

WENN NIEMAND AN DER SEITE IST

WENN NIEMAND AN DER SEITE IST

*Über Einsamkeit, Schatten
und die Stärke, allein zu stehen*

Nach einem Vortrag über C. G. Jung und die Einsamkeit

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2022

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2022

*„Einsamkeit entsteht nicht dadurch, daß man keine Menschen
um sich hat, sondern vielmehr dadurch, daß man ihnen die
Dinge, die einem wichtig erscheinen, nicht mitteilen kann, oder
daß man Gedanken für gültig ansieht, die den anderen als
unwahrscheinlich gelten.“*

— C. G. Jung, *Erinnerungen, Träume, Gedanken,*
Rückblick

KAPITEL I

Wenn die Stimmen leiser werden

Es gibt eine einfache und doch tiefgehende Frage: Was geschähe, wenn eines Tages alle Unterstützung ringsum plötzlich verschwände? Wenn die Stimmen, die ermutigen, leiser würden; wenn niemand mehr da wäre, der sagt, man sei auf dem richtigen Weg? Viele Menschen kennen solche Augenblicke. Augenblicke, in denen sie sich fragen, ob jemand da sein wird, um ihnen aufzuhelfen, wenn sie jetzt fallen.

Dieses Gefühl nennt man Einsamkeit. Doch was, wenn diese Phase, so still und schwer sie sich anfühlt, in Wahrheit der Beginn einer besonderen inneren Stärke wäre — einer Stärke, die weder vom Beifall abhängt noch von der Bestätigung anderer Menschen?

Carl Gustav Jung, einer der einflussreichsten Denker der Tiefenpsychologie, hat diesen Gedanken auf vielfache Weise umkreist. Seelisches Wachstum geschieht in seinem Verständnis nicht dort, wo ein Mensch vollkommen verstanden und getragen wird, sondern dort, wo er lernt, bei sich selbst zu bleiben, und den Mut findet, ein Stück des Weges allein zu gehen. Vielleicht befindet sich mancher gerade in einer solchen Zeit: einer Zeit, in der vieles still geworden ist, in der alte Sicherheiten verschwinden und die Frage aufsteigt, ob die Kraft noch reicht, um weiterzugehen.

Denn manche große Veränderung beginnt mit einer sehr schlichten Erkenntnis: dass jeder Mensch auf seine Weise lernen muss, auf eigenen Füßen zu stehen. Jung hat für diese Erfahrung ein altes mythisches Bild aufgegriffen, die *Nachtmeerfahrt* — die Reise des Helden durch das dunkle Meer, bei der alle vertrauten Orientierungspunkte verschwinden und niemand mehr weiß, wohin er sich wenden soll. Doch gerade in diesem scheinbaren Verlust beginnt etwas Neues.

KAPITEL 2

Der Raum, der frei wird

Wenn niemand mehr erwartet, dass man eine Rolle spielt, wenn niemand mehr verlangt, dass man stark erscheint oder jemand Bestimmtes darstellt, dann geschieht etwas Seltenes. Die Kraft, die früher darauf verwendet wurde, Erwartungen zu erfüllen und sich anzupassen, kehrt langsam zurück. Sie beginnt, sich wieder im Inneren zu sammeln.

Man denke an Zeiten, in denen man ständig beschäftigt war: Gespräche, Verpflichtungen, die Erwartungen der Familie, der Arbeit, der Freunde. All das verlangt Aufmerksamkeit, all das fordert Kraft. Werden diese äußeren Stimmen leiser, so entsteht plötzlich Raum. Am Anfang kann dieser Raum sich leer anfühlen, manchmal sogar beängstigend. Doch gerade in ihm beginnt ein Mensch, sich selbst wieder zu begegnen.

Man stelle sich eine Frau vor, die nach einer langen Ehe plötzlich allein dasteht. In den ersten Wochen ist sie von Freunden und Familie umgeben; jeder will helfen, jeder will trösten. Doch mit der Zeit kehrt der Alltag zurück. Die anderen gehen wieder ihrem eigenen Leben nach, die Gespräche werden seltener, die Wohnung wird stiller. Und gerade dort beginnt etwas Unerwartetes. Anstatt vor der Stille davonzulaufen, beginnt sie zu lesen. Sie schreibt ihre Gedanken auf. Sie erlaubt sich, ihre Traurigkeit wirklich zu spüren, anstatt sie zu verdrängen. Langsam bemerkt sie etwas Überraschendes: Zum ersten Mal seit vielen Jahren fragt sie sich ehrlich, was sie eigentlich selbst möchte. Und irgendwann kann sie sagen, dass sie sich zum ersten Mal unabhängig genug fühlt, um zu wissen, wofür sie wirklich leben will.

Jung würde einen solchen Augenblick eine Begegnung mit dem *Selbst* nennen: den Moment, in dem ein Mensch wieder beginnt, ehrlich mit seiner eigenen inneren Welt zu werden. Und er hat einen Satz hinterlassen, der die ganze Verwechslung aufklärt, die in dem Wort Einsamkeit steckt:

„Einsamkeit entsteht nicht dadurch, daß man keine Menschen um sich hat, sondern vielmehr dadurch, daß man ihnen die Dinge, die einem wichtig erscheinen, nicht mitteilen kann ...“

— C. G. Jung, *Erinnerungen, Träume, Gedanken*, Rückblick

Man kann also von Menschen umgeben sein und sich dennoch zutiefst allein fühlen; und man kann allein sein und sich zugleich innerlich verbunden fühlen — mit sich selbst.

KAPITEL 3

Die Persona fällt

Wer anfängt, Zeit mit sich selbst zu verbringen, entdeckt oft etwas Überraschendes: Viele Ziele, die er früher verfolgt hat, waren vielleicht gar nicht seine eigenen. Manche stammten aus den Erwartungen der Familie, andere aus gesellschaftlichem Druck, wieder andere aus der Angst, zurückzubleiben. Doch wenn niemand mehr zusieht, fällt eine wichtige Rolle plötzlich weg — die Rolle der Maske. Jung nannte diese Maske die *Persona*: das Bild, das wir nach außen zeigen, um angenommen zu werden.

Ist diese Rolle nicht mehr notwendig, so bleibt etwas sehr Einfaches übrig: der Mensch selbst. Und gerade dort beginnt eine neue Form von Stärke. Man muss nicht mehr vollkommen erscheinen; man muss niemandem mehr etwas beweisen. Manchmal besteht der größte Fortschritt schlicht darin, den heutigen Tag zu überstehen und einen kleinen Schritt weiterzugehen. Gerade diese Vereinfachung bringt viele Menschen näher an ihre wirklichen Fähigkeiten als alles zuvor.

Denn wahres Gelingen beginnt, in Jungs Sinne gedacht, nicht damit, dass andere uns stützen. Es beginnt in dem Augenblick, in dem wir die Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen — und das ist beinahe unmöglich, solange immer jemand da ist, auf den man sich verlassen kann.

Wer allein steht, in dem beginnt sich etwas Wichtiges zu entwickeln: die Intuition, die Fähigkeit, Signale aus dem eigenen Inneren wahrzunehmen, anstatt ständig nach Antworten von außen zu suchen. Es ist ein wenig, als lerne man, ohne Karte durch einen Wald zu gehen. Am Anfang wirkt alles verwirrend. Doch mit der Zeit beginnt man, die Zeichen der Umgebung zu lesen: das Licht zwischen den Bäumen, die Richtung des Windes, die Form des Weges. Langsam entsteht Orientierung.

Wer also gerade das Gefühl hat, dass niemand hinter ihm steht, ist darum nicht gescheitert. Vielleicht befindet er sich einfach in einer Phase, die Jung als notwendig für seelische Reife betrachtete — einer Phase, in der man nicht getröstet oder bestätigt wird, aber etwas weit Wertvolleres erhält: die Möglichkeit, ohne Maske zu leben. Aus dieser scheinbar leeren Zeit kann eine Form des Gelin-

gens entstehen, die weit beständiger ist als jede Anerkennung von außen.

KAPITEL 4

Der Schatten

Doch diese stille Phase bringt noch etwas anderes mit sich. Wenn der äußere Lärm verschwindet, tauchen oft Teile der Persönlichkeit auf, die lange im Verborgenen lagen. Die Einsamkeit bleibt nicht lange nur ruhig und friedlich. Sehr bald melden sich Gedanken, Erinnerungen und Gefühle, die lange im Hintergrund verborgen waren. Mancher erschrickt in diesem Augenblick ein wenig vor sich selbst. Plötzlich bemerkt er einen Ärger, den er früher nicht wahrhaben wollte, vielleicht auch Neid, Unsicherheit oder eine tiefe Angst, verlassen zu werden — Gefühle, die früher leicht überdeckt wurden durch Gespräche, Arbeit, Ablenkung oder die bloße Anwesenheit anderer Menschen.

Jung gab diesem Teil der Persönlichkeit einen klaren Namen: den *Schatten*. Der Schatten ist jedoch nicht, wie viele zunächst meinen, etwas Böses oder moralisch Verwerfliches. Er bezeichnet vielmehr all jene Teile unserer Persönlichkeit, die wir im Laufe des Lebens verdrängt oder abgelehnt haben: Eigenschaften, Gefühle oder Wünsche, die uns einmal unangenehm erschienen oder die uns vielleicht sogar verboten wurden. Viele Menschen lernen schon früh, bestimmte Seiten an sich zu unterdrücken. Vielleicht wurde ihnen gesagt, Wut sei nicht erlaubt; vielleicht durften sie keinen Ehrgeiz zeigen oder mussten ihre Bedürfnisse zurückstellen, um anderen zu gefallen. All diese verdrängten Anteile verschwinden jedoch nicht. Sie ziehen sich lediglich ins Unbewusste zurück.

Solange das Leben laut und beschäftigt ist, bleibt der Schatten meist verborgen. Verstummen die äußeren Stimmen, so wird er langsam sichtbar. Das kann unbequem sein; plötzlich sieht man Seiten an sich, die nicht zu dem Bild passen, das man von sich aufgebaut hat. Doch gerade hier liegt ein entscheidender Wendepunkt. Jung betonte, dass ein Mensch nicht daran scheitert, einen Schatten zu besitzen — jeder Mensch hat einen. Das eigentliche Problem entsteht erst, wenn dieser Schatten unbewusst bleibt. Denn ein unbewusster Schatten wirkt im Hintergrund weiter: Er kann Beziehungen sabotieren, Entscheidungen lenken und uns dazu bringen, immer wieder dieselben Fehler zu begehen, ohne dass wir verstehen, warum.

Mancher hat erlebt, dass er auf einen bestimmten Menschen ungewöhnlich

heftig reagiert, mit plötzlichem Ärger oder Abneigung, ohne recht zu wissen, weshalb. Jung erklärte, dass solche starken Reaktionen oft auf eine *Projektion* hinweisen: Eigenschaften, die wir an uns selbst nicht sehen wollen, übertragen wir unbewusst auf andere. Der Mensch, der uns besonders stört, berührt manchmal genau jenen Teil von uns, den wir selbst nicht annehmen möchten. Beginnt man, solche Reaktionen ehrlicher zu betrachten, kann eine erstaunliche Einsicht entstehen. Statt sofort zu urteilen oder zu fliehen, lässt sich fragen: Was genau berührt mich hier so stark? Diese einfache Frage kann der Beginn einer tiefen inneren Veränderung sein.

Denn im Schatten liegt nicht nur Schmerz oder Unsicherheit verborgen, sondern auch eine große Menge an Kraft. Ehrgeiz, der Wunsch nach Anerkennung, Mut, sogar gesunder Zorn über Ungerechtigkeit — all das kann zum Schatten gehören, wenn es lange unterdrückt wurde. Bleibt diese Kraft unbewusst, wirkt sie chaotisch; sie treibt an oder sabotiert, ohne dass man versteht, warum. Hat man aber den Mut hinzusehen, so wird sie langsam verfügbar; sie kann integriert und bewusst gebraucht werden. Jung hat dies in einer knappen Wendung gefasst:

„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)

Das bedeutet nicht, den Schatten einfach auszuleben oder ihm blind zu folgen. Integration heißt, diese Kräfte zu verstehen und sie unter die Führung des Bewusstseins zu stellen. Es ist ein wenig, als zähme man ein wildes Tier: Will man es zerstören, verliert man seine Kraft; lässt man es völlig frei, kann es Schaden anrichten; lernt man es zu verstehen, entsteht eine neue Form von Stärke.

Der wichtigste Schritt auf diesem Weg ist nicht Vollkommenheit. Niemand muss seinen Schatten vollständig auflösen; entscheidend ist nur, nicht mehr vor ihm davonzulaufen. Jedes Mal, wenn man ein unangenehmes Gefühl bemerkt und dennoch bereit ist, einen Augenblick bei ihm zu bleiben, gewinnt man ein kleines Stück innerer Selbstbestimmung zurück. Mit der Zeit zeigt sich, dass der Ort, vor dem man vielleicht die größte Angst hatte, zugleich der Ort ist, an dem eine der größten inneren Kräfte verborgen liegt.

KAPITEL 5

Die leise Stimme des Unbewussten

Wer den Mut findet, seinem Schatten ins Gesicht zu sehen, bemerkt, dass sich langsam etwas verändert. Die anfängliche Unruhe, die Verwirrung, die widersprüchlichen Gefühle beginnen sich zu klären. Was vorher wie ein dunkler, chaotischer Raum erschien, verwandelt sich. Es ist, als würde aus der Tiefe des Inneren eine leise Stimme hörbar — eine Stimme, die nicht laut spricht und keine Befehle gibt, sondern sich durch kleine Zeichen zeigt: durch Gefühle, durch Träume, durch eine seltsame innere Ahnung, die sich schwer erklären lässt.

Jung war überzeugt, dass ein großer Teil unseres Lebens von Kräften gelenkt wird, die außerhalb des bewussten Denkens liegen. Diese Kräfte gehören zum *Unbewussten*. Solange das Leben von vielen äußeren Stimmen umgeben ist, wird diese innere Ebene meist überdeckt. Man hört die Ratschläge anderer, folgt den Erwartungen der Gesellschaft, orientiert sich an dem, was als richtig oder erfolgreich gilt; all diese Einflüsse sind laut und ständig gegenwärtig. Durchlebt ein Mensch aber eine Zeit, in der die äußere Unterstützung verschwindet, so wird es stiller im Außen — und gerade in dieser Stille beginnt das Unbewusste deutlicher zu sprechen.

Manchmal geschieht das durch wiederkehrende Gedanken, manchmal durch Träume, die einen nicht loslassen, manchmal durch ein Gefühl, das schwer zu erklären ist und doch immer wiederkehrt. Vielleicht spürt man plötzlich eine tiefe Müdigkeit gegenüber einem Weg, den man lange verfolgt hat; oder man fühlt sich unerwartet von etwas angezogen, das bisher keine Rolle spielte. Viele deuten solche Zeichen zunächst als Unsicherheit oder Verwirrung. Aus Jungs Sicht können sie etwas ganz anderes sein: Hinweise darauf, dass ein Teil der Persönlichkeit gehört werden will.

Das Unbewusste spricht allerdings nicht in klaren Sätzen. Es arbeitet mit Symbolen, mit Empfindungen, mit inneren Bildern, und darum ist es nicht immer leicht, seine Botschaften sofort zu verstehen. Eine tiefe Erschöpfung bedeutet nicht immer nur körperliche Müdigkeit; manchmal zeigt sie an, dass der eingeschlagene Weg nicht mehr zur inneren Gestalt passt. Ebenso kann ein unerklärliches Interesse an etwas Neuem ein Zeichen dafür sein, dass eine verborgene

Anlage nach Ausdruck sucht.

Der entscheidende Schritt besteht darin, diese Zeichen nicht sofort zu verdrängen. Statt sie als falsch oder unvernünftig abzutun, kann es helfen, ihnen einen Augenblick Aufmerksamkeit zu schenken und sich ruhig zu fragen: Wenn dieses Gefühl eine Botschaft hätte, was könnte es mir sagen? Diese Frage verlangt keine sofortige Antwort; oft entsteht Klarheit erst mit der Zeit.

Viele wichtige Wendepunkte im Leben eines Menschen beginnen in solchen stillen Augenblicken. Einer spürt eine innere Leere, die er nicht erklären kann; ein anderer eine unerwartete Sehnsucht nach einem neuen Weg. Von außen wirken solche Entscheidungen manchmal unvernünftig, doch für den Betroffenen entsteht ein starkes Gefühl innerer Ehrlichkeit. Jung sprach in diesem Zusammenhang von der *Treue zum eigenen Gesetz*: der Fähigkeit, einer inneren Richtung zu folgen, auch wenn sie von außen nicht sofort verstanden wird. In einem Brief hat er den Gedanken ausgesprochen, dass träume, wer nur nach außen blicke, und erwache, wer nach innen schaue. Damit meinte er nicht die Abkehr von der Welt, sondern die Warnung, dass ein Mensch, der nur den Erwartungen seiner Umgebung folgt, leicht ein Leben führt, das gar nicht wirklich das seine ist.

Das ist nicht immer angenehm, denn das Unbewusste gibt selten sofort klare Antworten; manchmal zeigt es nur ein vages Unbehagen gegenüber Entscheidungen, die auf den ersten Blick vernünftig erscheinen. Doch gerade die Fähigkeit, mit Ungewissheit zu leben, betrachtete Jung als wichtige Form seelischer Reife. Wer jede Unsicherheit sofort beseitigen will, läuft Gefahr, Entscheidungen nur aus Angst zu treffen; wer bereit ist, eine Zeit lang mit offenen Fragen zu leben, bleibt näher an seiner inneren Wahrheit. Mit der Zeit entsteht so eine neue Orientierung — nicht durch äußere Anweisungen, sondern durch eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Inneren.

KAPITEL 6

Sich selbst trösten

Doch diese neue Ehrlichkeit bringt auch eine Herausforderung mit sich. Wenn innere Wahrheiten sich zu zeigen beginnen, bringen sie nicht nur Klarheit, sondern auch Verletzlichkeit; und ist in diesem Augenblick niemand da, der tröstet oder beruhigt, so steht der Mensch vor einer Aufgabe, die viele nie wirklich gelernt haben: sich selbst zu trösten.

Nicht jede schwere Empfindung verschwindet sofort. Manche Gefühle bleiben; Kummer, Traurigkeit, Enttäuschung, Zweifel oder Müdigkeit können weiterhin auftauchen, selbst wenn man sich besser zu verstehen beginnt. Gerade dann zeigt sich eine Fähigkeit, die im Leben oft übersehen wird. Von klein auf lernen wir, Trost außerhalb von uns zu suchen: Sind wir traurig, wenden wir uns an jemanden, der zuhört; sind wir enttäuscht, hoffen wir auf jemanden, der sagt, dass alles wieder gut wird; sind wir erschöpft, wünschen wir uns jemanden, der uns neue Kraft gibt. All das ist menschlich und vollkommen verständlich. Doch im Laufe des Lebens kann eine Lage entstehen, in der dieser äußere Trost nicht immer verfügbar ist. Freunde haben ihr eigenes Leben, die Familie kann nicht jede Last tragen, und manchmal versteht niemand genau, was in einem vorgeht.

Viele innere Krisen entstehen, so hat Jung beobachtet, nicht nur durch äußere Ereignisse, sondern auch daraus, dass ein Mensch nie gelernt hat, mit seinem eigenen Schmerz ruhig umzugehen. Sich selbst zu trösten bedeutet jedoch nicht, sich einzureden, alles sei in Ordnung; es bedeutet auch nicht, Probleme zu übergehen. Im Gegenteil: Wahre innere Stärke entsteht oft gerade dann, wenn ein Mensch bereit ist, seine Gefühle ehrlich wahrzunehmen. Wer sich selbst trösten kann, erlaubt seinen Empfindungen zu bestehen, ohne sie sofort zu bekämpfen. Er sagt nicht: Ich darf mich nicht so fühlen. Er erkennt an: Heute ist ein schwerer Tag. Diese schlichte Haltung kann erstaunlich wirken, denn Gefühle, die Raum bekommen, müssen sich nicht länger mit Gewalt bemerkbar machen.

In der Gegenwart versuchen viele, unangenehme Empfindungen so schnell wie möglich zu vermeiden. Sie greifen zum Telefon, suchen Ablenkung, arbeiten ohne Unterlass oder sammeln unaufhörlich neue Ratschläge. Das kann kurzfristig helfen; auf lange Sicht verhindert es oft, dass wir lernen, mit unseren eigenen

Gefühlen zu sitzen. Wer sich selbst trösten kann, reagiert auf einen Fehler nicht sofort mit harter Selbstkritik. Statt sich zu fragen, warum er so schwach oder unklug gewesen sei, erinnert er sich daran, dass jeder Mensch Grenzen hat, und sagt sich vielleicht: Ich habe in diesem Moment mein Bestes getan. Manchmal besteht Selbsttrost auch darin, sich eine Pause zu erlauben, einen Augenblick der Ruhe ohne Schuldgefühl, oder ehrlich zu sagen: Heute geht es mir nicht gut, und das ist in Ordnung.

Jung hat die Annahme seiner selbst als Kern jeder moralischen Entwicklung bezeichnet — und darin liegt eine tiefe Wahrheit. Wer sich selbst annehmen kann, muss sich nicht beständig bestrafen, wenn er Fehler macht oder Schwäche zeigt. Viele Menschen aber tragen eine sehr strenge innere Stimme in sich, die fordert, kritisiert und selten Verständnis zeigt — eine Stimme, die Jung mit den Bildern der Eltern in Verbindung brachte, die im Inneren weiterleben. Verschwindet die äußere Unterstützung, kann gerade diese Stimme besonders laut werden und den Menschen dazu treiben, sich zu verurteilen, statt sich zu helfen.

Sich selbst zu trösten bedeutet darum auch, eine neue innere Beziehung aufzubauen, in der Verantwortung und Mitgefühl zugleich bestehen. Das heißt nicht, sich alles zu erlauben oder jede Schwierigkeit zu übergehen; es heißt nur, sich nicht selbst zum schlimmsten Feind zu machen. Wer diese Fähigkeit besitzt, kann nach einem Rückschlag wieder aufstehen, ohne dass jemand von außen kommen muss, um ihn zu retten. Auf einem Weg, auf dem wenig Unterstützung vorhanden ist, wird dies zu einer stillen Quelle der Beständigkeit, denn ein Gelingen ohne fremde Hilfe verlangt nicht nur Entschlossenheit, sondern auch die Fähigkeit, sich nach jedem schweren Augenblick wieder zu sammeln. Mit der Zeit entsteht daraus ein innerer Ort der Ruhe, zu dem man zurückkehren kann, gleichgültig, was draußen geschieht.

Freilich hat auch diese Fähigkeit ihre Grenze. Sich selbst trösten zu können heißt nicht, alles allein tragen zu müssen. Wo ein Schmerz über lange Zeit nicht nachlässt, wo er Schlaf, Kraft und Lebensmut aufzehrt, ist es kein Scheitern der inneren Stärke, sich Hilfe zu holen, sondern ihr Ausdruck.

KAPITEL 7

Durch das Feuer

Wer beginnt, seine Gefühle nicht mehr zu bekämpfen, sondern sie ruhig zu betrachten, dessen Beziehung zum Schmerz verändert sich langsam. Der Schmerz verschwindet nicht sofort, aber er fühlt sich anders an. Er ist nicht mehr nur ein Feind, dem man ausweichen muss, sondern etwas, das verstanden werden kann.

Viele Menschen tragen im Laufe ihres Lebens schwere Erfahrungen mit sich: Verluste, Enttäuschungen, gescheiterte Pläne, Zeiten, in denen alles zusammenzubrechen scheint. Oft versucht man, solche Erinnerungen so schnell wie möglich hinter sich zu lassen, zu vergessen, weiterzumachen, als wäre nichts geschehen. Jung aber sah den Schmerz nicht als sinnlosen Unfall des Lebens. Für ihn gehörte das Leiden zum menschlichen Reifungsprozess, und die entscheidende Frage war darum nicht, ob wir leiden, sondern was wir mit diesem Leiden tun.

Versucht ein Mensch nur, den Schmerz zu verdrängen oder zu betäuben, so bleibt die darin gebundene Kraft eingeschlossen; der Schmerz wirkt im Hintergrund weiter und beeinflusst Gedanken, Entscheidungen und Beziehungen, ohne dass es bewusst wird. Findet jemand aber den Mut, bei diesem Schmerz zu bleiben und ihn zu betrachten, so wird die Kraft, die zuvor im Widerstand gebunden war, langsam frei. Was in der Vergangenheit geschehen ist, lässt sich nicht ändern; aber die Art, wie man mit diesen Erfahrungen weiterlebt, kann eine völlig neue Richtung nehmen. Ein Mensch ist nicht nur das, was ihm widerfahren ist; er ist auch das, wozu er sich entscheidet zu werden.

Man kann sich das am Bild des Phönix vorstellen, der aus der Asche neu ersteht. Der Phönix meidet das Feuer nicht; er fliegt mitten hindurch. Das alte Gefieder verbrennt, und aus der Asche entsteht eine neue Gestalt. Auch menschlicher Schmerz wirkt manchmal so: Er verbrennt Illusionen, falsche Erwartungen und Abhängigkeiten. Was früher selbstverständlich erschien, verliert plötzlich seine Bedeutung. Klammert man sich an das, was bereits zerbricht, wird man oft nur tiefer verletzt; ist man aber bereit loszulassen, kann der Schmerz beginnen, etwas Neues hervorzubringen.

Man denke an einen Mann, der nach einem großen beruflichen Zusammenbruch plötzlich alles verliert, worauf er sich lange verlassen hat: seine Stellung,

sein Ansehen, die Anerkennung, die damit verbunden war. In den ersten Monaten fühlt er vor allem Scham und Leere; es ist, als wäre ein großer Teil seiner Identität verschwunden. Doch irgendwann stellt er sich eine ehrliche Frage: Wenn alles bereits zusammengebrochen ist, was habe ich dann noch zu verlieren? Diese Frage bringt nicht sofort Hoffnung, aber sie öffnet eine neue Richtung. Ohne den Druck, jemandem etwas beweisen zu müssen, beginnt er wieder bei kleinen Dingen. Er arbeitet langsam, Schritt für Schritt. Der Schmerz verschwindet nicht vollständig, aber er wird zu einer Erinnerung daran, dass er bereits einen sehr tiefen Fall überstanden hat. Jedes Mal, wenn er müde wird oder zweifelt, erinnert er sich, dass er schon einmal gefallen und wieder aufgestanden ist.

Genau darin liegt die Verwandlung des Schmerzes in Antrieb. Es geht nicht darum, Leiden in blinden Ehrgeiz umzumünzen oder ständig beweisen zu wollen, dass man stärker ist als andere. Vielmehr verändert sich die innere Energie. Hört man auf, seine Kraft darauf zu verwenden, den Schmerz zu verdrängen oder zu leugnen, so wird sie frei und kann in neue Gewohnheiten fließen, in neue Entscheidungen, in einen ehrlicheren Lebensweg. Manchmal bedeutet das, eine Umgebung zu verlassen, die nicht mehr passt; manchmal, langsamer zu leben und bewusster mit sich umzugehen. Dieser Weg verlangt Geduld und Ehrlichkeit, und er verlangt die Bereitschaft, sich selbst Zeit zu geben. Doch mit der Zeit erkennen viele etwas Überraschendes: Der Schmerz kam nicht nur, um zu zerstören. Er kam auch, um aus einer alten Gestalt des eigenen Selbst herauszuführen.

Doch selbst diese Kraft kann gefährlich werden, wenn sie keine Richtung hat. Wird Schmerz plötzlich in Tatendrang verwandelt, aber ohne innere Führung, so kann ein Mensch sich erneut verlieren. Darum folgt dieser Phase eine weitere Aufgabe: nicht mehr nur Kraft zu haben, sondern zu lernen, sie bewusst zu lenken.

KAPITEL 8

Wenn der Wille das Steuer übernimmt

Hat ein Mensch gelernt, den Schmerz zu verstehen und seine Kraft zu nutzen, so stellt sich eine neue Frage: Wohin soll diese Kraft fließen? Denn Energie allein genügt nicht; ohne Richtung kann sie ebenso leicht zerstören wie aufbauen. Hier kommt eine Fähigkeit ins Spiel, die für jeden Weg ohne fremde Stütze entscheidend ist: das Handeln nicht allein von Gefühlen bestimmen zu lassen, sondern vom bewussten Willen.

Gefühle sind ein natürlicher Teil des Lebens; sie zeigen an, was im Inneren geschieht. Angst kann warnen, Traurigkeit kann zeigen, dass etwas Bedeutung hatte, Freude kann zeigen, wo Lebendigkeit entsteht. Doch Gefühle haben eine Eigenschaft, die zum Problem werden kann: Sie wandeln sich ständig. An einem Tag fühlt man sich voller Kraft, alles scheint möglich; am nächsten tauchen Zweifel auf, Müdigkeit, Entmutigung. Richtet ein Mensch seine Entscheidungen allein nach diesen wechselnden Stimmungen aus, so ändert sich auch sein Weg ständig. Heute geht er vorwärts, morgen zieht er sich zurück, übermorgen beginnt er neu, nur um kurz darauf wieder anzuhalten. Auf einem Weg, auf dem niemand hinter einem steht, um anzutreiben oder zu erinnern, führt dieses Muster leicht zum Aufgeben.

Darum ist es wichtig, zu unterscheiden: Gefühle wollen gehört werden, aber man muss ihnen nicht in allem gehorchen. Man darf wahrnehmen, was man fühlt; man darf anerkennen, dass man müde ist, unsicher oder ängstlich. Doch diese Gefühle müssen nicht von selbst darüber entscheiden, ob man seinen Weg fortsetzt. Der Wille ist die Fähigkeit, mitten in diesen Bewegungen stehenzubleiben und sich an eine Entscheidung zu erinnern, die man zuvor bewusst getroffen hat.

Man kann sich die Gefühle wie das Wetter vorstellen. Manche Tage sind hell und ruhig, andere dunkel und stürmisch; wer nur handelt, wenn der Himmel vollkommen klar ist, wird selten weit kommen. Der Wille gleicht einem Schiff, das auch dann weiterfährt, wenn die Wellen höher werden. Das heißt nicht, sich beständig zu großen Leistungen zu zwingen. Die Kraft eines Menschen ist begrenzt, und Wille bedeutet nicht unaufhörlichen Druck. Viel wichtiger ist etwas

anderes: Beständigkeit. An manchen Tagen gelingen große Schritte, an anderen vielleicht nur ein kleiner — doch selbst ein kleiner Schritt kann verhindern, dass man stehenbleibt.

Viele glauben, die Lust müsse zuerst kommen, bevor sie handeln können. Oft aber entsteht sie erst, nachdem man begonnen hat, sich zu bewegen. Manche Menschen gelangen nicht deshalb ans Ziel, weil sie stets voller Begeisterung wären, sondern weil sie eine einfache Gewohnheit entwickelt haben: Sie lassen ihre Beharrlichkeit nicht vollständig von ihren Stimmungen bestimmen. Vielleicht sind sie müde, vielleicht zweifeln sie; aber sie tun dennoch eine kleine Sache, die sie ihrem Ziel näherbringt.

Man denke an eine Frau, die viele Jahre an einem eigenen Vorhaben arbeitet. Es gibt Zeiten, in denen sie kaum noch an ihr Ziel glaubt, Tage, an denen sie sich fragt, ob ihre Arbeit überhaupt einen Sinn hat. Sie gibt sich eine einfache Regel: Jeden Tag tut sie eine kleine Handlung, die mit ihrem Weg verbunden ist. Manchmal schreibt sie nur eine Seite, manchmal arbeitet sie nur kurze Zeit; an manchen Tagen fühlt sie sich beflügelt, an anderen arbeitet sie mit Zweifel im Herzen — aber sie hört nicht auf. Nach vielen Monaten bemerkt sie etwas Überraschendes: Nicht nur ihre Arbeit hat sich verändert, auch ihr inneres Bild von sich selbst. Sie erkennt: Ich bin ein Mensch, der nicht aufhört, nur weil die Stimmung wechselt. Diese Einsicht bringt eine stille, aber sehr beständige Form von Selbstvertrauen hervor. Die Gefühle bleiben Teil des Lebens; sie verschwinden nicht. Doch sie verlieren ihre Macht, den ganzen Weg zu bestimmen. Der Wille übernimmt langsam das Steuer.

Mit der Zeit entsteht daraus etwas noch Tieferes: ein Antrieb, der nicht mehr von äußeren Umständen abhängt. Man fragt nicht mehr jeden Tag, ob man Lust hat weiterzugehen. Man geht weiter, weil man weiß, dass dieser Weg zum eigenen Leben gehört. Jung hat diesen Vorgang als Teil der *Individuation* beschrieben, des Weges, auf dem ein Mensch Schritt für Schritt zu der Person wird, die er im Innersten bereits ist:

„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)

Entsteht der Antrieb aus diesem inneren Zentrum, so wird er ruhiger, aber auch stärker. Er braucht keinen Beifall und keine ständige Bestätigung. Er sagt nur eines: Geh weiter. Dieser Weg gehört dir.

KAPITEL 9

Auf eigenen Füßen

Wer all diese Phasen durchläuft — die Stille, die fallende Maske, die Begegnung mit dem Schatten, das Lauschen auf die leise innere Stimme, den Trost, den man sich selbst gibt, den Gang durch das Feuer und die Lenkung der eigenen Kraft —, bei dem beginnt sich etwas Entscheidendes zu verändern. Er merkt allmählich, dass seine größte Stärke nicht aus der Unterstützung anderer entstanden ist, sondern aus der Fähigkeit, auf eigenen Füßen zu stehen.

Vielleicht geht gerade mancher einen solchen Weg: einen Weg, auf dem vieles still ist, auf dem niemand Beifall klatscht und niemand wartet. Doch gerade auf solchen Wegen entsteht oft die tiefste Form von Reife. Das heißt nicht, dass der Mensch für immer allein bleiben soll; wer gelernt hat, auf sich selbst zu stehen, kann anderen auf eine neue Weise begegnen — nicht mehr aus Bedürftigkeit, sondern aus eigener Fülle.

Denn das größte Gelingen im Leben besteht nicht darin, auf den Schultern anderer zu stehen. Es besteht darin, fest auf dem Fundament des eigenen inneren Lebens zu stehen.