

C. G. Jung

Schatten und Persönlichkeit

Weisheiten und Einsichten

Ausgewählt von Franz Alt

EDITION C. G. JUNG

Inhalt

6	Vorwort
	Fragen, die das Leben stellt
13	»Auf Unendliches bezogen«
	Schatten werfen
21	Mein Schatten und ich
27	Mit dem Schatten leben
	Vom Risiko, sich selbst zu sehen
31	Wer bin ich eigentlich?
40	Von der Mühe, in der Gesellschaft recht zu bestehen
52	Was ist das: Seele?
	Trotz Angst und Not das Leben wollen
65	Vom unpopulären Wagnis der Persönlichkeits- entwicklung
76	Sich vom Unbekannten betreffen lassen
89	Von Lebensangst und Todesangst
	Vom Ziel des Laufs
105	Das Unerwartete und Unerhörte des Wegs
113	Literaturverzeichnis

Vorwort

*»Denn alle Kultur ist Erweiterung
des Bewusstseins.«*

(C. G. Jung)

Es streiten zwei Arten der Existenz um unsere Seele: die Art des Scheins und die Art des Seins. Zur Art des Scheins gehören zum Beispiel Gewalt und Aggression, Gier und Neid, Macht und Gewinnsucht. In jeder und jedem von uns steckt ein größerer oder kleinerer Teil von Hitler oder Stalin, von Putin oder Assad.

Zur Art des Seins gehören Lieben und Helfen, Verstehen und Tolerieren, Haushalten, Bewusstwerden und Sinnvoll-Leben. In jeder und in jedem von uns steckt auch ein größerer oder kleinerer Teil von Jesus oder Buddha. Mehr sein als scheinen! Das ist im Zeitalter Sozialer Medien und politischer Verschiebungen in die Extreme zur Überlebensfrage der Menschheit geworden. Carl Gustav Jung gehört zu den Menschen, die uns Auswege aus unseren persönlichen, religiösen und politischen Sackgassen weisen.

Die Werke des tiefen Seelenforschers werden in zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen auch so

viele Jahre nach seinem Tod immer fruchtbarer: in Physik und Theologie, in Pädagogik und Medizin, in Philosophie und Anthropologie, vor allem aber in der von ihm begründeten Schule der Analytischen Psychologie. Als sein größtes Verdienst betrachte ich aber seine Experimente und Erfahrungen mit den jeden Menschen direkt berührenden Fragen der Selbst- und Welterkenntnis. Davon zeugt die Auswahl dieses Bändchens der Reihe »Weisheiten und Einsichten«.

»Schatten und Persönlichkeit« heißt dieses kleine Buch. »Schatten« ist ein Schlüsselwort in der Jung'schen Therapie. In einem seiner letzten Briefe schreibt Jung im März 1960: »Man kann den Schatten nicht übersehen, außer man bleibt neurotisch, und solange man neurotisch ist, hat man den Schatten übergangen. Der Schatten ist das Hindernis, das uns am wirksamsten von der göttlichen Gnade trennt.« Die Schattenseiten des Menschen gehören nach Jung zu jedem Menschen. Er fügt allerdings hinzu, »dass der Schatten nicht nur aus moralisch-verwerflichen Tendenzen besteht, sondern auch eine Reihe guter Qualitäten aufweist«. Die Erkenntnis des Schattens beschützt uns vor Selbsterhöhung und Moralismus.

Wer nicht aufhört, das Lernen zu lernen, lebt persönlich immer in einer Wende-Zeit. Dass wir politisch gerade in einer Wende-Zeit leben, ist offensichtlich. Und gerade in Wende-Zeiten ist Jungs ganzheitliche Sicht der Wirklichkeit besonders aktuell und hilfreich. Wenn äußere Mauern wieder aufgerichtet werden, wird auch der Blick auf die inneren Mauern nahelegend und dringlich. Wenn Grenzen sich schließen, wird uns vielleicht die Grenzenlosigkeit der eigent-

lichen Probleme dieses Planeten deutlich: der Hunger, die Kriege und die Mitweltzerstörung durch uns selbst. Voraussetzung für die Lösung dieser Überlebensprobleme der Menschheit ist die Feminisierung und die nachhaltige Stärkung der Demokratie in unseren Gesellschaften. Zur Feminisierung leistet Jung mit seiner »Animus-Anima«-Konzeption ebenso einen Beitrag wie mit seiner Aufforderung zur »Individuation«, zur Menschwerdung des Menschen. Nur angstfreie Menschen finden den Weg zur Bestimmung ihres Selbst und bewirken mehr Demokratie – was heute gerade den westlichen Demokratien nottut!

Wenn Millionen Menschen ihre Angst überwinden und wie im Dezember 2024 in Syrien gegen Tyrannei und Massenmord protestieren oder wie im Herbst 1989 in der DDR gegen Diktatur und Unfreiheit, dann entstehen neue seelische Räume der Freiheit. Freiheit ist jedem Menschen in seiner Seele verankert.

Alle Religionsführer und alle Weisheitslehrer haben ihren Schülern und Anhängerinnen empfohlen und geradezu eingetrichtert: »Habt keine Angst!« Das meistgebrauchte Jesus-Wort in der Bibel gegenüber seinen Nachfolgern heißt »Habt doch keine Angst!«. Der große Menschenkenner und Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung wusste: »Ich kenne nur eine Supermacht auf diesem Planeten: Das ist die menschliche Seele.«

Menschen, die diesen Zusammenhang von Freiheit und Seele verstehen, können die Angst überwinden und auch Diktaturen stürzen. Sie befreien sich selbst aus der Knechtschaft von armseligen Menschenkindern und feigen Massenmördern. Aber leider

zeigt die Geschichte – gerade die jüngere Geschichte Arabiens – dass die Freiheit oft nur von kurzer Dauer ist. Und dass eine Diktatur auf die nächste folgt.

Diese Gefahr besteht auch jetzt in Syrien. Wirklich frei sind die Syrerinnen und Syrer nur, wenn sie ihre neue Freiheit dauerhaft und nachhaltig sichern. Die aktuellen Befreier dort sind Islamisten und keine Demokraten. Dass ihnen aber der Sturz Assads ohne Blutvergießen und ohne Gewalt gelungen ist und dass sie in den ersten Wochen ihrer Macht zum Dialog untereinander und mit der alten Regierung bereit sind, ist ein demokratisches Hoffnungszeichen für die Zukunft der etwa 25 Millionen Menschen in Syrien.

Die Bedingung einer solchen Freiheit ist die verantwortungsbewusste Persönlichkeit. Der »Individualisations«-Weg von der Zuschauerdemokratie zur Verantwortungsdemokratie steht auch den westlichen Demokratien erst noch bevor.

Meister Eckhart hat es vor 700 Jahren so gesagt: Wenn wir wissen, was wir sollen, dann geschieht auch, was wir wollen. Wie aber wissen wir, was wir sollen? Über innere, seelische Lernprozesse, zu denen C. G. Jung anregt.

Baden-Baden, Januar 2025

FRANZ ALT

FRAGEN, DIE DAS LEBEN STELLT

*Sinnlosigkeit verhindert die Fülle
des Lebens (...). Sinn macht
vieles, vielleicht alles ertragbar.*

Erinnerungen, S. 370

»Auf Unendliches bezogen«

Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht? Das ist das Kriterium seines Lebens. Nur wenn ich weiß, dass das Grenzenlose das Wesentliche ist, verlege ich mein Interesse nicht auf Futilitäten und auf Dinge, die nicht von entscheidender Bedeutung sind. Wenn ich es nicht weiß, so insistiere ich darauf, um dieser oder jener Eigenschaft willen, die ich als persönlichen Besitz auffasse, etwas in der Welt zu gelten. Also vielleicht wegen »meiner« Begabung oder »meiner« Schönheit. Je mehr der Mensch auf falschem Besitz insistiert und je weniger das Wesentliche für ihn spürbar ist, desto unbefriedigender ist sein Leben. Er fühlt sich beschränkt, weil er beschränkte Absichten hat, und das schafft Neid und Eifersucht. Wenn man versteht und fühlt, dass man schon in diesem Leben an das Grenzenlose angeschlossen ist, ändern sich Wünsche und Einstellung. Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan.

Erinnerungen, S. 354



Ich möchte weder von den Menschen befreit sein noch von mir noch von der Natur; denn das alles sind für mich unbeschreibliche Wunder. Die Natur, die Seele und das Leben erscheinen mir wie die entfaltete Gottheit, und was könnte ich mir mehr wünschen? Der höchste Sinn des Seins kann für mich nur darin bestehen, dass es *ist*, und nicht darin, dass es nicht oder nicht mehr ist.

Erinnerungen, S. 303



Die Unsterblichkeit kann als transzendente Idee kein Gegenstand der Erfahrung sein, daher gibt es auch keine Argumente pro oder contra. Etwas anderes ist es hingegen mit der Unsterblichkeit als *Gefühlserfahrung*. Ein Gefühl ist so indiskutabel wie die Existenz eines Gedankens, und wie Letztere erfahren werden kann, so auch Ersteres. Ich habe nun viele Male gesehen, dass die spontanen Manifestationen des Selbst, d.h. das Erscheinen gewisser Symbole des Selbst, etwas von der Zeitlosigkeit des Unbewussten mit sich bringen, was sich in einem Gefühl von Ewigkeit oder Unsterblichkeit ausdrückt. Solche Erlebnisse können von bedeutender Eindruckskraft sein.

GW 16, § 531



Nach Vollkommenheit zu streben, ist ein hohes Ideal. Ich sage aber: »Bringt lieber etwas zustande, was Ihr zustande bringen könnt, statt dem nachzujagen, was Ihr nie erreichen werdet.« Niemand ist vollkommen.

Denken Sie an den Ausspruch: »Niemand ist gut, außer Gott allein« (Markus 10,18). Niemand kann es sein. Es ist eine Illusion. Das Einzige, was wir tun können, ist bescheiden danach zu streben, uns selbst zu erfüllen und möglichst vollständige Menschen zu werden, und das ist schon anstrengend genug.

GW 18/I, § 298



Bevor wir nach Vollkommenheit streben, sollten wir imstande sein, das Leben des gewöhnlichen Menschen zu leben, ohne unser Wesen verkümmern zu lassen. Wer seine Ganzwerdung in diesem bescheidenen Umfang erreicht hat und findet, er habe noch genügend Energie, möge seine Karriere als Heiliger beginnen. Ich habe mich niemals berufen gefühlt, ihm auf diesem zu helfen.

Briefe III, S. 217



Mittlerweile aber handelt es sich darum, dass ich im Ende meines Lebens nicht mit leeren Händen dastehe. Dies scheint auch Buddha gedacht zu haben, als er seine Jünger von unnützen Spekulationen abzuhalten versuchte.

Es ist der Sinn meiner Existenz, dass das Leben eine Frage an mich hat. Oder umgekehrt: Ich selbst bin eine Frage, die an die Welt gerichtet ist, und ich muss meine Antwort beibringen, sonst bin ich bloß auf die Antwort der Welt angewiesen. Das ist die überpersönliche Lebensaufgabe, die ich nur mit Mühe realisiere.

Vielleicht stellt sie etwas dar, was meine Ahnen schon beschäftigt hat, was sie jedoch nicht beantworten konnten.

Erinnerungen, S. 347



Mein alter Pueblo-Freund kam mir in den Sinn: Er glaubte, dass die *raison d'être* [Sinn des Seins] seiner Pueblos die Aufgabe sei, ihrem Vater, der Sonne, täglich über den Himmel zu helfen. Ich hatte sie um dieser Sinnerfülltheit willen beneidet und mich ohne Hoffnung nach unserem eigenen Mythos umgeschaut. Jetzt wusste ich ihn und dazu noch mehr: Der Mensch ist unerlässlich zur Vollendung der Schöpfung, ja er ist der zweite Weltschöpfer selbst, welcher der Welt erst das objektive Sein gibt, ohne dass sie ungehört, ungesehen, lautlos fressend, gebärend, sterbend, Köpfe nickend durch Hunderte von Jahrmillionen in der tiefsten Nacht des Nicht-Seins zu einem unbestimmten Ende hin ablaufen würde. Menschliches Bewusstsein erst hat objektives Sein und den Sinn geschaffen.

Erinnerungen, S. 281 f.



Die symbolische Liebesform (Animus–Anima) scheut vor nichts zurück, zuallerletzt vor der sexuellen Verbindung. Den »realen« Partner gibt es nur, wenn man ihn real macht.

Briefe I, S. 274



Meine ärztliche Erfahrung sowohl wie mein eigenes Leben haben mir unaufhörlich die Frage der Liebe vorgelegt, und ich vermochte es nie, eine gültige Antwort darauf zu geben. Wie Hiob musste ich »meine Hand auf meinen Mund legen: Einmal habe ich geredet, darnach will ich nicht mehr antworten« (Hiob 39, 34f.). Es geht hier um Größtes und Kleinstes, Fernstes und Nahestes, Höchstes und Tiefstes, und nie kann das eine ohne das andere gesagt werden. Keine Sprache ist dieser Paradoxie gewachsen. Was immer man sagen kann, kein Wort drückt das Ganze aus. Von Teilaspekten zu sprechen, ist immer zu viel oder zu wenig, wo doch nur das Ganze sinngemäß ist. Die Liebe »trägt alles« und »duldet alles« (1 Kor 8,7). Dieser Wortlaut sagt alles. **Erinnerungen, S. 384**

SCHATTEN WERFEN

*Wie kann ich wesenhaft sein,
ohne einen Schatten zu werfen?*

GW 16, § 134

Mein Schatten und ich

[Der Schatten ist] jene verhüllte, verdrängte, meist minderwertige und schuldhafte Persönlichkeit, welche mit ihren letzten Ausläufern bis ins Reich der tierischen Ahnen hinaufreicht und so den ganzen historischen Aspekt des Unbewussten umfasst. [...] Wenn man bis dahin der Meinung war, dass der menschliche Schatten die Quelle allen Übels sei, so kann man nunmehr bei genauerer Untersuchung entdecken, dass der unbewusste Mensch, eben der Schatten, nicht nur aus moralisch-verwerflichen Tendenzen besteht, sondern auch eine Reihe guter Qualitäten aufweist, nämlich normale Instinkte, zweckmäßige Reaktionen, wirklichkeitsgetreue Wahrnehmungen, schöpferische Impulse und anderes mehr.

GW 9/II, § 422



Das Minderwertige und selbst das Verwerfliche gehört zu mir und gibt mir Wesenheit und Körper, es ist mein *Schatten*. Wie kann ich wesenhaft sein, ohne einen Schatten zu werfen? Auch das Dunkle gehört zu meiner Ganzheit, und indem ich mir meines Schattens bewusstwerde, erlange ich auch die Erinnerung wieder, dass ich ein Mensch bin wie alle anderen. GW 16, § 134

Den Schatten zu erkennen, nenne ich das Gesellenstück; mit der Anima auszukommen hingegen das Meisterstück, welches nicht viele zustande kriegen.

Briefe III, S. 225



Die Figur des Schattens personifiziert alles, was das Subjekt nicht anerkennt und was sich ihm doch immer wieder – direkt oder indirekt – aufdrängt, also z.B. minderwertige Charakterzüge und sonstige unvereinbare Tendenzen.

GW 9/I, § 513



Das Bewusstsein ist wie die Oberfläche oder wie eine Haut über einem ausgedehnten unbewussten Gebiet, dessen Umfang wir nicht kennen. [...] Wenn wir »das Unbewusste« sagen, sind wir oft der Meinung, damit etwas Konkretes zum Ausdruck zu bringen, aber in Tat und Wahrheit bringen wir nur zum Ausdruck, dass wir nicht wissen, was das Unbewusste ist.

GW 18/I, § 11



Bei der Bewusstmachung des Schattens heißt es sehr aufpassen, dass das Unbewusste nicht doch wieder einen Streich spielt und eine echte Konfrontation mit dem Schatten doch nicht zustande kommt. Ein Patient sieht vielleicht einen Augenblick das Dunkle in sich, aber im gleichen Augenblick sagt er sich auch, dass

alles ja nicht schlimm ist, Bagatellen ... Oder aber: Ein Patient übertreibt die Reue, weil es ja wunderbar ist, eine so »schöne« Reue zu haben, sie zu genießen wie ein warmes Daunenbett an einem kalten Wintermorgen, wenn man aufstehen sollte. Diese Unehrlichkeit, dieses Nicht-sehen-Wollen macht, dass es zu keiner Konfrontation mit dem eigenen Schatten kommt. Dabei wäre es doch so, dass im Maß der Bewusstwerdung auch das Gute und Positive ins Licht treten würde. Wir müssen also auf die Gefahr achten, die in der Sucht besteht, sich in gewissen Affekten zu wälzen, Affekten der Reue, der Melancholie usw. – Dinge, die verführerisch sind. Man kann sich etwas darauf einbilden, dass man zum Beispiel etwas so schön bedauern kann. Die Leute lieben deswegen Theaterstücke, Filme oder Prediger, die sie zu Tränen rühren, weil sie dann ihre eigene Rührung genießen.

GW 10, § 885



Da die menschliche Natur nicht nur ganz aus Licht besteht, sondern auch aus reichlich viel Schatten, so sind die Einsichten, die in der praktischen Analyse gewonnen werden, oft etwas peinlich, umso peinlicher, je mehr man sich (wie dies regelmäßig der Fall ist) vorher auf das Gegenteil eingelassen hat. Es gibt daher Leute, die sich die neugewonnenen Einsichten sehr zu Herzen nehmen, zu viel sogar, und darüber vergessen, dass sie nicht die Einzigen sind, die Schattenseiten haben. Sie lassen sich zu viel deprimieren und sind dann geneigt, alles an sich anzuzweifeln und nichts mehr für recht zu halten.

GW 7, § 225

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Neuausgabe des 1990 im Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich, erschienenen Titels *Von Schein und Sein*.

Die Texte wurden auf die reformierte neue deutsche Rechtschreibung umgestellt.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Patientenbild von C. G. Jung, Ohne Titel, 1917, Gouache auf Papier, 21 x 18 cm, Bildarchiv C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht, 009 AIAI © C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht. Foto: Ulrich Peters

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1585-3

EDITION C. G. JUNG im Patmos Verlag