

Essay von Ute Karin Höllrigl

C.G. JUNG

DIE ANALYTISCHE PSYCHOLOGIE NACH C.G.JUNG

»Mein Leben ist die GESCHICHTE EINER SELBSTVERWIRKLICHUNG DES UNBEWUSSTEN. Alles, was im Unbewussten liegt, will Ereignis werden, und auch die Persönlichkeit will sich aus ihren unbewussten Bedingungen entfalten und sich als Ganzheit erleben«, schreibt Jung in seinen Lebenserinnerungen, die er in seinem 9. Lebensjahrzehnt, den späten Jahren seines Lebens verfasste.

DER DIALOG ZWISCHEN BEWUSSTEM UND UNBEWUSSTEM

Freud wie Jung erkannten die große Bedeutung des Unbewussten für die Entwicklung des Menschen und der Menschheit, damit die Schöpfung gelingen kann. Jung äußerte sich einmal für uns alle so tröstlich: »Ich habe die ängstliche Hoffnung, dass das Gute siegen wird.«

Freud schuf mit seinem Buch »Die Traumdeutung« ein neues Bewusstsein in der Geistesgeschichte der menschlichen Entwicklung. Er erkannte den großen Einfluss des Unbewussten auf das Bewusstsein und wie es in unser Alltagsleben hineinwirkt. Freud als Pionier fokussierte sich auf das persönliche Unbewusste und seine Störungen. Er versuchte die Frage zu beantworten, »warum« ein Mensch so reagiert, und er konzentrierte sich beim Auflösen von Störungen auf eine reduktive Methode aus den persönlichen Lebenserfahrungen seiner Patienten.

C.G. Jung, ursprünglich ein Schüler und Freund Freuds, kam aus einer philosophischen, spirituellen Richtung. Beide großen Männer versuchten damals dem Patienten seine Würde als Mensch zurückzugeben und ihn nicht mit seiner Krankheit oder Diagnose gleichzusetzen.

Jung konnte auf Freud aufbauen, allerdings war die schöpferische Aufgabe seines Lebens, in die Tiefe der Psyche vorzudringen. Hier erforschte er eine Seelenschicht hinter dem persönlichen Unbewussten und dieser widmete er sich vorwiegend. Jung war nicht nur durch seinen schöpferischen Geist dazu bestimmt, er entstammte auch einer Familie von Philosophen, Ärzten und Theologen.

Aus seiner Arbeit mit 80.000 Träumen seiner Patienten und einem Gang in die eigene Tiefe erkannte er »einen Prozess, der, wird er bewusst, zur eigentlichen Entwicklung und Wandlung führt«. Dieser großen Entdeckung folgte eine weitere - das Erkennen einer Kernzelle, die diesen Prozess steuert.

Ich erfahre, mit dem Selbst im Dialog sein, bedeutet, dass wir uns des Prozesses im Unbewussten immer bewusster werden müssen, um diesen in den Alltag zu integrieren.

SINNFRAGE BEI JUNG

Viktor Frankl fragte nach Sinn, C.G. Jung erforschte einen WEG in den Sinn mit seiner zukunfts- und ressourcenorientierten Lehre und der Achtsamkeit, die er der Bilderwelt schenkte.

»Die Einsamkeit des modernen Menschen aufzuheben, seine Einbettung in den großen Lebensstrom zu ermöglichen, ihm zu einer Ganzheit zu verhelfen, die seine lichte, bewusste Seite zur dunklen des Unbewussten wissend und wollend rückverbindet, ist Sinn und Zweck jungscher Seelenführung.«

Wie Ihnen nun schon vertraut sein dürfte, erforschte Jung die bewusste Beziehung des Ich zum Unbewussten auch in einem persönlichen jahrelangen Gang in die eigene Tiefe, den er in den bedeutenden Aufzeichnungen des »Roten Buches« niederschrieb und der auch größtenteils seine Theorie mitbestimmte.

Dieser schöpferische Prozess bewirkt, wie wir eingangs erwähnten, letztlich unsere eigentliche Selbstverwirklichung und Wandlung.

WIE INSPIRIEREND UND ZUVERSICHTLICH FÜR UNS ALLE

Dieser Prozess entspringt ja gemäß Jungs Forschungsergebnissen in der Tiefe der Psyche einer lebendigen Zelle, einem göttlichen Seelenkern, den er dem Samenkorn einer Pflanze gleichsetzt. Dieser drängt, wie bei der Pflanze, zur Entfaltung in unsere menschliche Ganzheit - bewusst und unbewusst -, zu der wir bestimmt sind.

Durch einen Traum mit Jung selbst bestärkt, bin ich vor über 40 Jahren den Weg nach innen nach seiner Lehre angetreten. Seine erforschten Erkenntnisse bilden den Urgrund meines analytischen Prozesses, der mich bis heute immer wieder neu fragt, überrascht, vor allem b e g e i s t e r t, und die Grundlage meiner Selbständigkeit als Frau im Innen immer wieder neu begründet.

Meine ersten Erfahrungen und das Buch »Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten« brachten Wandlungsfähigkeit der erwachsenen Seele und die Verbindung mit einem inneren Strom hervor.

DIE BEDEUTUNG DER BILDER UND TRÄUME BEI C.G. JUNG

»Fehlte Jung, so fehlten in der Psychotherapie heute die Konzentration auf die Bilder aus dem Unbewussten, das Arbeiten mit den Bildern, das Verständnis der Träume – vor allem die finale Betrachtungsweise der Träume, die finale Sicht der Psyche überhaupt und damit vielleicht auch das kollektive Unbewusste«, so fasste Verena Kast an einem Vortrag am 6. Juni 2011 zu Jungs 50. Todestag das Wesentliche und Beeindruckende der analytischen Psychologie zusammen.

Diese Ressourcen des Unbewussten schöpfende – mit dem Reichtum des Unbewussten in die Zukunft bauende – und Menschen inspirierende Sichtweise nach Jung beglückt und überrascht mich bis heute immer wieder von Neuem.

Diese finale Ausrichtung zeigt sich auch in den Bildern. Für Jung durchdringt das schöpferische Prinzip, alles was es auf der Welt gibt (bitte gesperrt schreiben). An dieses schöpferische Prinzip angeschlossen zu sein, lässt den Menschen heil sein, lässt ihn gesunden. Angeschlossen ist der Mensch durch seine Fantasien, durch seine Imaginationen, die ihrerseits wieder auf Emotionen beruhen.

DIE ARBEIT MIT TRÄUMEN IN SINNBEZOGENEM VERSTÄNDNIS

Für Freud wie für Jung ist der Traum der Königsweg zum Unbewussten. Für Jung, der dem Unbewussten Autonomie und dem Menschen einen geistigen Trieb per se zubilligt, hat der Traum eine wesentlich schöpferischere Bedeutung als für Freud.

Jung versteht den Traum als eine sinnbezogene Botschaft an das Bewusstsein, mit dem er in einem kreativen Dialog steht. Er kann inspirierender Vorentwerfer sein, er kann trösten, unterstützen, vertrauensvoll bestärken, oder auch ein liebevoller Kritiker sein. Er kann uns eine Situation spiegeln und orientiert uns über weitere Entwicklungsschritte, die zu tun oder schon erreicht sind.

DAS UNBEWUSSTE WILL IMMER DAS LEBEN

Das Unbewusste will immer das Leben, es entspringt ja dem innersten spirituellen Kern der Psyche. Auch Alpträume wollen vornehmlich aufzeigen, wie Schattenstimmen in uns mit lichten Seiten umgehen. Dies zeigen uns besonders die Märchen auf, in Aschenputtel wird beispielsweise die Würde der Heldin von tiefschwesterlichen Stimmen gedemütigt und verspottet.

VERSTEHEN DES TRAUMES AUF SUBJEKT- ODER OBJEKTEBENE

Alle Traumfiguren und Inhalte sind im Jung'schen Energiekonzept umgeformte wertfreie Energie, die uns durch die Bildebene zugänglich wird.

Wir können das Traumgeschehen objektstufig auf eine Außenbeziehung verstehen, oder introvertiert der eigenen Wandlung zugeneigt. Allerdings neigt sich das Konzept der analytischen Energie eher der inneren Wandlung und der Selbstverwirklichung des Unbewussten zu, und die Träume werden zumeist auf dieser Ebene entschlüsselt. Einen wesentlichen Faktor beim Traumverständnis macht die Sinnfrage aus. Auf welcher Ebene macht diese Botschaft des Traumes Sinn? Zumeist jedenfalls auf der introvertierten, letztlich entscheidet die Zustimmung zu einer gemeinsam erarbeiteten Interpretation.

Wir können uns den Traum wie ein Schauspiel auf der inneren Bühne vorstellen, dessen Beginn und Ende besonders zu betrachten sind. Wie der Traum endet, zeigt uns, was wir ins Bewusstsein einüben können. Bewusstsein und Unbewusstes stehen einerseits durch eine Erkenntnisebene in Verbindung, andererseits wird der Traum durch einen Übungsweg im Alltag wirksam.

DER TRAUM UND DAS SYMBOL

Der Traum spricht in Symbolen, die wir zu entschlüsseln haben. Wir umkreisen dazu den Trauminhalt, der Natur ist, mit Assoziationen des Träumers, mit der kulturellen, mythologischen und spirituellen Ebene, ziehen Märchen und Erfahrungen heran, bis der Trauminhalt für den Augenblick sinnvoll in unser Reifen eingeordnet werden kann. Für manche, besonders sogenannte große Träume, brauchen wir ein Leben, um sie immer tiefer zu begreifen.

Symbole sind Energietransformatoren und beinhalten uraltes Menschheitsgut sowie gegenwärtiges und zukünftiges Entwicklungspotential.

Jung ordnet der Fähigkeit des Unbewussten zu symbolisieren größte schöpferische Bedeutung zu.

Für mich fließt der Traum aus einer ewigen Quelle in uns, wie der Brunnen in der Mitte eines Klostergartens.

Die Analysandin Jungs, Christiana Morgan, erinnert sich daran, was Jung ihr nahelegte:

»Ich rate Ihnen, alles so schön wie möglich niederzuschreiben. Wenn diese Dinge dann in einem wertvollen Buch sind, können Sie auf das Buch zurückgreifen und darin blättern und es wird für Sie Ihre Kirche sein, Ihre Kathedrale – die stillen Orte Ihres Geistes, an denen Sie Erneuerung finden.«

Marie Louise von Franz schreibt dazu: »Jung versteht unter Selbstverwirklichung den schöpferischen Dialog mit einem innersten göttlichen Seelenkern und ein sich in seinen Dienst stellen«.

Stellen wir uns in diesen Dienst, wird uns ZUVERSICHT geschenkt sein, und wir erfahren auf dem Weg letztendlich Sinn.

WIE SPÜREN WIR DEN RUF ZUM WEG ?

Zunächst in einer Sehnsucht und einer Unruhe des Herzens, einem Getriebensein, von dem wir vorerst nicht wissen, woher es kommt und wohin es uns führen will. Aber wir können uns ihm nicht mehr entziehen, auch wenn unser persönliches Leben – beruflich oder als Frau und Mutter – erfüllt zu sein scheint.

Es ist unsere Sehnsucht nach jenem Kontinent in uns, der unbewusst ist und bewusst werden will!

Wir erfahren ihn wie brachliegende Felder oder in einer Sprachlosigkeit, die wir besonders in Konfliktsituationen spüren. Über unsere inneren Bilder findet unsere Sprachlosigkeit ins Wort.

DER WEG GEHT VON RAUM ZU RAUM

Traum:

»Ich träume, ich gehe von Raum zu Raum. Jeder einzelne ist aus sich lebendig und aus diesem öffnet sich eine Tür in den nächsten Raum. Am Ende begegne ich einer dunkelhaarigen Frau mit einem Neugeborenen in den Armen.«

Ich erkenne aus diesem Traum, dass unser Entfalten von Raum zu Raum aus aktivem Gestalten und geduldigem Geschehenlassen geschieht. Jeder Raum, auch unsere Suche, unsere Orientierungslosigkeit, all unsere Höhen und Tiefen werden zu lebendigen Räumen, wenn wir sie ANNEHMEN und in EIN REIFEN einbeziehen. »Das Leben ist eine fortdauernde Geburt«, lehrt uns Erich Fromm und vielleicht bereiten all diese Räume die Geburt in den großen Übergang vor.

WIR SIND SUCHENDE

Ein erster Raum ist die Suche – wir wollen finden, ehe wir suchen, und ES IST WESENTLICH, uns dieser Suche achtsam zu widmen.

Diese Erkenntnisse führten ihn zu seiner theoretischen Annahme einer final orientierten Steuerung eines Entfaltens zwischen Bewusstem und dem Unbewussten in eine Ganzheit menschlicher Möglichkeiten.

Das Unbewusste in seiner Größendimension verglich er mit einem Eisberg, von dem 2/3 unter Wasser liegen, das Unbewusste möchte jedoch sichtbar und bewusst werden. Dieses Bewusst-Werden ist für mich das Herzstück der analytischen Psychologie. Denn hierin liegt ein Heilungsansatz für alle unsere Wunden und in ihm ist unsere ZUVERSICHT begründet.

In diesem auf Wachstum orientierten Zugehen auf die Dinge, erfahre ich in meiner persönlichen Arbeit und in der Beschäftigung mit Analysanden so viel Zuversichtliches, Beglückendes und Befreiendes, sodass ich immer wieder neu begeistert bin.

Daher möchte ich mich nochmals diesem inspirierenden Zugehen der analytischen Psychologie auf die seelischen Inhalte zuwenden und mich daran erfreuen. Denn dieser lösungsbezogene Ansatz führt uns aus einem Leiden im Kreis persönlicher Verstrickungen heraus und hinein in ein Entfalten nach vorwärts.

DIE ENTDECKUNG IM KOLLEKTIVEN UNBEWUSSTEN

Jungs schöpferisches Lebenswerk widmete sich - bedingt durch seinen familiären Hintergrund und seine Kindheitserfahrungen - der menschlichen Tiefenschicht hinter dem persönlichen Unbewussten, dem sich Freud vornehmlich mit der Frage »warum« zugewendet hatte, wie ich bereits erwähnte. In dieser TIEFE entdeckte Jung das kollektive Unbewusste, einerseits in seiner reichen Arbeit mit Patienten, andererseits in einem Gang in die eigene PSYCHE, wie er in seinem bedeutenden Werk, dem »Roten Buch«, beschrieb.

Er erforschte eine menscheitsumspannende Ebene von Lösungsmöglichkeiten zwischen den gegensätzlichen Trieben im Menschen. Dies nannte er das kollektive Unbewusste.

DAS SELBST - DIE KERNZELLE DER PSYCHE

In diesem kollektiven Unbewussten, dem der heilende schöpferische Prozess der Wandlung entspringt, entdeckte Jung eine Kernzelle, die diesen Prozess auch steuert. Er nannte dieses Zentrum das »SELBST«. Der Forscher setzte sie es dem Samenkorn einer Pflanze gleich, das zur Entfaltung seiner Bestimmung in Blüte und Frucht drängt. Gleichsam drängt das SELBST zu unserer menschlichen Entfaltung in eine Ganzheit - bewusst und unbewusst - und zur Selbst-Verwirklichung unserer individuellen Begabung. Das SELBST erscheint in den Träumen in runder oder quadratischer Form und als ein göttliches Kind.

Für mich dauerte sie Jahre bei verschiedensten genialen Menschen, die mich vieles lehrten, doch ich spürte, es ist nicht ganz das, was mich treibt. Durch eine Fügung gelangte das Buch »Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewussten« in meine Hände. Ich las – verstand wenig, aber ich erahnte, darin könnte sich das finden, das mich treibt und das auch mich sucht: Jener andere mir unbewusste Kontinent, der mir zugehörig werden und bewusst werden will. So entschloss ich mich zu einer Analyse nach Jung.

Ich arbeitete damals als stellvertretende Jugendanwältin in der Schweiz und betreute ein Pro-bono-Projekt mit jugendlichen Rechtsbrechern im Gefängnis, die mich letztlich auch zu meinem endgültigen Aufbruch in die Psychologie veranlassten und darin bestärkten. Ein Weltschmerz, der mich seit Kindheit beseelt hatte, veranlasste mich, mich diesen leidenden jungen Menschen zuzuwenden. Ich durfte diese Arbeit nach vier Jahren gelungen beenden. Alle Jugendlichen, die ich betreute, konnten ein neues Leben nach der Entlassung beginnen.

AUFBRUCH IN EINE ANALYSE NACH JUNG

Eine innere Sehnsucht, mich weiter zu entfalten, vor allem auch mein Selbstvertrauen zu stärken, lagen dieser Entscheidung, eine Analyse nach Jung zu machen, ebenfalls zugrunde. Die erste Stunde endete mit der Aufforderung meiner Analytikerin: »Ändere Dich selbst und Du änderst die Welt«.

Das bedeutete, meine Haltungen und Erwartungen an die Welt, meinen Partner und die Familie zurückzunehmen und den Blick in mein eigenes Inneres zu richten, meine eigenen Möglichkeiten und den unbewussten Reichtum zu entfalten. Schwieriger war es, die Schattenseite zu erkennen, anzunehmen und zu wandeln.

Die erste große Überraschung, die ich schon nach kurzer Zeit meines analytischen Dialoges mit dem Unbewussten erlebte, war, wie wandlungsfähig die erwachsene Seele ist, und dass mich jede Stunde an einen INNEREN STROMKREISLAUF anschloss, als steckte jemand einen Stecker an eine mir bis dahin unbekannte Energiequelle an. Obgleich meine Träume zu diesem Zeitpunkt noch spärlich flossen.

ALLES UNBEWUSSTE PROJIZIERT SICH NACH AUSSEN

Wenn wir dem sinnvollen Bild Jungs »ZUR SELBST-VERWIRKLICHUNG DES UNBEWUSSTEN« folgen und das Unbewusste mit einem Eisberg vergleichen, dessen Spitze unserem Bewusstsein gleicht, während der ganze übrige Anteil uns unbewusst ist, und dieser sich nach außen projiziert, wird uns klar, welche Bedeutung unserem Bewusstsein zukommt.

Die erste Aufgabe einer klassischen Jung'schen Analyse ist einerseits das Heben unserer Lichtseiten wie Zuversicht, Erkennen und Bewusstwerden unserer Stärken, andererseits eben das Erkennen und Annehmen unserer Schatten, damit sie in ein bewusstes Gleichgewicht mit unseren hellen Seiten gebracht werden können. Diese hellen Seiten haben wir bewusst zu heben und in den Alltag achtsam einzuüben.

Vertrauen ist eine Schwester der Liebe und bedarf eines sich lebenslangen Verbindens mit dieser Quelle. Denn die dunklen Emotionen schießen automatisch ein und die stärkenden Emotionen haben wir zu schöpfen. Wir sind wie eine Waage mit unserer Fähigkeit als Mensch abzuwägen und auszubalancieren zwischen Angst und Vertrauen, Zweifel und Gewiss-Sein. Wir entdecken dabei im Blick nach innen, wie viel Inspirationen unser Unbewusstes uns schenken kann und will für unser Reife – wenden wir uns ihm zu. Denn alles Unbewusste erscheint an anderen Menschen auf – auch in dem, was wir bewundern. Unsere dunklen Seiten, die sich ebenfalls auf andere Menschen projizieren, zu erkennen und sie in unsere eigene Verantwortung zu nehmen, fällt uns nicht leicht. Mit ihnen geduldig auf einen Weg der Integration oder Wandlung zu gehen, ist das Gesellenstück einer Jung'schen Analyse.

ANIMUS UND ANIMA

Jede Frau trägt eine männliche Seite in sich und jeder Mann eine weibliche. Das Bewusstmachen und die Integration der gegengeschlechtlichen Seite ist ein Kernstück der inneren Arbeit.

Emma Jung beschreibt in ihrem Buch »Animus und Anima« den Animus der Frau mit Wort, Tat und Kraft.

Sinn aus uns zu entfalten, ist eine weitere Aufgabe, die nach uns fragt.

Der integrierten Anima des Mannes ordnet Jung vor allem den EROS zu, einem Bezogen-Werden des Mannes auf das Menschliche. Sein ursprüngliches Talent neigt sich eher der Sache und der Außenwelt zu. Ich denke, die Aufgabe des Mannes ist es vor allem, sich dem Irrationalen, der ihm unbewussten Innenwelt zu öffnen und in sein Seelisches hineinzuhorchen, sich Gefühlen, der Poesie und Spiritualität hinzugeben.

JUNG UND DAS UNBEWUSSTE

Jung billigt dem Unbewussten eine große schöpferische Kraft und Autonomie zu. Er versteht das Unbewusste als Mutterboden allen Psychischen. Es trägt einen geistigen Trieb per se in sich, der unsere geistige Entwicklung anordnen will.

Jung versteht alles Künstlerische nicht als Sublimation, sondern als Ausdruck eines genialen Schöpfergeistes im Menschen. Bewusstes und Unbewusstes stehen darin in einem schöpferischen Dialog – indem das Unbewusste das Potential kreiert und

sinnbezogen das Bewusstsein ergänzt. Nimmt es das Bewusstsein integrierend auf, ist es uns in der Welt zugänglich und wird wirksam für unser Leben und für diese Welt.

In dieser Tiefenschicht, dem kollektiven Unbewussten, dem sich Jung vornehmlich zuwendete, erkennt der zeitlebens Forschende weltumspannende Urbilder und Bahnungen gleich Flussbetten, in die seit Urzeiten Lebensenergie der Menschen geflossen ist und sie geformt hat. Er nennt sie Archetypen. Wir finden sie in den Märchen, Mythen, der Kunst und den Riten der Urvölker, der Natur und in den Religionssystemen kollektiv abgebildet und individuell in den Träumen.

In dies Archetypischen Bahnen fließt unser persönliches Erleben ein, sie bergen und formen es mit; andererseits können sie auch auf dieser Ebene Heilung erfahren wie unser Selbstvertrauen in der Spiritualität.

RÜCKBINDUNG AN DAS SELBST

Das SELBST ist einerseits als Anfang und Ziel unseres Werdens in uns DA und andererseits kreiert es sich durch unseren bewussten Schöpfungsprozess in uns und wird durch diesen wirksam. Für Jung gleicht das SELBST einem Gottesbild in der Psyche, das er sehr bestimmt und klar vom Gottesverständnis der Theologie abgrenzt! Das SELBST ist für ihn ein Erfahrungszentrum und Bild seiner langjährigen Arbeit, es enthält Helles und Dunkles im Menschen. Im »Roten Buch« schreibt er dazu: »Niemand kommt um den Weg in das innere Kloster herum.«

Letztlich ist für ihn die Vereinigung der Gegensätze nur in der Liebe möglich und in unserem innersten Zentrum, das, wenn es sich uns in den Dienst stellen möchte, diese Gegensätze bewusst und unbewusst vereinen will.

DAS GÖTTLICHE KIND ALS SYMBOL DES SELBST

Das Göttliche Kind in uns ist als Selbstsymbol letztlich die stärkste innere Lebenskraft und unüberwindlich, obgleich es immer größter Gefahr ausgesetzt ist, ausgelöscht zu werden. Es wird von uns vergessen, nicht genährt und es überlebt doch. Es verzeiht immer, ist ganz klein und schon weise. Und es lächelt uns aus der Tiefe an, kann als Säugling schon sprechen und es wächst ganz schnell.

Jung sieht es als ein die Gegensätze vereinigendes Symbol, einen Mediator, einen Heilsbringer, den wir an Weihnachten als eine mögliche neue Geburt in uns feiern.

Jung schreibt dazu: »Im Erwachsenen steckt ein ewiges Kind, ein immer noch Werdendes, nie Fertiges, das ständiger Pflege bedarf.«