

Vom Glück mit sich allein zu sein

Von Franz Winzeler. Zu diesem Thema besuchte ich im Juni, zusammen mit werdenden Psychotherapeuten, ein Seminar im C. G. Jung-Institut in Küsnacht. Allein sein, das ist nicht schwierig, dachte ich mir zuerst, das bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit.

Am Anfang waren wir eingeladen, auf einem Blatt Papier 3 Kreise zu zeichnen, wenn es uns einfach fällt, allein zu sein, oder 3 Dreiecke, wenn wir Einsamkeit eher als schwierig erleben. Offenbar sind viele Psychotherapeutinnen eher introvertiert, und fanden es einfach, allein zu sein. Die Professorin war als Extravertierte ziemlich einsam.

In einer Arbeitsgruppe ging es dann um folgenden Text: Marie-Louise von Franz hatte bei C. G. Jung gelesen, dass die Heiligen in der Wüste feststellten, dass Isolation ihr Unbewusstes stärken würde. Das wollte sie selber auch ausprobieren, und schloss sich in einer Hütte im Schnee in den Bergen ein. Sie war glücklich, und beschäftigte sich den ganzen Tag mit Kochen. Einmal im Tag, das genügte ihr als introvertiert Veranlagte vollkommen, hatte sie beim Einkaufen Kontakt mit Menschen.

Dann verstärkte sie die «Kur» und kaufte Konserven, musste nicht mehr einkaufen, ging aber immer noch Skifahren. Damit hörte sie dann auch auf. Sie versuchte nur noch, sich mit Bleistift und Papier mit ihren Träumen und Fantasien zu beschäftigen, und sagt: Es war die Hölle!

Denn nun wurde das Unbewusste lebendig. Sie stellte sich vor, dass manchmal ja Einbrecher in solche Hütten kommen. Sie geriet in Panik, legte eine Axt neben ihr Bett, und überlegte sich, ob sie den Mut hätte, sich mit ihr zu verteidigen.

Schon fast entschlossen, nach Hause zu gehen, überlegte sie sich noch einmal: Das war ja genau das, was sie wollte, in der Einsamkeit sich selber begegnen. Und sie schreibt in ihrer Erinnerung: «Obwohl ich etwas von Jungscher Psychologie wusste, war ich dumm genug, nicht zu bemerken, dass jener Einbrecher mein Animus war, der sich in mein Bewusstsein einschlich.»

Und Marie-Louise von Franz folgert: Einsamkeit führt uns näher heran an unser Unbewusstes, und wenn man damit nicht umgehen kann, kommt es zurück in projizierter Form. Früher glaubte man deshalb an Dämonen, in der modernen Welt ist es dann halt ein Einbrecher. Aber die Sache ist dieselbe. Die meisten Menschen sind nicht fähig, solche Situationen auszuhalten. Sie brauchen die Begleitung anderer, um sich gegen das Unbewusste zu schützen.

Ich schliesse daraus: Trotzdem können wir wohl nur ganz uns selber werden, wenn wir es auch lernen, ab und zu ganz alleine zu sein? Nur, wer auch mit sich allein sein kann, wird fähig, anderen wirklich so zu begegnen, wie sie sind. Vielleicht meint Jesus ähnliches, wenn es in Mt. 6,6 heisst: «Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten».