

BEWUSSTMACHUNG DER DUNKELHEIT

BEWUSSTMACHUNG DER DUNKELHEIT

*Acht Gewohnheiten seelischer Reife
nach C. G. Jung*

Nach einem Vortrag über C. G. Jung und die Reife der Seele

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2023

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2023

*„Man wird nicht dadurch erleuchtet, daß man sich
Lichtgestalten vorstellt, sondern durch Bewußtmachung der
Dunkelheit.“*

— C. G. Jung, *Der philosophische Baum*
(Gesammelte Werke, Bd. 13)

KAPITEL I

Licht und Liebe

Die meisten Menschen glauben, spirituelle Entwicklung bedeute, leichter zu werden: positiver zu denken, ständig gute Stimmung auszustrahlen. Sie posten Zitate über Liebe und Licht, besuchen Meditationsretreats und pflegen sorgfältig ihr spirituelles Bild in den sozialen Medien. Carl Gustav Jung hat etwas beschrieben, das diese Vorstellung ins Wanken bringt. Die am weitesten entwickelten Seelen, so lässt sich sein Gedanke zuspitzen, tun nämlich beinahe das Gegenteil von dem, was man erwartet. Sie fliehen nicht vor der Dunkelheit. Sie tun nicht so, als wären sie rein. Sie lächeln nicht über ihren Schmerz hinweg, und sie unterdrücken ihre Wut nicht im Namen der Spiritualität.

Stattdessen pflegen sie Gewohnheiten, die so ungewohnt und unbequem sind, dass viele Menschen sie unspirituell nennen würden. Jung widmete Jahrzehnte der Erforschung dessen, was er *Individuation* nannte: den Prozess, zu dem zu werden, der man wirklich ist, und nicht zu dem, der man glaubt sein zu müssen. Was er dabei fand, stellt vieles in Frage, was die Instagram-Spiritualität heute lehrt. Die folgenden acht Gewohnheiten sind nicht schön. Sie machen nicht so lieblich wie ein Yogakurs. Aber sie verändern einen Menschen auf eine Weise, wie Kristalle und positive Affirmationen es nie könnten.

Dahinter steht ein Satz Jungs, der als Motto über diesem Buch steht:

„Man wird nicht dadurch erleuchtet, daß man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern durch Bewußtmachung der Dunkelheit.“

— C. G. Jung, *Der philosophische Baum* (Gesammelte Werke, Bd. 13)

Wer heute viel über Dankbarkeit, Liebe und Licht spricht und nebenbei seine hässlichsten Gedanken, seine peinlichsten Impulse, seinen tiefen Groll übergeht, könnte dabei etwas verpassen. Denn die Menschen, die als besonders erleuchtet gelten, wenden sich oft gerade dem zu, wovon die spirituelle Gemeinschaft den Blick abwendet: ihrer eigenen Dunkelheit. Sie tun das nicht, um sich davon zu befreien. Sie tun es, um Freundschaft mit diesen Anteilen zu schließen.

KAPITEL 2

Das Ego in spiritueller Verkleidung

Man stelle sich jemanden vor, der wirklich friedlich wirkt — nicht jemanden, der spirituelle Zitate postet, sondern jemanden, der echte innere Ruhe ausstrahlt. Und man stelle sich vor, man sagte dieser Person, wahres spirituelles Wachstum bedeute, den eigenen Hass zu umarmen, die Eifersucht, die kleinliche Rachsucht. Die meisten Menschen wären entsetzt. Doch Jung wusste: Diese Abwehr ist genau der Grund, warum viele spirituelle Suchende stecken bleiben in dem, was er *Inflation* nannte — ein Zustand, in dem das Ich sich aufbläht, indem es sich nur mit den guten Teilen der Psyche identifiziert.

Man kennt den Moment vielleicht: beim Meditieren oder beim Lesen spiritueller Texte fühlt man sich plötzlich denen überlegen, die das noch nicht verstanden haben. Das ist keine Erleuchtung. Das ist das Ich in spiritueller Verkleidung. Es hat sich ein neues, schöneres Kostüm angezogen und nennt sich nun bescheiden — und ist dabei stolzer als zuvor.

KAPITEL 3

Erste Gewohnheit: Der Schatten

Jung nannte die verborgenen Anteile des Menschen den Schatten: alles, was wir gelernt haben zu verdrängen oder abzulehnen. Die meisten spirituellen Traditionen lehren, den Schatten zu transzendieren, sich über ihn zu erheben, ihn ins Licht zu verwandeln. Jung vertrat etwas anderes. Geheilt wird nicht, indem man Anteile von sich ablehnt, sondern indem man sie integriert. Er hat es in einem seiner bekanntesten Sätze gefasst:

„Das Minderwertige und selbst das Verwerfliche gehört zu mir und gibt mir Wesenheit und Körper, es ist mein Schatten. Wie kann ich wesenhaft sein, ohne einen Schatten zu werfen? Auch das Dunkle gehört zu meiner Ganzheit, und indem ich mir meines Schattens bewußt werde, erlange ich auch die Erinnerung wieder, daß ich ein Mensch bin wie alle anderen.“

— C. G. Jung, Gesammelte Werke, Bd. 16, § 134

Die erste Gewohnheit entwickelter Seelen ist deshalb die Schattenarbeit: die bewusste und gezielte Auseinandersetzung mit allem, was man an sich selbst lieber nicht sehen möchte. Man setzt sich mit der eigenen Eifersucht auseinander, wenn ein Freund befördert wird. Man erkennt das kleine Gefühl der Genugtuung, wenn jemand scheitert, den man nicht mag. Man bemerkt den Drang zu lästern, zu urteilen, sich überlegen zu fühlen. Das ist kein Sichsuhlen in Negativität, sondern, wie man es nennen könnte, archäologische Arbeit in der Psyche.

Wichtig ist dabei, was der Vortrag verschweigt und Jung selbst ausdrücklich betonte: Der Schatten besteht nicht nur aus Moralisch-Verwerflichem. Er enthält, so Jung, auch eine Reihe guter Qualitäten — normale Instinkte, zweckmäßige Reaktionen, wirklichkeitsgetreue Wahrnehmungen, schöpferische Impulse. Das Böse im Schatten entsteht oft erst durch die Verdrängung selbst. Wer seinen Schatten erkundet, trifft also nicht nur auf Hässliches, sondern auch auf Verlorenes, das zurückgeholt werden will.

Wenn man bewusst Schattenarbeit praktiziert, geschieht etwas Tiefgreifendes. Die Energie, die bisher aufgewendet wurde, um diese Anteile zu unterdrücken, wird frei. Man hört auf, die verdrängten Eigenschaften auf andere zu projizieren. Man wird wirklich mitfühlend, weil man jeden Aspekt der menschlichen Natur in sich selbst erkannt hat. Jung hat auch das Dunkle nie als bloßen Gegner behandelt, sondern als Gegenstück des Lebens:

„Dummheit, Sünde, Krankheit, Alter und Tod bilden nach wie vor die dunkle Folie, von der sich des Lebens heiterer Glanz abhebt.“

— C. G. Jung, *Aion* (Gesammelte Werke, Bd. 9/2, S. 282)

KAPITEL 4

Zweite Gewohnheit: Die Fragen hinterfragen

Es gibt noch etwas, das beunruhigender ist: die Fragen, die man sich selbst stellt. Man liegt nachts um drei im Bett und kann nicht schlafen, weil die Gedanken um dieselbe alte Sorge kreisen — um die Beziehung, die Karriere, ein Gespräch, das gestern schiefgelaufen ist. Der erste Impuls ist, eine Lösung zu finden, eine Antwort zu bekommen, die Angst zum Schweigen zu bringen. Spirituell weit entwickelte Menschen tun in diesem Moment etwas anderes. Sie suchen keine Antworten. Sie hinterfragen ihre Fragen.

Jung beschrieb dafür die *transzendente Funktion*: die Fähigkeit der Psyche, zwei gegensätzliche Haltungen gleichzeitig zu halten, ohne sich sofort für eine Seite zu entscheiden. Die meisten Menschen können diese Spannung nicht ertragen. Sobald sie mit Unsicherheit konfrontiert werden, greifen sie zur bequemsten Überzeugung, zur schnellsten Lösung, zur beruhigenden Antwort. Doch der Drang nach sofortiger Klärung verhindert echtes Wachstum.

Man kann es als kleines Experiment versuchen. Wenn man sich dabei ertappt, die Frage zu stellen *Was soll ich in dieser Situation tun?*, beantwortet man sie zunächst nicht, sondern fragt stattdessen: Warum stelle ich mir gerade diese Frage? Was vermeide ich, indem ich mich auf dieses Problem konzentriere? Was würde sich ändern, wenn ich niemals eine Antwort bekäme? Dabei bemerkt man etwas Unangenehmes: Die meisten Fragen suchen gar nicht nach Wahrheit. Sie suchen Erleichterung von Unbehagen. Man fragt *Liebt er mich wirklich?*, nicht weil man unbedingt die Wahrheit wissen will, sondern weil man die Unsicherheit nicht mehr erträgt. Man fragt *Was ist der Sinn meines Lebens?*, nicht aus echter Neugier, sondern weil man das Nichtwissen nicht aushält.

Jung verbrachte Jahre im inneren Dialog mit dem, was er seine inneren Figuren nannte: verschiedene Anteile seiner Psyche, die miteinander stritten, diskutierten und sich widersprachen. Er versuchte nicht, diese Stimmen zu unterdrücken oder eine Einigung zu erzwingen. Er ließ sie sprechen, während er beobachtete. Entwickelte Seelen sind deshalb fasziniert von ihren inneren Konflikten, statt sie schnell lösen zu wollen. Sie fragen auch nach den Annahmen, die in einer Frage stecken: Wer sich fragt, wie er eine Beziehung retten kann, darf auch prü-

fen, ob sie überhaupt gerettet werden soll. Wer sich fragt, warum er sich nicht erfüllt fühlt, darf prüfen, ob Erfüllung das wahre Ziel ist.

Das kann sich anfangs verrückt anfühlen, denn das Ich verlangt verzweifelt nach Sicherheit. Das Nervensystem ist darauf angelegt, alles als sicher oder gefährlich, gut oder schlecht, richtig oder falsch einzuordnen. Spirituelle Reife bedeutet dagegen, Toleranz für den Raum zwischen den Kategorien zu entwickeln — die Spannung der Gegensätze auszuhalten, wie Jung es nannte. Weisheit besteht dann nicht darin, mehr zu wissen, sondern darin, zu hinterfragen, was man zu wissen glaubt.

KAPITEL 5

Dritte Gewohnheit: Widersprüche halten

Man beobachte jemanden, der gerade erst seinen spirituellen Weg begonnen hat. Er liest ein Buch über Vergebung und versucht sofort, allen zu vergeben, die ihn je verletzt haben. Er lernt über Loslassen und beginnt, jede emotionale Reaktion zu unterdrücken. Er entdeckt die Macht des positiven Denkens und zwingt sich, durch echten Schmerz hindurchzulächeln. Alles ist schwarz oder weiß, richtig oder falsch, spirituell oder nicht spirituell.

Nun stelle man sich jemanden vor, der diesen Weg seit Jahrzehnten geht und echte innere Ruhe ausstrahlt. Er wird sagen, dass er seine Partnerin zutiefst liebt, und zugleich ehrlich zugeben, dass er sie manchmal kaum erträgt. Er spricht vom Sinn seines Lebens und gibt offen zu, dass er derzeit keine Ahnung hat, was er eigentlich tut. Er drückt Dankbarkeit für seine Kämpfe aus und sagt dennoch ehrlich, dass er sich wünscht, die Dinge wären einfacher. Das ist die dritte Gewohnheit, die echte seelische Reife von bloßer spiritueller Performance unterscheidet: die Fähigkeit, Widersprüche zu halten, ohne sie auflösen zu müssen. Jung sprach hier, in Anlehnung an eine alte Formel der Mystik und Alchemie, von der *coincidentia oppositorum*, dem Zusammenfallen der Gegensätze.

Psychische Gesundheit besteht nach dieser Vorstellung nicht darin, eine Seite eines inneren Konflikts zu wählen, sondern darin, die Fähigkeit zu entwickeln, beide Seiten gleichzeitig zu halten. Die meisten Menschen ertragen das nicht. Sie müssen entweder wütend oder verzeihend sein, entweder selbstsicher oder demütig, entweder spirituell oder menschlich. Heilung geschieht aber oft dann, wenn jemand lernt, sowohl seine Stärke als auch seine Verletzlichkeit zu verkörpern, sowohl seine Weisheit als auch seine Verwirrung, sowohl seine Liebe als auch seine Enttäuschung.

Man kann das an einem einzigen Menschen versuchen, zu dem man gemischte Gefühle hat — einem Elternteil, einem früheren Partner, einer Freundin, die einen sowohl unterstützt als auch verletzt hat. Der Verstand drängt sofort zur Vereinfachung: Entweder ist diese Person gut für mich oder nicht; entweder behalte ich sie in meinem Leben oder ich lasse sie los. Dieses binäre Denken hält gefangen. Stattdessen kann man laut aussprechen: Ich liebe diese Person, und ich bin

wütend auf sie. Ich bin dankbar für alles, was sie mir gegeben hat, und ich bin verletzt über das, was sie mir angetan hat. Ich will sie in meinem Leben haben, und ich brauche Abstand. Das Nervensystem sträubt sich zunächst gegen diese Gegensätze, und genau dort geschieht Wachstum.

Jung beobachtete, dass jeder Archetyp auch sein Gegenteil in sich trägt. Der Archetyp der Mutter umfasst sowohl Fürsorge als auch Verschlingung. Der Held verkörpert sowohl Mut als auch Tollkühnheit. Der weise Alte ist nicht nur Führer, sondern kann auch manipulativ sein. Entwickelte Menschen versuchen nicht, nur die positiven Seiten dieser Kräfte zu leben; sie lernen, mit dem gesamten Spektrum zu tanzen. Man hört auf, durchgängig jemand Bestimmtes sein zu wollen, und lässt das erschöpfende Projekt los, ein konsistentes Selbstbild aufrechtzuerhalten. Man wird ehrlicher, weil man seine Widersprüche nicht mehr verstecken muss.

KAPITEL 6

Vierte Gewohnheit: Projektion als Spiegel

Was, wenn die Person, die einen am meisten nervt, in Wahrheit der beste Lehrer ist? Die meisten glauben, spirituelles Wachstum bedeute, sich mit positiven Einflüssen zu umgeben und toxische Menschen zu meiden. Jung entdeckte etwas, das diesen Ratschlag auf den Kopf stellt. Die Menschen, die in einem selbst die stärksten emotionalen Reaktionen auslösen, zeigen oft genau die Teile, die noch Heilung brauchen. Jung nannte das *Projektion*: den unbewussten Vorgang, bei dem wir in anderen sehen, was wir in uns selbst nicht erkennen oder akzeptieren wollen.

Nach Jung sind die Inhalte unseres Unbewussten fortwährend in unsere Umgebung hineinverlegt, und die Aufgabe besteht darin, solche Projektionen von den tatsächlichen Eigenschaften der anderen zu unterscheiden:

„Die Inhalte unseres Unbewußten sind konstant projiziert in unsere Umgebung, und nur insoweit wir diese Projektionen als Imagines, als Symbolträger erkennen, gelingt es uns, sie von den wirklichen Eigenschaften der Objekte zu unterscheiden.“

— C. G. Jung, *Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes* (Gesammelte Werke, Bd. 8, § 507)

Spirituell entwickelte Menschen versuchen nicht, Projektionen zu vermeiden; sie nutzen sie bewusst als Diagnoseinstrument für das eigene Unbewusste. Wenn sie getriggert werden, konzentrieren sie sich nicht sofort darauf, das Verhalten des anderen zu ändern oder die Person aus ihrem Leben zu entfernen. Stattdessen fragen sie sich: Welchen Aspekt meines eigenen Schattens spiegelt mir diese Person gerade? Anfangs fühlt sich das unmöglich an, denn das Ich wehrt sich mit aller Kraft. Stört einen die Bedürftigkeit eines anderen, protestiert der Verstand sofort: Ich bin doch nicht bedürftig, ich bin unabhängig. Doch die Eigenschaften, die man am heftigsten ablehnt, sind oft genau die, die man unbewusst selbst lebt.

Man kann diese Technik eine Woche lang erproben. Jedes Mal, wenn jemand einen nervt, vervollständigt man den Satz: *Was mich an dieser Person stört, ist folgendes konkrete Verhalten. Und die Art, wie ich etwas Ähnliches tue, ist ...* Vielleicht erkennt man, dass der Kollege, der Aufmerksamkeit sucht, an das eigene verborgene Bedürfnis nach Bestätigung erinnert. Der Freund, der nicht zuhört, spiegelt eine eigene Tendenz, nur auf den eigenen Einsatz zu warten, statt wirklich zuzuhören. Das Familienmitglied, das sich als Opfer gibt, zeigt die eigenen feinen Wege, Verantwortung zu vermeiden. Hört man auf, den eigenen Schatten auf andere zu projizieren, braucht man die anderen nicht mehr zu ändern, um inneren Frieden zu finden.

An dieser Stelle ist allerdings eine Einschränkung nötig, die im Vortrag fehlt und die Jung selbst im oben zitierten Satz mitgibt: Es geht darum, Projektionen *von den wirklichen Eigenschaften der Objekte zu unterscheiden*. Nicht jede Ablehnung ist eine Projektion. Manche Menschen verhalten sich tatsächlich verletzend, ungerecht oder gewalttätig, und das Missfallen daran ist eine zutreffende Wahrnehmung, kein Spiegel eigener Mängel. Wer in einer Beziehung oder an einem Arbeitsplatz Demütigung, Kontrolle oder Gewalt erlebt, sollte nicht zuerst nach dem eigenen Schatten suchen, sondern nach Schutz und Hilfe von außen. Schattenarbeit ist kein Mittel, fremdes Unrecht innerlich zu entschuldigen.

Im Übrigen bleibt der Kerngedanke bestehen: Andere Menschen sind nicht nur Hindernisse für den eigenen inneren Frieden. Sie zeigen auch, woran man selbst noch zu arbeiten hat. Wer jede Reibung zumindest daraufhin befragt, macht aus dem zwischenmenschlichen Ärger Rohmaterial für Selbsterkenntnis.

KAPITEL 7

Fünfte Gewohnheit: Das Gespräch mit den inneren Bildern

Es gibt eine Praxis, die für den rationalen Verstand nach Fantasie klingt. Man sitzt ruhig da, und plötzlich erscheint im Geist ein Bild: ein dunkler Wald, eine alte Frau, eine verschlossene Tür. Die meisten würden das als zufälliges Tagträumen abtun. Jung entdeckte während seiner eigenen psychologischen Krise etwas anderes: die *aktive Imagination*. Dabei lässt man sich bewusst auf Inhalte des Unbewussten ein, durch Dialog, Visualisierung und symbolische Begegnung. Während man Bilder üblicherweise analysiert, ließ Jung die Symbole für sich selbst sprechen.

Wenn ein Bild spontan auftaucht, analysiert man nicht zuerst, was es bedeuten könnte. Man tritt mit ihm in Kontakt. Man fragt die alte Frau in der Vision: Was willst du mir sagen? Man geht auf die verschlossene Tür zu und fragt, was dahinter liegt. Man erkundet den dunklen Wald mit Neugier statt mit Angst. Das ist die fünfte Gewohnheit: eine lebendige Beziehung zum Unbewussten durch symbolischen Dialog. Die Psyche kommuniziert nicht in Begriffen, sondern in Bildern, Metaphern und gefühlten Erlebnissen. Die westliche Kultur lehrt dagegen, dem linearen Denken mehr zu trauen als dem symbolischen, der Logik mehr als der Intuition, den Konzepten mehr als den inneren Bildern. Jung erkannte, dass dieses Denken einen von tiefen psychologischen Einsichten trennen kann.

Er selbst sprach jahrelang mit inneren Gestalten wie dem weisen alten Philemon und mit Salome. Das waren, wie er es deutete, keine bloßen Halluzinationen, sondern personifizierte Gestalten des Unbewussten, die ihn führten. Seine Aufzeichnungen darüber, das *Rote Buch*, hielt er Jahrzehnte unter Verschluss; sie wurden erst 2009 veröffentlicht.

Hier ist allerdings eine ausdrückliche Vorsicht angebracht, denn aktive Imagination ist kein harmloses Entspannungsspiel. Jung hat selbst erfahren, wie bedrohlich diese Zeit sein konnte: Zwischen 1913 und 1919 fürchtete er zeitweise, den Verstand zu verlieren. In der analytischen Tradition wird die Technik deshalb in der Regel nur Menschen empfohlen, die seelisch stabil sind, und meist unter Anleitung einer ausgebildeten Fachperson. Wer in einer akuten Krise steckt,

unter Angstzuständen, Depressionen oder psychotischen Erlebnissen leidet oder sich innerlich schwer abgrenzen kann, sollte diese Übung nicht auf eigene Faust ausprobieren, sondern vorher mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten darüber sprechen. Für alle anderen gilt als einfache Form: sich in ruhiger Umgebung etwa eine Viertelstunde Zeit zu nehmen, die Augen zu schließen, Bilder auftauchen zu lassen, ohne etwas zu erzwingen, und wenn sich ein Bild stabilisiert, behutsam Fragen zu stellen — und die Antwort nicht erzwingen, sondern kommen lassen: als Bild, Gefühl, Stimme oder inneres Wissen.

KAPITEL 8

Sechste Gewohnheit: Der Anfängergeist

Die weisesten Menschen, denen man begegnen wird, sagen oft: Ich weiß nichts. Das klingt nach falscher Bescheidenheit, bis man erkennt, dass sie es wörtlich meinen. Während spirituelle Anfänger Erkenntnisse wie Trophäen sammeln, Manifestationstechniken austauschen und alten Weisheitstraditionen folgen, bauen wahrhaft entwickelte Seelen systematisch das ab, was sie zu wissen glauben. Die mystische Tradition kennt dafür den Begriff der gelehrten Unwissenheit, *docta ignorantia*, wie ihn Nikolaus von Kues geprägt hat. Zuerst klingt das widersprüchlich: Wie kann Unwissenheit gelehrt sein? Wie kann Nichtwissen Weisheit sein? Doch je tiefer ein Mensch in die eigene Psyche eintaucht, desto klarer zeigt jede Erkenntnis, wie viel noch unverstanden bleibt.

Der sechste Schlüssel seelischer Reife ist deshalb ein radikaler Anfängergeist. Man begegnet nicht nur neuen Erfahrungen mit Offenheit, sondern hinterfragt aktiv die Gültigkeit der bisherigen Überzeugungen, sogar der tiefsten spirituellen Einsichten. Das wirkt gefährlich, denn das Ich baut seine Identität auf dem Wissen auf. Die Psyche hat sich mühsam eine Weltanschauung zurechtgelegt, die Sicherheit, Kompetenz und spirituelle Reife verleiht; diese Grundlagen in Frage zu stellen fühlt sich beinahe wie psychologischer Selbstmord an.

Man kann damit beginnen, die eigenen tiefsten spirituellen Überzeugungen zu identifizieren — jene, die man in jeder Diskussion verteidigen würde. Vielleicht glaubt man, dass alles aus einem bestimmten Grund geschieht, dass Liebe alles überwindet, dass man seine eigene Realität erschafft, dass das Bewusstsein den Tod überdauert. Und dann fragt man sich: Was, wenn ich mich in alldem vollkommen irre? Was würde sich ändern, wenn ich diese Überzeugung etwas lockerer hielte? Der innere Widerstand, der sich dabei meldet, ist das Ich, das um seine spirituelle Identität kämpft. Entwickelte Seelen lernen, diesen Zustand des Nichtwissens zu lieben, denn sie haben etwas entdeckt: Wahres Lernen geschieht in der Unsicherheit.

Auch Jung hielt seine eigenen Theorien für vorläufige Versuche, nicht für endgültige Wahrheiten. Das ist keine bloße intellektuelle Bescheidenheit, sondern die Anerkennung, dass das Universum weit geheimnisvoller ist, als jedes

Konzept es je erfassen könnte. In dem Moment, in dem man glaubt, das Bewusstsein, Beziehungen oder die spirituelle Entwicklung wirklich zu verstehen, hat man aufgehört, sie zu erforschen — und die direkte Erfahrung gegen bequeme Konzepte eingetauscht.

KAPITEL 9

Siebte Gewohnheit: Unsichtbare Entwicklung

Man sehe sich an, wie spirituelle Entwicklung auf sozialen Medien dargestellt wird. Auf Instagram sieht man Vorher-nachher-Posts, inspirierende Zitate und sorgfältig inszenierte Momente der Erleuchtung. YouTube verspricht schnelles Erwachen durch bestimmte Techniken und sichtbare Veränderungen der Lebensführung. Alle dokumentieren ihren Weg, teilen ihre Fortschritte und bauen ihre spirituelle Marke auf. Nun denke man an die spirituell am weitesten entwickelte Person, die man persönlich kennt. Wahrscheinlich spricht sie kaum über ihre Praxis. Sie postet keine Zitate über Bewusstsein, erzählt nichts über Meditationserlebnisse, gibt keine Workshops und schreibt keine Bücher über ihre Erkenntnisse. Sie hat etwas begriffen, das dem widerspricht, was die Kultur über spirituelles Wachstum lehrt: Wahre Veränderung geschieht im Stillen, fern von den Blicken, Meinungen und Erwartungen anderer.

Jung nannte diesen Prozess Individuation: zu dem Menschen zu werden, der man wirklich ist, statt zu dem, den andere in einem sehen wollen. Er hat ihn in einem Satz gefasst, der das Ziel bezeichnet:

„Jedes Leben ist schließlich die Verwirklichung eines Ganzen, das heißt eines Selbst, weshalb man die Verwirklichung auch als Individuation bezeichnen kann.“

— C. G. Jung, *Psychologie und Alchemie* (Gesammelte Werke, Bd. 12, S. 259)

Individuation erfordert eine gewisse Privatheit. Sie verlangt, darauf zu verzichten, die eigene Entwicklung zur Schau zu stellen, um Bestätigung zu erhalten, und stattdessen die innere Arbeit zu tun, die niemand sieht oder beklatscht. Das ist die siebte Gewohnheit: unsichtbare Entwicklung. Sie beruht auf der Einsicht, dass die innere Arbeit anfällig wird für das Bedürfnis nach Anerkennung, Lob und sozialem Status, sobald man sie öffentlich macht. Jung selbst ließ sein *Rotes Buch* ein Leben lang unveröffentlicht. Er wusste offenbar, dass die zu frühe Konfrontation eines inneren Prozesses mit äußeren Urteilen die fragile Entwicklung entgleisen lassen kann.

Als Übung kann man sich einen Monat lang vornehmen, keinerlei Einsichten aus der eigenen inneren Praxis mit anderen zu teilen: keine Zitate zu posten, die einen berühren, nicht über Meditationserfahrungen oder psychologische Durchbrüche zu sprechen. Nicht aus Geheimniskrämerei, sondern aus Ehrfurcht vor der stillen Tiefe, in der Veränderung geschieht. Man achte darauf, wie sich durch dieses Schweigen die Qualität der Selbsterforschung verändert. Die Motivation für die innere Arbeit klärt sich, wenn keine äußere Bestätigung mehr möglich ist, und man sucht nicht länger unbewusst nach Stoff für das nächste Gespräch über Bewusstsein.

KAPITEL 10

Achte Gewohnheit: Durchlässig für das Größere

Es gibt eine letzte Praxis, die all das zusammenhält. Jung baute ab 1923 in Bollingen am Zürichsee einen Turm, den er über Jahre erweiterte, und bearbeitete dort mit eigenen Händen Stein. In seinen Lebenserinnerungen beschreibt er den Turm als einen Ort der Zurückgezogenheit; das Bauen war für ihn mehr als Freizeit oder künstlerischer Ausdruck. Es war eine Weise, sich mit etwas Altem und Zeitlosem zu verbinden. Die achte und letzte Gewohnheit, die der Vortrag beschreibt, lässt sich so fassen: die Fähigkeit, archetypische Kräfte wirken zu lassen, anstatt in der persönlichen Identität gefangen zu bleiben.

Während die meisten Menschen ihr Leben damit verbringen, ihr Ich zu stärken, entdecken entwickelte Seelen, wie man durchlässig wird für überpersönliche Kräfte. Jung erkannte, dass unterhalb der persönlichen Psychologie universelle Muster liegen, die er Archetypen nannte: die Mutter, der Vater, der weise Alte, das unschuldige Kind, der Krieger, der Liebende. Das sind keine abstrakten Begriffe, sondern lebendige Kräfte, die durch einen Menschen wirken können. Eine Mutter, die ihr krankes Kind pflegt, könnte spüren, wie sich der ewige Archetyp der Mutter durch sie ausdrückt, mit einer Kraft und Weisheit, die über ihre persönlichen Fähigkeiten hinausgeht. Ein Lehrer, der mit einem schwierigen Schüler zu tun hat, könnte den weisen Alten in sich zu Wort kommen lassen und dabei Einsichten vermitteln, die seinen eigenen Verstand überraschen. Wer einen Verwundbaren beschützt, in dem kann der Krieger wirken; wer andere in ihrem Wachstum begleitet, bei dem können Mutter oder Vater durchscheinen.

Dabei geht es nicht darum, sich selbst zu verlieren oder von fremden Kräften besessen zu werden. Gerade die Identifikation mit einem Archetyp, wenn jemand glaubt, er *sei* der Weise oder der Retter, ist es, was Jung als Inflation bezeichnete — also genau die Gefahr, vor der das Buch eingangs warnt. Der Unterschied liegt zwischen Durchlässigkeit und Besessenheit: Wer durchlässig ist, bleibt zugleich fest in der menschlichen Erfahrung verankert, und weiß, dass er einem größeren Prinzip dient, ohne es zu verkörpern. Seine persönliche Identität ist nur eine dünne Schicht über einem viel tieferen psychischen System. Wer sich

damit verbindet, wird nicht kleiner, sondern größer als sein persönlicher Standpunkt.

KAPITEL II

Ganzheit statt Perfektion

Diese Gewohnheiten offenbaren eine unbequeme Wahrheit über spirituelle Entwicklung: Es geht nicht darum, perfekter, positiver oder im herkömmlichen Sinne erleuchteter zu werden. Es geht darum, ehrlicher zu werden, integrierter und empfänglicher für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung — und für eine Weisheit, die über das Persönliche hinausreicht. Jungs wichtigste Erkenntnis lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Ganzheit ist wichtiger als Perfektion.

Das Ziel ist nicht, den eigenen Schatten zu eliminieren, alle Widersprüche aufzulösen oder dauerhaften Frieden zu erreichen. Das Ziel ist, so bewusst zu werden, dass man mit allem geschickt umgehen kann, was sich in der eigenen psychischen und spirituellen Landschaft zeigt. Das heißt auch: Wer all diese Praxis betreibt, ohne dass ihm je das Dunkle begegnete, hat sie vermutlich noch nicht begonnen. Man wird nicht dadurch erleuchtet, dass man sich Lichtgestalten vorstellt. Aber vielleicht dadurch, dass man lernt, der eigenen Dunkelheit so lange standzuhalten, bis sie ihren Namen nennt.