

---

## Geleitwort

Das Buch hält, was es im Titel verspricht. Wenn man es langsam und nachdenklich liest, hat man einen Weg gefunden, sich besser zu verstehen, den jeweils nächsten Schritt zu erkennen und dann auch mutig zu gehen. Viele lebensnahe Beispiele stimulieren diese introspektive Schau. Sie sind konzentriert beschrieben, manchmal fast zu kurz zusammengefasst. Aber gerade dadurch regen sie die Phantasie des Lesers und der Leserin an. Man spürt die große therapeutische Erfahrung des Autors als Psychoanalytiker wie auch als Lehrender. Er ist Dozent und Lehranalytiker am C. G. Jung-Institut Stuttgart und zurzeit dessen erster Vorsitzender. Er hat in Köln eine inzwischen weithin bekannte Jung-Gesellschaft gegründet, nach dessen Muster in der Folge viele weitere Jung-Gesellschaften in Deutschland gegründet wurden. Die Aktivitäten der Jung-Gesellschaften erfreuen sich zunehmend der Beliebtheit und Anerkennung.

Dieter Schnocks zeichnet aufgrund seiner begeisternd lebendigen rheinischen Art eine ganz besondere pädagogische Begabung in Wort und Schrift aus, was sehr zu zunehmender Bekanntheit der Jung'schen Psychologie nicht nur in Deutschland beigetragen hat. Hier möchte ich auch auf sein erstes Buch hinweisen: *Was unsere Träume sagen wollen* (Herder 2009).

Die beeindruckende, aber nie ermüdende Fülle des vorliegenden Buches zu beschreiben, würde den Rahmen eines Geleitworts sprengen. Stattdessen

empfehle ich sehr, das hervorragend gegliederte und informative Inhaltsverzeichnis zu studieren. Es verweist im ersten Teil auf die Konzepte der Analytischen Psychologie mit vielen weiterführenden Unterabschnitten und dann wird im zweiten, dem praktischen Teil, beschrieben, »was auf meinem Individuationsweg« geschieht. Auch hier bleibt der Autor bezogen auf den inneren Weg der Individuation praxisnah, gut verständlich und immer seinem Thema treu.

Das Buch eignet sich hervorragend sowohl für ein Selbststudium als auch zu Prüfungsvorbereitungen. Zentrale Konzepte der Analytischen Psychologie, wie zum Beispiel die Gegensatzstruktur der Psyche, sind sehr sorgfältig und genau herausgearbeitet, so dass die Leser einen fundierten Ein- und Überblick über alle relevanten Themen erhalten und den Jung'schen Standpunkt fundiert mit anderen Theorievorschlägen aus dem heute sehr umfassenden Wissenschaftsbereich vergleichen können. Die Pendelbewegung, die Enantiodromie, die Äquivalenz und Entropie sowie die vielfältigen Umwandlungen der Energie in der Selbstregulierung der Psyche werden gründlich bearbeitet und damit entscheidende Unterschiede zu anderen theoretischen Modellen dargestellt, so dass sich jeder Leser und jede Leserin ein genaues Bild machen kann und eine fundierte Basis für kritische Vergleiche erhält. Dies sind nur einige der wichtigen Themen des Buches.

Im praktischen Teil werden acht Fragen für den Weg der Selbstverwirklichung gestellt. Sie sind sehr persönlich formuliert, regen Fantasie und Geist an, sich noch einmal mit dem Thema des Buches zu beschäftigen und auf diese Weise einen je eigenen Zugang zur Individuationsthematik zu finden.

Die hinführenden Fragen zu jedem Kapitel regen auf differenzierende Weise zum Nachdenken an. Man könnte und sollte den Fragenteil vielleicht auch zuerst lesen. Die Theorie liest sich danach wahrscheinlich leichter und macht Mut und Lust, sich dann genauer mit den teilweise schwierigen theoretischen Überlegungen zu beschäftigen. Doch beide Teile bilden ein lebendiges Ganzes, sie stellen ein sehr lesenswertes und lohnendes Buch zu C. G. Jung und seinem Werk dar. Möge es einen guten Weg gehen, viele an der Analytischen Psychologie Interessierte finden, auch Ausbildungskandidaten eine wertvolle Studienhilfe sein und dem Autor, meinem Kollegen Dieter Schnocks, die verdiente Anerkennung bringen.

Dr. Theodor Seifert