

C. G. Jung

Die heilende Kraft in uns

Weisheiten und Einsichten

Ausgewählt von Franz Alt

EDITION C. G. JUNG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Neuausgabe des 2002 im Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich,
erschienenen gleichnamigen Titels.

Die Texte wurden auf die reformierte neue deutsche Rechtschreibung
umgestellt.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Patientenbild von C. G. Jung, ohne Titel, 1918,
Gouache auf Papier, 44 × 30,5 cm, Bildarchiv C. G. Jung-Institut Zürich,
Küsnacht, 009 AIAV. © C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht.

Foto: Ulrich Peters.

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1496-6

EDITION C. G. JUNG im Patmos Verlag

Inhalt

- 7 Die heilende Kraft entdecken
- VOM LEIDEN AN SEELE, KÖRPER UND GEIST
- 13 Von der Seele
- 19 Neurose als Botschaft der Seele
- 27 Neurose – ein Leiden der Menschheit
- 29 Zur Entstehung der Neurose
- 38 Psychose als Einbruch unbekannter Kräfte
- 44 Wenn der Körper leidet, leidet die Seele
- 51 Krankheit – eine Frage nach dem Sinn
- VOM HEILEN UND HEILWERDEN
- 61 Viel heilende Kraft liegt im Menschen selbst
- 79 Psychotherapie und Analyse
- 86 Von der Persönlichkeit und den Aufgaben des Arztes
- 108 Von der seelsorgerlichen Tätigkeit des Arztes
- 127 Literaturverzeichnis

Die heilende Kraft entdecken

*Selbstverständlich kann es ohne Leiden
kein Glück geben.*

C. G. Jung, Briefe I, S. 313

Nur wer in die Grube hineingefallen ist, hat auch die Chance, wieder herauszuklettern, hat C.G. Jung einmal sinngemäß gesagt. Das klingt gut, das ist theoretisch richtig, das entspricht der Logik und unserer eigenen Lebenserfahrung. Nur: In dem Augenblick, in dem wir in der Grube liegen, alles um uns herum dunkel scheint und wir uns eingemauert fühlen, ist diese Erkenntnis oft weit weg – die schöne Theorie hilft dann kaum, und gut gemeinte Ratschläge gehen uns oft eher auf die Nerven! Wir wissen zwar, dass „auf Regen Sonnenschein“ und „auf jeden November wieder ein Mai“ folgt, aber in den Regenzeiten unseres Lebens spüren wir zunächst einmal Traurigkeit und manchmal auch Verzweiflung, weil keine Besserung in Sicht scheint, und in den Herbstzeiten des Lebens sind die Tage oft grau und neblig und schwer erträglich.

Vielleicht aber müsste das gar nicht so sein. Vielleicht wollen wir uns häufig nur bemitleiden oder bemitleiden lassen. Vielleicht besteht sogar das größte Leid in der Art und Weise, wie wir mit dem

Leid umgehen: sentimental statt realistisch, egoistisch statt sozialorientiert, vergangenheitsbesessen statt zukunfts offen.

Unser Heute wird von Politik und Wirtschaft, von Wissenschaft und den Medien weitgehend auf Optimismus und Fortschrittsgläubigkeit programmiert, auch wenn die Wirklichkeit angesichts der Krisen unserer Zeit häufig eine andere ist. Das Leid des Einzelnen als reale und natürliche Erfahrung wird öffentlich weitgehend tabuisiert und verdrängt – ähnlich wie der Tod. Stattdessen herrschen in vielen Medien beinahe zwanghaft Jugendlichkeit und gute Laune vor.

Demgegenüber wusste der erfahrene Seelenarzt Carl Gustav Jung aus eigener Leiderfahrung und aus der Leiderfahrung seiner vielen tausend Patientinnen und Patienten um die Wirklichkeit des alltäglichen Leids, aber auch um die Produktivität von Lebenskrisen. Jung hat ein Leben lang nach dem Sinn des Leidens geforscht und seinen Mitmenschen den Sinn der Leiderfahrung zu erschließen versucht. Er wusste: Jeder Krankheit liegt eine falsche oder noch nicht richtige Lebenseinstellung zugrunde, und jede Krise enthält den Kern einer Chance. Allerdings ist der Weg aus der Krise bzw. der Umwandlung selbiger in eine Chance harte emotionale Arbeit. Im Rückblick kann eine Krise einem persönlich als Geschenk erscheinen, aber dennoch gilt es, zuvor durch eine schwierige und manchmal auch dunkle Zeit zu gehen, die den Betroffenen viel bis alles abverlangt.

Aus den hier zusammengestellten C.G. Jung-Zitaten wird deutlich: Jeder Gesundungswille aber kommt aus Leidensdruck. Das gilt für persönliche Leiderfah-

rung ebenso wie für gesellschaftliches, politisches und berufliches Leid. Das meditative Eingehen auf die einzelnen Aussagen Jungs kann heilsam sein. Wir können aus guten wie aus schlechten Erfahrungen lernen. Der große Schweizer Therapeut lehrt, wie wir uns realistisch und lernoffen dem Leiden und der Krankheit stellen können. Jung hilft uns aus der Grube. Er zeigt uns, dass es kein Fehler ist, Fehler zu machen. Dafür sind wir Menschen. Es ist freilich ein großer Fehler, aus Fehlern nichts zu lernen.

„Niemand wird bewusst ohne Leiden“, wusste C.G. Jung. Für ihn ist die Stimme des Gewissens immer die Stimme Gottes.

Franz Alt

VOM LEIDEN AN SEELE, KÖRPER UND GEIST

*Das Erwachen
psychischen Lebens
ist von Problemen begleitet,
von Leiden.*

Traumanalyse, S. 272

Von der Seele

Der Nährboden der Seele ist das natürliche Leben.

GW 8, § 808



Das Psychische ist eine Großmacht, das alle Mächte der Erde um ein Vielfaches übersteigt.

GW 17, § 302



Wir dürfen die gegenwärtige Lage mit dem Zustand der Medizin im 16. Jahrhundert vergleichen, wo man anfing, die Anatomie kennenzulernen, von der Physiologie aber noch keine Ahnung hatte. So ist uns auch das geistige Leben der Seele erst in kleinsten Bruchstücken bekannt.

GW 8, § 688



Der Mensch hat doch noch fürwahr eine Seele und ist nicht nur politisches Mastvieh.

GW 10, § 1022



Man kann schon sagen, dass die Erfahrung der Gnade teuer bezahlt ist. In einem gewöhnlichen Menschenleben sind in der Regel die Gegensätze nicht so weit auseinandergerissen wie bei Ihnen. Leiden und Freuden sind kleiner und darum weniger kontrastierend. Licht und Schatten stehen in komplementärer Beziehung (Laotse!), und so Freude und Leid. **Briefe II, S. 508**



Die Psyche ist existent, sie ist sogar die Existenz selber. **GW 11, §18**



Insofern aber der Mensch auch ein Stück Welt ist, trägt er Welt, d.h. Über- und Unpersönliches in sich. Dazu gehört seine ganze physische sowohl wie psychische Grundlage. **GW 16, §212**



In Sachen der Seele haben wir noch längstens nicht ausgelernt, und was uns heute in besonderem Maße nottut, das ist die Befreiung von überholten Gesichtspunkten, welche den Blick fürs Ganze in bedenklicher Weise eingeschränkt haben. **GW 10, §370**



Wir sind noch weit davon entfernt, vom vornehmsten Objekt der Wissenschaft, der menschlichen Seele selber, irgendetwas Gründliches zu wissen. Vorderhand haben wir bloß mehr oder weniger plausible Meinungen, die sich noch nirgends decken wollen. **GW 16, §71**



Die Psyche kann man ebenso wenig wie die Welt in eine Theorie einfangen. **GW 16, §198**



Aber was ist eigentlich die Psyche? Ein materialistisches Vorurteil erklärt sie als ein bloßes Epiphänomen, ein Nebenprodukt organischer Gehirnprozesse. Jede psychische Störung müsse eine organische oder physische Kausalität haben, die lediglich wegen der Unvollkommenheit unserer gegenwärtigen diagnostischen Mittel unnachweisbar sei. Der unleugbare Zusammenhang zwischen Psyche und Gehirn gibt diesem Standpunkt ein gewisses Gewicht, aber nicht dermaßen, um ihn zu einer ausschließlichen Wahrheit zu machen. Wir wissen nicht, ob bei der Neurose eine wirkliche Störung der organischen Gehirnprozesse vorliegt oder nicht, und wenn es sich um Störungen endokriner Natur handelt, ist es unmöglich zu sagen, ob sie nicht viel eher Wirkungen sind als Ursachen.

Auf der anderen Seite ist es unzweifelhaft, dass die Neurosen psychische Ursachen haben. Es ist in der Tat sehr schwierig, sich vorzustellen, dass eine organische Veränderung in einem Augenblick durch eine bloße

Beichte geheilt werden kann. Aber ich habe einen Fall von hysterischem Fieber gesehen mit einer Temperatur von 39 Grad, das in wenigen Minuten durch die Beichte der psychologischen Ursache geheilt war. Und wie sollten wir Fälle von offensichtlichen physischen Erkrankungen erklären, die beeinflusst und sogar geheilt werden durch die bloße Besprechung gewisser schmerzhafter seelischer Konflikte? Ich habe einen Fall von Psoriasis gesehen, die sich praktisch über den ganzen Körper erstreckte, welcher nach wenigen Wochen psychologischer Behandlung zu neun Zehnteln abgeheilt war.

GW 11, §14f.



In der Neurosenbehandlung stellt sich die Aufgabe, den Einklang zwischen „bewusst“ und „unbewusst“ wieder annähernd herzustellen. Dies kann bekanntlich auf vielerlei Weise geschehen, angefangen mit „natürlicher Lebensweise“, Vernunftreden, Willensstärkung bis zur „Analyse des Unbewussten“.

GW 8, §548



Es ist ein fast lächerliches Vorurteil, wenn man annimmt, Existenz könne nur körperlich sein. **GW 11, §16**



Seele und Körper sind wohl ein Gegensatzpaar und als solches der Ausdruck eines Wesens, dessen Natur weder aus der stofflichen Erscheinung noch aus der inneren unmittelbaren Wahrnehmung erkennbar ist. Man weiß, dass eine altertümliche Anschauung aus dem Zusammenkommen einer Seele mit einem Körper den Menschen entstehen lässt. Es ist aber wohl richtiger zu sagen, dass ein unerkennbares lebendiges Wesen – über dessen Natur schlechthin nichts auszusagen ist, als dass wir damit undeutlich einen Inbegriff von Leben bezeichnen – äußerlich als stofflicher Körper erscheint, innerlich angeschaut aber als Folge von Bildern der im Körper stattfindenden Lebenstätigkeit. Das eine ist das andere, und der Zweifel befällt uns, ob nicht am Ende diese ganze Trennung von Seele und Körper nichts sei als eine zum Zwecke der Bewusstmachung getroffene Verstandesmaßnahme, eine für die Erkenntnis unerlässliche Unterscheidung eines und desselben Tatbestandes in zwei Ansichten, denen wir unberechtigterweise sogar selbstständige Wesenheit zgedacht haben.

GW 8, § 619

