

Der Ausgleich und die Synthese der Gegensätze

von Dr. Roberto Assagioli (1888 – 1974)

Polarität ist eine universale Tatsache. Sie ist der Entfaltung des Kosmos innewohnend. Es ist zwar wahr, dass die letzte und höchste Realität, das Eine, das Absolute, das Transzendente ist, sie kann aber nur durch das definiert werden, was es *nicht* ist.

Vom ersten Moment an, wo sich die kosmische Wirklichkeit zu entfalten beginnt, wird die Dualität geboren. Die erste fundamentale Dualität ist die zwischen dem Manifesten und Nicht-Manifesten.

In der Bhagavad Gita wird dies mit folgenden Worten ausgedrückt: "Indem ich das ganze Universum mit einem Fragment von mir selbst durchdrungen habe, bleibe ich bestehen. (englisch: Having pervaded the whole Universe with a fragment of myself, I remain)". Im Prozess der Manifestation ist die grundlegende Polarität diejenige von Geist (Spirit) und Materie.

Man muss hier gleich feststellen, dass alle Polaritäten eine Beziehung zwischen zwei Elementen ist, und dass sie als solche nie absolut sind, sondern relativ, auch hinsichtlich eines bestimmten Gegensatzpaar: Ein Element kann positiv in seiner Beziehung zu einem bestimmten "Pol" sein und negativ in seiner Beziehung zu einem anderen. Ein Beispiel dieser Relativität der "polaren Beziehung" existiert in der grundlegenden Polarität zwischen Geist und Materie. Einige sind der Meinung, dass der Geist (Spirit) jene freie und transzendente Wirklichkeit ist, die über den verschiedenen Gegensatzpaaren steht, welche in der Manifestation des Lebens existieren.

Keyserling vertritt ein solches Konzept, wie er es in seinem Buch *From Suffering to Fulfillment* (London; Selwyn and Blound) beschreibt. (deutsch *Das Buch vom Persönlichen Leben* (Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt, 1936), vom gleichen Autor S. 505-510-515)

Nach der Meinung anderer bezieht sich Geist auf den positiven Pol, auf das dynamische und kreative Element in jeder Dualität. Dies ist die Meinung von Jung. Mit anderen Worten, Keyserling betrachtet die "Spannung" zwischen Geist und den verschiedenen Manifestationen des Lebens als etwas, das in "vertikaler" Richtung existiert und bezeichnet sie als die "Dimension der Intensität", während Jung Polarität eher als eine horizontale Beziehung auffasst.

Physische und physikalische Polarität

In der physikalischen Welt ist die bekannteste Polarität, diejenige zwischen einem positiven und negativen Pol in der Elektrizität. Diese Polarität ist die Basis der Zusammensetzung der Materie. Wie allgemein bekannt ist, enthält jedes Atom elektrische Ladungen, die sich aufteilen lassen in einen positiven Kern und in eine verschieden grosse Anzahl negativ geladener Elektronen. Elektrische Polarität zeigt sich auf verschiedene Art und hat viele praktische Anwendungen, wie beim Induktionsstrom oder Wechselstrom usw. Man kann dazu interessante Analogien in

auf dem Gebiet der Psychologie finden, wie zum Beispiel die emotionale Anziehung und Abstossung, Ambivalenz und die "kompensatorische" Funktion.

In lebendigen Organismen, wie dem menschlichen Körper, gibt es verschiedene Polaritäten. Eine der wichtigsten ist diejenige zwischen dem sympathischen und parasymphathischen Nervensystem. Ersteres regt den Katabolismus an, letzteres die Assimilation oder den Anabolismus. Andere Polaritäten bestehen zwischen den verschiedenen endokrinen Drüsen.

Eine der wichtigsten allgemeinen Polaritäten in den drei Bereichen des organischen Lebens (pflanzlich, tierisch, menschlich) ist die sexuelle. Der positive Pol wird durch den männlichen Teil vertreten, der negative durch den weiblichen. Das heisst nicht, dass der erstere aktiv ist und der letztere passiv. Beide sind aktiv aber in verschiedener Art, der maskuline Teil ist eher der dynamische, initiative Pol, während der weibliche mehr der aufnehmende, "tragende", verarbeitende Pol ist. Diese Art der Polarität geht über die Mann - Frau Beziehung hinaus und ist in zahlreichen Manifestationen des Lebens zu finden. Sie wurde besonders und tiefgehend von den Chinesen erforscht, welche diese beiden Prinzipien als Grundlage sowohl der kosmischen Entwicklung als auch jeden Aspektes des menschlichen Lebens betrachten. Der kreative Aspekt, symbolisiert durch den Vater und den Himmel, nennen sie Yang, während Yin der aufnehmende und sich entwickelnde Aspekt ist, welcher durch die Mutter und die Erde symbolisiert ist. Aus der Sicht der chinesischen Philosophie hängt das Wohlbefinden des Menschen davon ab, wie harmonisch das Zusammenwirken des Menschen mit der zyklischen Entwicklung des Universums ist, welches wiederum aus unzähligen Beziehungen und Interaktionen zwischen Yang und Yin gewoben ist.*

Emotionale Polarität

Im Bereiche der Emotionen und Gefühle finden wir Dualitäten, die uns allen bekannt sind: Freude - Schmerz, Erregung - Niedergeschlagenheit, Vertrauen - Angst, Anziehung - Abwehr, Liebe - Hass. Es sind so viele, dass man sagen könnte, das Leben des durchschnittlichen Menschen basiere auf seine emotionalen Reaktionen auf Dinge, Ereignisse und Personen. Diese Reaktionen haben einen berechtigten Zweck und eine Funktion, vorausgesetzt sie bleiben im Rahmen angemessener Grenzen. Wenn wir jedoch erlauben, dass sie beherrschend werden – was zu oft der Fall ist – besteht die Tendenz von ihnen versklavt zu werden. Weiter unten werden wir betrachten, wie die Begrenzungen dieser Gegensätze überwunden werden können.

Mentale Polarität

Im mentalen Bereich gibt es die Polarität zwischen den analytischen Aktivitäten des konkreten Geistes und den synthetischen Operationen der abstrakten Intelligenz; zwischen dem induktiven Prozess (vom Einzelnen zum Generellen) und dem deduktiven Prozess (vom Generellen zum Einzelnen).

Eine Betrachtung der menschlichen Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit, zeigt verschiedene grundsätzliche Polaritäten, die von der modernen Psychologie

ausführlich untersucht worden sind. Das Wissen über das menschliche Wesen, das in diesem Prozess gesammelt wurde, hat die Entwicklung bedeutender psychologischer, erzieherischer und therapeutischer Techniken hervorgebracht. Die hauptsächlichsten Polaritäten sind hier: Körper - Seele; Bewusstsein - Unbewusstes; das untere Unbewusste - das Überbewusste; Pathos (Empfänglichkeit, Sensibilität, Reaktivität) - Ethos (Aktivität, Dynamik, Wille); Eros (Gefühle) - Logos (Verstand).

Spirituelle Polarität

Die fundamentale Dualität im spirituellen Bereich ist jene zwischen der Persönlichkeit und dem transpersonalen Selbst; eine Polarität, die viele innere Konflikte mit sich bringt, bis zwischen den beiden Ebenen eine harmonische Beziehung und eine zunehmende Verbindung oder Vereinigung (die sogenannte spirituelle Psychosynthese) erreicht ist.

Interindividuelle Polarität

Es gibt auch viele "inter-individuelle" Polaritäten, welche von allergrösster Wichtigkeit sind. Die erste und grundlegende Polarität ist die zwischen Mann und Frau, welche auf allen Ebenen existiert. Dann, die zwischen Erwachsenen und Jugendlichen, im speziellen die zwischen Eltern und Kindern. Weiterhin gibt es die verschiedenen Beziehungen zwischen Individuen und den verschiedenen Gruppen, zu denen sie gehören.

Unter ihnen finden wir die Familie, die als eine Einheit betrachtet werden kann, als eine "psychische Einheit", die nicht nur aus einzelnen lebendigen Mitgliedern besteht, sondern auch aus Einflüssen von Vorfahren und Familientraditionen. Solche Einflüsse sind manchmal eine Hilfe für das Individuum, der in ihnen ein Ideal und eine Lebensweise findet, nach der er sich ausrichten kann. Andererseits – und das ist wohl öfters der Fall – können sie ihn hemmen oder gar erdrücken.

Dann gibt es die verschiedensten sozialen Gruppen (soziale und berufliche Klassen, kulturelle und religiöse Gruppen, Nationen) mit welchen sich das Individuum verbunden fühlt, als passive Unterordnung oder in der Form von Zusammenarbeit, als Führer und bestimmende Person oder im Konflikt. Ähnliche Beziehungen bestehen unter Gruppen; unter ihresgleichen d.h. zwischen Familien und Familien, Klassen und Klassen, Nationen und Nationen usw.; und die "hierarchischen", zwischen der Familie und dem Staat, Klassen und Nationen; zwischen einem Staat und einem Staatenbund.

Zwei bedeutende Arten von Polarität sind die, zwischen Individuen und Gruppen aus dem Norden und dem Süden, in jeder Nation und in jedem Kontinent, und diejenigen zwischen Menschen aus dem Westen und dem Osten.

Das Ausgleichen gegensätzlicher Pole

Jede dieser zahlreichen Polaritäten stellt uns vor das Problem ihrer Wechselwirkung und ihrer Balance. Im Folgenden ist ein kurzer Überblick der generellen Prinzipien und Methoden für das Ausgleichen von gegensätzlichen Polen gezeigt, mit dem Ziel "polare Spannungen" zu lösen:

- 1) Verschmelzung der beiden Pole verbunden mit der Neutralisierung ihrer energetischen Ladung.
- 2) Erschaffung einer neuen Seinsweise, einer neuen Realität.
- 3) Anpassung der gegensätzlichen Pole, an Hand eines "vermittelnden Zentrums" oder eines Prinzips, das höher oder über beide Pole liegt. Eine solche Regulierung kann auf zwei Wege geschehen:
 - a) Durch eine Reduzierung der Distanz zwischen den beiden Extremen, manchmal bis zum Nullpunkt, was eine mehr oder weniger vollständige Neutralisation einschliesst (der sogenannte "glückliche Kompromiss"). Ein Beispiel hierfür – von grossem aktuellem Interesse – ist das Schwanken zwischen exzessiver Autorität und unkontrollierter Freiheit in der Erziehung und die Suche nach einer ausbalancierten Haltung.
 - b) Durch bewusste und weise Begleitung des Wechselspiels, so dass das Ergebnis harmonisch und konstruktiv ist und darüber hinaus in Übereinstimmung ist mit den zyklischen Wechselrhythmen von individuellen und allgemeinen, menschlichen und kosmischen Gegebenheiten. (Das ist die, von der chinesischen Philosophie und speziell vom *I Ching* gelehrt Methode)
- 4) Synthese, die durch ein höheres Element oder Prinzip veranlasst wird, welches die zwei Pole in eine höhere Realität hinein transformiert, sublimiert und aufnimmt.

Die verschiedenen Arten von Polaritäten brauchen entsprechend angepasste Lösungen. Der Mensch hat die Freiheit - und infolgedessen auch die Verantwortung – zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Ausgleichens zu wählen. Man sollte hier jedoch betonen, dass die erwähnten Lösungsmöglichkeiten nicht immer so klar sind, wie man von der obigen Aufzählung meinen könnte. Die folgenden Beispiele werden zeigen, dass sich die Lösungen manchmal überschneiden oder in verschiedener Weise kombinieren können.

Im Bereich der Elektrizität ist das einfachste Resultat eine Neutralisierung durch die Verbindung von positiven und negativen Ladungen. Die Bedingungen jedoch unter denen diese Fusion stattfindet, bestimmen die Resultate, die dementsprechend sehr unterschiedlich sein können.

Wenn die Pole beispielsweise einander angenähert werden und wenn die Spannung mit denen sie geladen sind, den Widerstand des Mediums überwindet, das sie trennt, findet eine Entladung statt, die sich mit einem Funken manifestiert. Blitze sind ein Beispiel für dieses Phänomen. Wenn andererseits die Pole auseinandergehalten werden, aber mit einem leitenden Draht verbunden sind und an irgendeiner Stelle ein bestimmter "Widerstand" eingebaut wird, nimmt die elektrische Energie entsprechend verschiedene Erscheinungsformen an. Letzterer Vorgang wird zunehmend mit Erfindungsgabe nutzbar gemacht um Elektrizität in Licht, in Wärme oder in Bewegung zu verwandeln. In diesen Fällen ergibt der Neutralisierungsvorgang verschiedene nützliche Wirkungen.

Im Bereich der Biologie, kann Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht von immer bedrohten und wieder ausgeglichen Polaritäten definiert werden, zum Beispiel zwischen den antagonistischen Wirkungen des Nervensystems, zwischen verschiedenen endokrinen Drüsen und generell zwischen den anabolischen und katabolischen Funktionen bestehen.

Das psychologische Leben kann in derselben Weise betrachtet werden, als eine andauernde Polarisierung und Spannung zwischen gegensätzlichen Tendenzen und Funktionen, und als eine beständiges Bemühen – bewusst oder unbewusst – ein Gleichgewicht herzustellen. Zu den wichtigsten psychologischen Polaritäten gehören: Impuls - Zurückhaltung; Gefühl - Denken, Extraversion - Introversion.

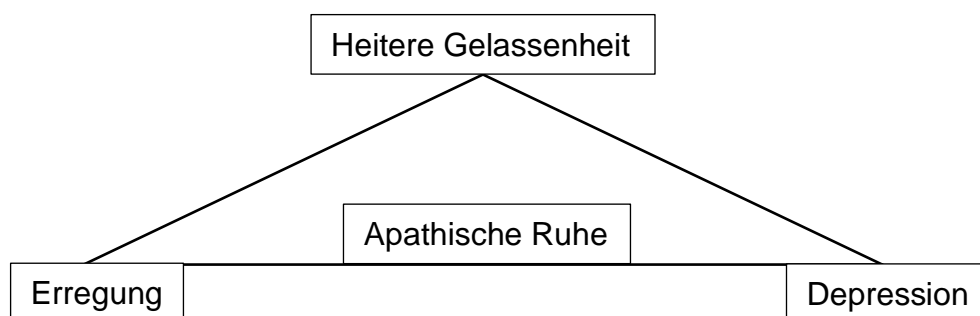
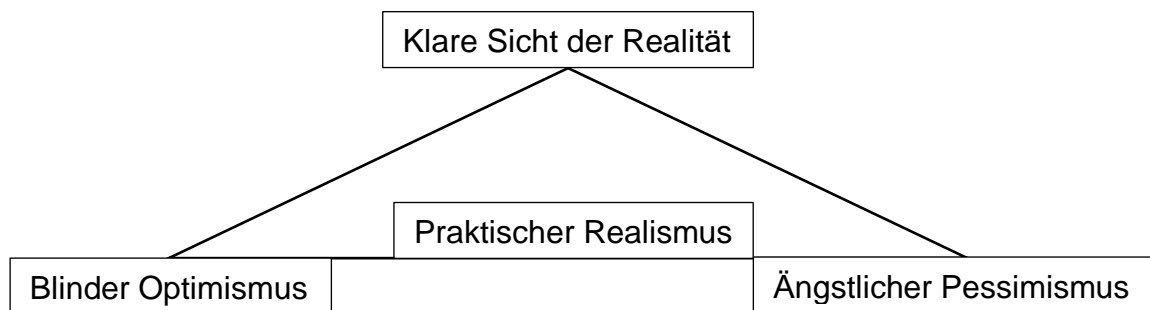
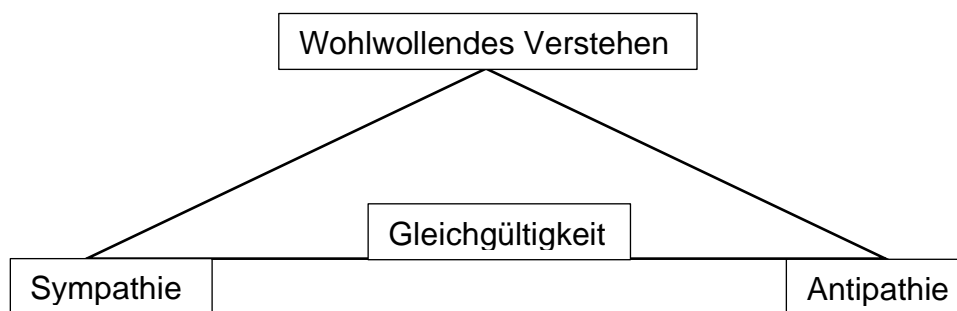
Bei der sexuellen Polarität hat die Vereinigung der physischen Elemente eine kreative Wirkung. Die Dynamik ihrer Verschmelzung erzeugt ein neuer Organismus, das dem seiner Eltern ähnlich ist. Bei den Menschen ist diese wundervolle physische schöpferische Funktion eng verbunden mit den psychologischen Polaritäten, was oft sehr komplexe und schwierige Probleme kreiert.

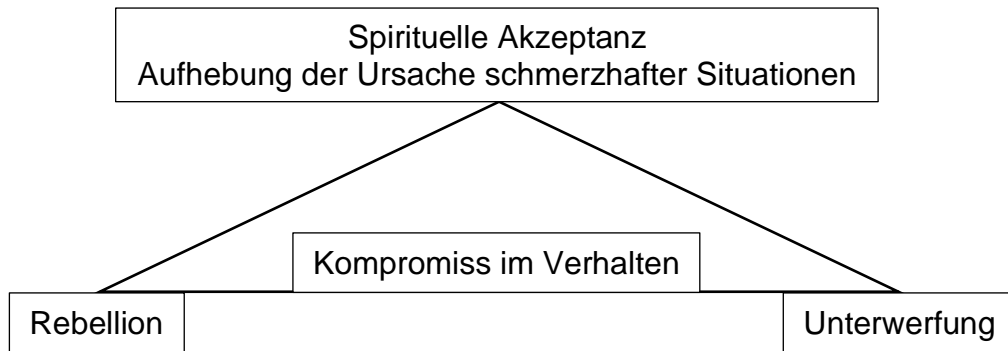
Im Bereich der Triebe, Emotionen und Gefühle, erfordert das Ausgleichen gegensätzlicher Qualitäten die Intervention eines höheren regulierenden Prinzips mentaler oder transpersonaler Art. Die erste Aufgabe ist dafür zu sorgen, dass die Triebe und Gefühle den Verstand und den Willen nicht überfluten und unterdrücken. Der beste Weg dies zu erreichen, ist zu lernen sich willentlich von ihnen zu disidentifizieren. So ist man frei, das eigene "Ich" – das Zentrum des Bewusstseins - auf einer höheren Stufe über die Triebe und Gefühle zu halten, und ist fähig diese zu beobachten und beurteilen und je nach Bedarf weise zu regulieren.

Um klar zu sein, regulieren heisst nicht "unterdrücken" und führt in keiner Weise zu Steifheit und einem Mangel an Empfindsamkeit. Betrachten wir beispielsweise die fundamentale Polarität Freude - Schmerz. Solange als wir Sklaven dieser Dualität bleiben, werden wir immer aktiv nach Freude suchen und ängstlich vor dem Schmerz fliehen und werden keinen bleibenden Frieden oder Zufriedenheit finden. Andererseits kann auch eine aufgezwungene Zurückhaltung, eine künstliche Unempfindsamkeit keine befriedigende Lösung sein. Eine Lösung kann nur durch die klare Einsicht erreicht werden, die uns fähig macht, die Ursachen, die Natur und die Funktionen beider, von Freude und Leid, zu verstehen. Diese Einsicht lässt einen folgendes erkennen: Indem man Freude akzeptiert, ohne danach zu verlangen und davon abhängig zu sein, indem man Leid akzeptiert, wenn es unvermeidbar ist, und ohne sich davor zu fürchten oder dagegen zu rebellieren, kann man viel von Freude und Leid lernen, und aus beiden die Essenz, die sie enthalten "herausdestillieren". Mehr noch, allmählich kann man die Qualität und die Ebene dieser "Gegensätze" anheben; von den physischen Freuden geht man über zu den emotionalen und mentalen Freuden und erfährt schliesslich spirituelle Freude. Man macht den Weg vom physischen Leiden zu gefühlsmässigen Problemen zu intellektuellen Sorgen; dann zum Mitgefühl für die Leiden anderer und der ganzen Menschheit. Aus all diesen Erfahrungen sammelt man die Früchte der Weisheit und lernt, das Zentrum des Bewusstseins mehr und mehr stabil zu halten, auf einer Stufe oberhalb der Wechselspiele von Freude und Schmerz. Schliesslich können wir die Fähigkeit erlangen, uns mit dem Universellen Leben zu identifizieren, mit dem Über-individuellen Selbst, mit dem Höchsten, das alle "Gegensätzlichkeiten" in unbeschreiblicher Glückseligkeit transzendiert.

Wenn wir die speziellen Polaritäten im emotionalen Bereich genauer untersuchen, können wir klar zwei Haupttypen von Lösungen unterscheiden. Die eine wird auf der gleichen Ebene realisiert; man kann sie den "mittlere Weg" des Kompromisses nennen. Diese entspricht der Kombination beider Pole. Die andere Lösungsmöglichkeit wird auf einer höheren Ebene erzielt: sie ist die Vereinigung der beiden Pole in einer höheren Synthese.

Die Methode der Synthese, die gewissermassen analog ist zur chemischen Verbindung, nimmt die beiden Elemente in eine höhere Einheit auf, welche sich durch Qualitäten auszeichnet, die anders sind als die der einzelnen Elemente. Der Unterschied zwischen den Lösungen, die durch einen Kompromiss erreicht werden und derjenigen, die durch man durch eine Synthese erlangt, lassen sich durch ein Dreiecksdiagramm verdeutlichen. Im Folgenden sind einige Beispiele dargestellt:



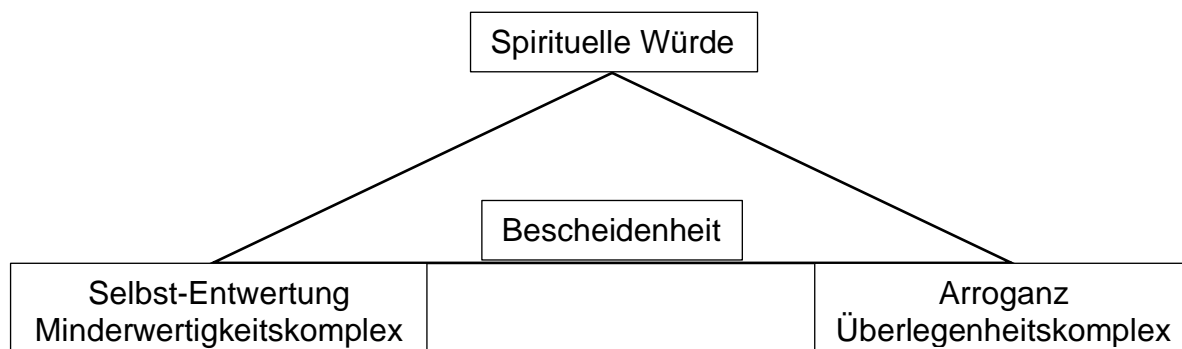


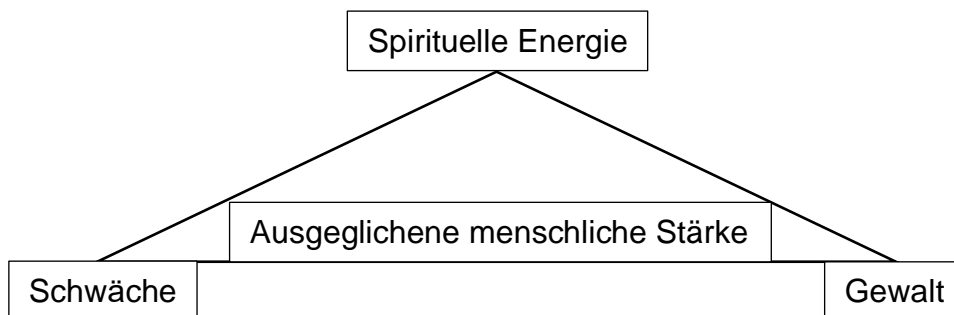
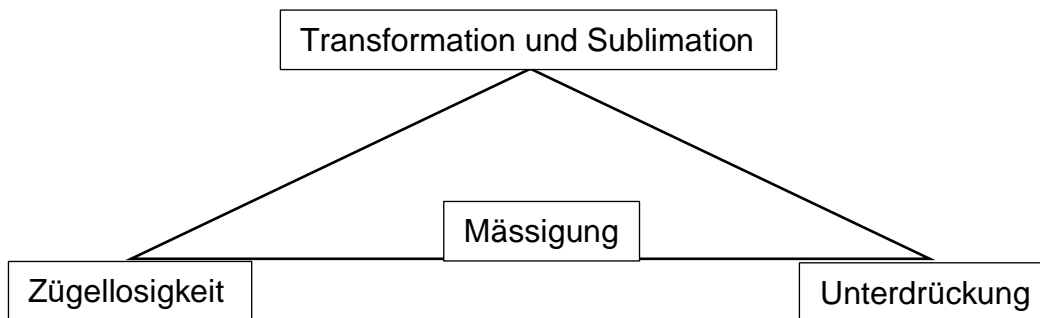
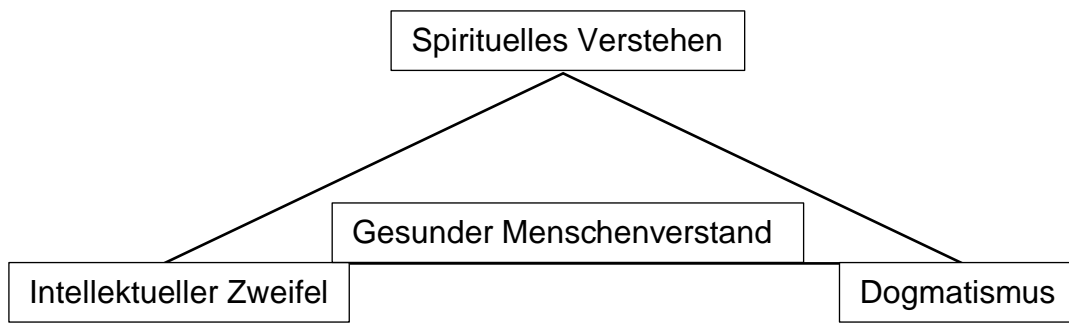
Die Polarität zwischen 'Verstand' und 'Herz', zwischen Vernunft und Gefühl (Logos und Eros), wird in erster Linie dadurch reguliert, dass man ihre jeweilige Funktion und ihr berechtigtes Wirkungsfeld erkennt, so dass keine Funktion die andere dominiert. Danach, kann eine gegenseitige und wachsende Kooperation und Verbindung zwischen den beiden folgen, um schlussendlich zur Synthese zu führen, die Dante mit folgenden Worten so schön ausdrückt: "Intellektuelles Licht voller Liebe".

Die Polarität zwischen Empfindsamkeit, Empfänglichkeit (Pathos) und Dynamik oder Wille (Ethos), die in einem weiteren Sinne auch der psychosexuellen Polarität entspricht - des "weiblichen" Pols und der "männlichen" Modalität - kann zunächst durch ausgleichende Anpassungen gemeistert werden, um dann durch eine kreative Synthese überwunden zu werden.

Die fundamentale Polarität zwischen der menschlichen Persönlichkeit als Ganzes und dem spirituellen Selbst, kann ebenfalls in eine Einheit erlöst werden. Dies ist das Ziel eines Prozesses der Harmonisierung und Transformation, dem eine ausgedehnte Abfolge von Konflikten, Annäherungen und Kontakten vorangeht, durch die, zunächst partielle und dann zunehmend ausgedehntere Verbindungen erreicht werden. Kurz gesagt, ist das der Prozess der spirituellen Psychosynthese. Sie stellt das edle Bemühen, das zentrale Drama des Menschen dar, der, entweder bewusst oder unbewusst, zu diesem hohen Ziel hinstrebt oder auf Grund innerer Unzufriedenheit oder einer Sehnsucht nach wahren Frieden, dazu gedrängt wird.

Die Interaktion zwischen dem Selbst und der Persönlichkeit kreiert eine Reihe von "Dreieck"-Beziehungen, die jenen von weiter oben ähnlich sind. Hier sind einige von ihnen:





Die verschiedenen Ausgewogenheiten, Anpassungen und Synthesen können auf verschiedene Arten realisiert werden. Manchmal gehen ihnen intensive Krisen und Konflikte voran. In anderen Fällen werden sie allmählich und harmonisch erreicht, durch eine Abnahme der Schwankungen zwischen den Polen. Ein klares Verständnis vom Prozess der Synthese, ermöglicht es die Synthese schneller und leichter zu erreichen. Wie schon erwähnt, ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass man sich nicht mit dem einen oder den anderen Pol identifiziert, sodann die Energien von einem höheren Zentrum des Gewahrseins und der Kraft kontrolliert, transformiert und lenkt.

* Zahlreiche chinesische Texte befassen sich mit diesem Thema. Einer der interessantesten ist das *I Ching* oder das *Buch der Transformationen*, das, in etwas verkleideter Form, Schätze der Weisheit enthält. Jung wie auch Keyserling drückten grosse Wertschätzung für dieses Buche aus.

Übersetzung aus dem Englischen: Catherine Brunner Dubey