



Dieter Schnocks

Mit C. G. Jung sich selbst verstehen

Acht Erkenntnisaufgaben
auf unserem Individuationsweg

2., aktualisierte Auflage

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor

Dieter Schnocks ist Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Dozent, Supervisor und Lehranalytiker.

Dieter Schnocks

Mit C. G. Jung sich selbst verstehen

**Acht Erkenntnisaufgaben auf
unserem Individuationsweg**

2., aktualisierte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-036812-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-036813-2

epub: ISBN 978-3-17-036814-9

mobi: ISBN 978-3-17-036815-6

Geleitwort

Das Buch hält, was es im Titel verspricht. Wenn man es langsam und nachdenklich liest, hat man einen Weg gefunden, sich besser zu verstehen, den jeweils nächsten Schritt zu erkennen und dann auch mutig zu gehen. Viele lebensnahe Beispiele stimulieren diese introspektive Schau. Sie sind konzentriert beschrieben, manchmal fast zu kurz zusammengefasst. Aber gerade dadurch regen sie die Phantasie des Lesers und der Leserin an. Man spürt die große therapeutische Erfahrung des Autors als Psychoanalytiker wie auch als Lehrender. Er ist Dozent und Lehranalytiker am C. G. Jung-Institut Stuttgart und zurzeit dessen erster Vorsitzender. Er hat in Köln eine inzwischen weithin bekannte Jung-Gesellschaft gegründet, nach dessen Muster in der Folge viele weitere Jung-Gesellschaften in Deutschland gegründet wurden. Die Aktivitäten der Jung-Gesellschaften erfreuen sich zunehmend der Beliebtheit und Anerkennung.

Dieter Schnocks zeichnet aufgrund seiner begeisternd lebendigen rheinischen Art eine ganz besondere pädagogische Begabung in Wort und Schrift aus, was sehr zu zunehmender Bekanntheit der Jung'schen Psychologie nicht nur in Deutschland beigetragen hat. Hier möchte ich auch auf sein erstes Buch hinweisen: *Was unsere Träume sagen wollen* (Herder 2009).

Die beeindruckende, aber nie ermüdende Fülle des vorliegenden Buches zu beschreiben, würde den Rahmen eines Geleitworts sprengen. Stattdessen empfehle ich sehr, das hervorragend gegliederte und informative Inhaltsverzeichnis zu studieren. Es verweist im ersten Teil auf die Konzepte der Analytischen Psychologie mit vielen weiterführenden Unterabschnitten und dann wird im zweiten, dem praktischen Teil, beschrieben, »was auf meinem Individuationsweg« geschieht. Auch hier bleibt der Autor bezogen auf den inneren Weg der Individuation praxisnah, gut verständlich und immer seinem Thema treu.

Das Buch eignet sich hervorragend sowohl für ein Selbststudium als auch zu Prüfungsvorbereitungen. Zentrale Konzepte der Analytischen Psychologie, wie zum Beispiel die Gegensatzstruktur der Psyche, sind sehr sorgfältig und genau herausgearbeitet, so dass die Leser einen fundierten Ein- und Überblick über alle relevanten Themen erhalten und den Jung'schen Standpunkt fundiert mit anderen Theorievorschlägen aus dem heute sehr umfassenden Wissenschaftsbereich vergleichen können. Die Pendelbewegung, die Enantiodromie, die Äquivalenz und Entropie sowie die viel-

fältigen Umwandlungen der Energie in der Selbstregulierung der Psyche werden gründlich bearbeitet und damit entscheidende Unterschiede zu anderen theoretischen Modellen dargestellt, so dass sich jeder Leser und jede Leserin ein genaues Bild machen kann und eine fundierte Basis für kritische Vergleiche erhält. Dies sind nur einige der wichtigen Themen des Buches.

Im praktischen Teil werden acht Fragen für den Weg der Selbstverwirklichung gestellt. Sie sind sehr persönlich formuliert, regen Fantasie und Geist an, sich noch einmal mit dem Thema des Buches zu beschäftigen und auf diese Weise einen je eigenen Zugang zur Individuationsthematik zu finden.

Die hinführenden Fragen zu jedem Kapitel regen auf differenzierende Weise zum Nachdenken an. Man könnte und sollte den Fragenteil vielleicht auch zuerst lesen. Die Theorie liest sich danach wahrscheinlich leichter und macht Mut und Lust, sich dann genauer mit den teilweise schwierigen theoretischen Überlegungen zu beschäftigen. Doch beide Teile bilden ein lebendiges Ganzes, sie stellen ein sehr lesenswertes und lohnendes Buch zu C. G. Jung und seinem Werk dar. Möge es einen guten Weg gehen, viele an der Analytischen Psychologie Interessierte finden, auch Ausbildungskandidaten eine wertvolle Studienhilfe sein und dem Autor, meinem Kollegen Dieter Schnocks, die verdiente Anerkennung bringen.

Dr. Theodor Seifert

Inhalt

Geleitwort	5
-------------------	----------

Vorwort zur 2. Auflage	13
-------------------------------	-----------

Einleitung und Vorbemerkungen	15
--------------------------------------	-----------

C. G. Jung – Leben und Wirken	16
Entwicklung der Jung'schen Tiefenpsychologie	18
Mein persönlicher Zugang	19

Teil I Die Konzepte der Analytischen Psychologie

1	Das Individuationskonzept	23
----------	----------------------------------	-----------

1.1	Was bedeutet Individuation?	23
1.1.1	»Erkenne dich selbst« und »Werde, der du bist«	24
1.1.2	»Werde ganz, der du bist«	25
1.2	Wie geschieht Individuation?	27
1.2.1	Der drängende schöpferische Impuls	27
1.2.2	Individuation als Bewusstseinsprozess	28
1.2.3	Differenzierung – Was ist das Besondere an mir?	29
1.2.4	Integration – Was gehört zu mir?	30
1.2.5	Beziehungsfähigkeit: Bezogen sein auf das Du	32
1.2.6	Entwicklungsaufgaben in einzelnen Lebensphasen mit unterschiedlichen Herausforderungen	32

2	Die Konzepte vom Aufbau der Psyche	34
----------	---	-----------

2.1	Das kollektive Bewusstsein	38
2.2	Das Ich-Bewusstsein	39
2.2.1	Die Persona	42

2.3	Das Unbewusste	42
2.3.1	Das persönliche Unbewusste	43
2.3.2	Das kollektive Unbewusste	46
2.4	Das Selbst	49
3	Libido – die treibende Kraft in uns	51
3.1	Was bedeutet Libido?	51
3.2	Die Gegensatzstruktur der Psyche	53
3.3	Die Bewegungen der psychischen Energie	56
3.3.1	Kausalität und Finalität	56
3.3.2	Progression und Regression als gerichtete Bewegung	57
3.3.3	Die Pendelbewegung – Enantiodromie	61
3.3.4	Extraversion und Introversion	62
3.4	Selbstregulierung der Psyche	63
3.4.1	Der Mechanismus der Kompensation	64
3.4.2	Die Prinzipien Äquivalenz und Entropie	66
3.4.3	Verlagerungen, Umwandlungen und Projektion der Libido	69
3.4.4	Signale aus dem Selbst	74
4	Symbolpsychologie	75
4.1	Was ist (bedeutet) ein Symbol?	75
4.2	Symboltheorie der Analytischen Psychologie	77
4.2.1	Der energetische Charakter des Symbols	78
4.2.2	Der Archetypus spricht Symbolsprache	80
4.2.3	Körpersymptome symbolisch verstehen	82
4.3	Symbole verstehen und nutzbar machen	83
4.3.1	Wie sich die Bedeutung der Symbole erkennen lässt	84
4.3.2	Der therapeutische Umgang mit Symbolen	88
4.3.3	Die symbolische Einstellung und ihre Gefahren	89
4.4	Symbol und Selbst	90
	Beispiele für Symbole des Selbst	91

5	Mit den Methoden der Jung'schen Tiefenpsychologie dem Inneren begegnen	94
5.1	Spezifische Methoden der Tiefenpsychologie C. G. Jungs	95
5.1.1	Traumarbeit	96
5.1.2	Aktive Imagination	97
5.1.3	Unbewusstes Malen	98
5.1.4	Sandspiel	99
5.2	Anwendung der Konzepte der Analytischen Psychotherapie	100
5.2.1	Analytische Einzeltherapie mit Erwachsenen	101
5.2.2	Analytische Einzeltherapie mit Kindern und Jugendlichen	101
5.2.3	Gruppentherapie oder Selbsterfahrungsgruppen	102
5.2.4	Vermittlung der Inhalte und Konzepte an Interessierte	102
5.3	Therapeutische Methodik	103
5.3.1	Ich-Grundfunktionsarbeit in der analytischen Therapie	103
5.3.2	Durcharbeiten der Komplexinhalte des persönlichen Unbewussten	104
5.3.3	Erkennen der archetypischen Dimension der Themen	105
5.3.4	Für Signale aus dem Selbst offen sein und sie beachten	105
5.4	Seelische Heilung oder Reifung und Sinnfindung?	105

Teil II Die Anwendung in der Praxis

6	Was geschieht auf meinem Individuationsweg?	111
	Drang nach Entwicklung	112
	Besonders sein	112
	Auf dem Weg zu sich mit dem Du	114
	Wie kann ich erkannte Potentiale in mein Leben integrieren?	115

7 Acht Fragen auf dem Weg der Selbstverwirklichung 117

Frage 1: Wer bin ich?	117
Wie sehe ich meine Ich-Person?	117
Wie orientiere ich mich mit meinen Funktionen?	118
Welche Persona-Aspekte zeige ich meiner Umwelt?	120
Wie sieht es mit meinem Ich-Selbstwert aus?	123
Frage 2: Was verberge ich?	125
Was ist in meinem Schattenkomplex enthalten?	125
Gibt es ungelebte Lebensimpulse?	129
Wie gehe ich mit meinen Schattenimpulsen um?	130
Wie stehe ich zum kollektiven Schatten?	132
Frage 3: Was habe ich gelernt?	133
Wie werden meine persönlichen Komplexe wirksam?	134
Wie gehe ich mit meinen Kompleximpulsen um?	135
Was weiß ich über die archetypischen Kernelemente meiner Komplexe?	136
Frage 4: Wie kann ich mich archetypisch erweitern?	138
Erkenne ich die Wirkung der Archetypen?	138
Wie reagiere ich auf archetypische Symbolik?	141
Ist der archetypische Blickwinkel eine Weisheitsquelle für mich?	143
Frage 5: Was treibt mich an?	144
Nehme ich meine inneren Gegensätze an?	145
Wie lebe ich meine Extraversion, wie meine Introversion?	147
Wie bewusst erlebe und erspüre ich meine Progression und Regression?	148
Frage 6: Wie reguliert sich meine Psyche?	150
Weiß ich um mein Energiepotential?	150
Wie funktionieren meine Kompensationsmechanismen?	151
Kann ich mich in meinen Projektionen erkennen?	152
Gelingt mir die Umwandlung meiner Energien?	152
Frage 7: Wie gestaltet sich mein Weg zum Lebenssinn?	153
Habe ich erkannt, dass Lebenssinn eine ganz subjektive Bewertung ist?	153
Suche ich aktiv nach meinem Lebenssinn?	155
Wie gestaltet sich Sinnfindung auf dem Weg durch meine Lebensphasen?	155
Frage 8: Wie gelangt mein Ich zum Selbst?	157
Wie kann ich ganz persönlich Selbsterfahrung erleben?	157

Ob ich Selbst-Erfahrung als Gotteserfahrung erfahren kann?	160
Gelingt es mir, meinen Erkenntnissen zu vertrauen?	160

Literatur **162**

Zitierte Quellen	162
Literatur von C. G. Jung	163
Literatur zu Leben und Werk C. G. Jungs	163
Ausgewählte Fachliteratur zur Analytischen Psychologie	164
Ausgewählte Literatur zu den Methoden	164
Weblinks zur Analytischen Psychologie	165

Stichwortverzeichnis **167**

Vorwort zur 2. Auflage

Es freut mich sehr, dass das vorliegende Buch nun in 2. Auflage erschienen ist und es somit bei Interessierten an der Tiefenpsychologie C. G. Jungs eine gute Aufnahme gefunden hat.

Das Buch vermittelt Grundlagen zum Verständnis wesentlicher Konzepte der Analytischen Psychologie. Dabei ist es mir ein besonderes Anliegen gewesen, die Inhalte möglichst verständlich darzustellen. Dies erschien mir besonders wichtig, da C. G. Jung in seinem umfangreichen, komplexen und vielschichtigen Werk die großen Linien oft nicht systematisch aufgezeigt hat.

Die Darstellung der Konzepte Jungs, vor allem im Hinblick auf den mehr bewussten Teil des Individuationsweges, ist ein Versuch, diese Linien der Individuation in acht Schritten zu skizzieren und erste Anregungen für deren Verwirklichung zu vermitteln.

Das große Opus der individuellen Individuation kennt natürlich noch viele andere, aus dem archetypischen seelischen Innenraum kommende Aspekte, die im vorliegenden Buch nicht ausführlich behandelt werden und meist nur angedeutet werden konnten. Insbesondere ist hier an die religiösen und spirituellen Dimensionen der Psyche zu denken. Diese wären – unter dem Thema »Individuation: Sinnfindung, Symbolverstehen und Religiosität« – wohl ein weiteres Buch wert.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen aus dem Verständnis der Konzepte der Analytischen Psychologie hilfreiche Erkenntnisse zuwachsen und Sie für Ihren Weg der Selbst-Verwirklichung wertvolle Impulse erhalten.

Dieter Schnocks
Frühjahr 2020

Einleitung und Vorbemerkungen

Die Selbstverwirklichung ist Verruf geraten. Der Begriff wird heute inflationär verwendet und ist nahezu sinnentleert. Zeitschriften liefern simplifizierende 10-Punkte-Tipps, und der Job wird gekündigt, weil er kaum Möglichkeiten bietet, sich zu verwirklichen. Wir ahnen, dass es bei der Selbstverwirklichung noch um etwas mehr gehen muss. Die Analytische Psychologie C.G. Jungs bietet hier mit dem Konzept der Individuation einen fundierten und zeitgemäßen Ansatz, sich mit dem auseinanderzusetzen, was die Verwirklichung der eigenen Persönlichkeit auf einem individuellen Lebensweg ausmacht.

Individuation bildet meiner Ansicht nach das zentrale Konzept der Jung'schen Psychologie. Die Idee des Auf-dem-Wege-Seins zur Erweiterung des Bewusstseins hat mich schon als junger Mann fasziniert. Insbesondere die Einbeziehung der Irr- und Umwege, der Dunkel- und Tiefpunkte des Lebens in die Frage nach dem Sinn kann meines Erachtens Jungs Individuationskonzept zu einem zutiefst sinnstiftenden Helfer für unser Leben machen. Daher nun dieses Buch.

Es lädt Psychotherapeuten und auch jeden Interessierten ein, die spezifische Ideenwelt der Analytischen Psychologie kennenzulernen. Es führt in die Grundlagen und Konzepte der Analytischen Psychologie C.G. Jungs ein und liefert mit seinen »Acht Erkenntnisaufgaben« den direkten Transfer dieser theoretischen Grundlagen in die Praxis. Viele Beispiele aus meiner Erfahrung als Therapeut illustrieren die Theorie und bringen sie in unser Alltagsleben. So soll das vorliegende Buch nicht nur als therapeutisches Lehrbuch, sondern auch für die allgemeine Fortbildung in Sachen Individuation nützlich sein.

Die Leitlinie ist das Individuationskonzept C.G. Jungs. Die Idee der Individuation durchzieht sein gesamtes Werk. Man kann daher fast schon sagen: Wer sich mit der Analytischen Psychologie nach Jung befasst, hat Individuation im Sinn. Ziel der Jung'schen Psychologie und Therapie ist, die Individuationsprozesse zu fördern.

C.G. Jung hat mit seinem umfangreichen Gesamtwerk keinen systematischen Entwurf für eine Theorie hinterlassen. Er bekannte sich zu einer großen Vorsicht feststehenden theoretischen Systemen gegenüber. Er meinte, noch nicht genügend Erkenntnisse über die Psyche zu besitzen, um eine ausgefeilte Theorie anbieten zu können. Dennoch unternehme ich

im ersten Teil dieses Buches den Versuch, die Ideenwelt C. G. Jungs in einer Art theoretischem Ansatz zu systematisieren. Dies soll dazu dienen, diese Ideen leichter vermitteln zu können. Jedem Leser sollte aber klar sein, dass mit der systematischen Darstellung zumeist eine Vereinfachung der komplexen Ideen einhergeht. Um diese Thematik weiter zu verdeutlichen, lohnt es sich, hier noch ein paar einleitende Bemerkungen zu Jungs Leben und Wirken zu machen.

C. G. Jung – Leben und Wirken

Die Person C. G. Jung (► Abb. 0) gilt zu Recht als umstritten. Seine Biografie ist ausgefallen, widersprüchlich und teilweise provozierend. Jung wirkte auf manche seiner Zeitgenossen arrogant, andere verehrten ihn als eine geniale und zutiefst menschenfreundliche Persönlichkeit. Seine Liebesaffären, seine Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus, manche antisemitischen Äußerungen sowie sein angebliches »religiöses Ketzertum« ecken an (im Anhang finden Sie eine Zusammenstellung von Jung-Biografien und andere Literaturhinweise zum Weiterlesen).

Jung hat mit ungeheurem Eifer und Arbeitsaufwand sein Lebenswerk geschaffen. Mit Sicherheit war er ein besonders begabter, herausragender Mensch. Und es scheint so, als ob gerade dieses Leben der Extreme das Besondere hervorbringen konnte, das sein Werk ausmacht. So gilt Jung heute vielen als psychologisches Genie. In jedem Fall aber ist er Wegbereiter vieler moderner psychologischer Richtungen und auch einer Religionspsychologie, die den Gottsuchenden ein neues Verständnis und neue Wege aufzeigt (vgl. L. Müller in Müller, 2003, S. VI).

Wie sein Leben lässt sich auch Jungs Werk in keine einheitliche Form gießen. Die Widersprüchlichkeit scheint essenzielle Grundlage seines Schaffens zu sein. Oft gibt es in Jungs Schriften keine klaren Definitionen. Um dies – und generell die immer wieder auftretende scheinbare Unlogik oder Widersprüchlichkeit in der Argumentation Jungs – zu verstehen, ist es notwendig, sich einmal die typische Sprache und Argumentationsweise Jungs zu verdeutlichen.

Jung verstand sich zwar als Empiriker, jedoch nicht im positivistischen Sinne. Er lehnte eine strenge logische Beweisführung mit abgeleiteten Schlüssen ab, weil er wohl der Ansicht war, diese seien viel zu begrenzt, um einen Sachverhalt angemessen erfassen zu können.