben für Konzepte Jungs***

Im Werk des Schweizer Dichters Carl Spitteler (1845-1924) finden sich treffliche Vorgaben zu Jungs späteren Konzepten Introversion/Extraversion, Anima, Gewissen, sowie zur Individuation.

### ***Philosophische Vorläufer***

Lehre vom wahren Glück (eudaimonia) und Vorstellung von der Vervollkommnung des Menschen (entelechia, perfectio). „Erkenne dich selbst“ des Delphischen Orakels, „Werde, der du bist!“

### ***Selbstverwirklichung***

Entfaltung der persönlichen Möglichkeiten. Zielorientierung im Hinblick auf Menschsein und Individualität, Emanzipation von Abhängigkeiten. Echtheit (Authentizität) und Wille zur Selbstbestimmung (Autonomie). Freiraum für eigene Lebensgestaltung in der modernen Industriegesellschaft. Andererseits Verlust der Einbettung in stützende und hinsichtlich der Wertvorstellungen übereinstimmende soziale Bindungen, Vereinsamung.

### ***Individuation im Sinne Jungs***

Psychodynamischer Begriff für einen *bewussten Differenzierungsprozess*, in dem Inhalte des persönlichen und des kollektiven „Unbewussten“ vom „Ich“ beachtet und zur Ergänzung und Bereicherung bisher einseitig bewusstseinszentrierter Einstellungen verarbeitet werden. Dies ermöglicht das Heranreifen eines erweiterten, echten Persönlichkeitskerns, des „Selbst“. Einerseits bedeutet das „Selbst“ die Potentialität, also die individuellen wie die allgemeinmenschlichen Entfaltungsmöglichkeiten im Sinne des Gegebenen, Mitbekommenen. Andererseits umschreibt es formal den Zielgehalt der Individuation. Dieser ist durchaus veränderbar im Lauf des Lebens und bildet sich günstigenfalls im Verlauf der Auseinandersetzung des Bewusstseins mit den aus dem ursprünglichen Potential sich eröffnenden und in den lebensgeschichtlichen Verstrickungen mit der Umwelt resultierenden Seinswegen heran. Jung beschreibt das „Selbst“ auch als empirischen Begriff, der den Gesamtumfang aller psychischen Phänomene beinhaltet.

Individuationsprozesse werden einerseits *natürlicherweise* durchlaufen im Leben vieler Menschen, andererseits können sie in Analysen und Therapien *bewusst eingegangen* werden. In jedem Fall ist Individuation eine lebenslange *Aufgabe*, die sich aus dem Wesen des Menschen stellt, indem das menschliche Sein von einem Anfang (Geburt) sich entwickelt über Aufbau und Reife zu Zerfall und Tod. Der Grund für das Streben nach Selbstverwirklichung liegt darin, dass das menschliche Sein auf eine Entwicklung hin angelegt ist. Dieses *Movens* wird mit dem Begriff der *Expansivität des Lebens* (Keller

1963) beschrieben und zeigt sich in den vier elementaren Formen des Habenwollens, des Behauptungs- und Dominanzstrebens, des Kontaktstrebens sowie des Betätigungs- und Schaffensdranges. Diese vier Grundstreben werden überformt und durchdrungen vom Selbstverwirklichungsstreben, dem fünften, spezifisch menschlichen Streben, mit dem im Unterschied zu den bisherigen Trieblehren die geistig-seelischen Phänomene des menschlichen Seins endlich adäquat beschrieben werden können.

Zwei grosse Abschnitte der Individuation: *Erste Lebenshälfte als „Initiation in die äussere Wirklichkeit“*, Anpassung und Einordnung des Menschen in seine Umwelt, Ausformung eines tragfähigen „Ichs“ zur Lebensbewältigung. Ausdifferenzierung der vorwiegenden Einstellungsweise (Introversion, Extraversion), der Hauptfunktion (Fühlen, Denken, Intuieren, Empfinden), der Persona. *Zweite Lebenshälfte als „Initiation in die innere Wirklichkeit“*, vertiefte Einsicht in die eigene Person im Vergleich und in Abhebung von anderen, Reflektion und Bewusstwerdung bislang unbewusst bzw ungelebt gebliebener Wesenszüge. Erkenntnis und Rücknahme von Projektionen („Schatten“, „Animus“, „Anima“) kritische Überprüfung der „Persona“, Besinnung auf das Eigentliche der eigenen Persönlichkeit (Symbolik des „Selbst“).

In der Analyse gilt es für den Patienten, die für die Lebenssituation massgeblichen Äusserungen der Psyche (Träume, Fantasien, aktive Imaginationen, Symptome aller Art u a m) zu beachten, zu verstehen und in der Lebensführung – ethisch verantwortbar – zu berücksichtigen. Dabei zeigen sich meist typische Symbole; Bewusstwerdung und Verständnis ihres Sinnes helfen, in der aktuellen Phase des Individuationsprozesses weiterzukommen; dies gelingt aber nicht immer.

Parallelen zum Individuationsprozess finden sich in Mythologie, Religion, Märchen, Literatur und Kunst. Auch im Bemühen der mittelalterlichen Alchemisten, aus Blei Gold zu machen, hat Jung typische Abläufe eines in die Materie projizierten psychischen Wandlungsprozesses erkannt.

## ***Literatur***

- Adler Alfred (1927), Praxis und Theorie der Individualpsychologie (1920), Bergmann München
- Binswanger Ludwig (1962), Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins,  
Das liebende Miteinandersein, S 23 (1942), Reinhardt München/Basel
- Fromm Erich (1974), Anatomie der menschlichen Destruktivität, S 10ff, Deutsche Verlags-Anstalt  
Stuttgart
- Haggard Henry Rider (1970), Sie (1887), Diogenes Zürich
- Hesse Hermann (1945), Narziss und Goldmund (1930), Manesse Zürich
- Husserl Edmund (1954), Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente  
Phänomenologie (1935), Nijhoff Haag
- Jacobi Jolande (1965), Der Weg zur Individuation, Rascher Zürich
- Jung CG (1960), Psychologische Typen, GW 6, Rascher Zürich
- Jung CG (1964), Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten (1928),  
Kapitel „Die Individuation“, GW 7, Rascher Zürich, auch § 266-406
- Jung CG (1976a), Zur Empirie des Individuationsprozesses (1934), GW 9/1, § 525-626
- Jung CG (1976b), Bewusstsein, Unbewusstes und Individuation (1939), GW 9/1, § 489-524
- Jung CG (1972a), Psychologie und Alchemie, GW 12
- Jung CG (1972b). Über die Entwicklung der Persönlichkeit, GW 17
- Jung CG (1958a), Das Gewissen in psychologischer Sicht, in: Das Gewissen, Studien aus dem CG Jung-  
Institut Zürich Bd VII, Rascher Zürich
- Jung CG (1958b) Die Psychologie der Übertragung (1945), GW 16, Rascher Zürich
- Jung CG (1963), Psychologie und Religion (1939), GW 11, Rascher Zürich
- Jung CG (2009), Das Rote Buch, Patmos Düsseldorf
- Keller Wilhelm (1963), Das Selbstwertstreben, Reinhardt Basel
- Koch Karl (1957), Der Baumtest (1949), Huber Bern
- Otto Rudolf (2014), Das Heilige (1917), Beck München
- Portmann Adolf (1951), Zoologie und das neue Bild vom Menschen (1944), Schwabe Basel
- Roth Gerhard (1994) Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Suhrkamp Frankfurt aM 1997<sup>5</sup>
- Spengler Ernst (1964), Das Gewissen bei Freud und Jung. Mit einer philosophisch-anthropologischen  
Grundlegung, (Diss) Juris Zürich
- Spengler Ernst (1979), CG Jungs Religionspsychologie  
in: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd 15, Kindler Zürich

- Spengler Ernst (2001), Psychotherapie und das Bild vom Menschen.  
Ontologie, Erkenntnistheorie und wissenschaftliche „Objektivität“  
Kapitel „Die Dynamik des menschlichen Seins“, Daimon Einsiedeln
- Spengler Ernst (2012), Das Menschenbild der Psychotherapie von CG Jung,  
in: Die Menschenbilder in der Psychotherapie (Hrsg H Petzold), Krammer Wien  
(Vorabdruck bereits in Zs Integrative Therapie 3/2005, Junfermann Paderborn)
- Spitteler Carl (1945a), Prometheus und Epimetheus (1881), Artemis Zürich
- Spitteler Carl (1945b), Prometheus der Dulder (1924), Artemis Zürich
- Spitteler Carl (1945c), Olympischer Frühling (1905), Artemis Zürich
- Spitteler Carl (1950), Imago (1906), Artemis Zürich
- Stern Daniel (1994), Tagebuch eines Babys (1990), Piper München
- Stevenson Robert L (2004), Der seltsame Fall des Dr Jekyll und Mr Hyde (1886), Insel Frankfurt