

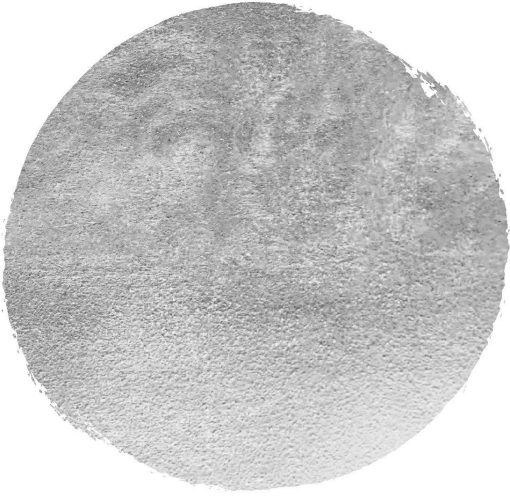
ANSELM GRÜN HSIN-JU WU

Wer bin ich?



SELBSTWERDUNG
STATT
SELBSTOPTIMIERUNG

VIER TÜRME



Inhalt

Erkenne dich selbst und werde, wer du bist	9
Die Tendenz zur Selbstoptimierung	15
Was heißt wahres Selbst?	19
Die Antwort von C. G. Jung	19
Die Heldenreise	28
Das wahre und falsche Selbst	33
Das leere Selbst	34
Selbstsein in der Mönchstradition	36
Selbstbild und Gottesbild	43
Gestörte Selbstbilder	44
Selbstüberschätzung	44
Selbstunterschätzung	45
Selbstbild und Gottesbild	47
Negative Selbst- und Gottesbilder heilen	49

Der Weg zum Selbst in der Bibel 55

Selbstsein – in die Mitte kommen	55
Wer mein Jünger sein will, verleugne sich selbst	57
Sich selbst zum Opfer bringen	58
Das Weizenkorn stirbt und bringt reiche Frucht	61
Der verlorene Sohn findet sich selbst	63
Das Selbst und die Freude	64
Kraftvolle Worte aus dem Sein	65
Leben aus dem Selbst statt Gesetzestreue	67
Licht ins Unbewusste bringen	69

Der Weg zum Selbst im Lauf des Lebens 71

Kindheit, Jugend und Adoleszenz:	
Das eigene Ich entdecken und entfalten	71
In der Lebensmitte:	
Den Weg nach innen finden	73
Im Alter:	
Rollen loslassen, das Selbst entfalten	75
Das Selbst als inneres Heiligtum	77

Das Selbst und die Liebe 79

Selbstliebe und Selbstfürsorge	80
Selbstliebe und Nächstenliebe	83
Gottesliebe als Grundlage aller Liebe	87

Bilder der Selbstwerdung 93

Das Lebenshaus 94
 Das Haus auf dem Felsen 94
 Das Bild vom Turmbau 96
 Der Eckstein, der alles zusammenhält 98
 Das Gleichnis von der verlorenen Drachme 101
Die Lebensspur 103
 Die eigene Lebensspur finden 103
 Früchte der Lebensspur 109
 Die Spur eingraben, ohne auf Beifall zu warten –
 Kein Blick zurück 110
 Gottes einmaliges Wort in mir 112

Selbstwerdung im Alltag 115

Selbstwerdung auf der persönlichen und
mystischen Ebene 116
Selbstwerdung in Beziehung und Gemeinschaft 122
Selbstwerdung in der Welt 127

Ein heilsamer und befreiender Weg 133

Literatur 139



Erkenne dich selbst und werde, wer du bist

Die Frage nach der eigenen Identität bewegt heute viele Menschen in verschiedenen Lebensphasen. »Werde du selbst und liebe dich selbst« – dieser Appell entspricht dem heutigen Mainstream. Doch es gibt auch kritische Fragen zu dieser Tendenz: Wie kann ich selbst werden, ohne meine Beziehungsfähigkeit einzubüßen? Oder wie kann ich selbst werden und gleichzeitig beliebt sein? Wie kann ich authentisch bleiben und zugleich psychische und soziale Resilienz entwickeln? Besonders in kollektiv orientierten Gesellschaften wie in Asien geraten Menschen in den Zwiespalt zwischen selbst werden und in Beziehung bleiben. Gerade in Asien gilt der Wunsch, ich selbst zu bleiben, oft als Egoismus.

Eine andere Tendenz ist zu beobachten: Junge Menschen benutzen heutzutage den Begriff Selbstfindung oft als Vorwand für ihre Weigerung, Verantwortung zu übernehmen für sich selbst und für die Gemeinschaft. Gerade im Alter zwischen 18 und 24 Jahren kreisen sie um die Frage: Wer bin ich? In der Familie und während der Schulzeit war die Rolle, die sie spielten, einigermaßen klar. Doch wenn sie ein Studium beginnen oder eine Arbeitsstelle finden, müssen sie sich neu definieren. Wer ist die Person, die sie nun darstellen?

Selbstoptimierung ist ein großes Thema, nicht nur bei Jugendlichen. In den sozialen Medien geht es ständig darum, alles immer noch besser zu machen, immer höher hinauszukommen. Der Politiker Wolfgang Thierse sagt, Selbstwertung und Authentizität seien heute zum Zauberwort geworden: »Man sollte mit sich selbst identisch sein! Das ist der Anspruch. Und die Aufforderung heißt: Sei besonders, unterscheide dich, finde dich selbst, lebe deine Individualität, sei dein eigenes Projekt!« (Thierse, 12). Doch diese Tendenz kann auch zum Selbstoptimierungswahn werden, der die Menschen überfordert. Sie möchten alles kontrollieren, auch sich selbst. Jeder möchte etwas Besonderes sein. Die Verantwortung für andere tritt hinter diesem Anspruch zurück.

In der Lebensmitte taucht die Frage erneut auf: Wer bin ich? Bin ich der, der in seinem Beruf erfolgreich ist, der eine Familie gegründet hat und den Lebensunterhalt verdient? Bin ich nur die Aufgabe, die ich erfülle, oder die Rolle, die ich einnehme? Wer bin ich eigentlich? Und im Alter verwandelt sich die Frage aufs Neue: Wer bin ich, wenn ich mich nicht mehr über meinen Beruf definieren kann? Wenn ich einfach nur ich bin? Habe ich wirklich alles richtig gemacht oder an mir selbst vorbeigelebt? Was ist das Wesentliche meiner Person? Was ist mein wahres Selbst?

»Erkenne dich selbst – *gnothi seauton*«, so lautet die Inschrift am Tempel des Apoll in Delphi, und sie meint etwas anderes als Selbstoptimierung. Der erste Schritt besteht darin, mich kennenzulernen mit allen Höhen und Tiefen, mit allen Stärken und Schwächen, mich in meinem Wesen zu erkennen. Zum Erkennen gehört dann auch das Werden. So ergänzt der griechische Dichter Pindar diese Forderung mit seinem Rat: »Werde, der du bist.«

Gnothi seauton – man kann diese beiden Wörter unterschiedlich auslegen. Zum einen beinhalten sie, dass wir alles erkennen sollen, was an Gedanken und Gefühlen in uns ist. Wir sollen auch unseren Leib und seine Reaktionen auf unsere Erfahrungen mit uns selbst und mit anderen Menschen kennenlernen. Die frühen Mönche verstanden unter Selbsterkenntnis, dass man sich mit all den Leidenschaften vertraut macht, mit den »Dämonen«, die einen davon abhalten wollen, zum innersten Kern vorzustoßen.

Diese Selbsterkenntnis, so sagt der Mönch Evagrius Ponticus, ist die Voraussetzung, dass wir Gott kennenlernen: »Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen« (Evagrius, PG 40, 1268C). Ohne Selbsterkenntnis würden wir nur all das Unbekannte und Unbewusste in uns auf Gott projizieren. Daher ist die Frage nach dem wahren Selbst auch von entscheidender Bedeutung für unsere Beziehung zu Gott, für unsere Gottesliebe.

Selbsterkenntnis bedeutet aber auch, meine eigene Identität zu erkennen: Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus? Was ist das Geheimnis meiner Person? Was ist mein wahres Selbst? Für die stoische Philosophie ist *autos* das innere Heiligtum des Menschen, sein wahres Selbst, frei von äußeren Einflüssen. Das griechische Wort *gignoskein* meint nicht nur Erkennen, sondern vor allem auch Verstehen, und es steht auch für Vertrautsein mit etwas. Selbsterkenntnis ist also nicht rein intellektuell, sondern bedeutet auch die innige und liebevolle Beziehung des Menschen zu seinem Selbst, zu seinem innersten Personkern.

Wenn ich diesen Personkern, das wahre Selbst, erkannt habe, dann gilt der Rat Pindars: »Werde, der du bist!« (Pindar, Oden, aus der 2. Pythische Ode). Es genügt nicht, mich zu erkennen.

Ich soll auch den Mut aufbringen, der zu werden, der ich von meinem Wesen her bin. Ich soll mich nicht nach den Erwartungen der anderen richten, sondern nach dem ursprünglichen und unverfälschten Bild, das Gott in mich hineingelegt hat. Pindars Spruch hat viele Philosophen und Dichter inspiriert. Friedrich Nietzsche verwendete ihn mehrmals und übersetzte ihn unter anderem so: »Du sollst der werden, der du bist« (Nietzsche, III, 270). Wir würden diese Forderung lieber mit dem Bild der Lebensspur ausdrücken: Grabe deine persönliche Lebensspur in diese Welt ein! Lebe so, dass die Menschen deine ganz persönliche Lebensspur erkennen.

Hier taucht vielleicht die Frage auf: Wie kann ich unterscheiden zwischen dem Kreisen um mich selbst und einer echten Selbstwerdung? Führt Selbstwerdung zu Egoismus? Die Psychologie unterscheidet zwischen Ich, Ego und Selbst. Das Ich ist nach C. G. Jung der bewusste Personkern, meine Identität. Das Ego bezeichnet dagegen das egoistische Kreisen um mein Ich. Jung spricht von Egoismus und Egozentrismus als Merkmale einer negativen Einstellung. Man könnte auch sagen, das Ich als bewusster Personkern ist in sich gut, während das Ego den negativen Aspekt des Ich beschreibt, das bewusste Festhalten am eigenen Ich.

Wenn in diesem Buch von Ego die Rede ist, meint es immer den negativen Aspekt des Ich. Das Ego besteht aus Bildern, die ich von mir habe. Es ist auch von außen beeinflusst. Das Selbst ist dagegen das innere Spüren, wer ich in Wirklichkeit bin. Das Ego muss sich aufblähen. Es ist oft mit Minderwertigkeitsgefühlen verbunden. Das Selbst ist die innerste Mitte. Allerdings gibt es in der Psychologie verschiedene Vorstellungen von Ich, Ego und Selbst. Wir halten uns hier an das Verständnis von C. G. Jung.

Theologisch könnte man sagen: Gott hat den Menschen nach seinem Bild und Gleichnis geschaffen. Dieses ursprüngliche Bild, das Gott sich von jedem Menschen macht, ist das wahre Selbst. Das Ich braucht der Mensch, weil er begrenzt ist. Das Baby muss seine Ansprüche stellen, sonst würde es nicht überleben. So ist das Ich – nach C. G. Jung – in der ersten Lebenshälfte wichtig, damit ein Mensch seinen Stand im Leben findet. Doch in der zweiten Lebenshälfte geht es darum, das Ich und vor allem das Ego mit seinen egoistischen Ansprüchen loszulassen und mehr und mehr mit dem Selbst in Berührung zu kommen. Wenn das Ego alles kontrollieren und auch die Menschen um sich herum beherrschen will, wird es problematisch. Im biblischen Zusammenhang verwendet man dafür das Wort Sünde. Die Bibel nennt die Ursünde: sein wollen wie Gott. Das Ego möchte wie Gott alles beherrschen. An sich ist das Ich nicht schlecht, aber wenn es zum Ego wird, kann es zu Narzissmus führen. Dann wird es zur Gefahr für mich selbst und für andere Menschen.

Unser wahres Selbst wird oft verdunkelt durch negative Selbstbilder, entweder durch Bilder, die uns klein machen, oder aber durch Bilder, die uns übermäßig erhöhen. In der geistlichen Begleitung erleben wir, dass das Selbstbild eines Menschen immer auch mit seinem Gottesbild korrespondiert. Beide beeinflussen sich gegenseitig: Ein negatives Gottesbild führt zu einem negativen Selbstbild und umgekehrt. Der erste Schritt zur Verwandlung besteht darin, krankmachende Selbst- und Gottesbilder durch gesündere zu ersetzen. Im zweiten Schritt geht es darum, alle Bilder loszulassen. Denn sowohl Gott als auch das Selbst sind jenseits aller Bilder.

Jesus spricht nicht nur von Selbsterkenntnis, sondern darüber hinaus von Selbstliebe. Es genügt nicht, sich selbst zu erken-

nen, wir sollen auch liebevoll mit uns umgehen. Sich selbst zu lieben bedeutet, sich anzunehmen, die eigenen menschlichen Mängel zu akzeptieren und wohlwollend auf sich zu schauen. Diese Selbstliebe ist kein narzisstisches Kreisen um sich selbst, sondern sie ist echt, wenn sie verbunden ist mit der Liebe zum Nächsten und mit der Liebe zu Gott. Das wird deutlich in der Antwort, die Jesus auf die Frage eines Schriftgelehrten nach dem wichtigsten Gebot gibt: »Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden« (Markus 12,29–31).

Über diese Beziehungen zwischen dem wahren Selbst, dem Ich und dem Ego, zwischen Selbstbildern und Gottesbildern, zwischen Selbsterkenntnis und Selbstliebe, zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe und über die Gottesliebe als Grundlage aller Liebe wollen wir in diesem Buch miteinander nachdenken. Wir beziehen uns dabei immer wieder auf Fragen von Kursteilnehmenden und von engagierten Christinnen und Christen. Viele von ihnen äußern Bedenken, ob Selbsterkenntnis und Selbstliebe nicht egoistisch seien und dem Gebot Jesu widersprechen, dass wir uns selbst verleugnen sollen. Und wir wollen vor allem auch auf die Fragen junger Menschen antworten, die auf der Suche sind nach ihrem wahren Selbst. Dieses Anliegen ist vor allem Hsin-Ju wichtig, die nicht nur als Mutter mit ihren eigenen Kindern, sondern auch mit den Fragen vieler junger Menschen in ihrem Umfeld konfrontiert ist.

Die Tendenz zur Selbstoptimierung

Heute ist es schon fast eine Selbstverständlichkeit, sich selbst zu optimieren. Selbstoptimierung bedeutet, dass ich immer besser werden und das Beste aus meinen Fähigkeiten heraus-holen muss. Selbstoptimierung kann zum Optimierungswahn werden. Alle Schwachstellen am eigenen Ich sollen wegtrainiert werden. Bei der Arbeit, in der Liebe, bei Sport und Gesundheit, beim Essen, im Alltag – überall möchte man das Optimum erreichen, eine möglichst perfekte Figur abgeben, wegen seiner Leistungen bewundert werden. Bei jungen Menschen gehört die Selbstoptimierung vor allem im Studium und Berufsleben zum ständigen Programm, das viele allerdings überfordert und ermüdet. Wer ständig versucht, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu optimieren, ist oft häufiger krank als andere, die ganz normal damit umgehen. Andere verlagern ihre Selbstoptimierung auf Sport und Fitness. Sie sind nie zufrieden mit dem, was sie erreichen, denn es gibt immer Menschen, die es noch besser können. Wer sich ständig so unter Druck setzt, erreicht nie einen Zustand von innerem Frieden und Dankbarkeit.

Eng verwandt mit der Selbstoptimierung ist das sogenannte »Enhancement« als Weg der Selbstverbesserung. Das englische Wort *enhance* bedeutet steigern, erhöhen. Beim Enhancement als einer Sonderform von Selbstoptimierung geht es vor allem um neurowissenschaftliche Methoden, um pharmakologische Mittel, die meine Leistung sowohl im Studium als auch im Sport steigern sollen. Hier ist die Rede nicht nur von Optimierung, sondern von Selbstperfektionierung, vom Überschreiten der Grenzen des eigenen Menschseins. Man will nicht nur sein Gedächtnis verbessern, sondern sich selbst als ganze Person.

Man möchte gleichsam einen neuen Menschen schaffen, überschreitet damit aber die eigenen Grenzen und schadet letztlich sich selbst. Der Ethiker Roland Kipke meint, das exzessive Selbstverbesserungsstreben sei eine »gefährliche Ignorierung« der *Conditio humana*, unserer menschlichen Bedingungen. Es führe nicht zu einem guten Leben, was eigentlich das Ziel unseres Strebens sein sollte, sondern zu »einer Untergrabung der gesellschaftlichen Solidarität« und zur »Oberflächlichkeit eines derart optimierten menschlichen Lebens« (Kipke, 66).

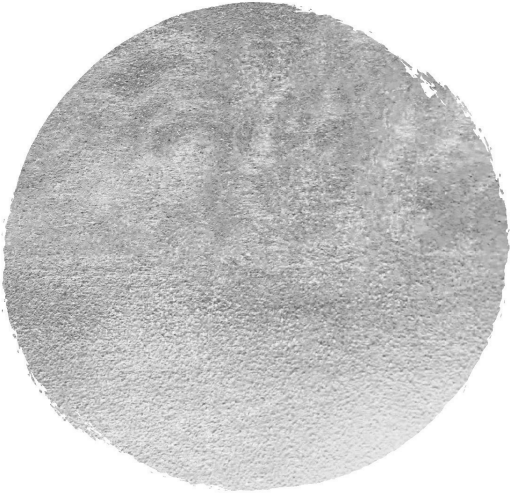
Ein probates Mittel zur Selbstoptimierung ist das Smartphone. Für jeden Bedarf gibt es eigene Apps. Sie registrieren, wie viele Kalorien wir essen und verbrauchen, wie viele Schritte wir machen, wie schnell der Puls schlägt. Sie vermessen und überwachen uns und zeigen, wie wir erfolgreicher und produktiver sein können. Viele Menschen teilen ihre Daten mit anderen, vergleichen sich und setzen sich dann erst recht unter Druck.

Psychologen erkennen bei vielen jungen Menschen, dass sie sich mit den eigenen Erwartungen an sich selbst, an ihre Schönheit, an ihre Ausstrahlung und Fähigkeiten überfordern. Die Folge ist dann oft eine innere Leere, die man durch viele äußere Aktivitäten zu überdecken versucht. Selbstoptimierung erzeugt das Bedürfnis, sich ständig zu kontrollieren. Doch wir können weder das Leben noch uns selbst völlig kontrollieren. Der Volksmund sagt: Wer alles kontrollieren will, dem gerät alles außer Kontrolle.

Der Zwang zur Selbstoptimierung erzeugt in vielen Menschen Überforderung und Burn-out. Viele nehmen sich zu viel vor – im Sport, in Studium und Beruf als auch in ihrem Streben, absolut gesund zu leben. Letztlich drehen sie sich immer um sich

selbst und finden nie einen Punkt, an dem sie genügen oder wirklich zufrieden sind. Andere sind immer weiter auf ihrem Weg. So fällt es ihnen schwer, sich selbst anzunehmen. Sie setzen sich ständig unter Druck, noch mehr zu erreichen, sich noch besser darzustellen, andere zu übertreffen. Die sozialen Medien befeuern all das mit perfekten Bildern und sogenannten »Challenges«, bei denen schon Kinder miteinander in Wettbewerb treten und Vorbildern nacheifern. Bei den Erfolgreichen führt die Selbstoptimierung oft zu Arroganz. Sie stellen sich über die »Durchschnittsmenschen«, schauen auf sie herab und verachten alle, die sich nicht auf den Weg der Selbstoptimierung machen.

Die Selbstwerdung, die C. G. Jung als Ziel des menschlichen Lebens bezeichnet, befreit uns von dem Druck, uns in eine vorgegebene Form hineinzupressen und bestimmte äußere Dinge zu erreichen wie Erfolg, Anerkennung, Gesundheit, Fitness, Perfektion. Es geht nicht mehr darum, etwas zu erreichen, sondern immer mehr ich selbst zu werden. Das wirkt gegen Druck und Überforderung, denn je mehr ich mir selbst entspreche, desto ruhiger und gelassener, desto freier und liebevoller werde ich. Selbstwerdung meint, dem nahezukommen, wie Gott mich gemeint hat, das Bild zu verwirklichen, das Gott sich von mir gemacht hat. Der Weg dahin überfordert nicht, sondern hält uns lebendig und gibt uns den Mut, wirklich authentisch zu sein.



Was heißt wahres Selbst?

Bevor wir über Selbsterkenntnis und Selbstliebe sprechen, gilt es zu klären, was wir mit »Selbst« meinen. Was ist das wahre Selbst? In Philosophie und Psychologie werden die Begriffe »Ich« und »Selbst« auf sehr verschiedene Weise gebraucht. Wir möchten uns auf das Verständnis des Selbst bei C. G. Jung beschränken.

Die Antwort von C. G. Jung

Carl Gustav Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, unterscheidet zwischen Ich und Selbst – zwischen dem Ich als dem bewussten Personkern und dem innersten Personkern des Menschen, den er Selbst nennt. Das Selbst verbindet in sich das Bewusste und Unbewusste. Um diese Unterscheidung zu verstehen, ist es hilfreich, sein psychologisches System zu betrachten. Jung sieht im Menschen verschiedene Schichten. Die äußere Schicht ist die »Persona«. Dieser Begriff hat nichts mit unserem gewöhnlichen Wort »Person« zu tun. Persona meint vielmehr die Maske, die wir aufhaben, oder auch die Schutzhaut, die unsere innere Wahrheit vor anderen verbirgt. Die Persona hilft uns, dass wir unsere Rolle in der Gesellschaft und bei der Arbeit gut spielen können, ohne ständig Angst haben zu müssen, dass die anderen in unser tiefstes Inneres hinein-

schauen. Aber wenn diese Persona zu stark ausgebildet ist, lebt ein Mensch nur noch seine Rolle, zum Beispiel als Polizist, als Unternehmerin, als Professor. Aber sein Wesenskern bleibt unsichtbar. Und je fester die Persona ist, desto stärker ist auch der Schatten, in den dieser Mensch alles Verdrängte hinabschiebt.

Da ist zum Beispiel ein Mann, der sich nach außen sehr sozial engagiert, sich innerhalb seiner Familie jedoch wenig am Wohlergehen der anderen orientiert. In seinem Beruf zeigt er Verständnis für die Menschen, zu Hause aber ist er gefühllos und versteht weder seine Frau noch seine Kinder. Was er in seinem Beruf verdrängt, lebt er daheim aus. Oder wenn jemand seine Aggression unterdrückt, um liebevoll zu erscheinen, dann gerät die Aggression in den Schatten und wirkt von dort destruktiv, entweder als Härte in der Haltung anderen gegenüber oder aber als passive Aggression in Form von unangemessener Kritik, Ignoranz, Verachtung, Häme oder auch der Klage, von anderen missverstanden und missachtet zu sein.

Die erste Aufgabe zur Selbstwerdung des Menschen – Jung nennt sie »Individuation« – ist es, von der Persona zum Ich zu finden. C. G. Jung spricht sowohl vom Ich als auch vom Ego. Das Ich ist der Teil unseres Selbst, der uns bewusst ist und uns hilft, unsere Rolle in der Welt zu finden und unser Leben zu organisieren. Ohne Ich gibt es kein Bewusstsein. Wir brauchen den Ehrgeiz, der mit dem Ich verbunden ist, um unsere Aufgaben anzugehen und sie gut zu erfüllen. Aber wenn wir das Ich zu sehr betonen, bleiben wir in ihm gefangen. Wenn es uns nur noch um das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Erfolg geht, übernimmt das Ego bei unserem Ich die Führung.

Das Ego dreht sich immer um sich selbst, es interessiert sich nur für die Bestätigung, die es bei anderen Menschen findet. Manchmal zeigt es sich selbst auf körperlicher Ebene, wenn eine Person vom Ego bestimmt ist: Sie wirft sich in die Brust, nimmt sehr viel Raum ein und stellt sich groß und mächtig dar. Das Selbst hingegen, unser wahrer Wesenskern, wird im Leib erfahrbar, wenn wir in unserer Mitte ruhen, wenn wir einfach da sind, unser Zentrum nicht in der Brust, sondern im Beckenraum haben.

Jung meint nun, spätestens in der Lebensmitte müssten wir immer weiter vom Ich zum Selbst vordringen. Das Selbst sei nicht im persönlichen Unbewussten zu finden, das er auch persönlichen Schatten nennt. Schatten ist für Jung all das, was wir verdrängt haben. Doch neben dem persönlichen Unbewussten spricht Jung auch vom kollektiven Unbewussten. Das ist der Bereich, in dem die Erfahrungen der ganzen Menschheit versammelt sind und der auch archetypische Bilder und religiöse Symbole umfasst. Im Selbst sind beide Bereiche miteinander verbunden: das persönliche und das kollektive Unbewusste.

Das Selbst kann man letztlich nicht beschreiben. Jung versucht es so: »Psychologisch ist das Selbst definiert als die psychische Ganzheit des Menschen« (Jung, GW 11, 170). Zu dieser Ganzheit gehört für Jung auch das kollektive Unbewusste, an dem das Selbst Anteil hat. Das kollektive Unbewusste ist eine Quelle von Weisheit und religiöser Erfahrungen. Dort finden wir religiöse Symbole wie das Kreuz, das in allen Religionen ein Einheitssymbol darstellt. Für Jung ist Christus das archetypische Bild für das Selbst. Und es ist ein Symbol für die Einheit aller Gegensätze, auch der Gegensätze zwischen bewusst und unbewusst. Zur Ganzheit des Selbst gehört auch das Gottesbild.

»Das Ziel der psychologischen Entwicklung ist, wie das der biologischen, die Selbstverwirklichung, resp. die Individuation. Da der Mensch sich nur als ein Ich kennt, und das Selbst als Totalität unbeschreibbar und ununterscheidbar von einem Gottesbild ist, so bedeutet die Selbstverwirklichung in religiös-metaphysischer Sprache die Inkarnation Gottes. Das ist in der Sohnschaft Christi ausgedrückt« (Jung, GW 11, 171).

Doch das Gottesbild ist nicht Gott. Es ist nur das Bild, das die Seele von Gott in sich trägt. Wir können auch sagen: Das Selbst ist das ursprüngliche Bild, das Gott von uns geschaffen hat, wir sind als Ebenbilder Gottes gemeint. Zum Selbst gelangt der Mensch nach Jung nur, wenn er das Göttliche in sich selbst entdeckt und sich als Ebenbild Gottes versteht.

Für Jung ist Christus nicht nur der historische Jesus, sondern zugleich auch ein Archetyp des Selbst. Der Weg der Selbstwerdung verläuft daher für uns Menschen ähnlich wie der Weg Jesu. Die Selbstwerdung des Menschen können wir auch als eine Inkarnation Gottes im Menschen verstehen. Sie führt auch für uns über das Kreuz zur Auferstehung. Das Kreuz ist für Jung ein Symbol für die Einheit aller Gegensätze. Daher gehört es zur Ganzheit des Menschen, dass er die Gegensätze in seiner Seele annimmt und sie wie Christus am Kreuz umarmt: Liebe und Aggression, Verstand und Gefühl, Vertrauen und Angst, das Starke und das Schwache, das Gesunde und das Kranke, Freude und Trauer, Glaube und Zweifel. Der Kreuzungspunkt zwischen den Balken symbolisiert die Einheit des Menschen, der seine Gegensätze in sich integriert hat. Dieser Punkt ist ein Ort des Friedens und der Ruhe. Aber das Kreuz ist auch ein Symbol für das Sterben. Unsere alte Identität, in der wir uns mit äußeren Dingen wie Reichtum, Erfolg und Anerkennung identifizieren,

muss sterben, damit wir in unserem wahren Wesen auferstehen können, damit wir zu unserem wahren Selbst finden.

Um die Beziehung von Ich und Selbst im psychologischen System von C. G. Jung zu verstehen, seien hier die verschiedenen Aspekte erläutert, die dieses System umfasst:

- » Außen ist die Persona, darunter liegt das Ich, also der bewusste Teil unseres Selbst. Der erste Weg führt also von der äußeren Persona zum Ich.
- » Darunter ist eine Schicht, die C. G. Jung das persönliche Unbewusste oder auch den Schatten nennt. Dort ist alles zu finden, was wir verdrängt haben, zum Beispiel Aggression, Sexualität, Angst oder Zweifel, denen wir im Leben keinen Raum geben. Daher ist es die Aufgabe des Menschen auf seinem Weg zur Selbstwerdung, sich mit seinen Schattenseiten auszusöhnen.
- » Unter dem persönlichen Unbewussten ist dann die Schicht von Anima und Animus zu sehen. Das sind die weiblichen und männlichen Seelenanteile, die in jedem Mann und jeder Frau zu finden sind und die es anzunehmen gilt.
- » Darunter liegt das kollektive Unbewusste. Hier sind alle Erfahrungen der Menschheit gesammelt, darunter viele archetypische Bilder und Symbole, sowohl für Gott als auch für das Dämonische und Dunkle.
- » In der Mitte liegt das Selbst. Es hat Anteil am persönlichen und kollektiven Unbewussten. Alles zentriert sich auf das Selbst hin. Und das Selbst wird für Jung nur ganz, wenn auch das Gottesbild integriert ist. Die archetypischen Bilder von Gott gehören zur Ganzwerdung des Menschen. Jung spricht nicht von Gott, sondern nur vom Gottesbild, das sich in der menschlichen Seele spiegelt.

Jung hält es schon für eine grundlegende Erkenntnis, zu sich selbst zu sagen: »Das bin ich.« Doch für ihn führt der Weg vom Ich zum Selbst. Das Selbst, so meint er, »ist keine Auswahl passender Fiktionen mehr, sondern eine Reihe harter Tatsachen, die zusammen jenes Kreuz bilden, das schließlich jeder zu tragen hat« (Jung, GW 16, 212).

Das Ich besteht also aus lauter Vorstellungen, die ich von mir habe: Ich stelle mir vor, dass ich perfekt bin, dass ich anerkannt bin, dass ich erfolgreich bin, dass alle mich mögen. Natürlich kennt das Ich auch die umgekehrte Vorstellung, dass keiner mich mag, dass ich allein bin und keiner mich versteht. Das Ich als Ansammlung von Vorstellungen fällt auseinander. Das Selbst hingegen verbindet alle Gegensätze. Dadurch wird es dem Kreuz ähnlich, das Jung als Symbol für die Einheit aller Gegensätze betrachtet und zugleich als Symbol für die gelingende Selbstwerdung. Der Mensch gelangt nur zu seinem Selbst, wenn er bereit ist, alle Gegensätze in sich zu integrieren.

Ego

Rollen
Selbstbilder



Selbstwerdungsprozess

transzendente
Verbindung

Wahres Selbst

Einheit, Frieden,
Personkern,
Einheit der
Gegensätze,
Gottesebenbild-
lichkeit

Wunden
zu Perlen
verwandeln

Gegensätze
annehmen

Masken loslassen,
alte Identität
sterben lassen

Jung formuliert das Ziel der Selbstwerdung auch mit den Worten des heiligen Paulus: »Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir« (Galather 2,20). Ein anderes Bild ist für ihn das Reich Gottes, von dem Jesus sagt: »Denn siehe, das Reich Gottes ist mitten unter euch« (Lukas 17,21). Und das Ziel der Individuation ist »das Reich Gottes ... Dieser Persönlichkeitsmittelpunkt ist der ›Gott in uns« (Goldbrunner, 153).

Selbstwerdung formuliert Jung daher im Blick auf die religiöse Sprache auch so: »Sie [die spirituellen Menschen] kamen zu sich selber, sie konnten sich selbst annehmen, sie waren imstande, sich mit sich selbst zu versöhnen, und dadurch wurden sie auch mit widrigen Umständen und Ereignissen ausgesöhnt. Das ist das gleiche, was man früher mit den Worten ausdrückte: Er hat seinen Frieden mit Gott gemacht, er hat seinen eigenen Willen zum Opfer gebracht, indem er sich dem Willen Gottes unterwarf« (Jung, Psychologie und Religion, 147).

Jung sieht also keinen Gegensatz zwischen der Selbstwerdung und der biblischen Aussage, dass nicht mehr ich lebe, sondern Christus in mir. Ich steht hier für das Ego, das zurückweichen muss, damit Christus in mir lebt. Christus ist für Jung ein Bild für das wahre Selbst. Wenn Christus in mir lebt, dann bin ich nicht im Ego, sondern im Selbst. Das führt nach Jung zum »Gefühl der Versöhnung mit dem Geschehenden überhaupt« (zitiert bei Goldbrunner, 153). Wenn der Mensch sein wahres Selbst gefunden hat, ist er im Frieden mit sich selbst und mit der Welt insgesamt.

Für Jung ist das wahre Selbst eine seelische Wirklichkeit, »die nur zu einem Teil bewusst ist, im übrigen aber auch das Leben des Unbewussten umgreift und daher unanschaulich und nur

durch Symbole ausdrückbar ist« (Jung, GW 11, 171). Das Leben Jesu beschreibt für Jung den Weg der Selbstwerdung und der Verwandlung des Menschen. Wir können diese Verwandlung in uns erfahren, wenn wir über das Leben Jesu meditieren. Für Jung ist es aber vor allem auch der Wandlungsritus der Eucharistie, der eine innere Verwandlung in uns bewirkt, sodass wir immer mehr vom Ego in unser Selbst, in unseren inneren Wesenskern verwandelt werden. Die Anwesenheit bei einem Wandlungsritus bewirkt in uns Verwandlung: »Das kann eine Zeremonie sein, wie zum Beispiel die Messe, wo es sich um die Wandlung der Substanzen handelt« (Jung, GW 9/1, 129). In der heiligen Messe haben wir Anteil an der Wandlung, die in Tod und Auferstehung Jesu ihr stärkstes Symbol gefunden hat: »Das Erlebnis der Messe ist daher eine Anteilnahme an einer alle Schranken von Raum und Zeit überwindenden Transzendenz des Lebens. Es ist ein Ewigkeitsmoment in der Zeit« (Jung, GW 9/1, 132). Die Verwandlung unseres Ich hin zum Selbst geschieht daher wie bei Jesus über Tod und Auferstehung. Das Ich – und vor allem das Ego – müssen sterben, damit das Selbst geboren wird. Allerdings bedeutet Sterben nicht die Vernichtung des Ego, sondern nur die Befreiung aus seiner Macht.

Die Suche nach dem Selbst hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern befähigt uns zu wirklich guten Beziehungen. Der Mensch findet nur zu seiner Ganzheit, wenn er das Du berücksichtigt. Ohne die Beziehung zum Du wird die Selbstverwirklichung leicht zu einem narzisstischen Kreisen um sich selbst. Der Weg zum eigenen Selbst soll uns befreien vom Mechanismus der Projektion, wie wir in unserem Buch »Warum immer ich?« beschrieben haben. Im Selbst sind wir uns unserer Schattenseiten bewusst. Daher brauchen wir sie nicht mehr auf Mitmenschen zu projizieren. Wir begegnen dann nicht mehr dem Bild, das wir

uns von einem Gegenüber gemacht haben, sondern seinem Personkern. Weil wir aufhören, unsere verdrängten Schattenseiten auf die anderen zu projizieren, werden die Beziehungen echter, wesentlicher und barmherziger.

Die Heldenreise

C. G. Jung hat in vielen seiner Schriften auf den Weg der Heldin oder des Helden hingewiesen, wie er in vielen Mythen und Märchen beschrieben wird. Der typische Held ist in eine besondere Situation hineingeboren. Er wird schon als Kind verfolgt, muss viele Abenteuer und Gefahren bestehen, ja er muss oft in das Reich des Todes eintauchen, um neu wiedergeboren zu werden.

Jung sieht in der Heldenreise auch unseren konkreten Weg der Selbstwerdung. Goldbrunner beschreibt diesen Weg so: »Der Held muss eine Gefahr bestehen, um zum Glück zu kommen. Er muss eindringen in einen Gefahrenbezirk (Wassertiefe, Höhle, Wald, Insel, Burg usw.), um dort die schwer erreichbare Kostbarkeit als Pfand des Glücks zu suchen (Schatz, Jungfrau, Lebenstrank, Zauberring)« (Goldbrunner, 84). Was die Mythen beschreiben, gilt auch für uns. Wir müssen hinabtauchen in die Tiefe unseres Unbewussten, in den Bereich »voll dunkler Ahnungen und Gefühle« (Goldbrunner, 84), um unser wahres Selbst zu finden. Bei der Heldenreise geht es darum, wie wir zu unserem Selbstsein reifen können. Der Weg führt immer über Gefahr, Wandlung und Tod zur Auferstehung.

C. G. Jung sieht im Leben Jesu viele Motive dieser Heldenreise verwirklicht. Daher ist Christus für Jung zu einem Archetyp