Freitag, 21. August 2026, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Der Weg des Individuums

Individuation bedeutet nicht, sich gegen das Kollektiv zu stellen — es ist die Bereitschaft, die eigene Geschichte in Verbindung mit dem Ganzen zu sehen.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (BEST-BACKGROUNDS, Elvira Kashapova)

Konkurrenzdenken, Profitorientiertheit, Einpersonenhaushalte, Wohnboxen und 15-Minuten-

Städte, zunehmende Einsamkeit und Entfremdung, zerbrechlicher werdende Beziehungen, ein fehlendes Gefühl von Heimat und ein Mangel an gemeinsamen Erzählungen und Geschichten: Wir leben immer vereinzelter. Immer stärker zieht sich das Individuum zurück, so lange, bis sich der Mensch schließlich zu verlieren droht. Darauf ist die heute dominierende Geschichte ausgerichtet, die uns immer abhängiger macht, immer wertloser, immer einsamer, immer ersetzbarer. Daneben jedoch existiert noch eine andere Geschichte. Sie erzählt von Menschen, die sich auf eine besondere Reise begeben haben.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ So steht es im ersten Artikel des deutschen Grundgesetzes. Hierbei wird nicht vom Kollektiv, sondern vom einzelnen Menschen ausgegangen. Jeder einzelne Mensch besitzt Würde, Freiheit und Eigenverantwortung. Ohne diesen Individualismus gäbe es keine Menschenrechte und keine Gewissensfreiheit. Wir würden uns in der Masse verlieren und könnten uns hinter Entscheidungen verstecken, die andere für uns treffen.

Der Prozess, der uns zu Individuen macht, hat eine lange Geschichte. Entwicklungsbiologisch bedeutet er, dass aus einer befruchteten Eizelle ein einzigartiger Organismus entsteht. Philosophisch stammt der Begriff vom lateinischen *individuus* ab: ungeteilt, unteilbar, einzigartig. Ursprünglich bezeichnet er den Vorgang, durch den etwas zu einem einzelnen, unverwechselbaren Wesen wird.

Für Aristoteles (384 bis 322 vor Christus) trägt jedes Lebewesen eine

innere Möglichkeit in sich, die zur Verwirklichung drängt. Das, was in uns angelegt ist, will sich entfalten. Der schottische Theologe Johannes Duns Scotus (1265 bis 1308) entwickelt den Begriff der *Diesheit*, wonach jeder Mensch eine Einmaligkeit besitzt, die sich nicht aus seiner Funktion erklärt. Für Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 bis 1716) offenbart jeder Mensch einen einzigartigen Aspekt der Wirklichkeit, und für Johann Wolfgang von Goethe (1749 bis 1832) besitzt jedes Lebewesen eine Urgestalt, die sich individuell ausprägt.

Carl Gustav Jung (1845 bis 1961) übernimmt den Begriff und macht daraus einen psychologischen Entwicklungsweg. Individuation ist kein Entfremdungsprozess, sondern ein Weg zu sich selbst. Er fragt danach, wie der Mensch zu dem wird, der er wirklich ist. Damit endet er nicht beim Selbst, sondern beginnt erst dort. Entfaltung, Einzigartigkeit, Bewusstwerdung — über den Individuationsprozess werden wir ganz und gar Mensch und können das in uns entfalten, was uns ausmacht: Beziehungsfähigkeit. Empathie. Verantwortung. Würde. Freiheit. Schöpferkraft.

Fehlgeleitete Entwicklung

Schaut man sich in der heutigen Welt um, sind viele Menschen nicht dort angekommen. Die wenigsten benutzen das Potenzial, das in ihnen steckt. Viele verlieren sich im Kollektiv und machen, was man ihnen sagt, oder sie verfallen in eine übersteigerte Form des Individualismus, bei der das Ich zum Mittelpunkt der Welt wird und Selbstverwirklichung zu Selbstbezogenheit.

Der andere wird dabei entweder zum Mittel oder zum Hindernis. Auf diese Weise ist eine Art Solo-Unternehmertum entstanden, das das eigene wirtschaftliche Vorankommen auf Kosten anderer zum Ideal erklärt. Eigenverantwortung wurde zur Ausrede für Verantwortungslosigkeit gegenüber anderen. Das führte zu einer

hemmungslosen Rücksichtslosigkeit, bei der jeder nur noch auf sich selbst achtet und dabei in einen ewigen Wettbewerb tritt, um sich anderen gegenüber zu behaupten (1).

Was einmal als Befreiung begann, endet so als Isolation. Einerseits hat der Individualismus den Menschen aus vielen kollektiven Bindungen befreit und ihn zu einem Verständnis geführt, wonach wir nicht nur Mitglieder einer Familie, einer Nation, einer Religion oder einer Klasse sind, sondern Menschen mit eigener Würde. Der zweckgebundene Individualismus jedoch verkam zu Selbstoptimierung, Selbstinszenierung und schließlich zu Selbstvermarktung.

Reifungsprozess

Wenn alles um das eigene Ich kreist, wird dieses Ich letztlich zu einem Gefängnis. Ständig fragen wir uns, ob wir erfolgreich genug sind, einzigartig, glücklich, sichtbar, authentisch. Individualismus, wie alle „-ismen“, verengt. Individuation hingegen ist ein Prozess, der öffnet.

> ***Wir fragen uns nicht, wie wir zu etwas Besonderem werden, sondern vielmehr — bildlich gesprochen — durchlässig für das Leben. Das Ich wird dabei nicht aufgelöst, sondern in Beziehung gesetzt.***

Es ist wie ein Erinnerungsprozess, bei dem es darum geht, die abgespaltenen Seiten des eigenen Wesens wieder aufzunehmen: Licht und Schatten, Stärke und Verletzlichkeit, Männliches und Weibliches, Bewusstes und Unbewusstes. Was Carl Gustav Jung seinerzeit mitangestoßen hat, kann so in Erfüllung gehen: Wir werden zu den Menschen, die wir im tiefsten Inneren schon sind.

Alles ist schon da. Wie im Samenkorn sind Baum und Frucht schon

angelegt. Es muss nur ins Wachstum kommen, zur Blüte und schließlich zur Ernte. Hierfür müssen wir nicht künstlich irgendwie Neues herbeizaubern, sondern können uns auf das Vorhandene besinnen, das nur darauf wartet, von uns freigelegt zu werden.

Unteilbar und einzigartig

Während wir uns im Individualismus gegen andere behaupten, entdecken wir uns im Individuationsprozess selbst, ohne uns dabei mit anderen zu vergleichen. In diesem Prozess versteht sich das Selbst als ein Teil des Ganzen. Es geht nicht in Konkurrenz, sondern verstärkt seine Fähigkeit zur Resonanz. Anstatt etwas erreichen zu wollen, geht es darum, das Leben in sich entfalten zu lassen.

Jede Pflanze, jedes Tier kann das. Der Mensch kann es auch. Er hat es nur vergessen — so wie er vergessen hat, was in ihm angelegt ist und über welche Gaben er verfügt (2). Er hat sich verloren zwischen einem Kollektiv, das ihn wertlos macht, und in einem übersteigerten Individualismus, in dem er sich künstlich aufbläht und schließlich zu platzen droht.

> ***Wir haben unsere Einzigartigkeit vergessen und das, was Individuum eigentlich bedeutet: unteilbar — unersetzlich, nicht trotz, sondern wegen der Verbundenheit.***

Keine Verbundenheit, die uns in Fesseln legt und uns von außen aufgezwungen wird, sondern das tiefe Wissen um die Verbundenheit alles Seienden.

Verloren

Das Gefühl der Angebundenheit macht das Individuum erst frei. Es kann sich ohne Angst bewegen und muss nicht kämpfen. Nicht alleine steht es da, sondern als Teil einer größeren Geschichte. Früher gab es hierfür Initiationen. Fast alle Kulturen kannten sie. Ein Mensch wurde nicht einfach erwachsen. Durch Rituale und Prüfungen wurde er in die Welt hineingeführt.

Ursprünglich bedeutet Initiation die Einführung oder Aufnahme in einen neuen Lebensabschnitt, in eine Gemeinschaft oder ein neues Wissen. Im religiösen Sinn ist es die Aufnahme in eine Glaubensgemeinschaft etwa durch Taufe oder Konfirmation. Zu den gesellschaftlichen Initiationen zählen Schuleinführung, Abschlussfeiern, das Erreichen der Volljährigkeit und der Eintritt ins berufliche Leben.

In vielen Kulturen gibt es traditionelle Rituale, wie zum Beispiel die Vision Quest einiger indigener Völker Nordamerikas, das Walkabout der Aborigines in Australien oder Männlichkeits- und Weiblichkeitsrituale afrikanischer, ozeanischer und südamerikanischer Gesellschaften.

In den modernen Industriestaaten sind solche Rituale größtenteils verloren gegangen. In Studentenverbindungen, bei den Pfadfindern, den Freimaurern oder in bestimmten Schwester- und Bruderschaften gibt es sie noch, doch gesellschaftlich spielen sie kaum noch eine Rolle. Die meisten Menschen gehen alleine und unbewusst durch die Prüfungen, die ihnen auf ihrem Lebensweg begegnen.

Verirrt

Fast alle Übergangsriten bestehen aus drei Schritten: Der Mensch verlässt das Vertraute. Er steht vor einer Schwelle und weiß noch

nicht, wer er sein wird. Er kommt verändert zurück. Wir erleben das, wenn wir zum Beispiel einen Unfall haben, eine Krankheit ausbricht oder jemand uns verlässt. Trennungen, Verluste und Veränderungen im Leben führen uns sozusagen an eine Tür, die bisher geschlossen war.

> ***Eine Initiation bietet sich dann an, wenn ein Kokon zu eng geworden ist. Etwas geschieht und wirft uns aus der Bahn. Darauf sind die meisten von uns nicht vorbereitet. Wir haben es nicht gelernt, mit Herausforderungen umzugehen. So wehren wir uns gegen das, was geschieht, und verstehen die Ereignisse als gegen uns gerichtet.***

Wohl die meisten Menschen scheuen sich vor Veränderung. Sie bleiben im Alten verhaftet und erzählen sich immer wieder dieselben Geschichten: „Ich bin das Opfer meiner Vergangenheit“, „Ich bin meine Verletzung“, „Ich bin mein Erfolg“, „Ich bin meine politische Überzeugung“, „Ich bin meine Diagnose“, „Ich bin das, was andere in mir sehen“. Doch das ist nicht die ganze Geschichte.

Individualismus kann das nicht erkennen. Wir reden uns immer wieder dasselbe ein: Ich muss meinen Weg finden. Ich muss mich behaupten. Ich muss mich verwirklichen. Individuation hingegen bedeutet, sich in eine größere Geschichte eingebettet zu sehen. Im Zusammenhängenden erscheinen die Ereignisse weniger als Bedrohung und können als Initiationen erkannt werden, die es zu durchschreiten gilt.

Einzeln und zusammen

Was auf den ersten Blick als Bedrohung erscheint, kann sich als Entwicklungshelfer erweisen. Wie bei den Kinderkrankheiten, nach deren Überstehen wir ein Stück größer geworden sind, können wir

an den Herausforderungen und Prüfungen in unserem Leben wachsen.

> ***Von der Geburt bis zum Tod: Leben bedeutet Entwicklung. Immer wieder treten wir aus einer vertrauten Situation heraus in eine neue Geschichte und bekommen die Gelegenheit, unsere Grenzen und Möglichkeiten ein Stück mehr zu erforschen.***

Wer den Dingen in dieser Haltung begegnet, kämpft nicht mehr. Er geht seinen Weg. Auch wenn es immer wieder Passagen gibt, die so eng sind, dass wir nur alleine hindurchkommen, können wir uns doch gehalten fühlen. Einzigartig, ungeteilt — und gleichzeitig verbunden, Einzel- und Gemeinschaftswesen zugleich. Nicht mehr vereinsamt, nicht mehr verloren in Egoismus und Selbsterhöhung, sondern lebendig in einem großen Ganzen.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).