

„Ich möchte lieber ganz sein, als gut“

Oder: Sich mit sich selbst befreunden ...
(nach einem Buchtitel von Wilhelm Schmid)

Jens G. Röhling, am 30. Okt. 2021

Liebe Mitmenschen!

Bei den ersten Überlegungen zu diesem Wochenende fiel recht bald der Satz „Ich möchte lieber ganz sein, als gut“. Carl Gustav Jung hat ihn gesagt. Er bringt recht gut auf den Punkt, was unser Anliegen ist. Aber er ist auch etwas befremdlich. Ist die Alternative wirklich „ganz“ gegen „gut“? Dahinter steckt ein ganzes Gedankengebäude über unser seelisches System. Das möchte ich Ihnen jetzt in aller gebotenen Kürze vorstellen ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Denn es steht auch hinter unserer Konzeption für diese Tage.

1. Was hat es mit dem Zitat von Carl Gustav Jung auf sich?

Ich habe viele Jahre als Seelsorger im Gefängnis gearbeitet. Und irgendwann fing mich an zu interessieren: Was hat es eigentlich mit dem Bösen auf sich – wo kommt es her und warum ist es überhaupt. Oder etwas weniger abstrakt: Warum handeln manche Menschen destruktiv, zerstören ihr eigenes und fremdes Leben und Wohlbefinden? Landläufig: Warum handeln manche Menschen böse. Und dazu kam die Frage: Warum handeln sie so gegen besseres Wissen und gegen ihre eigenen Interessen. Eine Antwort darauf könnte in einer Konzeption liegen, die der Psychiater Carl Gustav Jung, neben Sigmund Freud und Alfred Adler der Begründer der Psychoanalyse, entwickelt hat.

Er sieht sozusagen zwei Naturen des Menschen: Da ist die Persona, das ist die Vorderseite unserer Persönlichkeit (persona kommt aus dem Lateinischen und heißt eigentlich „Maske“). Sie entsteht durch Anpassung an die Erwartungen unserer Mitmenschen, wird geformt durch Erziehung und Sozialisation. Jungs Schüler Erich Neumann nennt die „persona“ auch Scheinpersönlichkeit und macht damit klar, dass sie nicht das Ganze und damit auch nicht das Wahre ist. Sie ist aber auch nicht falsch, vielmehr für das Miteinander lebensnotwendig.

Und die Kehrseite davon nennt er Schatten, also grob gesagt das nicht sichtbare von uns. Jung benutzt die Metapher „Schatten“ für das, was Freud das „Unbewusste“ nennt. Das hat natürlich eine Bedeutung, nämlich die: Die Lichtseite ist die, die wir gern zeigen, und es gibt eine Seite von uns, die wir lieber nicht zeigen, anderen nicht und auch uns selbst nicht, weil's peinlich wird. Zu diesem Teil haben wir relativ leicht Zugang und ich vermute, jeder von uns könnte aus dem Stand einige Dinge nennen, die er oder sie nicht veröffentlicht sehen möchte. Das Bild vom Schatten geht aber noch tiefer in einen Bereich, zu dem wir nur schwer bewusst Zugang finden. In diesem Schatten ist alles aufbewahrt, was uns aus den verschiedensten Gründen nicht akzeptabel erscheint und was wir deswegen verdrängen. Besonders gern werden Traurigkeit, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Verletzung, Schuld, Machtgelüste aber auch unakzeptable oder für unakzeptabel gehaltene Wünsche und Handlungen in den Schatten verdrängt. Zu letzterem sagt Friedrich Nietzsche: *"Das habe ich gethan', sagt mein Gedächtnis. 'Das kann ich nicht gethan haben', sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich giebt das Gedächtnis nach."* Nietzsches Formulierung bringt sehr schön zu Ausdruck, dass da kein Ich, kein Selbst steuert, dass es quasi ohne unser Zutun passiert.

Zu diesem Schatten aus der individuellen Geschichte kommt als zweiter Bestandteil das seelische Erbe aus der Geschichte der Familie, der Gemeinschaft, in der jemand groß wird und lebt und natürlich auch des Volkes und der Nation. Wie der Körper des Menschen durch die Entwicklung

vieler Jahrtausende entstanden ist, so scheint auch die Seele des Individuum durch die seelische Entwicklung der Menschheit entstanden; sie hat sich quasi entwickelt und vererbt.

Wir kommen also nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt, sondern mit einem Schatz, aber auch mit einer Hypothek aus der Geschichte der Familie, auch aus der Geschichte des Volkes. Da sind Fähigkeiten und Antriebe dabei, die durchaus nützlich sein können, aber auch Verletzungen aus früheren Generationen. Nur leider wissen wir davon meist nichts, weil es nur in besonderen Situationen ins Bewusstsein dringt. Weder für Individuen noch für Familien, Schicksalsgemeinschaften oder Nationen gibt es eine Stunde Null.

2 Wie lerne ich meinen Schatten kennen?

Wie aber lernen wir unseren Schatten kennen? Der eine Weg sind unsere Träume mit ihren manchmal so seltsamen Bildern und Symbolen. Sie zu deuten gelingt allein und ohne Anleitung nur schwer, ganz zu schweigen davon, dass die Konfrontation mit dem Schatten durchaus angst-erregend sein kann. Da tut ein erfahrener Begleiter gut; ein Lexikon der Traumsymbole hingegen ist nur ein schlechter, vielleicht sogar gefährlicher Ersatz. –

Ein anderer, vielleicht leichter Weg ist die Begegnung mit anderen Menschen. Man kann nämlich die Faustregel ausgeben: Alles, was dich am anderen stört, ärgert oder aufregt, ist ein Hinweis auf den eigenen Schatten. Das mögen eigene verbotene Wünsche sein. Ein geradezu klassisches Beispiel dafür ist vieles, was mit Sexualität einhergeht, etwa homoerotische Wünsche, die man in sich selbst bekämpft und darum auch anderen nicht erlauben kann. Und wenn ich an manchen Menschen die Gier, oder den Machtwillen, oder die Unabhängigkeit tadelnswert finde, sollte ich mich zunächst selbst fragen: Wie ist es mit deiner eigenen Gier, deinem Willen zu Macht und deiner Gesetzestreue eigentlich bestellt? Ein banales Beispiel: Ich ärgere mich immer wieder über Radfahrer, die auf dem Gehweg fahren, womöglich auch noch gegen die Fahrtrichtung. Dieser Ärger, so versuche ich mit klar zu machen, hat eine vernünftige Ursache, Radfahrer gehören nicht auf den Gehweg, weil sie Fußgänger gefährden können, weil Fußgänger irritiert sind; und außerdem ist es verboten. Das erklärt aber nicht die unangemessene Wut. Der komme ich nur auf die Spur, wenn ich mir eingestehe, dass ich sie auch etwas beneide, weil sie sich Freiheiten heraus nehmen, die ich mir nicht nehme, weil ich zur Rücksichtnahme erzogen bin, und Angst habe vor Folgen von Gesetzesübertretungen. Und Angst vor dem Chaos, dem ich mich nicht gewachsen fühle, kleidet sich in die Frage: Und wenn das nun alle tun ...? Außerdem ist mein Machtwille im Spiel, ich hasse es, wenn andere über mich bestimmen. Eigentlich will der Teufel in mir auch so sein, so frei, so wenig skrupulös, so rücksichtslos. –

Eine andere Möglichkeit wäre, sich mal mit dem Lieblingsstinkstiefel (es kann auch eine Stinkstiefelin sein) zu identifizieren, sich mal eine Zeit lang so zu verhalten wie er, so zu reden, anders ausgedrückt, mal versuchen, sich mit ihm zu identifizieren. Ich muss es ja nicht so weit treiben, dass es sozialschädlich wird. Das kann dazu führen, dass wir etwas von der Lust spüren, die das mit sich bringt; es kann aber auch das Leid einfühlbar machen, das den Stinkstiefel umtreibt. Auch dabei kann es nützlich sein, einen erfahrenen Begleiter zu haben, der einen - wenn nötig - vor sich selbst schützt. -

Auch literarische oder filmische Vorlagen können uns mit dem Schatten konfrontieren, vielleicht indem wir plötzlich Lust an Grausamkeit an uns entdecken und die dann heftig abwehren. Krimis bieten doppelte Befriedigung: einerseits können wir uns mit dem Verbrecher identifizieren, und andererseits merken wir wie gut wir doch sind, weil der Verbrecher in der Regel am Ende seine Strafe bekommt. (Ich darf noch einmal Jung zitieren: "Darum muß und kann die böse Tat gesühnt werden, weil sonst die Bösen die Welt zugrunde richten oder die Guten an ihrer Wut ersticken" (Nach der Katastrophe; in: Ges. Werke, Bd. 10, S. 225)

Ein Hinweis auf den Schatten sind auch manche Fehlleistungen, Versprecher, Verschreiber, Gedächtnisausfälle und ähnliches. Dass jemand seine Ehefrau mit dem Namen seiner Geliebten

anspricht, hat es ja schon in diverse Komödien geschafft und für entsprechende Erheiterung einerseits und Katastrophen andererseits gesorgt. Nicht zuletzt kommt unter Alkoholeinfluss der Schatten ans Licht.

3 Was nutzt die Beschäftigung mit dem Schatten?

Ich sagte eben: Der Schatten ist der Teil von uns, eine Art Zwilling, ist ein lebendiger Teil der Persönlichkeit und will darum in irgendeiner Form mitleben. Auch wenn wir ihn nicht sehen, ist er wirksam und zwar ohne dass wir ihn kontrollieren können. Wie wollen wir etwas kontrollieren, das wir nicht kennen und nicht kennen wollen? Darum legt Jung Wert darauf, dass wir uns mit dem Schatten auseinandersetzen. Und wenn das so schwer und aufregend und manchmal auch gefährlich ist – in Jungs Lebenserinnerungen wird das sehr deutlich – , dann muss ich mich fragen, was habe ich davon, worin liegt der Nutzen?

Ich sehe mindestens fünf Nutzen:

3.1

Wir werden von der Person, also der Maske zur Persönlichkeit, wir finden zu dem, was uns wirklich ausmacht, werden authentisch, kommen in Verbindung mit unseren wirklichen Interessen, zu unseren sog. Stärken und sog. Schwächen. Ein Bild wird plastisch, gewinnt Tiefe und Lebendigkeit durch das Spiel von Licht und Schatten. Ebenso gewinnen wir an Tiefe und Lebendigkeit, an Eigenständigkeit, an Handlungsmöglichkeiten, wenn wir Persona und Schatten zusammennehmen. Das ist der Hauptnutzen für uns selbst. – Wie wir gehört haben, bleibt uns die Persona als Möglichkeit zur Verfügung, wir brauchen sie nicht abzulegen; aber wir gewinnen dazu.

3.2

Der zweite Nutzen: Wir schützen uns und andere vor Durchbrüchen aus dem Schatten. Anders gesagt: Wir üben, mehr Herr im eigenen Haus zu werden. – Dazu ein Beispiel: Ziemlich am Beginn meiner Arbeit im Gefängnis hatte ich mit einem jungen Mann zu tun, der seine Freundin erstochen hatte, als sie sich von ihm trennen wollte. Das besondere daran war, dass er Pfarrerssohn war und tief erschrocken war über seine Tat. Und er sagte mir: ‚Ich weiß nicht, was da mit mir los war. Eigentlich bin ich gegen jede Gewalt.‘ Und in der Folge haben wir viel darüber gearbeitet, wie er diese Seite von sich in sein Selbstbild integrieren konnte. Vielleicht wäre es also gut und lebensrettend gewesen, er wäre sich seiner Kränkbarkeit und seines Wut- und Gewaltpotentials bewusst, statt es abzuspalten und in den Schatten zu verschieben.

3.3

Wir können uns mit dem Ungeliebten aussöhnen, vielleicht gar anfreunden, und müssen es dann nicht mehr in anderen bekämpfen. Seit den Zeiten der alten Römer gibt es den Spruch: „Ich bin ein Mensch, und nichts Menschliches ist mir fremd“, der eben nicht nur verstandesmäßig sagt „Ich kenne das“, sondern erkennt: „Ja, das ist auch ein Teil von mir.“ Kann das gehen? Ja es geht, dass wir beide Seiten in uns wahrnehmen. Das NT empfiehlt zwar, sich das Auge auszureißen, wenn es einen ärgert. Ich halte das aber nicht für eine gute Idee. Es geht auch weniger radikal.

Um das Ungeliebte zu akzeptieren, mich vielleicht gar mit ihm anzufreunden, kann ich mir klar machen, welche positiven Auswirkungen in den Schatten verdrängte Inhalte haben können. Wenn ich beispielsweise mir Wut verbiete, könnte ich mir klar machen, dass darin eine Energie steckt, die ich nutzen kann. Wenn mir erotisches Begehren pfui ist, könnte ich mir klar machen, welche Chancen des Kontaktes es bietet. Ich stelle es mir für einen Lehrer sehr befreiend vor, wenn man sich eingestehen kann, Kinder zu hassen; dann kann man die Kinder vor sich schützen, und muss sich nicht als schlechter Pädagoge selbst hassen. Stattdessen kann man diesem

Hass nachgehen – vielleicht verändert sich ja was. Und wenn ich das möchte, kann ich diese Inhalte und viele andere veredeln. -

3.4

Wenn ich mich mit dem anfreunden kann, brauche ich ihn in anderen nicht zu bekämpfen. Dann ist es die Ausgangsbasis für einen freundlichen Umgang auch mit anderen. Es kann Verständnis wachsen. Das ist sehr wichtig für einen freundlichen Umgang miteinander. Verständnis zu haben bedeutet ja nicht automatisch, einverstanden zu sein oder zu billigen. Alles verstehen, heißt eben nicht, alles verzeihen. Aber erst, wenn ich weiß, dass es auch ein Teil von mir ist, finde ich Wege, mit ärgerlichem Verhalten konstruktiv umzugehen.

3.5

Und noch ein Lohn könnte daraus erwachsen, sich mit dem Schatten auseinanderzusetzen, nämlich ein Ausweg aus manchen Formen der Depression. Diese Krankheit hat viele Formen und Ursachen. Deshalb gilt nicht für alle, was ich jetzt sage. Aber in einigen Fällen entsteht Depression, wenn echte Gefühle, egal welcher Art, nicht zugelassen werden können. Ihre Unterdrückung kostet Energie, die dem Leben dann fehlt. Zugang zum Schatten zu finden, könnte diese Energie freisetzen und zu Lebensfreude und Lebendigkeit führen.

Es könnte bisher der Eindruck entstanden sein, dass nur negatives, destruktives im Schatten lebt. Hier wird deutlich, dass von dort auch Lebendiges und Lebendigmachendes an Licht drängt.

Deshalb sagt Jung: Ich möchte lieber ganz sein als gut, und meint: Gut im Sinne der Moral, der Gesellschaft. Ein Sprichwort sagt: „Allzu gut ist jedermanns Narr.“ Darin kommt ziemlich gut zum Ausdruck, was Jung meinte. Aber wann sind wir zu gut, wann nicht gut genug? Zu gut sind wir in jedem Fall, wenn wir anfangen, uns zu ärgern, weil wir z. B. das Gefühl haben, wir selbst kommen zu kurz und werden ausgenutzt. Zu gut sind wir, wenn wir Gefühle von Neid, Missgunst und Wut in uns entdecken. Dann wird es höchste Zeit, gegenzusteuern, sich auf die Würde zu besinnen und für sich selbst zu sorgen.

4. Über Selbstliebe

Das bringt mich zu einem Schatteninhalt, den man „Selbstliebe“ nennen könnte. Sich selbst zu lieben ist ja in manchen, speziell christlichen Kreisen ein Tabu. Da zählt nur der reine, wahre Altruismus. Aber den stellt Jung mit folgender Feststellung in Frage: „Bei unseren vermeintlich besten Taten steht ja auch immer der Teufel hinter uns, der uns väterlich auf die Schulter klopf und flüstert: 'Das hast du großartig gemacht'." (C. G. Jung, 1985, Das Gewissen ...483; 97) Ich stimme Jung insoweit zu, als wir hauptsächlich gut und sozial sind, wenn wir einen praktischen oder ideellen Nutzen davon haben. Ich finde das auch nicht verwerflich, insofern muss das nicht eine Einflüsterung des Teufels sein.

Ich finde es nützlich, zwei Arten von Selbstliebe zu unterscheiden, die narzisstische und die altruistische, die sich in ihrer Zwecksetzung unterscheiden. Bei der narzisstischen Selbstliebe muss sich alles um das eigene Selbst drehen, daher auch die Bezeichnung Egozentrik. Für Martin Luther und andere war sie die Sünde schlechthin, der Mensch, der in sich selbst gekrümmt ist, der nur um sich selbst kreist. Die altruistische Selbstliebe hingegen „vermittelt die Ressourcen, auf andere zuzugehen und für sie da zu sein ... Wer sich auf diese Weise liebt, ist zu freien Beziehungen zu anderen in der Lage und bedarf ihrer nicht nur als Mittel zur Selbstfindung und Bedürfnisbefriedigung.“ (Schmid, Mit sich befreundet sein, S. 114). Und schon vor ihm hat Erich Fromm gemeint: "*Selbstsucht und Selbstliebe sind nicht identisch, sondern sind in Wirklichkeit Gegensätze. Sich selbst liebt der Selbstsüchtige nicht etwa zu sehr, sondern zu wenig; tatsächlich hasst er sich selber.*" (E. Fromm, "Psychoanalyse und Ethik", München 1992 (dtv-TB 35011,

S. 105), eben weil er sich die Bereicherung durch die Beziehung mit anderen unmöglich macht. Wem das Wort „Selbstliebe“ immer noch suspekt ist, kann es auch gern durch den Begriff der Selbstsorge, oder noch besser, der „Würde“, bzw. des Würdebewusstseins ersetzen; gemeint ist in beiden Fällen das Gleiche.

Ich finde es sehr wichtig, sich diesen Unterschied deutlich zu machen, denn der Narzissmus hat die altruistische Selbstliebe in Verruf gebracht. Ich fürchte, dass sich jahrhundertlang unchristliche Tradition so in das kollektive Unbewusste, also den Schatten eingeschlichen hat, dass wir uns nur mühsam daraus befreien können. Das gehört zu der Hypothek, von der ich eben sprach. Dabei steht doch geschrieben, dass wir unseren Nächsten lieben sollen und dürfen, wie uns selbst. (3. Mose 19,18 u. Matth. 19,19 par.)

An der Stelle erlaube ich mir eine kleine Abschweifung. Wir haben ja morgen Reformationstag. Luthers wichtige Entdeckung, dass wir nach dem christlichen Glauben „gerecht und Sünder“ zugleich sind, hat bei uns in den Vorbereitungen eine große Rolle gespielt. Ich habe nur den Eindruck, dass er das nicht oder nur unzureichend in sein eigenes Leben hat integrieren können. Er hätte vermutlich einen anderen Weg gefunden, mit seinem Schatten umzugehen. Erich Fromm sieht Luther als von Angst und Selbsthass getriebenen Menschen (er bezeichnete sich häufiger als „armen stinkenden Madensack“). Das wirkte sich – neben anderen Faktoren - vielleicht so aus, dass er ausgesprochen unflätig auf alle geschimpft hat, die seine Meinung nicht teilten, den Papst, den katholischen Klerus, die Bauern und eben auch Juden und Muslime.

Kürzlich stieß ich auf eine sog. Volksweisheit „Man soll allen alles, sich selbst aber nichts verzeihen.“ (*Frage ins Publikum: Wer hat das so oder so ähnlich schon mal gehört? Wer stimmt dem zu? Und wie geht es Ihnen damit?*) Wie soll das gehen? Ich soll mich also schlechter behandeln, als andere? Das kann nicht gut gehen! Soviel Selbsthass braucht ein Objekt, und mündet im Extremfall in Mord oder Selbstmord.

5. Ein Dilemma oder die Unausweichlichkeit der Schuld

Auf dem Weg zur Ganzheit, auf dem Weg zur Persönlichkeit wird man unausweichlich schuldig. Erwachsen werden, ganz werden heißt ja, sich von Eltern und ihren Vorstellungen zu lösen, sie möglicherweise enttäuschen. Zu seiner Zeit galt ja noch das strikte Gebot: „Du sollst Vater und Mutter ehren ...“ und auch ich habe im Konfirmandenunterricht noch gelernt: Du musst dich ihnen unterwerfen. So bleibt man aber sein Leben lang „Persona“, hohle Maske, nicht man selbst. Jung sieht sehr klar, dass er damit ein Dilemma formuliert: Bleibe ich der brave Sohn, bzw. die brave Tochter, mache ich es allen Recht – außer mir selbst, dann werde ich schuldig an mir. Gehe ich meinen eigenen Weg, setze mich mit meinem Schatten auseinander, also auch dem tabuisierten Teil meiner Familientradition, lebe ich gar einiges daraus, werde ich möglicherweise schuldig an den Eltern, an der Familie, an der Tradition. Für diesen Teil spricht Jung von „notwendiger Schuld“, notwendig auf dem Weg zur Persönlichkeit. Und die ist für ihn eigentlich das Ziel der Entwicklung und des Menschseins. Die Energie, die für diesen Prozess nötig ist, kommt aus dem Schatten.

Aber vielleicht ist „Schuld“ an der Stelle auch der falsche Ausdruck. Denn wenn es dilemmatisch ist, wenn ich so oder so schuldig werde, schuldig werden muss, ist er sinnlos, es sei denn in dem wertfreien Sinne, dass ich Ursache von etwas bin. Es geht nämlich nicht um vorwerfbares Verhalten; es geht auch nicht darum, Menschen zu demütigen. Und es geht schon gar nicht darum, Schuldgefühle hervorzurufen. Von denen sagte einer meiner Ausbilder mal vor vielen Jahren: „Schuldgefühle machen körperlich, seelisch und geistig impotent.“ Es geht vielmehr darum, die Existenz und Wirksamkeit des Schattens anzuerkennen, oder doch wenigstens für möglich zu halten und dann eine Antwort zu finden, auf die Fragen, die das Leben stellt: Was machst du mit dem, was du hast; und wer möchtest du sein; und wie löst du das Dilemma auf würdevolle Weise auf. Und würdevoll heißt für mich hier: selbstbewusst und selbstbestimmt und in dem Bewusstsein, es nicht allen recht machen zu können und zu wollen.

6.0 Der kollektive Schatten

Auch Gruppen oder Gesellschaften haben ihren Schatten. In der Kirche z. B. gehen wir ja immer „geschwisterlich“ miteinander um. Dabei wird gern ausgeblendet, dass es kaum mehr Zank und Streit gibt als unter Geschwistern. Man könnte einwenden: Natürlich streiten Geschwister, aber sie bleiben dabei immer verbunden und wenn sie streiten, dann streiten sie liebevoll. Das mag bei Geschwistern wirklich so sein, in Organisationen passt das gar nicht und man sollte misstrauisch werden, wenn die Firmen- oder Organisationskultur mit der Metapher „Familie“ arbeitet.

6.1 Deutschland und sein Schatten

Jeder weiß, dass unsere Geschichte und unsere Gegenwart durchaus mehrere Seiten hat. Für manche ist Ruhm und Ehre der Nation wichtig; die müssen dann natürlich ausblenden, was nicht ruhm- und ehrenvoll war, oder zum „Vogelschiss“ verharmlosen. Andere empfinden hauptsächlich Schuld und Scham. Wieder andere tun so, als ginge sie die Vergangenheit nichts an.

Da wir durch den Kollektivschatten mit beiden Seiten verbunden sind ob wir wollen oder nicht, müssen wir uns im Sinne von Ganzheit auch zu beiden verhalten und das Kunststück vollbringen, gleichzeitig und gleichwertig Scham und Schuld einerseits und Stolz oder besser Selbstbewusstsein andererseits verbinden. Die gegenwärtig zu beobachtende Tendenz, die Geschichte zu reinigen, indem man Denkmäler stürzt und Straßen umbenennt, halte ich nach den vorgetragenen Überlegungen für unmöglich und gar kontraindiziert, will sagen, sie verstärken den Schatten und führen nicht in eine reine Welt und schon gar nicht in das Himmelreich auf Erden, sondern eher in eine Diktatur derer, die sich für die „Guten“ halten.

Wie die beiden Seiten sich mit dem Bewusstsein unserer Würde verbinden lassen, darüber möchte ich gern mit einigen anderen in der Werkstatt heute nachmittag ausführlicher sprechen.

7. Schlussbemerkung

Ich habe versucht, hier so etwas wie einen gedanklichen Hintergrund für die vielen Aspekte unseres Themas zu geben. Vermutlich werden Sie das eine oder andere vermissen. Einiges davon wird in den Werkstätten vertieft. Und wenn Bedarf besteht, können wir noch Raum schaffen, offene Fragen und Impulse zu erörtern.

Literatur (in Auswahl):

Aniela Jaffé (Hrsg.): Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung, Olten und Freiburg i. Br., 1987

Erich Neumann: Tiefenpsychologie und neue Ethik, Frankfurt a.M., 1985

Peter Bieri: Eine Art zu leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde, Frankfurt a.M., 2015

Wilhelm Schmid: Mit sich selbst befreundet sein, Frankfurt a.M., 2004