

## INDIVIDUALISIERUNG UND INDIVIDUATION

Unter der Woche sah ich mir ein ca. 60-minütiges Video an, das im 'Haus des Gastes' in Höchenschwand (Nähe St. Blasien) gezeigt wurde; es trug den etwas nostalgisch anmutenden Titel „Bäuerliches Leben im Schwarzwald“. Die Handlung spielt um das Jahr 1900. Mein Gott, wie haben sich die Zeiten geändert! Früher – so lange ist das noch gar nicht her – war die Großfamilie mit mehreren Kindern gang und gäbe. Der Nachwuchs wurde auch dringend gebraucht, weil er schließlich mithelfen musste, all die in der Landwirtschaft anfallenden Arbeiten zu bewältigen. Ohne die tatkräftige Unterstützung der Kinder wäre das kaum vorstellbar gewesen. Die Mädchen fütterten zum Beispiel Hühner und Schweine, die Jungen machten sich im Stall nützlich – und das alles bevor es frühmorgens zur Schule ging. Dass damals mehrere Generationen zusammen unter einem gemeinsamen Dach lebten (incl. das Vieh) war normal und stellte nichts Außergewöhnliches dar. Und heute? Was ich sagen will: Es ist schon beeindruckend zu sehen, mit welcher rasanter Geschwindigkeit der **Individualisierungsprozess** in den letzten Jahrzehnten vorangeschritten ist (von beängstigend will ich an der Stelle gar nicht sprechen). Das *Rad der Zeit* lässt sich bekanntlich nicht zurückdrehen. Oder nur sehr schwer.

Mir jedenfalls kommt es so vor, als befänden wir uns an einer Weggabelung (mal wieder, wie so oft im Leben). Der eine Weg führt nach rechts in Richtung **Isolation** mit der Gefahr der Vereinzelung und Vereinsamung. Neueste Studien belegen eine starke Zunahme von Einsamkeitsgefühlen in der Bevölkerung, insbesondere auch bei jungen Menschen. Die Corona-Pandemie mit ihren zahlreichen Schulschließungen und massiven Begegnungs-Einschränkungen trägt sicherlich ihren Teil dazu bei.

Der alternative Weg führt nach links in Richtung **Individuation**. Es gilt in dem Zusammenhang zwischen Individualisierung und Individuation zu unterscheiden. Die Individuation – ein Begriff, der hauptsächlich durch C. G. Jungs Tiefenpsychologie Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch gefunden hat – ist ein *aktiver Prozess*, in welchem sich das Individuum unter anderem mit seinen unbewussten Seelenanteilen auseinandersetzt. Die Bewusstwerdung geschieht in dialogischer Form; auf der einen Seite handelt es sich um einen inner-seelischen Vorgang (Zwiesprache zwischen 'Ich' und 'Unbewusstem'), auf der anderen Seite um den konkret-konstruktiven Austausch mit anderen (z.B. mit dem 'Therapeuten'). Dadurch kann der Mensch innerlich wachsen, reifen und sich zu einer Art Ganzheit vervollkommen. Kleine Randnotiz: Mir persönlich gefällt das Wort Ganzheit besser als das Wort Vollkommenheit. Man könnte bei der Individuation von einer schrittweisen Annäherung an das „wahre göttliche Selbst“ sprechen, das meines Erachtens grenzenlos ist. Der Vorgang der Individuation stellt daher einen lebenslangen Differenzierungsprozess dar und endet, wenn überhaupt, erst mit dem letzten Atemzug. Ziel eines gelungenen Individuationsprozesses ist die Bewusstmachung und (Re)-Integration verdrängter oder abgespaltener Seeleninhalte in die eigene Persönlichkeit, um den Menschen stufenweise seiner wahren Bestimmung näher zu bringen.

Die Vorteile des berühmten „Erkenne dich selbst“, speziell auch im Hinblick auf ein gut funktionierendes, soziales Miteinander, liegen auf der Hand. Zwei Beispiele:

Erlebe und bearbeite ich eigene unliebsame Schattenanteile, indem ich sie grundsätzlich bejahe, dann bin ich in der Folge nicht mehr gezwungen, sie bei anderen als moralisch verwerflich zu identifizieren und anzuprangern. Ich kann meinem – zum Beispiel antipathisch

wirkenden – Mitmenschen wesentlich gelassener gegenüberzutreten. Psychologisch gesprochen könnte man sagen: Sein Verhalten 'triggert' mich nicht mehr. Ich werde unabhängiger und dadurch freier, sowohl von Beifallsbekundungen als auch von Missfallensäußerungen meiner Umgebung. Gesellschaftliche Normen, das berühmte „so etwas tut *man* nicht“, verlieren an Bedeutung und Wirkmächtigkeit. Stichworte: Selbstbestimmt statt fremdbestimmt.

Die Individuation fördert das Aufbrechen und Einschmelzen einer zu starr gewordenen *Persona* (obgleich sie in einem bestimmten Rahmen durchaus notwendig und von Nutzen ist). Die *Persona*, d.h. die Kräfte, die sich hinter der Maske verbergen und mit denen man sich weitestgehend identifiziert, mutiert von einer Schutz bietenden Burg zu einer einengenden Gefängniszelle, aus der man nur schwer enttrinnen kann. Unter *Persona* versteht man unter anderem:

Die gesellschaftliche Stellung, die jemand im öffentlichen Leben einnimmt.

Das Amt bzw. den Beruf, den eine Person ausübt.

Den Titel, den er oder sie trägt.

Ganz allgemein: Die Rolle, die jemand innehat und nach außen hin verkörpert.

(siehe auch „Ikönostase und *Persona*“ auf meiner Homepage)

Ein letzter Gesichtspunkt: Das mitunter zwanghafte Verbergen-Müssen der eigenen Schattenseiten – um nach außen hin „in einem guten Licht zu erscheinen“ – erfordert unter Umständen einen enormen seelischen Kraftaufwand. Die vergeudete Energie steht dann möglicherweise an anderer Stelle nicht oder nur unzureichend zur Verfügung. Darunter fallen zum Beispiel verdrängte, unter Verschluss gehaltene Willensimpulse; oder auch das sprichwörtliche „nicht gelebte Leben“. Weil ganz bestimmte schambesetzte Inhalte mittel- bzw. langfristig in „unbewusste seelische Areale“ verbannt werden, besteht die Gefahr, dass sie „von dort aus“ eine machtvolle Eigendynamik entwickeln und als Störfelder ihr Unwesen treiben. Jemand, der sich dieser Tatsache nicht bewusst ist (der Tatsache seines eigenen Schattens und der damit verbundenen inneren Spaltung) projiziert, wie bereits erwähnt, das Verwerfliche auf seine Umgebung, um es anschließend – einem „Moralapostel“ vergleichbar – guten Gewissens beim Mitmenschen bekämpfen zu *dürfen*. Ein probates Mittel und Quelle zahlreicher Konflikte!

Es ließe sich noch so manches dazu sagen. Ich will es dabei belassen. Es gibt schließlich genügend einschlägige Fachliteratur zum Thema.

Ich bin davon überzeugt, dass sich, wenn der Pfad des Individuationsprozesses beschritten wird, am Ende neue (Lebens)-Gemeinschaften bilden werden. Diese basieren weder auf einem Vereinsleben, das sich überwiegend im Unbewussten vollzieht (was ja auch hin und wieder sein darf!☺), noch auf überlieferten Traditionen, noch auf Blutszusammengehörigkeit (Familienbände). Persönliche Anmerkung: Um nicht gänzlich missverstanden zu werden. Alle Beziehungen haben ihre Berechtigung und dürfen selbstverständlich sein! Was in Zukunft entstehen kann sind freilassende und somit freie Gemeinschaften von Individuen, welche auf sich selbst gegründet sind. Unter diesem Aspekt sollte man den um sich greifenden Individualisierungsprozess, der als Voraussetzung dient, keineswegs verteufeln. Er bietet neue Chancen, Herausforderungen und Möglichkeiten für zukünftige Generationen!



Ursprüngliches Leben auf dem Bauernhof