

Die Eigenart des Menschen

C. G. Jung und die Norm des Individualismus

Daniel Hell

Carl Gustav Jung gilt auch fünfzig Jahre nach seinem Tode als bekanntester Schweizer Psychiater und Psychotherapeut. Seine herausfordernde Lehre beruht auf inneren Erfahrungen und stellt ein Gegengewicht zur in der Psychotherapie noch vorherrschenden Orientierung am Visualisierbaren und Messbaren dar.

Die Psychotherapieforschung weist darauf hin, dass die allgemeinen Wirkfaktoren einer Psychotherapie vor allem von der positiven Gestaltung der therapeutischen Beziehung, der Akzeptanz der hilfesuchenden Personen und der Aktivierung ihrer vorhandenen Ressourcen abhängen. Erst wenn diese generellen Voraussetzungen erfüllt sind, stellt sich die Frage, welche Therapieform welchem Menschen mit welchem Problem am besten entgegenkommt. Demgegenüber hat sich die ältere Frage, ob nämlich eine Therapieform generell besser ist als eine andere, als unerheblich erwiesen.

Im Einzelfall sind neben dem vorliegenden Störungsbild gegenwärtige Lebenssituation, Persönlichkeit, Alter, Geschlecht und kultureller Hintergrund eines Menschen zu berücksichtigen, aber auch seine Präferenz für bestimmte Therapiekonzepte – ist das Vertrauen in eine Therapieform doch mitentscheidend für den Therapieerfolg. Unterschiedliche psychotherapeutische Angebote sind somit von Vorteil – sofern die allgemeinen Wirkprinzipien der Psychotherapie berücksichtigt und die spezifischen Indikationen für bestimmte Störungen, wie etwa depressive Episoden, eingehalten werden. „One size fits all“ mag für Mützen, kann aber nicht für Psychotherapien gelten.

Komplementarität als Prinzip

C. G. Jung hat weder eine algorithmisch planbare Therapie vertreten, noch spezifische Therapieansätze für einzelne Störungen wie Depressionen oder Zwangserkrankungen entwickelt. Sein Hauptinteresse galt der Reifung der Person. Er war überzeugt, dass jede Einseitigkeit und jede Stagnation entwicklungshemmend und zu Leiden führen kann und dass Reifungsprozesse psychische Probleme auflösen können. Im Wesentlichen ging es ihm darum, therapeutisch dazu beizutragen, das Ungleichgewicht gegensätzlicher Kräfte und Tendenzen in einem Menschen auszugleichen. Nur das Akzeptieren und Integrieren von scheinbar Gegensätzlichem – wie Natur und Geist, Gefühl und Verstand, Bewusstem und Unbewusstem – könne einen Menschen reifen und heilen lassen.

Bestärkt von seinem Freund Wolfgang Pauli, dem weltbekannten Physiknobelpreisträger, nahm Jung an, das Prinzip der Komplementarität habe nicht nur in der Physik, sondern auch in der menschlichen Seelenkunde Geltung. Er verstand kausale und finale Erklärungen, Trieb und Willen, aber auch – am umstrittensten – Gut und Böse als einander ergänzende Größen.

Manche Begriffe Jungs, die weite Verbreitung in der psychotherapeutischen Literatur fanden, bilden ein Gegensatzpaar, etwa Introversion und Extraversion (als Persönlichkeitszüge), Anima und Animus (als innere Seelenbilder, „Archetypen“ im Unbewussten des Mannes bzw. der Frau) und in gewissem Sinne auch Persona und Schatten. „Schatten“, vielleicht die bekannteste Begriffsbildung Jungs, steht für die abgewehrte, ins Dunkle verdrängte Seite des Menschen, also für alle Neigungen und Eigenschaften, die man an sich nicht wahrhaben will. „Persona“ ist die Maske, die ein Mensch aufsetzt, um sich anzupassen und den Normen zu entsprechen. Nach Jung kann ein Mensch oft erst zu sich selber – zu seinem Zentrum, zum „Selbst“ – finden, wenn er Schatten und Persona erkennt und sich mit dem kollektiven Unterbewussten auseinandersetzt. Dazu muss sich ein Mensch dem inneren Erleben öffnen; zu diesem Behufe entwickelte Jung eine Methode, die sogenannte aktive Imagination.

Hermann Hesse, der in einer Lebenskrise bei C. G. Jung Hilfe fand, hat diese imaginative Suche literarisch umgesetzt, so etwa in seinem Werk „Demian“, das die Ablösung von der Persona, also von gesellschaftlichen Zwängen beschreibt. Der „Steppenwolf“ ist nach Hesses eigenen Worten die literarische Einlösung dessen, was er als das „Feuer“ seiner Analyse bezeichnet hat, durch das er gehen musste, um sich zu befreien. Hesses Werk illustriert auch das Anliegen Jungs, scheinbar Gegensätzliches zu verbinden und das im westlichen Denken vorherrschende Prinzip der Unterscheidung mit dem östlichen oder mystischen Prinzip der Synthese (wie „Yin und Yang“) zu ergänzen.

Es ist dieser Komplementaritäts- und Integrationsansatz von Jung, der die gegenwärtige Psychotherapie weiter befruchten kann. Vor allem Menschen, die in einer zwar globalisierten, aber auch fragmentierten Welt neben psychopathologischen Symptomen Persönlichkeitsprobleme existenzieller Art haben, können von einem solchen integrierenden Zugang Hilfe bekommen. Da sich unsere Welt immer schneller verändert und die persönliche Identitätsbildung immer neu herausgefordert wird, stellt sich für viele Menschen die Frage nach dem eigenen Selbstverständnis dringender und anhaltender. In der Psychotherapie reichen isolierte Symptombehandlungen meist nicht aus, um Menschen mit solchen Problemen gerecht zu werden. Deshalb ist in fast allen Psychotherapie-Schulen in den letzten Jahren eine Öffnung gegenüber Fragen nach dem „Selbst“ und seiner Verwirklichung, nach dem Sinn und nach dem Ganz- oder Heilwerden (Salutogenese) zu beobachten.

Öffnung zu verzeichnen

Am auffälligsten findet sich diese Wende in der Verhaltenstherapie, die sich in ihren Anfängen ganz auf das äusserlich sichtbare Verhalten beschränkte und sich nun auch mit spirituellen Perspektiven auseinandersetzt. So wird zum Beispiel bei wiederkehrenden Depressionen versucht, Meditationsmethoden einzusetzen. Die betroffenen Menschen lernen, sich nicht mit ihren negativen, „herabziehenden“ Gedanken und Empfindungen zu identifizieren, sondern diese wie andere Wahrnehmungen aus einer gewissen Distanz zu betrachten. Diese empirisch überprüfte und erfolgversprechende Vorgehensweise entspricht einer Einsicht Jungs.

Auch in der Psychoanalyse freudscher Richtung haben sich in der Auseinandersetzung mit narzisstischen Störungen Ansätze entwickelt, die dem „Selbst“ besondere Aufmerksamkeit schenken. Zudem hat in der Neopsychoanalyse ein „relational turn“ eingesetzt, das heisst eine stärkere Berücksichtigung der Einflüsse von Beziehungen auf die Selbstentwicklung. Diese Tendenzen verringern den Abstand zur jungschen analytischen Psychologie. Angesichts der psychotherapeutischen Herausforderungen, die sich mit der Zuspitzung des Individualismus heute stellen, sind die Erfahrungen und therapeutischen Modelle Jungs besonders beachtenswert. Auch bezüglich der in neuerer Zeit so dringend gewordenen Frage, wie man sich ein „Selbst“, das man zu verwirklichen habe, vorzustellen hat, lohnt es sich, C. G. Jung in der Psychotherapie nicht „draussen vor der Tür“ stehen zu lassen, auch wenn dabei die problematischen Seiten Jungs ein Hindernis sein können.

Mit wenigen Ausnahmen sieht die psychoanalytische Bewegung im „Selbst“ ein subjektives Gravitationszentrum, dessen Ausgestaltung ausschliesslich auf biografische Einflüsse, insbesondere solche aus der Kindheit, zurückzuführen ist. Der amerikanische Psychologe Philip Cushman kritisiert denn auch in neoanalytische Konzeptionen des „Selbst“ eine Hinwendung zu einer ökonomisch und gesellschaftlich geforderten Mischung von Individualismus und Konsumorientierung. Indem das „Selbst“ zunächst als etwas Leeres beschrieben werde, das mit Bildern oder „Introjekten“ gleichsam gefüllt werden müsse, um heranreifen zu können, fehle diesem „Selbst“ eine eigene und soziale Potenz. Demgegenüber zeichne sich das von Jung konzipierte „Selbst“, das als Gegebenes erfahren wird, durch Eigenständigkeit aus. Die kollektive oder archetypische Dimension, in die es eingebettet ist, verleiht ihm etwas Widerständiges und Widersprüchliches.

Heute wird in der Psychotherapie immer deutlicher, dass es auch einer selbst- und sozialkritischen Hinterfragung der gesellschaftlich geforderten Individualisierung bedarf. Wenn Individualisierung zur Norm wird, liegt es nahe, auch zu normieren, was das jeweilige Individuum ist oder zu sein hat. Das kann Menschen aber dazu verführen, sich mit der „Persona“, dem äusseren Schein, gleichzusetzen, wodurch sie Gefahr laufen, sich in Erfolgs- und Leistungsdruck zu erschöpfen. In dieser Situation dürfte die Perspektive C. G. Jungs hilfreich sein. Nicht, dass Jungs Ver-

ständnis des „Selbst“ kritiklos zu übernehmen ist. Jedoch bedarf es in einer Zeit, in der immer mehr Menschen auf sich selbst geworfen sind und mit sich selbst ringen, einer integrativen Psychotherapie, die Individuen auch darin unterstützt, eine leibseelische Verwurzelung zu finden. Diese Verankerung kann nicht im Objekthaften, Äusserlichen und Technischen gelingen. Es braucht den eigenen Weg oder, in den Worten Jungs, die Individuation.

Wider die Herrschaftssprache

Individuation bedeutet für Jung einen Entwicklungsprozess, der durch Ernstnehmen des inneren Erlebens „den Menschen zu dem bestimmten Einzelwesen macht, das er nun einmal ist. Damit wird er nicht ‚selbstisch‘ im landläufigen Sinne, sondern er erfüllt bloss seine Eigenart, was (...) von Egoismus und Individualismus himmelweit verschieden ist.“ Dieses Selbstsein bedingt aber auch – über den inneren oder imaginativen Entwicklungsprozess hinaus -, dass sich ein Mensch im Sinne Martin Bubers als einzigartiges „Du“ angesprochen fühlt und sich dem Anderen verantwortet.

In einer Zeit, in der die Rede von individueller Selbständigkeit zur „Herrschaftssprache“ (Max Frisch) geworden ist, ist die Stimme Jungs wichtig, weil es ihm um ein Erfahren des „Selbst“ und nicht um Selbstermächtigung oder darum ging, alle Menschen zu Unternehmern ihrer selbst zu machen. Jungs analytische Psychologie ist keine Heilslehre, aber sie kann helfen, den eigenen Schatten besser wahrzunehmen und sich Gegensätzlichem oder Fremdem weniger zu verschliessen. Eine solche Offenheit, gepaart mit kritischem Verstand, braucht auch die Psychotherapie, um sich weiterzuentwickeln.