

## Individuation und innere Führung

Zu den wirklich schönen Momenten im Leben zählen jene, wo man anderen dabei helfen kann, glücklich zu sein. Dass geht einem besonders dann leicht von der Hand, wenn man selber glücklich ist. Wie ein herzliches Lachen kann Glückseligkeit ansteckend wirken.

Es gibt spirituelle Lehrer, die vertreten die Ansicht, dass es die wesentlichste Aufgabe des Menschen ist, glücklich zu werden. Vermutlich tun sie das mit dem Hintergedanken, dass mit dem Glückseligkeit vieles in eine gute Richtung gelenkt wird. Ein glücklicher Mensch ist in vielerlei Hinsicht ein Wohltäter. Er ist zufrieden und er muss um nichts kämpfen. Ganz natürlich hat er ein Interesse daran, sein Glücksgefühl zu teilen und wünscht anderen Menschen auch das Hochgefühl dieses Zustands. Ein glücklicher Mensch sucht nach dem Heil seines Umfeld und setzt sich wie von selbst dafür ein, dass Störungen möglichst behoben werden. Ein glücklicher Mensch hat eine Abneigung gegen Zerstörungen jeglicher Art und lebt in einer entsprechenden Achtsamkeit gegenüber dem, was ihm an Mitteln zur Verfügung steht.

Es spricht also anscheinend vieles dafür, jedem Menschen zu wünschen, dass er glücklich. Doch – was ist das eigentlich – glücklich sein?

Das Glückseligkeit hat viele Gesichter. Glückseligkeit kann ein großer Moment im Leben sein aber auch ein ganz kleiner. Man kann im Lauschen einer ergreifenden Musik in Augenblicken glücklich sein. Man kann es sein, wenn man mit einem geliebten Menschen zusammen ist. Eine Naturerfahrung, ein Buch, Erfolg in der Arbeit, eine besondere Begegnung, ein Traum – vieles kann uns helfen, glücklich zu sein. Was immer es ist - in dem Moment, da wir glücklich sind, sind wir in Frieden mit uns und wunschlos. In diesem Moment des Glücks sind wir frei von jeglichem Verlangen und von jeglicher Angst. In diesem Moment fühlen wir uns vollständig – es fehlt nichts.

Frei zu sein von jeglichem Verlangen und von jeglicher Angst, kann ein Moment in unserem Leben sein und es kann ein Entwicklungszustand sein, dem wir uns mehr und mehr annähern. Glücklich zu sein kann man lernen, vollständig zu sein auch!

Vermutlich hat jeder Mensch eine Sehnsucht nach Vollständigkeit. Jeder Mensch sehnt sich danach, die verschiedenen Anteile seiner selbst in sich integriert zu haben. Jeder Mensch sehnt sich danach, mit dem, wo er in seinem Leben steht, zufrieden zu sein und frei zu sein. Zufrieden zu sein kann man lernen, frei zu sein auch.

Es gab und gibt kulturelle Prägungen, die uns weiß machen wollen, dass es gar nicht darum geht, das Glück in uns zu suchen. Wir haben Aufgaben, die zu erfüllen sind und wenn uns dies gut gelingt, können wir zufrieden sein. Glücklich sein zu wollen, ist egoistisch, frei zu sein, ist eine Illusion, Zufriedenheit macht nur träge usw. usf. Da gibt es viele Klischees. Aber in dem Moment, wo wir glücklich sind, wissen wir, dass das alles nicht stimmt.

Und – auch daran besteht kein Zweifel - glücklich und zufrieden und frei zu sein, ist ein Idealzustand, der keinesfalls alltäglich ist und manchmal über lange Zeiten in den Verantwortun-

gen, Pflichten und Arbeitslasten vergraben zu sein scheint. Da gibt es so vieles, an dem sich unsere Verlangen, unsere Wünsche, unsere Sorgen und Ängste festmachen können. So vieles kann uns glauben machen, dass wir nicht in jedem Moment in der Lage sind zufrieden und frei zu sein. Kann man glücklich sein, wenn man am Sterbebett eines geliebten Menschen sitzt?

Ja -selbst dann ist es möglich!

Denn hinter allen vorübergehenden Erscheinungen kann es eine Kontinuität geben. Nämlich jene, zu wissen, dass man auf dem Weg ist zu der eigenen Vollständigkeit. Carl-Gustav Jung hat hierfür den Begriff der Individuation geprägt.

„Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte „Individuation“ darum auch als „Verselbstung“ oder als „Selbstverwirklichung“ übersetzen.“ (...) Man kann hier die Frage aufwerfen, warum es denn wünschenswert sei, dass ein Mensch sich individuiere.“ [C.-G. Jung]

Konflikte zwischen der eigenen Person und dem Umfeld, den Herausforderungen, die das Leben und bietet, sind unvermeidbar. Mitunter führen uns diese Konflikte von uns selbst fort. Wir lassen uns auf Situationen ein, die uns mit uns selbst uneins und unfrei machen.

„Eine Erlösung aus diesem Zustand aber ergibt sich erst dann, wenn man so handeln kann, wie man fühlt, dass man ist. Dafür haben die Menschen ein Gefühl, zunächst vielleicht dämmerhaft und unsicher, mit fortschreitender Entwicklung aber immer stärker und deutlicher werdend.(...) Auf dem Weg seiner Individuation ist der Mensch immer wieder gefordert, sich aktiv und bewusst den neu auftauchenden Problemen zu stellen und seine Entscheidungen vor sich selbst zu verantworten. Individuation bedeutet, sich nicht danach zu richten, „was man sollte“ oder „was im allgemeinen richtig wäre“, sondern in sich hinein zu horchen, um herauszufinden, was die innere Ganzheit (das Selbst) jetzt hier in dieser Situation „von mir oder durch mich“ bewirken will.“ [C.-G. Jung]

Individuation ist der Weg zu sich selbst, zu der eigenen Einzigartigkeit, zu dem zu werden, der man in seinem Innersten wirklich ist. Das bedeutet auch, aufzuhören, angepasst zu sein. Es geht nicht mehr darum, mehr und mehr eigene Wesensarten auszuschließen, damit man der Umwelt angenehm ist. Vielmehr geht es bei der Individuation darum, diesen Vorgang wieder rückgängig zu machen, authentisch zu werden.

Das erfordert auch die Auseinandersetzung mit den unterdrückten Persönlichkeitsmerkmalen, dem Bewusstmachen unbewusster Komplexe und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten. Der Weg zur eigenen Ganzheit bedeutet also auch, sich jenen Konflikten zu stellen, die man durch ihr Unbewussthalten zu vermeiden versucht hatte. Das braucht Mut. Das braucht die Bereitschaft, vor nichts von sich selbst die Augen zu verschließen, sich jedes Verlangen, jede mächtige Angst, die nun einmal in einem ist, sich anzuschauen. Und es

erfordert eben, „in sich hinein zu horchen, um herauszufinden, was die innere Ganzheit (das Selbst) jetzt hier in dieser Situation von mir oder durch mich bewirken will.“

Das heißt, sich der eigenen inneren Führung anzuvertrauen, wirklich darauf zu bauen, dass meine innere Ganzheit mich auf den richtigen Weg führt. Dass sie mir hilft, meine innere Mitte zu finden, jene von Konflikten der Gegensätze unberührte Region der Stille, wo ich in Frieden mit mir selbst bin, und das Leben so nehme, wie es ist.

Wenn all das Individuation bedeutet, dann gibt das Einlassen auf den Individuationsprozess dem Menschen Lebenssinn und Lebensfülle.