

C.G. Jung

Zum Sinn finden

Wege und Ziele der Psychotherapie
nach C.G. Jung

Herausgegeben von Verena Kast und Ingrid Riedel

EDITION C. G. JUNG

Inhalt

Vorwort.	6
Die Lebenswende	7
Seele und Tod	28
Geist und Leben	42
Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge ...	66
Grundsätzliches zur praktischen Psychotherapie	91
Ziele der Psychotherapie	115
Literaturverzeichnis	136

Vorwort

In diesen sechs Aufsätzen von C. G. Jung, aus Vorträgen zwischen 1926 und 1935 hervorgegangen, sind wesentliche Grundlagen der Jung'schen Psychologie und Psychotherapie enthalten.

In »Die Lebenswende« 1930 und »Seele und Tod« 1934 geht es um das Leben als Wandlung: Kann der Mensch annehmen, was ansteht, vermag er Sinn zu erfahren. In Problemen der Lebensmitte zeigt sich »Leben, das auch hätte gelebt werden können«. In diesen Texten spricht Jung über den Individuationsprozess, den Prozess der Reifung bis zum Tod.

In »Geist und Leben« 1926 verweist Jung auf die Bedeutung der Symbole, der Komplexe, der Affekte und den damit verbundenen inneren Bildern – diese stehen hinter der Lebendigkeit eines Lebens.

Im Aufsatz »Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge« 1932, stellt er die Frage nach Sinn und beschreibt die Psychoneurose als Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat.

Dieses Suchen nach Sinn wird in den letzten beiden hier publizierten Artikeln, »Grundsätzliches zur praktischen Psychotherapie« 1935 und »Ziele der Psychotherapie« 1929, praktisch beleuchtet. Da geht es einmal um den Individuationsprozess mit damit verbundenen Traumserien, dann aber auch darum, wie Jung als Therapeut mit den Träumen konkret umgeht, wie er sie erleben und auch gestalten lässt: Sinnerfahrung in der praktischen therapeutischen Arbeit.

Verena Kast und Ingrid Riedel

Die Lebenswende

Von den Problemen der menschlichen Altersstufen zu sprechen, ist wohl eine überaus anspruchsvolle Aufgabe, denn sie meint ja nichts Geringeres, als dass ein Gemälde des gesamten seelischen Lebens von der Wiege bis zum Grabe entrollt werden sollte. Einer solchen Aufgabe können wir im Rahmen eines Vortrages nur in den allgemeinsten Zügen gerecht werden – wohlverstanden, es handelt sich hier nicht darum, eine Beschreibung der normalen Psychologie der verschiedenen Altersstufen zu geben, sondern wir haben von »Problemen« zu handeln, das heißt von Schwierigkeiten, Fragwürdigkeiten, Zweideutigkeiten, mit einem Wort, von Fragen, auf die mehr als eine Antwort gegeben werden kann, Antworten zudem, die niemals genügend sicher und unzweifelhaft sind. Wir werden darum nicht wenig in Fragezeichen denken müssen, ja, schlimmer noch: Einiges müssen wir auf Treu und Glauben annehmen, und gelegentlich müssen wir sogar spekulieren.

Wenn das seelische Leben nur aus Tatsächlichkeiten bestünde – was übrigens auf primitiver Stufe noch der Fall ist –, dann könnten wir uns mit handfester Empirie begnügen. Das seelische Leben des Kulturmenschen aber ist voll Problematik, ja, es lässt sich ohne Problematik überhaupt nicht denken. Unsere seelischen Vorgänge sind zum großen Teil Überlegungen, Zweifel, Experimente – lauter Dinge, welche die unbewusste, instinktive Seele des Primitiven so gut wie gar nicht kennt. Die Existenz der Problematik verdanken wir dem Wachstum des Bewusstseins; sie ist das Danaergeschenk der Kultur. *Das Abweichen vom und das Sich-in-Gegensatz-Setzen zum Instinkt schafft Bewusstsein.* Instinkt ist Natur und will Natur. Bewusstsein hingegen kann nur Kultur

oder deren Negation wollen, und wo immer es, beflügelt von Rousseau'scher Sehnsucht, zurück zur Natur strebt, »kultiviert« es die Natur. Insofern wir noch Natur sind, sind wir unbewusst und leben in der Sicherheit des problemlosen Instinktes. Alles in uns, was noch Natur ist, scheut sich vor dem Problem, denn sein Name ist *Zweifel*, und wo immer Zweifel herrscht, da ist Unsicherheit und die Möglichkeit verschiedener Wege. Wo aber verschiedene Wege möglich scheinen, da sind wir von der sicheren Führung des Instinktes abgewichen und der *Furcht* ausgeliefert. Denn hier sollte nun unser Bewusstsein das tun, was die Natur stets für ihre Kinder getan hat, nämlich sicher, unzweifelhaft und eindeutig entscheiden. Und da befällt uns allzu menschliche Furcht, dass das Bewusstsein, unsere prometheische Errungenschaft, es am Ende der Natur doch nicht gleichtun könnte.

Das Problem führt uns in eine vater- und mutterlose Einsamkeit, ja, in eine naturlose Verlassenheit, wo wir zu Bewusstheit und zu nichts als Bewusstheit gezwungen sind. Wir können nicht anders, sondern müssen bewusste Entscheidung und Lösung anstelle des naturhaften Geschehens setzen. So bedeutet jedes Problem die Möglichkeit zu einer Erweiterung des Bewusstseins, zugleich aber auch die Nötigung, von aller unbewussten Kindhaftigkeit und Naturhaftigkeit Abschied zu nehmen. Diese Nötigung ist eine so unendlich wichtige seelische Tatsache, dass sie auch einen der wesentlichsten symbolischen Lehrgegenstände der christlichen Religion bildet. Es ist *das Opfer des bloß natürlichen Menschen*, des unbewussten, naturhaften Lebewesens, dessen Tragik schon mit dem Apfelessen im Paradies begann. Jener biblische Sündenfall lässt das Bewusstwerden als einen Fluch erscheinen. Und als solcher erscheint uns in der Tat jedes Problem, das uns zu größerer Bewusstheit nötigt und uns dadurch das Paradies kindhafter Unbewusstheit in noch größere Entfernung rückt. Von Problemen schaut jeder gerne weg; wenn möglich sollen sie nicht erwähnt werden, oder noch besser, man leugnet ihre Existenz. Man wünscht sich das Leben einfach, sicher und glatt, und darum

sind Probleme tabu. Man will Sicherheiten und keine Zweifel, man will Resultate und keine Experimente, ohne dabei zu sehen, dass nur durch Zweifel Sicherheiten und nur durch Experimente Resultate entstehen können. So schafft auch künstliche Leugnung der Probleme keine Überzeugung, vielmehr bedarf es der weiteren und höheren Bewusstheit, um Sicherheit und Klarheit zu erzeugen.

Ich bedarf dieser längeren Einleitung, um das Wesen unseres Gegenstandes zu verdeutlichen. Wo es sich um Probleme handelt, da weigern wir uns instinktiv, durch Dunkelheiten und Unklarheiten hindurchzugehen. Wir wünschen nur von eindeutigen Resultaten zu hören und vergessen dabei völlig, dass diese Resultate überhaupt nur dann existieren können, wenn wir die Dunkelheit durchschritten haben. Um aber die Dunkelheit durchdringen zu können, müssen wir alles aufbieten, was unser Bewusstsein an Erleuchtungsmöglichkeiten besitzt; wie ich schon sagte, wir müssen sogar spekulieren. Denn bei der Behandlung der seelischen Problematik stolpern wir beständig über prinzipielle Fragen, die von den verschiedensten Fakultäten als eigenste Domänen gepachtet sind. Wir beunruhigen oder ärgern den Theologen nicht weniger als den Philosophen, und den Mediziner nicht weniger als den Erzieher, ja, wir tapen sogar in das Arbeitsgebiet des Biologen und des Historikers.

Diese Extravaganzen entstammen nicht unserem Fürwitz, sondern dem Umstand, dass die Seele des Menschen ein absonderliches Gemisch von Faktoren ist, welche zugleich auch Gegenstände ausgedehnter Wissenschaften sind.

Denn aus sich und seiner eigenartigen Beschaffenheit hat der Mensch seine Wissenschaften geboren. Sie sind *Symptome* seiner Seele.

Wenn wir uns daher die unumgängliche Frage vorlegen: Warum hat der Mensch in ziemlich offenkundigem Gegensatz zur Tierwelt überhaupt Probleme, so geraten wir damit in den unentwirrbaren Gedankenknäuel, den viele tausend haarscharfe

Gehirne im Laufe der Jahrtausende zustande gebracht haben. Ich werde an diesem Kunstwerk keine Sisyphusarbeit tun, sondern mich bloß bemühen, Ihnen einfach darzustellen, was ich zur Beantwortung dieser prinzipiellen Frage etwa beitragen könnte.

Probleme gibt es keine ohne Bewusstsein. Wir müssen daher die Frage anders stellen, nämlich: Wieso kommt es, dass der Mensch überhaupt Bewusstsein hat? Ich weiß nicht, wieso das kommt, denn ich war nicht dabei, als die ersten Menschen bewusst wurden. Wir können das Bewusstwerden aber heute noch bei kleinen Kindern beobachten. Alle Eltern können es sehen, wenn sie aufpassen. Wir können nämlich Folgendes sehen: Wenn das Kind jemanden oder etwas *erkennt*, dann fühlen wir, dass das Kind Bewusstsein hat. Darum war es wohl auch der Baum der Erkenntnis im Paradies, der so fatale Früchte trug.

Was ist aber Erkennen? Wir sprechen dann von Erkenntnis, wenn es uns gelingt, zum Beispiel eine neue Wahrnehmung an einen bereits bestehenden Zusammenhang anzugliedern, und zwar so, dass wir nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch Stücke der bereits bestehenden Inhalte zugleich im Bewusstsein haben. Erkennen beruht also auf vorgestelltem Zusammenhang psychischer Inhalte. Einen zusammenhanglosen Inhalt können wir nicht erkennen, und wir können seiner nicht einmal bewusst sein, falls unser Bewusstsein noch auf dieser tiefen Anfangsstufe steht. Die erste Bewusstseinsform, die unserer Beobachtung und Erkenntnis zugänglich ist, scheint also der bloße Zusammenhang zweier oder mehrerer psychischer Inhalte zu sein. Auf dieser Stufe ist daher das Bewusstsein noch ganz an die Vorstellung von einigen Zusammenhangsreihen gebunden, und daher ist es bloß sporadisch und wird später nicht mehr erinnert. Tatsächlich existiert für die ersten Lebensjahre kein kontinuierliches Gedächtnis. Es gibt hier höchstens *Bewusstseinsinseln*, wie einzelne Lichter oder beleuchtete Gegenstände in weiter Nacht. Diese Erinnerungsinselformen sind aber nicht jene allerfrühesten, bloß vorgestellten Inhalt-zusammenhänge, sondern sie enthalten eine neue, sehr wesent-

liche Inhaltsreihe, nämlich die des vorstellenden Subjektes selber, des sogenannten Ich. Auch diese Reihe ist zunächst bloß vorgestellt, wie die ursprünglichen Inhaltsreihen, weshalb das Kind folgerichtigerweise von sich zunächst in der dritten Person spricht. Erst später, wenn die Ichreihe oder der sogenannte Ichkomplex, wahrscheinlich durch Einübung, eigene Energie erlangt hat, entsteht das Gefühl des Subjekt- oder Ichseins. Das dürfte der Moment sein, wo das Kind anfängt, von sich in der ersten Person zu sprechen. Auf dieser Stufe dürfte die *Gedächtniskontinuität* ihren Anfang nehmen. Sie wäre also im Wesentlichen eine Kontinuität der Icherinnerungen.

Die kindliche Stufe des Bewusstseins kennt noch keine Probleme, denn noch hängt nichts vom Subjekt ab, indem das Kind selber noch ganz von den Eltern abhängt. Es ist, wie wenn es noch gar nicht völlig geboren, sondern noch in der seelischen Atmosphäre der Eltern getragen wäre. Die seelische Geburt und damit die bewusste Unterscheidung von den Eltern erfolgt normalerweise erst mit dem Einbruch der Sexualität im Pubertätsalter. Mit dieser physiologischen Revolution ist auch eine geistige verbunden. Durch die körperlichen Erscheinungen wird nämlich das Ich in so hohem Maße betont, dass es sich oft ganz unverhältnismäßig zur Geltung bringt. Daher der Name »Flegeljahre«.

Bis zu dieser Epoche ist die Psychologie des Individuums wesentlich triebmäßig und daher unproblematisch. Auch wenn den subjektiven Trieben äußere Schranken entgegenstehen, so bewirken diese Unterdrückungen keine Entzweigungen des Individuums mit sich selber. Es unterwirft sich oder umgeht sie, völlig eins mit sich selber. Es kennt die Selbstgespaltenheit des problematischen Zustandes noch nicht. Dieser Zustand kann erst eintreten, wenn die äußere Schranke zu einer inneren wird, das heißt, wenn ein Trieb sich gegen den anderen auflehnt. Psychologisch ausgedrückt würde das heißen: Der problematische Zustand, die innere Entzweigung tritt dann ein, wenn neben der Ichreihe eine zweite Inhaltsreihe von ähnlicher Intensität entsteht. Diese zweite Reihe

ist wegen ihres energetischen Wertes von gleicher funktionaler Bedeutung wie der Ichkomplex, sozusagen ein anderes, zweites Ich, das gegebenenfalls die Führung dem ersten Ich sogar abnehmen kann. Daraus geht die Entzweiung mit sich selbst, der problematische Zustand hervor.

Werfen wir hier einen kurzen Rückblick auf das eben Gesagte: Die erste Bewusstseinsform, die des bloßen Erkennens, ist ein anarchischer oder chaotischer Zustand. Die zweite Stufe, nämlich die des ausgebildeten Ichkomplexes, ist eine monarchistische oder monistische Phase. Die dritte Stufe bringt wiederum einen Bewusstseinsfortschritt, nämlich das Bewusstsein der Zweiheit, eines dualistischen Zustandes.

Hier langten wir nun bei unserem eigentlichen Thema an, nämlich bei der Problematik der Altersstufen. Es handelt sich zunächst um diejenige des *Jugendalters*. Diese Stufe erstreckt sich von der unmittelbaren Nachpubertätszeit bis zur ungefähren Lebensmitte, die etwa auf die Jahre zwischen fünfunddreißig und vierzig fällt.

Sie möchten mir nun gewiss die Frage stellen, warum ich auf der zweiten Stufe des menschlichen Lebens beginne, mit anderen Worten, ob die Kindheitsstufe keine Probleme hätte. Das Kind ist normalerweise noch problemlos, wohl aber ist es mit seiner komplizierten Psyche den Eltern, Erziehern und Ärzten ein Problem erster Ordnung. Erst der erwachsene Mensch kann sich selber zweifelhaft sein und daher auch mit sich selber uneins werden.

Die Quellen der Probleme dieser Altersstufe sind uns allen bekannt. Es sind bei weitaus den meisten Menschen die Anforderungen des Lebens, welche den Kindheitstraum oft jäh unterbrechen. Bringt das Individuum eine genügende Vorbereitung mit, so kann sich der Übergang ins Berufsleben glatt vollziehen. Bestehen aber mit der Wirklichkeit kontrastierende Illusionen, so entstehen Probleme. Niemand tritt ins Leben ohne Voraussetzungen. Diese Voraussetzungen sind gelegentlich falsch, das heißt, sie passen nicht auf die äußeren Bedingungen, denen man begegnet. Oft

handelt es sich um zu große Erwartungen oder um Unterschätzung der äußeren Schwierigkeiten oder um unberechtigten Optimismus oder um Negativismus. Man könnte eine lange Liste von all jenen falschen Voraussetzungen herstellen, welche die ersten, bewussten Probleme auslösen.

Es ist aber nicht immer der Widerstreit von subjektiven Voraussetzungen mit äußeren Gegebenheiten, der Probleme erzeugt, sondern vielleicht ebenso oft innere seelische Schwierigkeiten; sie bestehen auch, wenn außen alles glattgeht. Überaus häufig ist es die durch den Sexualtrieb verursachte Störung des seelischen Gleichgewichtes und vielleicht ebenso häufig das Minderwertigkeitsgefühl, welches eine unerträgliche Empfindlichkeit erzeugen kann. Diese inneren Konflikte können bestehen, auch wenn die äußere Anpassung anscheinend mühelos erreicht wird, ja, es scheint sogar, dass diejenigen jungen Menschen, die mit dem äußeren Leben schwer zu ringen haben, von inneren Problemen verschont seien, während diejenigen, denen Anpassung aus irgendwelchen Gründen leichtfällt, entweder Sexualprobleme oder Minderwertigkeitskonflikte entwickeln.

Problematische Naturen sind sehr oft neurotisch, aber es wäre ein schweres Missverständnis, Problematik mit Neurose zu verwechseln, denn der entscheidende Unterschied zwischen den beiden ist, dass der Neurotische krank ist, weil er sich seiner Problematik unbewusst ist, und dass der Problematische an seinem bewussten Problem leidet, ohne krank zu sein.

Wenn man versucht, aus der fast unerschöpflichen Mannigfaltigkeit der individuellen Probleme des Jugendalters das Gemeinsame und Essentielle herauszuziehen, so stößt man auf ein bestimmtes Charakteristikum, das allen Problemen dieser Stufe anzuhaben scheint: Es ist ein mehr oder weniger deutliches Festhalten an der Bewusstseinsstufe der Kindheit, ein Sträuben gegen die Schicksalsmächte in uns und um uns, die uns in die Welt verwickeln wollen. Etwas möchte Kind bleiben, ganz unbewusst, oder doch wenigstens nur seines Ich bewusst sein, alles Fremde

ablehnen oder es dann wenigstens seinem eigenen Willen unterjochen, nichts tun oder dann doch wenigstens seine eigene Lust oder Macht durchsetzen. Darin liegt etwas von der Trägheit des Stoffes, es ist ein Beharren im bisherigen Zustand, dessen Bewusstheit kleiner, enger, egoistischer ist als die Bewusstheit der dualistischen Phase, in welcher das Individuum vor die Notwendigkeit gestellt ist, das andere, das Fremde, ebenfalls als sein Leben und als ein Auch-Ich zu erkennen und anzunehmen.

Der Widerstand richtet sich gegen die Erweiterung des Lebens, welche das wesentliche Kennzeichen dieser Phase ist. Schon lange zuvor zwar hat die Erweiterung, diese »Diastole« des Lebens, um mich eines Goethe'schen Ausdrucks zu bedienen, begonnen. Schon mit der Geburt, wo das Kind aus der engsten Umschränkung im mütterlichen Körper heraustritt, beginnt sie und nimmt von da an unaufhörlich zu, bis sie einen Höhepunkt im problematischen Zustand erreicht, wo nämlich das Individuum anfängt, sich dagegen zu wehren.

Was würde ihm wohl geschehen, wenn es sich einfach in das Fremde, andere, das auch Ich ist, verwandelte und das bisherige Ich einfach in der Vergangenheit verschwinden ließe? Das wäre ein durchaus gangbarer Weg, will es scheinen. Ist es doch die Absicht der religiösen Erziehung – angefangen mit dem Ausziehen des alten Adam bis zurück zu den Wiedergeburtssitten primitiver Völker –, den Menschen in das Kommende, Neue zu verwandeln und das Alte absterben zu lassen.

Die Psychologie belehrt uns, dass es in der Seele in einem gewissen Sinne nichts Altes gibt, nichts, was wirklich endgültig absterben kann, sogar Paulus blieb ein Pfahl im Fleische stecken. Wer sich vor dem Neuen, Fremden schützt und zum Vergangenen regrediert, ist in der gleichen neurotischen Verfassung wie derjenige, der, mit dem Neuen sich identifizierend, der Vergangenheit davonläuft. Der einzige Unterschied ist, dass der eine der Vergangenheit und der andere der Zukunft sich entfremdet hat. Beide tun prinzipiell dasselbe: Sie retten ihre Bewusstseinsenge, anstatt

sie durch den Kontrast der Gegensätze zu sprengen und dadurch einen weiteren und höheren Bewusstseinszustand aufzubauen.

Diese Konsequenz wäre ideal, wenn sie in dieser Lebensphase durchgeführt werden könnte. Der Natur scheint es nämlich nicht im Geringsten an einem höheren Bewusstseinszustand zu liegen, im Gegenteil; auch weiß die Sozietät solche seelischen Kunststücke nicht zu schätzen, prämiert sie doch immer in erster Linie die Leistung und nicht die Persönlichkeit; Letztere pflegt meistens postum zu sein. Diese Tatsachen erzwingen eine bestimmte Lösung, nämlich die Einschränkung auf das Erreichbare, die Differenzierung bestimmter Fähigkeiten, welche das eigentliche Wesen des sozial leistungsfähigen Individuums ist.

Leistung, Nützlichkeit usw. sind die Ideale, welche den Weg aus dem Wirrsal der Probleme zu weisen scheinen. Sie sind die Leitsterne für die Erweiterung und Verfestigung unseres physischen Daseins, für unsere Verwurzelung in der Welt, nicht aber für die weitere Entwicklung des menschlichen Bewusstseins, nämlich dessen, was man Kultur nennt. Für das Jugendalter allerdings ist diese Entscheidung die normale und unter allen Umständen besser als das Verharren im bloß Problematischen.

Das Problem wird also gelöst dadurch, dass das durch die Vergangenheit Gegebene an die Möglichkeiten und Forderungen des Kommenden angepasst wird. Man schränkt sich auf das Erreichbare ein, was psychologisch einen Verzicht auf alle anderen seelischen Möglichkeiten bedeutet. Beim einen geht damit ein Stück wertvoller Vergangenheit, beim anderen ein Stück wertvoller Zukunft verloren. Sie erinnern sich wohl alle an gewisse Freunde und Schulkameraden, die vielversprechende, ideale Jünglinge waren, denen Sie dann nach Jahren wieder begegnet sind und die Sie in einer Schablone vertrocknet und eingengt gefunden haben. Das sind solche Fälle.

Die großen Lebensprobleme sind nie auf immer gelöst. Sind sie es einmal anscheinend, so ist es immer ein Verlust. Ihr Sinn und Zweck scheint nicht in ihrer Lösung zu liegen, sondern darin,

dass wir unablässig an ihnen arbeiten. Das allein bewahrt uns vor Verdummung und Versteinerung. So ist auch die Lösung der Probleme des Jugendalters durch die Beschränkung auf das Erreichbare nur temporär gültig und, im Grunde genommen, nicht von Dauer. Es ist unter allen Umständen eine ganz erhebliche Leistung, sich eine soziale Existenz zu erkämpfen und seine ursprüngliche Natur so umzuformen, dass sie in diese Existenzform mehr oder weniger hineinpasst. Es ist ein Kampf nach innen und außen, vergleichbar dem Kampfe des Kindesalters um die Existenz des Ich. Jener Kampf verläuft allerdings für uns meistens im Dunkeln, aber wenn wir sehen, mit welcher Hartnäckigkeit kindliche Illusionen, Voraussetzungen, egoistische Gewohnheiten usw. später noch festgehalten werden, so können wir daraus ermessen, welche Intensitäten früher darauf verwendet worden sind, um sie zu erzeugen. Und so geschieht es nun auch mit den Idealen, Überzeugungen, leitenden Ideen, Einstellungen usw., die uns im Jugendalter ins Leben hineinfahren, für die wir kämpfen, leiden und siegen: Sie verwachsen mit unserem Wesen, wir verwandeln uns anscheinend in sie, und deshalb setzen wir sie ad libitum fort mit jener Selbstverständlichkeit, mit der der junge Mensch sein Ich nolens volens der Welt oder sich selbst gegenüber zur Geltung bringt.

Je mehr man sich der Lebensmitte nähert und je mehr es einem gelungen ist, sich in seiner persönlichen Einstellung und sozialen Lage zu festigen, desto mehr will es einem scheinen, dass man den richtigen Lauf des Lebens und die richtigen Ideale und Prinzipien des Verhaltens entdeckt habe. Darum setzt man dann auch ihre ewige Gültigkeit voraus und macht sich eine Tugend daraus, an ihnen auf immer hängenzubleiben. Man übersieht dabei die eine wesentliche Tatsache, dass die Erreichung des sozialen Zieles auf Kosten der Totalität der Persönlichkeit erfolgt. Viel, allzu viel Leben, das auch hätte gelebt werden können, blieb vielleicht in den Rumpelkammern verstaubter Erinnerung liegen, manchmal sind es auch glühende Kohlen unter grauer Asche.

Statistisch zeigen die Depressionen von Männern um vierzig herum eine gesteigerte Häufigkeit. Bei Frauen beginnen die neurotischen Schwierigkeiten in der Regel etwas früher. In dieser Lebensphase, eben zwischen fünfunddreißig und vierzig, bereitet sich nämlich eine bedeutende Veränderung der menschlichen Seele vor. Es ist allerdings zunächst keine bewusste und auffallende Veränderung, vielmehr handelt es sich um indirekte Anzeichen von Veränderungen, die im Unbewussten ihren Anfang zu nehmen scheinen. Manchmal ist es etwas wie eine langsame Charakteränderung, ein anderes Mal kommen Eigenschaften wieder zum Vorschein, die seit dem Kindesalter verschwunden waren, oder die bisherigen Neigungen und Interessen fangen an zu verblasen und an ihre Stelle treten andere, oder – was sehr häufig ist – die bisherigen Überzeugungen und Prinzipien, besonders die moralischen, beginnen sich zu verhärten und zu versteifen, was sich allmählich gegen fünfzig bis zu Unduldsamkeit und Fanatismus steigern kann – wie wenn diese Prinzipien in ihrer Existenz bedroht wären und deshalb erst recht betont werden müssten.

Nicht immer klärt sich im erwachsenen Alter der Wein der Jugend, manchmal trübt er sich auch. Am besten kann man alle diese Erscheinungen bei etwas einseitigen Menschen beobachten. Manchmal treten sie früher, manchmal später auf. Öfters wird, wie mir scheint, ihr Eintritt verzögert durch die Tatsache, dass die Eltern der betreffenden Person noch am Leben sind. Es ist dann, wie wenn die Jugendphase ungebührlich lange hinausgezogen würde. Ich habe dies namentlich bei Männern gesehen, wo der Vater noch lange am Leben war. Sein Tod wirkt dann wie eine überstürzte Reifung, sozusagen katastrophal.

Ich weiß von einem frommen Manne, der Kirchenvorsteher war und ungefähr von vierzig an sich in eine unerträgliche moralische und religiöse Unduldsamkeit hineinsteigerte. Dabei verdüsterte sich sein Gemüt zusehends. Er war schließlich nichts mehr als eine finster dreinschauende Säule der Kirche. So brachte er es auf fünfundfünfzig Jahre, wo er einmal, mitten in der Nacht,

sich plötzlich im Bett aufsetzte und zu seiner Frau sagte: »Jetzt hab' ich's heraus. Ich bin eigentlich ein Lump.« Diese Selbsterkenntnis blieb praktisch nicht ohne Folgen. Er verbrachte die letzten Jahre seines Lebens in Saus und Braus, wobei auch ein großer Teil seines Vermögens draufging. Offenbar ein nicht ganz unsympathischer Mensch, der beider Extreme fähig war!

Die sehr häufigen neurotischen Störungen des Erwachsenenalters haben alle das eine gemeinsam, dass sie nämlich die Psychologie der Jugendphase über die Schwelle des berühmten Schwabenalters hinüberretten wollen. Wer kennt nicht jene rührenden alten Herren, die die Studentenzeit immer wieder aufwärmen müssen und nur im Rückblick auf ihre homerische Heldenzeit ihre Lebensflamme anfachen können, im Übrigen aber in einem hoffnungslosen Philisterium verholzt sind? Sie haben allerdings in der Regel den einen, nicht zu unterschätzenden Vorteil, dass sie nämlich nicht neurotisch sind, sondern für gewöhnlich bloß langweilig und stereotyp.

Der Neurotische ist vielmehr der, dem es in der Gegenwart nie, wie er es möchte, gelingen will und der sich deshalb auch nicht am Vergangenen freuen kann. Wie er früher nicht von der Kindheit loskam, so vermag er sich jetzt nicht der Jugendphase zu entschlagen. Er kann sich anscheinend in den grauen Gedanken des Altwerdens nicht finden und schaut deshalb krampfhaft zurück, weil der Ausblick nach vorne unerträglich ist. Wie der kindhafte Mensch vor der Unbekanntheit der Welt und des Lebens furchtsam zurückschreckt, so weicht auch der Erwachsene vor der zweiten Lebenshälfte zurück, wie wenn dort unbekannte, gefährliche Aufgaben seiner harreten, oder wie wenn er dort von Opfern und Verlusten bedroht wäre, die er nicht auf sich nehmen könnte, oder wie wenn ihm das bisherige Leben so schön und so teuer vorkäme, dass er es nicht missen könnte.

Ist es vielleicht in letzter Linie die Angst vor dem Tode? Das scheint mir nicht sehr wahrscheinlich, weil in der Regel der Tod noch weit weg und darum etwas abstrakt ist. Die Erfahrung zeigt

vielmehr, dass Grund und Ursache aller Schwierigkeiten dieses Überganges eine tiefliegende, merkwürdige Veränderung der Seele ist. Um dies zu charakterisieren, möchte ich den täglichen Sonnenlauf zum Gleichnis nehmen. Denken Sie sich eine Sonne, von menschlichem Gefühl und menschlichem Augenblicksbewusstsein beseelt. Am Morgen entsteht sie aus dem nächtlichen Meere der Unbewusstheit und erblickt nun die weite, bunte Welt in immer weiterer Erstreckung, je höher sie sich am Firmament erhebt. In dieser Erweiterung ihres Wirkungskreises, die durch das Aufsteigen verursacht ist, wird die Sonne ihre Bedeutung erkennen und ihr höchstes Ziel in größtmöglicher Höhe und damit auch in größtmöglicher Erstreckung ihres Segens erblicken. Mit dieser Überzeugung erreicht die Sonne die unvorhergesehene Mittagshöhe – unvorhergesehen, weil ihre einmalige individuelle Existenz ihren Kulminationspunkt nicht vorher wissen konnte. Um zwölf Uhr mittags beginnt der Untergang. Und der Untergang ist die Umkehrung aller Werte und Ideale des Morgens. Die Sonne wird inkonsequent. Es ist, wie wenn sie ihre Strahlen einzöge. Licht und Wärme nehmen ab bis zum schließlichen Erlöschen.

Alle Vergleiche hinken. Dieser Vergleich hinkt aber wenigstens nicht mehr als andere. Ein französisches Bonmot fasst die Wahrheit dieses Vergleiches zynisch und resigniert zusammen. Es heißt: »Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait.«

Glücklicherweise sind wir Menschen keine Sonnen, sonst wäre es mit unseren Kulturwerten übel bestellt. Aber etwas ist sonnenhaft in uns, und Morgen und Frühling und Abend und Herbst des Lebens sind nicht bloß sentimentales Gerede, sondern psychologische Wahrheiten, ja, noch mehr, es sind sogar physiologische Tatsachen, denn der Mittagsumsturz verkehrt sogar körperliche Eigenschaften. Besonders bei südlichen Völkern findet man, dass ältere Frauen raue, tiefe Stimmen, Schnurrbärte, harte Gesichtszüge und in verschiedenen anderen Hinsichten männliches Wesen entwickeln. Umgekehrt mildert sich der physische männ-

liche Habitus durch weibliche Züge wie Fettansatz und weicheren Gesichtsausdruck.

Es gibt in der ethnologischen Literatur einen interessanten Bericht über einen indianischen Häuptling und Krieger, dem um die Lebensmitte der Große Geist im Traum erschien und verkündete, dass er von nun an mit den Weibern und Kindern sitzen, Weiberkleider tragen und der Weiber Speise essen müsse. Er gehorchte diesem Traumgesicht, ohne seine Reputation einzubüßen. Diese Vision ist der getreue Ausdruck der psychischen Mittagsrevolution, des Untergangsbeginnes. Die Werte, ja sogar die Körper verwandeln sich ins Gegenteil, wenigstens andeutungsweise.

Man könnte zum Beispiel das Männliche und das Weibliche zusammen mit den seelischen Eigenschaften mit einem bestimmten Vorrat von Substanzen vergleichen, die in der ersten Lebenshälfte gewissermaßen ungleich verbraucht werden. Der Mann verbraucht seinen großen Vorrat an männlicher Substanz und hat nur noch den kleineren Betrag an weiblicher Substanz übrig, der nunmehr zur Verwendung gelangt. Umgekehrt die Frau, die ihren bisher unbenutzten Bestand an Männlichkeit nunmehr in Tätigkeit treten lässt.

Mehr noch als im Physischen macht sich diese Veränderung im Psychischen geltend. Wie häufig kommt es zum Beispiel vor, dass der Mann mit fünfundvierzig bis fünfzig Jahren abgewirtschaftet hat und dass dann die Frau die Hosen anzieht und einen kleinen Kramladen eröffnet, wo der Mann vielleicht noch Handlangerdienste tut. Es gibt sehr viele Frauen, die zu sozialer Verantwortlichkeit und zu sozialem Bewusstsein überhaupt erst nach dem vierzigsten Lebensjahre erwachen. Im modernen Geschäftsleben zum Beispiel, besonders in Amerika, ist das sogenannte Breakdown, der nervöse Zusammenbruch, nach dem vierzigsten Jahr ein ungemein häufiges Ereignis. Untersucht man die Opfer genauer, so sieht man, dass das, was zusammengebrochen ist, der bisherige, männliche Stil ist, und zurückgeblieben ist ein verweiblichter Mann.

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

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

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

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern

www.patmos.de

Dieser Band ist in Teilen entnommen aus Kast / Riedel (Hg.): C. G. Jung – Ausgewählte Schriften, Ostfildern 2011. Die Texte wurden auf die reformierte neue deutsche Rechtschreibung umgestellt.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Bildarchiv C.G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht.

© C.G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht. Foto: Ulrich Peters.

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1616-4

EDITION C. G. JUNG im Patmos Verlag