

Anima und Animus

von Bernhard Buchhas

Die Untersuchung der Anima- und Animus-Konzepte innerhalb des Werkes von Carl Gustav Jung markiert einen der ambitioniertesten Versuche der Moderne, die Kluft zwischen empirischer Psychologie und klassischer Metaphysik zu überbrücken. Diese Konzepte sind nicht lediglich als klinische Beobachtungen gegengeschlechtlicher Verhaltensmuster zu verstehen, sondern bilden das Zentrum einer komplexen Seelenlehre, die tief in der abendländischen Geistesgeschichte verwurzelt ist. In der Jung'schen Architektur fungieren Anima und Animus als vermittelnde Instanzen zwischen dem bewussten Ich und dem unendlichen Reservoir des kollektiven Unbewussten, wobei sie eine ontologische Qualität besitzen, die Jung als „Esse in Anima“ bezeichnet – eine Realität, die weder rein materiell noch rein geistig ist, sondern eine eigenständige psychische Seinsweise darstellt.

Um die philosophische Tragweite von Anima und Animus zu erfassen, ist eine Auseinandersetzung mit Jungs erkenntnistheoretischer Position unumgänglich, die maßgeblich durch Immanuel Kant geformt wurde. Jung adoptierte Kants Unterscheidung zwischen dem Phänomen – der Welt, wie sie uns erscheint – und dem Noumenon, dem „Ding an sich“, das der menschlichen Erkenntnis prinzipiell entzogen bleibt. In der Analytischen Psychologie korrespondiert dieser noumenale Bereich mit dem „Archetyp an sich“. Die Anima und der Animus sind in ihrer reinsten Form unanschauliche Strukturdominanten, die das Erleben vorformen, ohne selbst direkt wahrnehmbar zu sein.

Jung transformierte Kants Kategorienlehre, indem er sie aus dem Bereich der reinen Logik in das Feld der Psychologie überführte. Während Kant zwölf Kategorien des Verstandes postulierte, die

unsere Erfahrung von Raum und Zeit ordnen, sah Jung in den Archetypen biologisch und psychisch verankerte Urbilder, die als *a priori* Bedingungen der Imagination fungieren. Anima und Animus sind somit keine gelernten Verhaltensweisen, sondern angeborene Möglichkeiten der Repräsentation, die durch die evolutionäre Erfahrung der Menschheit mit dem jeweils anderen Geschlecht geprägt wurden.

Dieser philosophische Ansatz führt zur Konsequenz, dass jede menschliche Beziehung notwendigerweise durch diese inneren Bilder gefiltert wird. Ein Mann begegnet einer realen Frau niemals unmittelbar, sondern stets durch den „Schleier“ seiner Anima-Projektion. In diesem Sinne ist die Anima nicht nur ein psychologisches Konzept, sondern ein ontologischer Mediator, der bestimmt, wie Bedeutung in der Welt konstituiert wird.

„Esse in Anima“ und die Überwindung des Dualismus

Jung lehnte den Cartesianischen Dualismus, der die Welt in *res cogitans* (denkendes Ding) und *res extensa* (ausgedehntes Ding) spaltet, entschieden ab. Stattdessen postulierte er eine dritte Realität: das psychische Sein. Das Prinzip des „Esse in Anima“ besagt, dass die Psyche eine eigenständige Wirklichkeit besitzt, die weder auf physiologische Prozesse reduziert werden kann, noch als bloßer Schattenwurf eines transzendenten Geistes zu verstehen ist.

Anima und Animus sind in diesem Rahmen keine Metaphern, sondern „psychische Fakten“ mit autonomer Wirksamkeit. Sie können das Ich „besetzen“ (Possession), Stimmungen erzeugen oder Meinungen diktieren, die sich der bewussten Kontrolle entziehen. Philosophisch gesehen rückt Jung hiermit in die Nähe von Schopenhauers Begriff des „Willens“ – einer blinden, drängenden Urkraft, die hinter den Erscheinungen wirkt. Bei Jung wird dieser Wille zur Libido, einer allgemeinen psychischen Energie, die nach Ausdruck und Ganzwerdung strebt.

Die Anima wird von Jung als „Archetyp des Lebens selbst“ definiert. Dies impliziert eine Verwandtschaft mit antiken Konzepten wie dem hebräischen *Ruach*, dem griechischen *Pneuma* oder dem indischen *Prana*. All diesen Begriffen ist gemeinsam, dass sie das Lebensprinzip mit dem Atem und dem Geist verknüpfen. In der lateinischen Etymologie bedeutet *Anima* „Seele“ (weiblich) und *Animus* „Geist“ (männlich). Jung nutzt diese sprachliche Differenzierung, um die komplementäre Natur der Psyche zu beschreiben: Das männliche Bewusstsein wird durch eine weibliche Seelenfigur (Anima) kompensiert, während das weibliche Bewusstsein durch eine männliche Geistfigur (Animus) vervollständigt wird.

Die Syzygie: Gnostische Dialektik und die Vereinigung der Gegensätze

Ein zentrales Element von Jungs philosophischer Untersuchung ist der Begriff der „Syzygie“. Dieser Terminus, entlehnt aus der Gnosis, beschreibt ein Paar von göttlichen Äonen, die eine unauflösliche Einheit von Gegensätzen bilden. Jung sah in der polaren Anordnung von Anima und Animus das psychische Äquivalent dieses kosmischen Prinzips. Jedes Individuum trägt beide Pole in sich, was die Psyche inhärent androgyn macht.

Diese Polarität folgt einer dialektischen Logik, die nicht auf Zerstörung des Gegensatzes, sondern auf dessen Integration abzielt. In seinem Spätwerk, insbesondere in den alchemistischen Studien, beschreibt Jung diesen Prozess als die „Hieros Gamos“ oder die heilige Hochzeit. Hierbei verschmelzen Sol (die Sonne, das männliche Prinzip, der Animus) und Luna (der Mond, das weibliche Prinzip, die Anima) zu einer neuen, transformierten Einheit, dem „Rebis“ oder dem Hermaphroditen, der die Ganzheit des Selbst symbolisiert.

Diese alchemistische Metaphorik dient Jung dazu, die teleologische Ausrichtung der Psyche zu veranschaulichen. Die Individuation – der Weg zur Ganzwerdung – ist kein zufälliger Prozess, sondern folgt einer inneren Zielgerichtetheit, die an Aristoteles' Konzept der „Finalursache“ (*Causa Finalis*) erinnert. Anima und Animus fungieren dabei als „Psychopompos“, als Seelenführer, die das Ich durch die Dunkelheit des Unbewussten leiten, um die verborgenen Schätze der Persönlichkeit zu bergen.

Die Entwicklung der Anima im männlichen Individuum

Die Anima durchläuft vier archetypische Metamorphosen, die den Mann von der physischen Gebundenheit zur geistigen Weisheit führen:

1. **Eva:** In der ersten Stufe ist die Anima rein biologisch orientiert. Sie repräsentiert die Frau als Nährerin, Gebäerin und Objekt des Triebes. Philosophisch entspricht dies dem Zustand der vollkommenen Immanenz.
2. **Helena:** Die zweite Stufe ist die ästhetische und romantische Anima. Hier wird die Frau als Trägerin von Schönheit und Inspiration wahrgenommen (die Muse). Sie steht für die Fähigkeit zur emotionalen Bindung und zum Erleben von Werten jenseits der reinen Biologie.
3. **Maria:** Auf der dritten Stufe erreicht die Anima eine spirituelle Dimension. Sie wird als Symbol der Reinheit, der göttlichen Weisheit und der bedingungslosen Liebe begriffen. Hier erfolgt der Übergang zum Religiösen.
4. **Sophia:** Die höchste Stufe, benannt nach der gnostischen Weisheit. Die Anima fungiert nun als vollwertige Vermittlerin zwischen Ich und Selbst. Sie ist die Quelle der inneren Führung und der intuitiven Erkenntnis der Weltordnung.

Die Entwicklung des Animus im weiblichen Individuum

Parallel dazu entwickelt sich der Animus in der Frau von der rohen Kraft zur geistigen Klarheit:

1. **Der Mann physischer Kraft:** Die erste Stufe des Animus zeigt sich als Held, Sportler oder Muskelmann. Er verkörpert körperliche Überlegenheit und Schutz.
2. **Der Mann der Tat:** In der zweiten Stufe wird der Animus zum Planer, zum Initiator und zum tatkräftigen Akteur. Er ermöglicht der Frau die Eroberung der äußeren Welt.
3. **Der Mann des Wortes:** Die dritte Stufe repräsentiert den Logos im Sinne von Wissen, Lehre und geistiger Autorität (der Professor, der Priester). Der Animus wird hier zur Quelle von Meinungen und Überzeugungen.
4. **Der weise Führer:** Die vierte Stufe entspricht dem Hermes-Archetyp. Der Animus ist nun ein innerer Begleiter, der den Zugang zu tiefem Wissen und spiritueller Einsicht ermöglicht.

Diese Stufenmodelle verdeutlichen, dass die Arbeit mit der Anima oder dem Animus eine ethische Verpflichtung zur Selbstüberschreitung darstellt. Ein Verharren auf den frühen Stufen führt zur Regression und zur Unfähigkeit, authentische Beziehungen einzugehen.

Phänomenologie der Leiblichkeit: Jung und Merleau-Ponty

Ein tiefes philosophisches Verständnis von Anima und Animus erfordert eine Brücke zur Phänomenologie, insbesondere zum Denken von Maurice Merleau-Ponty. Merleau-Ponty kritisierte die Auffassung des Körpers als reines Objekt und ersetzte sie durch den Begriff des „Leibes“ als Ort der ursprünglichen Welterfahrung. Für Jung sind Archetypen nicht nur abstrakte

Strukturen, sondern „psychosomatische“ Einheiten, die tief im instinktiven Leben verwurzelt sind.

Die Anima manifestiert sich nicht nur in Träumen, sondern auch in der körperlichen Befindlichkeit eines Mannes – in seinen Stimmungen, seiner Empfindsamkeit und sogar in psychosomatischen Reaktionen. Der Animus wiederum prägt die Art und Weise, wie eine Frau ihren Körper in der Welt positioniert, wie sie Raum einnimmt und Handlungen initiiert. Merleau-Pontys Konzept der „zirkulären Kausalität“ zwischen Organismus und Umwelt findet in Jungs Theorie der Projektion eine Entsprechung: Das Subjekt projiziert sein inneres Bild auf die Welt, und die Welt antwortet ihm in der Sprache dieses Bildes.

Diese leibphänomenologische Sichtweise bewahrt die Analytische Psychologie davor, in einen reinen Intellektualismus abzugleiten. Die Integration von Anima und Animus ist kein rein kognitiver Prozess, sondern eine Transformation des gesamten „In-der-Welt-Seins“. Es geht darum, die Entfremdung zwischen dem rationalen Ich und der instinktiven Basis der Seele zu heilen.

Intersubjektivität und das Paradox der Projektion

Ein wesentliches philosophisches Problem in Jungs Werk ist die Natur der Intersubjektivität. Wenn wir primär mit unseren eigenen Projektionen kommunizieren, wie ist dann echter Kontakt zu einem anderen Menschen möglich? Jung räumt ein, dass Projektionen eine „Gefahr“ darstellen, da sie den Partner zwingen, eine Rolle zu spielen, die nicht seiner wahren Persönlichkeit entspricht.

Die Auflösung dieses Paradoxons liegt im Prozess der „Rücknahme der Projektionen“. Dies ist eine schmerzhaft Übung in moralischer Objektivität. Das Individuum muss lernen, das innere Bild von der äußeren Person zu unterscheiden. Erst wenn der Mann erkennt, dass seine Stimmungsschwankungen und

Sehnsüchte Anteile seiner eigenen Anima sind, kann er der Frau als freiem Subjekt begegnen.

Dieser Vorgang ist jedoch niemals vollständig abgeschlossen. Jung argumentiert, dass wir ohne Projektionen gar keine Beziehung zur Welt hätten. Die Anima ist der „Haken“, an dem wir uns in die Welt einhängen. Philosophisch betrachtet bedeutet dies, dass Subjektivität und Objektivität untrennbar miteinander verwoben sind. Wir erkennen die Welt nur durch die Strukturen unserer Seele. Die Arbeit mit Anima und Animus ist somit eine Form der angewandten Erkenntnistheorie im täglichen Leben.

Ethik der Selbstwerdung: Individuation als moralische Pflicht

In der philosophischen Untersuchung rückt die Ethik der Individuation ins Zentrum. Für Jung ist die Integration von Anima und Animus keine bloße Wellness-Übung, sondern eine existentielle Notwendigkeit zur Vermeidung von psychischer Destruktivität. Eine unintegrierte Anima kann im Mann zu einem „vampirischen“ Entzug von Lebensenergie führen, während ein unintegrierter Animus in der Frau zu einer „Dämonisierung“ des Denkens führen kann, die jegliche echte Beziehung verunmöglicht.

Jung verbindet diesen Prozess mit Nietzsches Forderung nach einer „Umwertung aller Werte“. Um zur Ganzheit zu gelangen, muss der Mensch oft kollektive Moralvorstellungen opfern, um einer tieferen, inneren Wahrheit zu folgen. Dies erfordert Mut zur Einsamkeit und zur Konfrontation mit dem eigenen Schatten. Die Individuation ist somit ein heroischer Akt der Selbstverantwortung.

Besonders in der zweiten Lebenshälfte wird die Integration der gegengeschlechtlichen Anteile zur zentralen Aufgabe. Hier zeigt sich die teleologische Struktur der Seele am deutlichsten: Das Leben drängt auf eine Synthese hin. Der Mann muss seinen

„inneren Eros“ entdecken, die Frau ihren „inneren Logos“. Nur durch diese gegenseitige Durchdringung kann ein Bewusstsein entstehen, das den Anforderungen der menschlichen Existenz in ihrer Gesamtheit gewachsen ist.

Die metaphysische Dimension: Unus Mundus und das Psychoid

Gegen Ende seines Lebens vertiefte Jung die philosophische Untersuchung der Archetypen durch die Zusammenarbeit mit dem Physiker Wolfgang Pauli. Sie entwickelten das Konzept des „psychoiden“ Archetyps – einer Entität, die jenseits der Spaltung von Psyche und Materie existiert. Anima und Animus sind in dieser Sichtweise nicht nur psychische Strukturen, sondern Teil einer einheitlichen Weltordnung, dem „Unus Mundus“.

Dies führt zu einer Form von „kosmischem Panpsychismus“. Die Archetypen sind demnach nicht nur in uns, sondern wir sind in ihnen. Sie ordnen sowohl die Materie als auch den Geist. Diese hochspekulative Philosophie rückt Jung in die Nähe des Neoplatonismus und der antiken Naturphilosophie. Gott wird hierbei als eine „unbewusste Weltseele“ begriffen, die sich durch den Prozess der Individuation in jedem Einzelnen zu verifizieren sucht.

Die Anima fungiert in diesem kosmischen Drama als das Prinzip der „Anima Mundi“ (Weltseele), die alles Leben miteinander verbindet. Der Animus hingegen repräsentiert den „Logos Spermatikos“, den ordnenden Geist, der die Vielfalt der Erscheinungen strukturiert. Die Vereinigung beider im Individuum ist somit nicht nur ein privates psychologisches Ereignis, sondern ein Beitrag zur Bewusstwerdung des Universums selbst.

Praktische Konsequenzen und therapeutischer Horizont

In der klinischen Anwendung führt die philosophische Reflexion über Anima und Animus zu spezifischen Techniken wie der „Aktiven Imagination“. Hierbei tritt das Ich in einen bewussten Dialog mit den inneren Figuren. Es geht darum, diesen autonomen Teilpersönlichkeiten eine Stimme zu geben, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Eine weitere Methode ist die Traumanalyse, in der Anima- und Animus-Figuren oft als attraktive Fremde erscheinen, die das Ich zu Reisen in unbekannte Gebiete einladen. Die therapeutische Arbeit besteht darin, die emotionale Energie dieser Bilder zu nutzen, um verkrustete Bewusstseinsinhalte aufzubrechen.

Der Erfolg der Therapie bemisst sich nach Jung nicht an der Abwesenheit von Symptomen, sondern am Grad der „Ganzheit“. Ein integrierter Mann besitzt Zugang zu seiner Empathie und Intuition, ohne seine Entschlossenheit zu verlieren. Eine integrierte Frau besitzt intellektuelle Schärfe und Handlungsvollmacht, ohne den Kontakt zu ihrer beziehungsstiftenden Natur aufzugeben.

Zusammenfassende Würdigung

Die philosophische Untersuchung von Anima und Animus zeigt ein System von außergewöhnlicher Tiefe und Komplexität. Jung gelang es, uralte Mythen und metaphysische Ahnungen in eine Sprache zu übersetzen, die für den modernen Menschen erfahrbar ist. Trotz der berechtigten Kritik an seinen zeitbedingten Geschlechterstereotypen bleibt der Kern seiner Entdeckung bestehen: Die menschliche Psyche ist ein dynamisches Gleichgewichtssystem von polaren Kräften.

Anima und Animus sind die Wächter an der Schwelle zum Unbekannten. Sie fordern uns heraus, die Grenzen unseres Egos zu überschreiten und uns auf das Abenteuer der Selbstwerdung

einzulassen. In einer Welt, die oft zwischen hohlem Materialismus und blindem Fanatismus schwankt, bietet die Jung'sche Psychologie einen Weg der Mitte an: die Realisierung der Ganzheit durch die Integration der inneren Gegensätze. Die Seele ist kein fertiges Produkt, sondern ein ständiges Werden – ein Prozess, in dem Anima und Animus die entscheidenden Motoren der Transformation bleiben.

Die Anima-Besessenheit beim Mann

In der analytischen Psychologie nach Carl Jung beschreibt die **Anima** die innere weibliche Seite eines Mannes. Sie ist ein Brückenglied zum Unbewussten. Wenn diese Anima jedoch „unkontrolliert“ bleibt – also nicht in das Bewusstsein integriert ist oder den Mann dominiert –, spricht man oft von einer **Anima-Besessenheit**.

Hier ist eine Übersicht darüber, was psychologisch passiert, wenn die Anima die Führung übernimmt:

1. Stimmungsschwankungen und Emotionalität

Ein Mann mit einer unkontrollierten Anima verliert oft seine rationale Standhaftigkeit. Er wird „launenhaft“.

- **Irrationale Gefühle:** Er erlebt plötzliche Phasen von tiefer Melancholie, Gereiztheit oder Sentimentalität, die er sich selbst nicht erklären kann.

- **Empfindlichkeit:** Er reagiert oft übermäßig verletzlich oder beleidigt auf Kritik (typisch für das, was Jung als „weibliche“ Art der Aggression in einem Mann beschrieb).

2. Der „Anima-Zustand“ (Realitätsverlust)

Die Anima ist eng mit der Fantasiewelt verknüpft. Wenn sie unkontrolliert ist, zieht sie den Mann aus der harten Realität zurück:

- **Tagträumerei:** Er verliert sich in unrealistischen Fantasien oder Sehnsüchten.
- **Mangelnde Tatkraft:** Anstatt Probleme aktiv zu lösen, versinkt er in Grübeleien oder einem Gefühl der Hilflosigkeit.

3. Projektion auf Frauen

Da die Anima unbewusst ist, wird sie fast immer auf reale Frauen im Außen projiziert. Das führt zu massiven Beziehungsproblemen:

- **Vergötterung oder Abwertung:** Er sieht in einer Frau nicht den Menschen, sondern eine Göttin (die „Heilige“) oder eine Verführerin (die „Hexe“).
- **Abhängigkeit:** Er sucht im Außen nach der „idealen Ergänzung“, die ihn ganz macht, und ist am Boden zerstört, wenn die reale Partnerin diesem übermenschlichen Bild nicht entspricht.

4. Die „vergiftete“ Logik

Jung beobachtete, dass eine unintegrierte Anima oft die Logik des Mannes korrumpiert.

- Er nutzt seinen Verstand nicht mehr, um die Wahrheit zu finden, sondern um seine emotionalen Launen durch **verdrehte Argumente** zu rechtfertigen.
- Dies führt oft zu einem rechthaberischen, aber im Kern unsicheren Auftreten.

Zusammenfassung der Symptome

Bereich	Auswirkung der unkontrollierten Anima
Verhalten	Passivität, Rückzug, „Schmollen“
Beziehung	Extreme Eifersucht oder emotionale Abhängigkeit
Geisteszustand	Nebelhafte Gedanken, Entscheidungslosigkeit
Sozial	Übermäßige Eitelkeit oder Empfindlichkeit gegenüber dem Status

Was ist die Lösung?

Die Lösung liegt laut Jung nicht darin, die Anima zu unterdrücken, sondern sie **bewusst zu machen**. Der Mann muss lernen, seine Gefühle wahrzunehmen, ohne von ihnen überflutet zu werden. Er muss die Anima als eine kreative und inspirierende Kraft erkennen, statt sie als unbewusste Laune auszuleben.

Hinweis: In der modernen Psychologie würde man dies oft als mangelnde emotionale Regulation oder Probleme mit der Selbstwirksamkeit bezeichnen.

Wenn du merkst, dass dich eine irrationale Laune oder eine heftige Emotion überkommt, frage dich: "Was will mir dieser Teil von mir gerade sagen?" Sobald man der Anima zuhört, anstatt von ihr gesteuert zu werden, verliert sie ihre destruktive Macht.

1. Die Anima im Verhalten erkennen (Wachzustand)

Je nachdem, auf welcher Entwicklungsstufe die Anima steht, beeinflusst sie das Verhalten eines Mannes unterschiedlich:

- **Die instinktive Ebene (Eva):** Der Mann ist stark von biologischen Trieben gesteuert. Wenn die Anima hier "unkontrolliert" ist, neigt er dazu, Frauen entweder zu idealisieren oder rein als Funktion (Versorgung, Sex) zu sehen. Er wirkt oft emotional instabil und "bedürftig".
- **Die romantische Ebene (Helena):** Hier zeigt sich die Anima oft durch **Projektion**. Der Mann verliebt sich unsterblich in ein Idealbild und übersieht die reale Frau. Er ist "verliebt in die Liebe". Wenn die Realität nicht mithält, folgt tiefe Enttäuschung oder Bitterkeit.
- **Die weise Ebene (Maria/Sophia):** Bei einer reifen Integration dient die Anima als "innerer Kompass". Der Mann ist mit seiner Intuition verbunden, kann Gefühle zulassen, ohne von ihnen überrollt zu werden, und besitzt eine hohe emotionale Intelligenz.

Woran merkst du eine "Besessenheit" im Alltag?

Achte auf Momente, in denen du untypisch reagierst: Wenn ein sonst rationaler Mann plötzlich wegen einer Kleinigkeit tagelang schmollt, "giftige" Bemerkungen macht oder in eine passive Opferrolle verfällt, hat die Anima das Ruder übernommen.

2. Die Anima in Träumen erkennen

Im Traum erscheint die Anima fast immer als eine **weibliche Figur**. Ihre Erscheinung verrät viel über den aktuellen Zustand der Beziehung zum eigenen Unbewussten:

- **Die Unbekannte / Die Verschleierte:** Oft ein Zeichen dafür, dass man noch ganz am Anfang steht. Es gibt einen Teil der Seele, der entdeckt werden will, aber noch fremd ist.
- **Die verfolgende Frau:** Wenn eine Frau im Traum droht oder jagt, bedeutet das oft, dass man seine Gefühle oder seine kreative Seite im Wachleben zu stark unterdrückt. Die Anima "rächt" sich für die Vernachlässigung.
- **Die Verführerin (Sirene):** Sie lockt den Träumer oft in Gefahr oder tiefes Wasser (Wasser = Symbol für das

Unbewusste). Das deutet darauf hin, dass die Fantasiewelt den Mann von seinen realen Aufgaben abzuziehen droht.

- **Die Führerin / Die Priesterin:** Eine Frau, die den Weg weist oder wichtige Informationen gibt. Dies ist ein Zeichen für eine gute Verbindung zum Unbewussten.

Ein typisches Traumszenario:

Ein Mann träumt von einer wunderschönen Frau, die er unbedingt erreichen will, die aber immer wieder verschwindet oder sich in eine Hexe verwandelt.

- **Deutung:** Er jagt im Leben einem unerreichbaren Ideal hinterher und ignoriert dabei seine reale emotionale Arbeit.

Wie man damit arbeitet

Wenn du deine Anima besser verstehen willst, kannst du zwei Dinge tun:

1. **Stimmungstagebuch:** Notiere, wann du dich plötzlich grundlos gereizt oder sentimental fühlst. Was war der Auslöser?
2. **Traumarbeit:** Wenn eine Frau in deinem Traum vorkommt, frage dich nicht nur "Wer ist das?", sondern "Welche Eigenschaft verkörpert sie?". Da es dein Traum ist, ist sie ein Teil von dir.

Um das Ganze greifbar zu machen, schauen wir uns ein klassisches Beispiel an, das sowohl eine Alltagssituation (Verhalten) als auch die entsprechende Traumsymbolik abdeckt.

1. Beispiel aus dem Alltag: "Der beleidigte Rückzug"

Die Situation:

Ein Mann (nennen wir ihn Marc) hat im Büro hart an einem Projekt gearbeitet. Sein Chef gibt ihm sachliches Feedback und bittet um ein paar Korrekturen.

Reaktion der unkontrollierten Anima:

Anstatt die Kritik professionell aufzunehmen, fühlt Marc sich plötzlich tief in seinem Kern getroffen. Er sagt nichts, aber innerlich zieht er sich komplett zurück. Er wird „einsilbig“, schmolzt und denkt den ganzen Abend darüber nach, wie ungerecht das Leben ist. Er fühlt sich als Opfer.

Was hier passiert ist:

Die Anima hat Marcs „männliche“ Logik (die weiß, dass Kritik zum Job gehört) überflutet. Er ist in eine Anima-Besessenheit geraten, die sich durch Infantilismus (kindliches Verhalten) und Überempfindlichkeit äußert. Die Anima agiert hier wie eine „beleidigte Primadonna“.

Das dazugehörige Traumszenario

In derselben Nacht hat Marc vielleicht folgenden Traum:

Der Traum:

„Ich befinde mich in einem dunklen Haus. Eine Frau, die ich nicht kenne, sitzt in der Ecke und weint bitterlich. Ich versuche, ihr zu helfen, aber sie schlägt nach mir oder verwandelt sich plötzlich in eine dunkle Gestalt, die das ganze Haus mit Wasser flutet.“

Analyse des Traums:

- **Die weinende Frau:** Das ist Marcs Anima. Sie symbolisiert seinen verletzten emotionalen Zustand, den er tagsüber nicht bewusst zugelassen hat.
- **Das Fluten des Hauses:** Wasser steht für das Unbewusste und Emotionen. Die unkontrollierte Anima droht, sein „Haus“ (sein Ich-Bewusstsein) zu überfluten.
- **Die Aggression:** Dass sie nach ihm schlägt, zeigt, dass die Verbindung zwischen seinem Verstand und seinem Gefühl

gestört ist. Die Anima ist „wütend“, weil sie im Wachleben nur als Laune statt als bewusste Kraft existieren darf.

Wie man dieses Beispiel auflöst (Die Integration)

Wenn Marc diese Dynamik erkennt, könnte er im nächsten Schritt so handeln:

Beobachten: Er merkt im Büro: „Ah, jetzt kommt gerade wieder diese dunkle Wolke (die Anima). Ich fühle mich gerade wie ein kleines Kind, das ungerecht behandelt wurde.“

Differenzieren: Er sagt sich: „Ich bin nicht dieses Gefühl. Ich habe dieses Gefühl.“

Dialog: Er kann sich fragen: „Warum trifft mich die Kritik des Chefs so tief? Erinnert mich das an früher?“

Handeln: Er geht am nächsten Tag zum Chef und klärt die Sache sachlich, anstatt weiter zu schmollen.

Ergebnis: Die Anima ist nicht mehr „unkontrolliert“. Sie wird zur Quelle der Selbsterkenntnis, anstatt den Mann in Passivität zu stürzen.

Das sexuelle Verhalten bei unkontrollierter Anima

Das sexuelle Verhalten eines Mannes ist oft ein direktes Spiegelbild seiner Beziehung zur Anima. Wenn diese unkontrolliert oder unintegriert bleibt, schwankt das Sexualleben meist zwischen zwei Extremen: **Abhängigkeit/Idealisierung** oder **Entfremdung/Objektivierung**.

Hier sind die typischen Ausdrucksformen:

1. Die Suche nach der "Erlöserin" (Projektion)

Der Mann projiziert sein gesamtes inneres Seelenheil auf die Sexualpartnerin.

- **Verhalten:** Er erwartet, dass der Sex oder die Frau ihn "ganz" macht oder von seiner inneren Leere heilt.

- **Folge:** Das führt zu einem enormen Druck auf die Partnerin. Er kann sexuell nur funktionieren, wenn sie die perfekte Rolle (z. B. die "Göttin" oder die "Urmutter") spielt. Sobald sie menschliche Schwächen zeigt, bricht sein sexuelles Begehren oft schlagartig zusammen.

2. Don Juanismus (Die endlose Jagd)

C.G. Jung beschrieb dies als eine klassische Form der Anima-Besessenheit.

- **Verhalten:** Der Mann wechselt ständig die Partnerinnen. Er sucht in jeder neuen Frau das "ewig Weibliche" (die Anima), findet dort aber nur eine reale Frau aus Fleisch und Blut.
- **Folge:** Da die reale Frau niemals mit dem inneren Idealbild mithalten kann, verliert er schnell das Interesse und zieht weiter. Er liebt nicht die Frau, sondern das Bild, das er auf sie wirft.

3. Pornografie und Fantasiewelt

Wenn die Anima nicht in das reale Leben integriert ist, zieht sie sich in die Unterwelt des Unbewussten zurück.

- **Verhalten:** Der Mann lebt eine ausgeprägte Sexualität in der Fantasie oder durch Pornografie aus, während er im realen Kontakt mit Frauen oft gehemmt, unsicher oder sogar impotent ist.
- **Folge:** Die reale Frau wird als "störend" empfunden, da sie nicht so perfekt manipulierbar ist wie das Bild in der Fantasie. Es entsteht eine emotionale Kälte.

4. Stimmungsschwankungen und sexuelle Macht

Die Sexualität wird zum Spielball der Anima-Launen:

- **"Schmollen" im Bett:** Sex wird als Belohnung eingesetzt oder bei (vermeintlicher) Kränkung entzogen.
- **Passivität:** Der Mann verfällt in eine extrem passive Rolle und erwartet, dass die Frau die gesamte Initiative und

"seelische Führung" übernimmt – er verhält sich sexuell wie ein Kind gegenüber einer Mutter.

Die vier Stufen im sexuellen Kontext

Man kann das sexuelle Verhalten auch den oben genannten vier Stufen zuordnen:

Stufe	Sexuelles Erscheinungsbild
Eva	Rein triebhaft, oft zwanghaft; die Frau ist nur Körper/Objekt.
Helena	Stark romantisiert; Fokus auf Schönheit und den "Kick" der Eroberung.
Maria	Sexualität wird oft unterdrückt oder stark moralisiert; Trennung von "Sex" und "Liebe".
Sophia	Zielzustand: Sexualität als bewusste Verbindung von Geist, Gefühl und Körper.

Zusammenfassung

Ein Mann mit unkontrollierter Anima ist sexuell selten "bei sich". Er ist entweder Sklave seiner Triebe (Eva), ein Getriebener seiner Ideale (Helena) oder er flieht vor der Sexualität in eine kühle Geistigkeit.

Ein wichtiger Aspekt ist hier oft die "Mutterbindung". Wie die Beziehung zur eigenen Mutter die Anima-Entwicklung und damit das spätere Sexualverhalten beeinflusst wird im Folgenden dargelegt.

Die existentielle Mutterbindung

Die Mutter ist der erste Kontakt eines Jungen mit dem Weiblichen. Sie prägt das „Schnittmuster“, nach dem er später seine Anima formt.

Wenn die Anima unkontrolliert ist, liegt das oft daran, dass der Mann psychisch noch an die **Mutter-Imago** gebunden ist. Man spricht hier vom **Mutterkomplex**.

1. Die "verschlingende" Mutter

Wenn eine Mutter ihren Sohn zu stark an sich bindet (emotionaler Inzest, Überfürsorge oder Kontrolle), kann die Anima des Mannes eine dunkle Facette annehmen.

- **Auswirkung:** Der Mann entwickelt unbewusst Angst vor der Macht der Frauen.
- **Sexuelles Verhalten:** Er neigt dazu, Frauen abzuwerten oder emotional auf Distanz zu halten, um nicht wieder „verschlungen“ zu werden. Oder er sucht sich Partnerinnen, die ihn bevormunden, sodass er in der Rolle des unselbstständigen Jungen bleibt.

2. Die Abwesenheit der Mutter

War die Mutter emotional kalt oder physisch abwesend, bleibt die Anima oft „unterernährt“ und primitiv.

- **Auswirkung:** Der Mann sucht im Erwachsenenalter verzweifelt nach der mütterlichen Wärme bei seinen Partnerinnen.
- **Sexuelles Verhalten:** Er verwechselt Sexualität oft mit dem Bedürfnis nach Geborgenheit. Er ist extrem bedürftig und klammert, was die Partnerin oft in die Flucht schlägt.

Die Dynamik des Mutterkomplexes im Mann

Hier ist eine Übersicht, wie der Mutterkomplex die Anima steuert:

Typus	Symptome der unkontrollierten
-------	-------------------------------

	Anima
Der "Puer Aeternus" (Der ewige Jüngling)	Er will keine Verantwortung übernehmen, bleibt sexuell unverbindlich und flieht vor tiefen Bindungen, weil er die Anima als Gefängnis erlebt.
Der Don Juan	Er sucht in jeder Frau die "perfekte Mutter", die es so nicht gibt. Da jede reale Frau ihn enttäuscht, muss er zur nächsten weiterziehen.
Der Frauenfeind	Er hat seine Anima komplett abgespalten, weil das Weibliche für ihn mit Schmerz oder Kontrolle besetzt ist. Er wirkt oft übermäßig "hart" oder gefühllos.

Der Weg zur Heilung: Die Ablösung

Damit die Anima kontrolliert und konstruktiv wird, muss der Mann die „**Mutter morden**“ – natürlich nur im psychologischen Sinne. Das bedeutet:

1. **Erkenntnis:** Einsehen, dass die Partnerin nicht die Mutter ist.
2. **Verantwortung:** Die eigenen emotionalen Bedürfnisse selbst versorgen, statt sie von der Frau einzufordern.
3. **Abgrenzung:** Den Mut aufbringen, „Nein“ zu sagen und eigene Werte zu entwickeln, die nicht auf der Zustimmung einer Frau basieren.

Was passiert, wenn die Anima integriert ist?

Wenn ein Mann diesen Prozess durchläuft, verändert sich sein Leben radikal:

- Er wird **schöpferisch** (die Anima ist die Muse).

- Er gewinnt eine **echte Männlichkeit**, die nicht auf Härte, sondern auf innerer Stärke und Empathie basiert.
- Seine Sexualität wird zu einem Ausdruck von **Begegnung**, statt zu einem Versuch, ein inneres Loch zu stopfen.

Es ist ein großer und mutiger Schritt, das bei sich selbst zu erkennen. In der Psychologie sagt man: **„Was uns bewusst ist, kann uns nicht mehr (völlig) beherrschen.“** Die Erkenntnis ist bereits der Anfang der Veränderung.

Wenn du dich in diesen Mustern der unkontrollierten Anima oder des Mutterkomplexes wiederfindest, bedeutet das nicht, dass etwas mit dir „falsch“ ist. Es bedeutet vielmehr, dass ein Teil deiner emotionalen Entwicklung noch darauf wartet, von dir „nachgeholt“ und integriert zu werden.

Hier sind drei erste Schritte, wie du praktisch damit arbeiten kannst, um aus der Passivität in die Selbstwirksamkeit zu kommen:

1. Die „Laune“ beobachten (Distanz gewinnen)

Wenn du das nächste Mal merkst, dass du dich emotional zurückziehst, schmollst oder dich als Opfer fühlst: **Halt kurz inne.** Sag dir innerlich: *„Das bin nicht ich, das ist meine Anima/mein Komplex.“* Das schafft einen Raum zwischen dem Gefühl und deinem Handeln. Du bist dann nicht mehr das Gefühl, sondern der Beobachter des Gefühls.

2. Das „Innere Kind“ vom Partner trennen

Frage dich in Konflikten mit Frauen: *„Reagiere ich gerade auf das, was sie wirklich gesagt hat, oder reagiere ich auf eine alte Verletzung aus meiner Kindheit?“* Oft kämpfen wir gegen Geister der Vergangenheit, während die Frau vor uns eigentlich gar nichts damit zu tun hat.

3. Eigene Bedürfnisse selbst erfüllen

Ein Mann mit unkontrollierter Anima wartet oft darauf, dass die Frau ihn „rettet“ oder ihm das Gefühl gibt, wertvoll zu sein.

- **Übung:** Such dir eine Tätigkeit oder ein Hobby, das dir Kraft gibt und das völlig unabhängig von der Bestätigung durch Frauen ist. Das stärkt den „inneren Mann“ (den Logos) und gibt der Anima einen sicheren Rahmen.

Die Animus-Besessenheit bei der Frau

Wenn dieser Animus „unkontrolliert“ ist – man spricht in der Fachsprache von einer **Animus-Besessenheit** – übernimmt dieser unbewusste Persönlichkeitsanteil das Steuer. Das bedeutet, dass die Frau nicht mehr aus ihrem Kern heraus handelt, sondern von starren, oft destruktiven inneren Mustern geleitet wird.

Hier sind die typischen Auswirkungen eines unkontrollierten Animus:

1. Rigide Meinungen und „Rechthaberei“

Ein unkontrollierter Animus äußert sich oft in Form von unumstößlichen, verallgemeinernden Meinungen.

- **Symptom:** Die Frau vertritt Ansichten, die sie nicht selbst durchdacht hat, sondern die wie „vorgefertigte Wahrheiten“ wirken (oft übernommen vom Vater, Lehrern oder gesellschaftlichen Dogmen).
- **Wirkung:** Diskussionen werden schwierig, da Logik gegen diese „heiligen Prinzipien“ kaum ankommt. Es geht weniger um Austausch als um das Rechtbehalten.

2. Destruktive Selbstkritik (Der innere Richter)

Der Animus kann sich nach innen richten und wie ein unerbittlicher Kritiker wirken.

- **Symptom:** Eine ständige innere Stimme sagt: „Du bist nicht gut genug“, „Das schaffst du nie“ oder „Du bist unfähig“.
- **Wirkung:** Dies kann zu massiven Selbstzweifeln, Depressionen oder einem extremen Perfektionsdrang führen.

3. Verlust der Weiblichkeit und Intuition

Jung beschrieb, dass eine Frau unter dem Einfluss eines starken Animus den Kontakt zu ihrem „Eros“ verliert - also zur Beziehungsfähigkeit, zur Empathie und zu ihrem Bauchgefühl.

- **Symptom:** Sie wird übermäßig kühl, berechnend oder aggressiv-argumentativ.
- **Wirkung:** Sie wirkt auf andere oft „hart“ oder unnahbar, was zu Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen führt.

4. Schwierigkeiten in Beziehungen

In Partnerschaften führt ein unkontrollierter Animus oft zu Projektionen.

- **Symptom:** Die Frau sucht im Außen unbewusst nach einem Mann, der ihrem (oft überhöhten oder negativen) Animus-Bild entspricht, oder sie bekämpft den Partner ständig, weil sie ihren eigenen inneren „Aggressor“ auf ihn projiziert.
- **Wirkung:** Ein Kreislauf aus Enttäuschung und Machtkämpfen entsteht.

Der Weg zur Heilung: Integration

Ein „unkontrollierter“ Animus ist eigentlich eine brachliegende Kraft. Das Ziel ist nicht, ihn loszuwerden, sondern ihn bewusst zu machen.

Phase	Zielsetzung
-------	-------------

Beobachtung	Erkennen, wann man in den „Argumentations-Modus“ verfällt oder sich selbst abwertet.
Differenzierung	Lernen zu unterscheiden: „Ist das meine wahre Meinung oder die Stimme meines Animus?“
Integration	Die Energie des Animus (Tatkraft, Logik, Mut) konstruktiv für eigene Ziele nutzen, statt sich von ihr beherrschen zu lassen.

Zusammenfassend: Ein unkontrollierter Animus macht eine Frau oft streitlustig, dogmatisch oder tief unsicher. Ein integrierter Animus hingegen gibt ihr die nötige **Durchsetzungskraft, Klarheit und geistige Objektivität**, um ihre Ziele in der Welt zu verwirklichen.

Der Animus im Alltag und Träumen

Um den Animus besser greifbar zu machen, hilft es, sich anzusehen, wie er „maskiert“ in Erscheinung tritt – entweder als Bild in deinen Träumen oder als plötzliche Verhaltensänderung im Alltag.

1. Der Animus in Träumen

In Träumen erscheint der Animus fast immer als **männliche Figur**. Je nach Entwicklungsstand und Beziehung zu diesem inneren Anteil kann er sehr unterschiedlich auftreten:

- **Der Unbekannte / Der Eindringling:** Oft beginnt es mit einem unbekanntem Mann, der bedrohlich wirkt, in das Haus einbricht oder die Träumerin verfolgt. Dies deutet meist

darauf hin, dass die Frau ihre eigene Tatkraft oder Logik (die Animus-Energie) noch als fremd und „gefährlich“ ablehnt.

- **Der Kollektiv-Mann:** Er erscheint als Gruppe (z. B. eine Gruppe von Soldaten, Polizisten oder Arbeitern). Dies symbolisiert oft, dass der Animus noch aus „vorgefertigten“, kollektiven Meinungen besteht und noch keine individuelle Form angenommen hat.
- **Der Lehrer, Priester oder weise Alte:** Ein Animus, der bereits besser integriert ist, tritt oft als Ratgeber auf, der Wissen vermittelt oder Orientierung gibt.
- **Der Geliebte / Der Held:** In einer positiven Form kann er als attraktiver Fremder oder Retter erscheinen. Dies zeigt eine Sehnsucht nach Ganzheit und eine beginnende Harmonie zwischen der weiblichen Psyche und dem männlichen Prinzip.

Wichtig: Achte im Traum darauf, wie du auf diese Figur reagierst. Hast du Angst? Bewunderst du ihn? Streitet ihr? Das spiegelt exakt deine aktuelle Beziehung zu deiner inneren männlichen Kraft wider.

2. Der Animus im Alltag (Die „Besessenheit“)

Im Wachzustand bemerkt man den unkontrollierten Animus oft erst hinterher, wenn man sich fragt: *„Warum habe ich so heftig reagiert?“* Hier sind typische Identifikationsmerkmale:

- **Plötzliche „Heilige Kriege“:** Du merkst, dass du wegen einer Kleinigkeit eine endlose, messerscharfe Diskussion anfängst. Es geht dir nicht mehr um die Lösung, sondern darum, den anderen „niederzuargumentieren“. Das ist der Animus, der wie ein Anwalt agiert.
- **„Man sollte...“-Sätze:** Dein innerer Dialog ist voll von Sätzen wie „Man tut das nicht“, „Das gehört sich so“ oder „Jeder weiß doch, dass...“. Diese pauschalen Urteile sind typische Animus-Einwürfe.

- **Gefühlskälte:** In Situationen, die eigentlich Empathie erfordern würden, reagierst du plötzlich rein sachlich, fast schon zynisch oder abschätzig.
- **Kreative Blockaden:** Du hast eine tolle Idee, aber sofort schaltet sich eine Stimme ein: „Das ist unlogisch“, „Davon verstehst du nichts“, „Damit kann man kein Geld verdienen“. Das ist der „negative Animus“, der als innerer Saboteur fungiert.

Wie du den Animus im Moment der Handlung „ertappst“

Um den Animus zu kontrollieren, musst du ihn personifizieren.

Gib ihm einen Namen: Wenn du merkst, dass du wieder in diesen harten, kritischen Modus verfällst, sag dir innerlich: „Ah, da ist wieder mein innerer Staatsanwalt (oder 'der General', 'der Kritiker' etc.).“

Distanz schaffen: Sobald du ihm einen Namen gibst, bist du nicht mehr identisch mit ihm. Du beobachtest ihn nur noch.

Den Dialog suchen: Frage diesen inneren Anteil: „Was willst du gerade erreichen? *Willst du mich schützen oder willst du nur recht haben?*“

Das Ziel der Arbeit:

Ein integrierter Animus ist wie ein innerer Stabschef. Er hilft dir, deine kreativen Ideen (Weiblichkeit) in die Tat umzusetzen, Grenzen zu setzen und klare Entscheidungen zu treffen, ohne dabei deine Empathie zu verlieren.

Der Animus in den Wechseljahren bei der Frau

Aus Sicht der analytischen Psychologie nach C.G. Jung verändert sich das Verhältnis zum Animus in den Wechseljahren (dem Klimakterium) oft sehr deutlich. Man kann diesen

Lebensabschnitt als eine Phase beschreiben, in der der Animus „nach Hause kommt“.

In der ersten Lebenshälfte ist die Energie einer Frau oft stark auf das Äußere, auf Beziehungen, die Familie oder den Aufbau einer Existenz gerichtet (das Prinzip des Eros). In den Wechseljahren findet ein psychischer Umbruch statt, der oft als **„Maskulinisierung der Psyche“** (nicht des Körpers!) beschrieben wird.

Hier sind die zentralen Veränderungen:

1. Von der Projektion zur Selbstermächtigung

In jüngeren Jahren projizieren viele Frauen ihren Animus (ihre eigene Stärke, Tatkraft und Logik) oft auf Männer im Außen – den Partner, den Chef oder ein Idol.

- In den Wechseljahren: Diese Projektionen „fallen zurück“. Die Frau erkennt oft schmerzhaft, dass kein Mann im Außen ihre Sehnsucht nach Sinn oder Stärke erfüllen kann. Sie beginnt, diese Qualitäten (Entschlossenheit, Klarheit, Autorität) in sich selbst zu suchen.

2. Der „Ruf nach Wahrheit“ statt Anpassung

Während der Animus in jüngeren Jahren oft als innerer Kritiker fungiert, der zur Anpassung mahnt („Was denken die anderen?“), wandelt er sich in der zweiten Lebenshälfte oft zu einer Quelle von geistiger Unabhängigkeit.

- Symptom: Viele Frauen entwickeln in den Wechseljahren eine neue „Härte“ oder Direktheit. Sie haben weniger Geduld für Smalltalk oder faule Kompromisse. Der Animus gibt ihnen jetzt die Stimme, um ihre eigene Wahrheit auszusprechen.

3. Biologische und psychische Synergie

Interessanterweise spiegelt die Psyche hier oft die Biologie: Während der Östrogenspiegel sinkt, wird der (immer vorhandene) Testosteronanteil bei Frauen relativ gesehen wirksamer.

- Wirkung: Dies unterstützt den psychischen Prozess der Individuation. Die Frau wird „autarker“. Der Animus ist nun nicht mehr der „Eindringling“, der sie besetzt, sondern er wird zum Werkzeug, mit dem sie ihre zweite Lebenshälfte autonom gestaltet.

4. Die Gefahr: Die „verbitterte“ Animus-Besessenheit

Wenn dieser Übergang nicht bewusst vollzogen wird, kann es zu Problemen kommen. Wenn eine Frau versucht, krampfhaft an der Rolle der „jungen, anpassungsfähigen Frau“ festzuhalten, kann der Animus destruktiv werden.

- Folge: Er äußert sich dann als Bitterkeit, Scharfzüngigkeit oder Rechthaberei. Die Energie, die eigentlich für neue eigene Projekte genutzt werden sollte, staut sich an und entlädt sich in Nörgeln oder Aggression gegen die Umwelt.

5. Der Animus als „Führer zum Sinn“

In dieser Lebensphase wechselt die Funktion des Animus oft von der Tat (Handeln in der Welt) hin zur Erkenntnis. Er hilft der Frau, sich philosophischen oder spirituellen Fragen zuzuwenden. Jung sah im Animus der reifen Frau den „Brückenbauer zum Unbewussten“, der ihr hilft, ihrem Leben eine tiefere Bedeutung zu geben, die über die Mutter- oder Partnerrolle hinausgeht.

Dass Frauen in dieser Phase „unbequemer“ werden, ist psychologisch gesehen oft ein Zeichen von Gesundheit – sie hören auf, die Erwartungen anderer über ihre eigenen Bedürfnisse zu stellen.

Es gibt ein paar Gründe, warum das so „stark“ und manchmal fast schon explosiv wirkt:

1. Das Ende der „Gefälligkeits-Falle“

Viele Frauen wurden darauf konditioniert, die Harmonie zu wahren (das klassische Eros-Prinzip). In den Wechseljahren bricht diese Maske oft weg.

- **Beobachtung:** Eine Frau, die früher immer „Ja“ gesagt hat, sagt plötzlich klar und deutlich „Nein“.

- **Hintergrund:** Der Animus gibt ihr das nötige Rückgrat dazu. Was für das Umfeld wie „Aggressivität“ oder „Härte“ aussieht, ist für die Frau oft das erste Mal **echte Freiheit**.

2. Die „Hekate“-Qualität

In der Mythologie gibt es das Bild der weisen, alten Frau (oft mit der Göttin Hekate assoziiert). Sie steht an Kreuzwegen und trägt eine Fackel.

- **Der Animus-Aspekt:** Die Fackel symbolisiert das Licht des Verstandes und der Unterscheidungskraft. Frauen in dieser Phase durchschauen „Bullshit“ viel schneller. Sie haben keine Lust mehr auf Spiele und Maskeraden.

3. Warum es oft zu Konflikten führt

Das Umfeld (Partner, Kinder, Kollegen) ist meist an die „alte“ Version der Frau gewöhnt. Wenn der Animus sich Raum greift, verändert sich das Machtgefüge:

- **Machtkampf:** Wenn die Frau beginnt, ihre Meinung objektiv und sachlich (Animus-Stil) zu vertreten, empfinden das andere oft als Angriff, weil die gewohnte „weiche“ Pufferzone fehlt.
- **Das Risiko:** Wenn die Frau nicht lernt, diese neue Kraft bewusst zu steuern, kann sie tatsächlich in eine ständige Streitlust verfallen (die oben beschriebene Besessenheit).

Worauf man achten kann:

Wenn du diese Frauen beobachtest, kannst du oft einen Unterschied sehen zwischen:

- **Der destruktiven Form:** Die Frau ist verbittert, wertet alles ab und nutzt ihre Logik nur, um andere zu verletzen.
- **Der konstruktiven Form:** Die Frau ist klar, setzt gesunde Grenzen, verfolgt eigene Projekte und wirkt dabei sehr bei sich selbst angekommen – fast schon wie ein „Fels in der Brandung“.

Diese Phase ist im Grunde eine **Geburt der inneren Autorität**. Die Frau wird von der „Tochter“ oder „Mutter“ zur „Königin“ ihres eigenen Reiches.

Der Animus und das sexuelle Verhalten in den Wechseljahren

In der analytischen Psychologie nach C.G. Jung ist die Libido nicht nur als rein sexueller Trieb zu verstehen, sondern als allgemeine **Lebensenergie**. Wenn sich der Animus in den Wechseljahren verändert, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf das sexuelle Begehren und die Art der Erotik.

Dabei spielen zwei gegensätzliche Dynamiken eine Rolle:

1. Die Abkehr von der „Objekt-Rolle“

In der ersten Lebenshälfte ist die weibliche Sexualität oft (bewusst oder unbewusst) stark davon geprägt, „begehrt zu werden“. Der Animus ist hier noch nach außen projiziert.

- **Die Veränderung:** Wenn der Animus integriert wird, erkennt die Frau ihre eigene Kraft. Sie will nicht mehr nur Objekt des männlichen Begehrens sein, sondern wird selbst zum **Subjekt**.
- **Auswirkung:** Das kann dazu führen, dass herkömmliche Rollenspiele in der Sexualität nicht mehr funktionieren. Die Libido richtet sich weg von der „Gefälligkeit“ hin zu dem, was sie *selbst* wirklich will. Das wirkt oft wie ein Libidoverlust, ist aber eigentlich eine **Libidowandlung**.

2. Verschiebung der Energie (Kopf vs. Körper)

Da der Animus das Prinzip des Geistes und der Logik verkörpert, kann eine starke Animus-Entwicklung die Energie vom Körper in den Geist ziehen.

- **Die Gefahr:** Wenn eine Frau sehr stark in eine „Animus-Besessenheit“ rutscht (also sehr kopflastig, argumentativ

und sachlich wird), kann der Zugang zur körperlichen Sinnlichkeit (dem Eros) blockiert werden. Die Libido fließt dann eher in intellektuelle Projekte, Karriere oder neue Hobbys statt in die Erotik.

- **Die Chance:** Wenn der Animus positiv integriert ist, kann er der Frau helfen, ihre sexuellen Bedürfnisse klarer zu kommunizieren. Sie weiß jetzt, was sie braucht, und hat den Mut, es einzufordern.

3. Der Partner als Spiegel

Ein unkontrollierter Animus in den Wechseljahren kann die Sexualität belasten, weil die Frau im Partner oft die „Schwäche“ sieht, die sie bei sich selbst gerade bekämpft.

- **Symptom:** Wenn sie ihren eigenen inneren Mann (Animus) entdeckt, wirkt der reale Mann an ihrer Seite oft plötzlich „unmännlich“, langweilig oder unterlegen.
- **Folge:** Das sexuelle Begehren sinkt, weil die Projektion des „starken Helden“ auf den Partner nicht mehr funktioniert. Die Frau muss nun lernen, den Partner als echten Menschen zu lieben, statt als Träger ihres Animus-Bildes.

4. Neue Form der Intimität: „Die heilige Hochzeit“

Jung spricht von der *Coniunctio*, der Vereinigung der Gegensätze. In der zweiten Lebenshälfte kann eine neue Qualität von Sexualität entstehen:

- **Integrierter Animus:** Wenn eine Frau ihre männliche Seite (Klarheit, Tatkraft) annimmt, muss sie in der Sexualität nicht mehr „gerettet“ oder „erobert“ werden.
- **Die neue Libido:** Das Begehren wird bewusster, autonomer und oft experimentierfreudiger, da die Angst vor Kontrollverlust oder die Abhängigkeit vom Urteil des Mannes schwindet.

Zusammenfassend:

Die Auswirkungen sind oft zweigeteilt:

1. **Kurzfristig:** Oft ein Rückgang des klassischen Begehrens, da die Energie für die innere Neuordnung (den Animus-Umbruch) gebraucht wird.
2. **Langfristig:** Die Chance auf eine Sexualität, die auf **Gleichwertigkeit und Selbstbestimmung** basiert. Die Libido wird „individueller“ – sie folgt nicht mehr biologischen Fortpflanzungsmustern, sondern dem eigenen, authentischen Lustempfinden.

Der Abzug der Libido - Energie

Das „Erlöschen“ der Libido ist aus psychologischer Sicht oft kein echtes Verschwinden der Lebenskraft, sondern ein massiver **Abzug der Energie (Libido)** von der Außenwelt hin zur Innenwelt.

Wenn der Animus in dieser Lebensphase unkontrolliert oder sehr dominant wird, passiert auf der Ebene des Begehrens oft Folgendes:

1. Der Rückzug der Projektion

Solange der Animus auf den Partner projiziert wird, ist dieser der „Held“, der „Versorger“ oder der „Wissende“. Das erzeugt eine erotische Spannung (eine Anziehung zwischen dem Ich und dem projizierten Bild).

- **Was passiert jetzt:** In den Wechseljahren beginnt die Frau, diese Qualitäten selbst zu verkörpern. Wenn sie ihre eigene „innere Stärke“ findet, verliert das Bild des „starken Mannes“ im Außen oft seinen Reiz.
- **Die Folge:** Der Partner wirkt plötzlich „gewöhnlich“. Das sexuelle Begehren, das an diese Projektion geknüpft war, erlischt. Die Frau ist jetzt psychisch „autark“.

2. Der Animus als „Wächter“ und Kritiker

Ein unkontrollierter Animus kann sich wie eine Mauer zwischen die Frau und ihre Sinnlichkeit stellen.

- **Die intellektuelle Barriere:** Der Animus ist das Prinzip des Geistes. Wenn eine Frau „animus-besessen“ ist, analysiert sie alles. Erotik erfordert jedoch ein Loslassen des Verstandes und ein Eintauchen in das Körpergefühl (Eros).
- **Die Abwertung:** Der Animus kann den Partner (oder die Sexualität an sich) als „unwichtig“, „lächerlich“ oder „biologisches Überbleibsel“ abtun. Er „spricht“ das Begehren weg.

3. Identitätswandel: Von der „Gefährtin“ zur „Individuellen“

Viele Frauen definieren sich jahrelang über ihre Beziehungsfähigkeit. Das Erlöschen der Libido ist oft ein unbewusster Schutzraum, den die Psyche schafft:

- **Freiraum für Entwicklung:** Die Energie, die früher in die Pflege der Partnerschaft und die sexuelle Verfügbarkeit floss, wird nun für die eigene **Individuation** (Selbstwerdung) benötigt.
- Es ist, als würde die Psyche sagen: *„Ich habe jetzt keine Energie für das Spiel der Verführung, ich muss herausfinden, wer ich jenseits von Partnerschaft und Muttersein bin.“*

4. Die Gefahr der „Verhärtung“

Wenn das Erlöschen mit Bitterkeit einhergeht, ist das ein Zeichen dafür, dass der Animus die Führung übernommen hat, ohne dass die Frau ihn bewusst integriert hat.

- Sie wird dann oft „maskulin-hart“ im Verhalten, während ihre weibliche, fühlende Seite (Eros) verkümmert. In diesem Zustand ist Sexualität fast unmöglich, da sie Verletzlichkeit erfordern würde – und der unkontrollierte Animus hasst Verletzlichkeit.

Kann das Begehren zurückkehren?

Ja, aber meistens in einer anderen Form. Es kehrt oft erst dann zurück, wenn:

1. Die Frau ihre neue Identität (ihren integrierten Animus) gefestigt hat.
2. Die Beziehung auf einer neuen Ebene der **geistigen Kameradschaft** und absoluten Ehrlichkeit neu verhandelt wird.
3. Der Partner nicht mehr als „Projektionsfläche“, sondern als eigenständiges Gegenüber gesehen wird.

Zusammenfassend: Das Erlöschen ist oft eine notwendige Pause, damit die Frau von einer „fremdbestimmten“ Libido zu einer „selbstbestimmten“ Lebensenergie finden kann.

Der Animus und die Abwärtsspirale

Das ist die tragische Seite dieser Entwicklung. Wenn der Animus die Führung übernimmt und die Libido „erlischt“, ohne dass beide Partner verstehen, was psychologisch im Hintergrund passiert, endet das oft in einer Sackgasse aus Kälte und gegenseitigen Vorwürfen.

Dass Partnerschaften daran zerbrechen, liegt meist an einer **Abwärtsspirale**, die durch den unkontrollierten Animus befeuert wird:

1. Die „Entwertung“ des Partners

Der unkontrollierte Animus der Frau beginnt oft, den Partner durch eine rein intellektuelle oder moralische Brille zu betrachten.

- **Der Effekt:** Er wirkt auf sie plötzlich „schwach“, „unbewusst“ oder „primitiv“. Diese Verachtung ist der absolute Killer für jede Intimität.
- **Das Leid:** Der Mann fühlt sich entmannt und zurückgewiesen, während die Frau sich einsam und unverstanden fühlt, weil sie niemanden findet, der ihrem (überhöhten) inneren Animus-Bild standhält.

2. Sprachlosigkeit und „Rechthaberei“

Anstatt über Gefühle zu sprechen (Eros), wird nur noch über Fakten, Fehler und Versäumnisse gestritten (Animus).

- **Die Dynamik:** Wenn der Partner versucht, die Frau emotional zu erreichen, antwortet sie oft mit messerscharfer Logik oder Kälte. Das Gegenüber zieht sich verletzt zurück, was die Frau wiederum in ihrer Meinung bestätigt, der Partner sei ihr „nicht gewachsen“.

3. Der Verlust der Brücke

Jung nannte den Animus den „Brückenbauer zum Unbewussten“. Bei einer Besessenheit wird die Brücke jedoch hochgezogen.

- Die Frau verliert den Kontakt zu ihrer eigenen Weichheit und Verletzlichkeit.
- Ohne Verletzlichkeit gibt es aber keine echte Nähe. Die Beziehung verhungert emotional, obwohl man vielleicht noch im selben Haus lebt.

Wie könnte eine Rettung aussehen?

Damit eine Partnerschaft diese Phase überlebt, müssten beide Seiten eine enorme Entwicklungsarbeit leisten:

- **Die Frau** müsste erkennen: *„Mein Desinteresse und meine Härte sind Zeichen einer inneren Umstellung, nicht zwangsläufig die Schuld meines Partners.“* Sie muss lernen, ihren Animus für ihre eigenen Ziele (Beruf, Kreativität, Wissen) zu nutzen, statt ihn als Waffe gegen die Beziehung einzusetzen.
- **Der Mann** müsste aufhören, die Ablehnung persönlich zu nehmen, und anfangen, seine eigene **Anima** (seine Gefühlsseite) zu entwickeln, statt nur darauf zu warten, dass die Frau wieder in ihre „alte Rolle“ zurückfällt.
- **Gemeinsam:** Sie müssten die Sexualität komplett neu definieren – weg vom Triebhaften, hin zu einer bewussten, fast schon freundschaftlichen Intimität.

Das Fazit: Viele Paare scheitern, weil sie versuchen, die Dynamik der ersten Lebenshälfte (Anziehung durch Projektion) krampfhaft festzuhalten. Wenn die Projektion in den Wechseljahren stirbt, bleibt oft ein Vakuum. Wenn dieses Vakuum nicht mit neuem, individuellem Sinn gefüllt wird, zerbricht die Form.

Zusammenfassend: In den Wechseljahren fordert der Animus seinen Platz im Bewusstsein ein. Er will nicht mehr länger nur „mitreden“, sondern er möchte, dass die Frau ihre eigene innere Autorität annimmt.