Metatheorie der Veränderung

Die Ganzheit der Gegensätze!

- Bedeutung von Gegensätzen & insbesondere Polaritäten für ganzheitliche Entwicklung –

von Christina Geiger

> *"In jedem lebendigen Wesen sind das, was wir Teile nennen,*
> *dergestalt unzertrennlich vom Ganzen,*
> *dass sie nur in und mit denselben begriffen werden können."*
> *(Goethe, 1970)*

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort 0

1 Bedeutung von Gegensätzen für unser Sein in der Welt 1
1.1 Gleichgewicht & Ganzheit unseres Daseins durch das Prinzip der Polarität (ontologische Sicht) 1
1.1.1 Geschichtlicher Aspekt des Prinzips der Polarität 3
1.1.2 Yin & Yang als universelles Prinzip fernöstlicher, philosophischer Denkweise 7
1.1.3 Polarität als fundamentale Denk- und Anschauungsform bei Carl Gustav Jung 10
1.1.4 „Schöpferische Indifferenz“ nach Salomon Friedlaender 11
1.1.5 Der Ansatz der Gestalttheorie bzw. Gestaltpsychologie 13
1.2 Theorien & Modelle der Psychologie zu Reife- und Persönlichkeitsentwicklung 16
1.2.1 Entwicklung durch Horizontales und Vertikales Lernen 20
1.2.2 Persönlichkeitsentwicklung als Individuation nach C. G. Jung 20
1.2.3 Autonomieentwicklung in der Transaktionsanalyse 27
1.2.4 Bedürfnisbefriedigung als Voraussetzung für Entwicklung – Gestaltkonzept nach F. Perls 29
1.2.5 „Das Entwicklungsstufenmodell“ (im Kindes- und Jugendalter) nach Jean Piaget (1978) 31
1.2.6 „Stufen der Ich-Entwicklung“ nach Jane Loevinger (1976) 32
1.2.7 „Entwicklungsstufen des Selbst“ nach Robert Kegan (1979) 34
1.3 Gegensätzliche Sicht auf „Gesundheit“ 35
1.3.1 Neurose als Normalität? 36
1.3.2 Salutogenese – Gesundheit als Prozess 37
1.3.3 Ambivalenz- & Ambiguitätstoleranz als Ausdruck von Reife 39

2 Glossar unterschiedlicher Begriffe, Synonyme und Abgrenzungen für Gegensätze 42
2.1 Gegensatz und Gegensatzpaar....43
2.2 Antonyme....43
2.3 Widerspruch oder Antagonismus 44
2.4 Antinomie, Paradoxie/Paradoxon....45
2.5 Aporie und Dilemma 46
2.6 Dichotomie....48
2.7 Dualismus....49
2.8 Zweiheit: Dualität oder Polarität....49
2.9 Bedürfnis-Polarität 51
2.10 Komplementarität....52
2.11 Mehr- oder Doppeldeutigkeit: Ambiguität, Amphibolie und Ambivalenz....53
2.12 Ambidextrie (engl. ambidexterity)....54

3 Konzepte zur persönl. Kompetenzentwicklung im Umgang mit Gegensätzen – auch für Coaching ...55
3.1 Einordnung in die Leitprozesse der Psychodynamik (Metatheorie der Veränderung) 57
3.2 Möglichkeiten im Umgang mit Gegensatzpaaren....59
3.3 Prozessphasen bei der Arbeit mit der Gegensatzdynamik Bedürfnis & Angst 63
3.4 Wege aus dem Dilemma: Handlungskompetenz erlernen im Umgang mit Mehrdeutigkeit 64
3.4.1 Ein Beides finden – Oszillationskompetenz aufbauen....66
3.4.2 „Das Tetralemma-Schema für Entwickl.- & Veränd.prozesse“ nach M. Varga von Kibéd 69
3.4.3 „Modell des Dilemma-Zirkels“ nach Bernd Schmid....74
3.4.4 „Ambivalenz-Coaching“ nach Gunther Schmidt....76
3.5 Glaubenspolaritäten-Schema (GPA-Schema) 78
3.6 „Das Werte- & Entwicklungsquadrat“ nach Friedemann Schulz von Thun 83
3.7 Gegensätze als Präferenzen oder Eigenschaften in der Persönlichkeitstypologie 85
3.7.1 Riemann-Thomann-Modell 87
3.7.2 Antreiber & Erlauber (aus der Transaktionsanalyse) 88
3.8 Paradoxe Intervention und Provokativer Stil....90

Schlussbemerkung....93

Literatur....1
Anhang 1
Glossar als Tabelle zur zusammenfassenden Übersicht 1
Begriffslandschaft....5
8 Leitprozesse der Psychodynamik 6
Das Tetralemma als Rätsel 6

Vorwort

In der Metatheorie der Veränderung (MdV, mehr unter: https://metatheorie-der-veraenderung.info/) ist das Denken in Gegensätzen, insbesondere in Polaritäten zentral. Unter anderem bei der Entwicklung des Menschen hinsichtlich seines psychischen Reifeprozesses kommt diesem Themengebiet besondere Bedeutung zu. In dieser Arbeit geht es darum sich diesem Denken vertieft zu widmen.

Kapitel 1 untersucht verschiedene Denkrichtungen dazu sowie Konzepte zu Autonomieentwicklung, Selbstverwirklichung, Ich-Entwicklung, Individuation und geht dabei der Frage nach „welche Rolle spielen Gegensätze und welche Bedeutung hat die Auseinandersetzung mit ihnen sowie ihre Vereinigung bei der Entwicklung, Erneuerung und Wandlung im Leben?" Die Annäherung fand sehr interdisziplinär statt – von der Philosophie, Ethik und Psychologie sowie Pädagogik, über die Biologie, Medizin, Physik, Mathematik und Sprachwissenschaft. Dabei fällt auf, dass einem eine Vielzahl von Begrifflichkeiten für Gegensätze bzw. für deren Beziehungsverhältnis über den Weg kommen.

Daher versucht **Kapitel 2** diese Begriffe zu definieren und zu sortieren. Es ist eher begleitend und kann auch im Wechsel zu den Texten aus Kapitel 1 und 3 gelesen werden, da ein Blick auf die jeweilige Begriffserklärung zwischendurch sicher hilfreich sein kann, sobald dieser Begriff im Text verwendet wird. (Im Anhang steht ein tabellarisches Glossar als Kurzfassung von Kapitel 2 zur Verfügung)

Im Anschluss in **Kapitel 3** findet sich eine Sammlung verschiedener passender Ansätze & Methoden zur Übertragung in die theoretische und praktische Coaching Arbeit, wenn es um die Bearbeitung von Gegensätzen geht.

Die jeweiligen Unterkapitel (1.1 bis 1.3 bzw. 2.1 bis 2.12 oder 3.1 bis 3.8) können einzeln nach ansprechender Reihenfolge gelesen werden.

1 Bedeutung von Gegensätzen für unser Sein in der Welt

Jeder Schritt, den wir machen, ist gleichzeitig ein „hin zu" etwas und ein „weg von" etwas.
Beides ist immanent, nicht trennbar verknüpft in einer Bewegung
und gleichzeitig auch ein Balancieren des „dazwischen".

Zahlreiche „Denker" und Theorierichtungen haben sich mit den Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Daseins in der Welt, dem Reifeprozess von uns Menschen und der Persönlichkeitsentwicklung befasst. Ich möchte in diesem Kapitel ein paar herausgreifen, bei denen es sich aus unterschiedlicher Perspektive um die Thematik der Gegensätze und ihre Bedeutung für Entwicklung handelt. Es gibt in diesem Kontext zahlreiche Gegensätze, wie z.B. Yin & Yang, Anima & Animus, Neurose & Normalität, Gesundheit & Krankheit, Ich & Du, etc. mit unterschiedlichsten Dynamiken – als Polarität mit Spannung, als Unterschiede, im Vorder- oder Hintergrund, These & Antithese, als sowohl-als-auch oder entweder-oder, zwei Teile eines Ganzen, beide ein und dasselbe sind, aus welchen Neues entsteht, in höherer Synthese verbunden werden können, …

Zunächst geht es im ersten Teil (1.1) aus einer eher *ontologischen Perspektive* darum wie „Ganzheit" gelingen kann und welche Bedeutung dafür vor allem polare Gegensätze und die daraus entstehenden Energien haben.

Bereits Goethe erkannte als Ursache für Probleme ein unvollständiges Ganzes bzw. der eingeschränkten Integration der Teile des Ganzen.

Der zweite Teil (1.2) beinhaltet *psychologische Sichtweisen* mit unterschiedlichen Theorien und Modellen wie individuelle Entwicklung, persönliche Veränderung und Reifeprozesse, u.a. mithilfe der Integration von Gegensätzen, gelingt.

In der Gestalttherapie, um nur einen Ansatz herauszugreifen, geht es kurz gesagt darum eine ganzheitliche Gestalt zu werden. *"Wir müssen uns persönliches Wachstum als einen ein ganzes Leben andauernden Vorgang vorstellen, der aus einer Kette unzähliger Veränderungsprozesse besteht."* (Staemmler, 1998)

Ein dritter Teil (1.3) ergänzt das Kapitel mit speziellem Fokus darauf, wie „*Gesundheit*" mit der Idee der Polarität in unserer Entwicklung verstanden werden kann.

1.1 Gleichgewicht & Ganzheit unseres Daseins durch das Prinzip der Polarität (ontologische Sicht)

Einem Menschen seinen Schatten gegenüberstellen heißt, ihm auch sein Licht zu zeigen. Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte. Er weiß, dass dunkel und hell die Welt ausmachen. Man kann diesen Gegensatz nur beherrschen, indem man durch die Anschauung der beiden sich von ihnen befreit und so auf eine neue Ebene kommt. Nur dort ist man den Gegensätzen nicht mehr unterworfen.

„*Ganzsein*" heißt zugleich voller Widersprüche (*s. Kapitel 2.3*) sein. Man verfälscht den Menschen, wenn man ein einheitliches Bild von ihm entwerfen will. Denn dieses ist nur echt, wenn es mehrdeutig paradox ist.

Die uns Menschen am meisten betreffende Polarität (*s. Kapitel 2.8*) ist das Leben an sich. *Der Start* des individuellen Lebens liegt in der Vereinigung von zwei sich gegenseitig zwingend bedingender gegensätzlicher und natürlicher Tatsachen, nämlich von weiblicher Ei- und männlicher Samenzelle, die in sexueller Polarität bei der Befruchtung aufeinander treffen und miteinander verschmelzen. Diese Dynamik der Fusion hat kreative Wirkung und bringt die Geburt eines neuen Organismus hervor. *Das Ende* ist der individuelle Tod. Der Tod ist kein Gegensatz, sondern ein Pol des Lebens. Deshalb gibt es den Tod nicht als Widersacher des Lebens und auch nicht als etwas Eigenständiges. Der Tod ist das Fehlen von Leben und zugleich das Ende dessen, was seit der Vereinigung von Ei- und Samenzelle herrschte.

Auch das weitere Leben nach der Zeugung besteht aus diversen Polaritäten mit denen sich die Mehrdimensionalität und Bezogenheit des Lebens annähernd angemessen begreifen lässt. Es gibt polare Grundgegebenheiten des Lebens (Selbst- und In-Gemeinschaft-Sein, Freiheit und Schicksal, Ständigkeit und Wandel), die in jeder Beziehungsdimension wirksam sind. Es gibt Beziehungspolaritäten (Subjekt und Objekt, Nähe und Distanz) und es gibt Wertepolaritäten (Hinführung, Selbstverwirklichung, Macht und Autorität, Selbstbehauptung und Aggressivität, Disziplin und Spontanität). Sie alle greifen ineinander und machen im untrennbaren Verein die Komplexität des konkreten Lebens aus.

Eine Grundpolarität ist Wandel und Ständigkeit. Leben ist nicht lebendig, gibt es nicht ständig auch Wandel in ihm. Regeneration und Entwicklung, jede Ausrichtung auf ein (höheres) Ziel setzt Wandel voraus. Neues kann nicht sein ohne Wandel des Alten. Altes wird überholt durch Neues. Es wird erneuernd überholt und dem Wandel des Lebens angepasst. Nur dergestalt überholt kann es lebendigen Bestand haben. Beständig im Sinne von lebenstüchtig ist nur, wer/was des Wandels fähig ist. Mit der Rede vom ständig notwendigen Wandel im Leben um des Lebens willen kommt zugleich aber auch der andere Pol in den Blick. Leben fasst sich nicht ohne Ständigkeit. Ohne Ständigkeit keine greifbare Gestalt; ohne umrissene, greifbare Gestalt keine Gestaltung. Ständigkeit und Wandel bedingen einander. Jedem Selbst-Sein eignet Ständigkeit. Ohne Ständigkeit keine Identifizierbarkeit und kein Gegenüber-Sein. Ständigkeit konstituiert Identität und Kontinuität. Dass Identität und Kontinuität nicht einfältig statisch zu fassen sind, gewährleistet der lebendige Gegenpol des Wandels. Lebendige Ständigkeit ist offen auf zukünftigen Wandel hin. Wer echte Zukunft will, rechnet mit Wandel.

Für eine erste Beschäftigung mit der Frage, **„worum geht es bei Polarität?"** eignet sich der Vortrag „Polarität – Bauprinzip der Natur" des Philosophen **Jochen Kirchhoff**, indem er sich über Zitate sehr anschaulich der Frage nähert:

Heraklit (Gründervater der Polaritätsphilosophie): *„Die Gegensätze sind das Gleiche. Denn das Eine indem es sich von sich trennt, eint sich mit sich selbst - wie die Harmonie des Bogens mit der Laier."* Das Eine setzt sich quasi gegenüber von sich selbst und ermöglicht so erst sich selbst. Gegensätze konstituieren sich durch ihr polares Spannungsfeld. Das Eine bestimmt sich durch das Zweite und das Zweite wird durch das Eine bestimmt. Licht ist nur begreifbar durch seinen Gegensatz Finsternis. Nur, wenn man Finsternis kennt/erfahren hat, versteht man, was Licht ist.

Giordano Bruno (franz. Renaissance Philosoph): *„Wer also die tiefsten Geheimnisse der Natur ergründen will, beobachte und betrachte die Minima und die Maxima des Entgegengesetzten und Wiederstreitenden. Es ist eine tiefe Magie das Entgegensetzte hervorrufen zu können, wenn man einmal den Punkt der Vereinigung gefunden hat."* Da liegt die Magie gerade, in dem Einheitspunkt den Gegensatz zu begreifen.

Goethe (Dichter & Naturphilosoph): *„Der Gegensatz der Extreme, indem er an einer Einheit entsteht, bewirkt eben dadurch die Möglichkeit einer Verbindung."* Steigerung in der Natur entsteht durch Polarität. Er erklärt

das anhand des Phänomens der Farben, indem er meint, dass Farben das Produkt sind der einander Entgegensetzung von Licht und Finsternis.

Sergiu Celibidache (Dirigent, Chef der Münchner Philharmoniker): *„Das Wesen der Quinte ist die Opposition 2 und 3. Ich teile die Seite in 3 Teile und nehme nur 2 Teile, da habe ich die Quinte. Opposition heißt zunächst, dass zwei Direktionen gegeneinander kämpfen. Wenn die Quinta auseinanderbrechen würde, gebe es eine Explosion. Aber indem sie zusammenhält, schafft sie die größte Einheit, die am Werk ist, die am Handeln ist. Die Quinte ist die maximale Opposition in der Einheit.*" Die Quinte ist für ihn ein schönes Klangsymbol für die Polarität selber. Er behauptet: Ohne Polarität gibt es keine Struktur. Licht alleine hat keine Struktur, es bedarf der dunklen Form.

Pole müssen qualitativ different sein, nicht nur eine beliebige Marke auf einer Skala (das wäre nur ein verschiedener Ort, aber keine Polarität).

Nach Kirchhoff gibt es drei Polaritäten, die den Menschen am meisten bewegen und mit denen er innerlich konfrontiert ist:

(1) *Leben & Tod bzw. Werden & Vergehen*: Leben gibt es nur um den Preis des Todes bzw. Tod gibt es nur, weil es Leben gibt – sie konstituieren einander.
(2) *Licht & Finsternis bzw. Tag & Nacht* – ohne die Finsternis würde man Licht nicht verstehen. Nur durch das „andere" wird das eine ganz.
(3) *Männlich & Weiblich*

Abschließend bezieht er sich noch auf Sloterdijk, der schreibt in Anlehnung an Heidegger: *„Der Mensch ist nie der Eine ohne den Anderen oder das Andere. Er sieht die Raumblindheit des Subjekts überhaupt als Ursache für desaströse Lage der Gegenwart.*" Phänomenologisch: Das moderne Individuum, das im 18.Jh. zu seiner Blüte kam, begreift sich als den/die Einzelne(n) ohne ein Zweites. Er stellt die These auf, dass gerade darin die Neurose und Abspaltung liegt. Man hat nicht mehr verstanden, dass in einem Raum in einer Sphäre sein, bedeutet immer mit dem polaren Gegenstück zu sein. Das ist eine Philosophie des Mit und des Zwischens. Der Einzelne ist nie der Einzelne und kann nie der Einzelne sein, sonst könnte er gar nicht existieren. Der Nihilismus ist im Grunde genommen die Behauptung der totalen Ortlosigkeit des Einzelnen - also die existentielle Frage, wo ist der Mensch, ist kaum zu beantworten. Nach Definition des Nihilismus ist der Mensch im Nirgendwo, er hat überhaupt keinen Ort. Er müsste sich in die Erde und den Kosmos einwohnen!

Im modernen Idealismus ist das Verhängnis für die Menschheit der Verlust einer guten Polarität i.S.v. einem polaren Innenraum (Raumblindheit). Es braucht die Einsicht, dass in der Welt sein, immer bedeutet in Verbindung zu sein.

1.1.1 Geschichtlicher Aspekt des Prinzips der Polarität

Der ‚älteste' Fund zu Polarität und Gegensatz sind *„Die zwölf Zwillingseigenschaften*" bei den alten Ägyptern *ca. 2400 v. Chr.*:

Am anderen Abend stehe ich wieder vor Ptahhotep.

«Die Zeit ist da», sagt Er, «dass du die zwölf Zwillingseigenschaften als nächste Übungen vornimmst. Bei der Einweihung wirst du darin geprüft werden. Höre also gut zu, und präge dir ein, was ich dir jetzt sage:

So wie Schweigen' und Reden' die zwei sich ergänzenden Offenbarungsformen derselben Kraft sind, so gibt es zwölf Eigenschaftspaare, die du zu beherrschen lernen musst. Von nun an wirst du nur vormittags im Tempel sein, dann gehst du in den Palast zurück und musst jede Gelegenheit benützen, so viel als möglich unter Menschen zu sein, denn es ist viel leichter, dieser Eigenschaften im Tempel Herr zu sein als in der Welt.

Hier begegnest du lauter dir ähnlichen, nach der göttlichen Einheit strebenden Neophyten sowie den schon in der göttlichen Einheit lebenden Priestern und Priesterinnen. In der Welt bist du aber den verschiedensten Versuchungen ausgesetzt. Du begegnest dort vielen, die körperbesessen sind und auch dich beeinflussen wollen. Die Gefahr zu fallen ist viel grösser. Wenn du alle Eigenschaften im Weltgetriebe meistern kannst, dann wirst du die Einweihungsprüfungen auch bestehen.

Die zwölf Zwillingseigenschaften sind:

Schweigen – Reden
Empfänglichkeit – Unbeeinflussbarkeit
Gehorchen – Herrschen
Demut – Selbstvertrauen
Blitzesschnelle – Besonnenheit
Alles annehmen – Unterscheiden können
Vorsicht – Mut
Nichts besitzen – Über alles verfügen
An nichts gebunden sein – Treue
Sich zeigen – Unbemerkt bleiben
Todesverachtung – Lebensschätzung
Gleichgültigkeit – Liebe.»

Aus „Die Einweihung" (Elisabeth Haich, 1954)

Die polare Sicht der Wirklichkeit ist also keine moderne Neuentdeckung. Diese Idee, die Welt als ganze und nicht als in Teile zerfallende verstehen zu wollen, geht geschichtlich weit zurück:

Bereits der antike griechische Philosoph **Pythagoras von Samos** (ca. 570-510 v. Chr.), eine Gestalt der *vorsokratischen Epoche*, verfolgte die Position, dass Gegensätze das konstitutive Merkmal der Welt und der Harmonie sind. Jedes Musikstück lebt und ist deswegen interessant, weil es sich aus gegensätzlichen Strukturen aufbaut – es verwebt gegensätzliche Positionen, Harmonien und Disharmonien, schnelle und langsame Bewegungen, hohe und tiefe Töne. So ist auch der Gedanke Pythagoras, dass so auch die Welt in anscheinend gegensätzlichen Positionen strukturiert und doch eine ist.

Die von **Platon** (428-348 v.Chr.) ins Leben gerufene **Dialektik** nimmt den Impuls des Pythagoras auf und führt ihn weiter. Dahinter verbirgt sich die Erkenntnis, dass Gegensätze nicht so behandelt werden dürfen, dass man nur einem Pol der Gegensätzlichkeit zustimmt, um sie anderen auszugliedern, sondern dass sie in einer höheren Synthese verbunden werden müssen. Platon gilt als Begründer der Dialektik – die Kunst einen Dialog zu führen und in einem Dialog zur Wahrheit zu kommen. Dialektik ist zuerst einmal die Zerlegung eines Begriffs in seine Bestandteile, in die konstituierenden und wichtigen, und in die weniger wichtigen Elemente. Am Ende dieses Prozesses sollte der wahre Begriff dessen stehen, was gesucht ist. Konstitutiv dafür ist die Zerlegung in Polaritäten. Das Wahre z.B. kann nicht ohne das Falsche gedacht werden. Daraus entwickelte sich die Dialektik als philosophische Methodik, die meint, dass Begriffe immer auch ihre Gegenpole oder Gegensätze beinhalten müssen und zu einer höheren Synthese geführt werden. Dies kann man als wissen-schaftliche Intuition verstehen, dass die Welt im Grunde eine ist und dass die anscheinenden Gegensätze wie Groß und Klein, sinnlich erfassbar, sinnlich nicht erfassbar, Materielles und Geistiges, als gegensätzliche Pole einer Wirklichkeit zu verstehen sind. Die Grundsubstanz der Welt ist eine und nicht zwei oder mehr. Mit seiner Seelenlehre wurde Platon zum Ahnvater einer aus heutiger Sicht unselig zu nennenden Dualisierung der Welt – auf der einen Seite steht das Reich der Materie, das mit unseren dunklen und triebhaften Seiten identifiziert wird und moralisch weniger wertvoll ist, auf der anderen Seite das helle und bleibende Reich des Geistigen, dem die Seele eigentlich angehört und zu dem der Mensch streben sollte. Diese ontologische Dualisierung, war sehr lange Zeit die Folie, auf der sich psychologisches Denken bewegt hat.

Eine weitere mächtige Gestalt dieser Epoche ist der *um 500 v. Chr.* schreibende griechische Philosoph **Heraklit aus Ephesos** (ca. 520-460 v. Chr.), der sich mit der Prozesshaftigkeit der polaren Zusammenhänge befasste. Ein Charakteristikum ist seine Lehre von der Bedeutung der Gegensätze, die zum Motor der Entwicklung werden. **Enantiodromie** *(griechisch „Gegenlauf")* ist die von Heraklit entwickelte Vorstellung vom stetigen Gegeneinanderwirken der Kräfte, die allem Lebendigen als Grundgesetz des Seins und des kosmischen Rhythmus' innewohnt. Er sagte: *„Das Widerstrebende vereinige sich und aus den entgegengesetzten Tönen entstehe die schönste Harmonie, und alles Geschehen erfolge auf dem Wege des Streites."* Ein Kennzeichen seiner vielleicht als komplementaristischen Position (*s. weiter unten*) zu kennzeichnenden Haltung ist seine Aussage, dass die Gegensätze im Tiefsten eins sind - *„Gutes und Schlechtes sind eins"*: Damit meint er sicherlich nicht die oberflächliche Gleichsetzung guter und schlechter Handlungen, so als würde der Wohltäter dasselbe tun wie der Mörder oder der Dieb hätte die gleiche moralische Haltung wie der Stifter. Aber dahinter verbirgt sich die Grundintuition, dass auf einer sehr tiefen ontologischen Ebene eine Ebene existieren muss, in der diese Gegensätze vereint oder zusammengeführt sind.

Ein weiteres Kennzeichen von Heraklits Lehre war die Bedeutung der Veränderung oder des Flusses, wofür er die gültige Formel des **Panta rhei** fand = „Alles fließt, wandelt und verwandelt sich in sein Gegenteil." Aus warm wird kalt, aus Tag Nacht, aus Sommer Winter, aus Leben Tod. Die Veränderung ist selbst das Sein oder das Grundlegende, nicht feste Gegenstände oder irgendeine Form von überdauernder Substanz. Dies drückt sich aus in mehreren Fragmenten, von denen das pointierteste ist: *„In die selben Flüsse steigen wir und doch nicht in die selben - immer anderes Wasser fließt vorbei. Wir sind es und wir sind es nicht."* Der Fluss wird hierbei zur Chiffre für das Sein, das erst im Fließen Gestalt und Substanz gewinnt. Nicht das einzelne Wasserteilchen ist dasjenige, was charakterisierend für das Sein ist, sondern das Fließen selbst, der Wandel und das Vergehen, das ineinander Überführen und Überleiten von Seinszuständen. Er entdeckte den Rhythmus im Panta rhei und eröffnete, was ohne Gesetz zu sein, jede gesetzgeberische Auffassungsweise doch allererst möglich macht: die Polarität im Wechsel der Bilder, die immer sich erneuernde Spannung der Pole.

Dies ist eine nahe an der **buddhistischen Ontologie** orientierte Redeweise, die möglicherweise auch von solchen östlichen Quellen inspiriert wurde. In der östlichen Tradition findet sich der Gedanke der Polarität, das Wissen um die Zwei-Einheit, im **Taoismus** als **Yin und Yang**. Yin und Yang machen sich in unendlicher Bewegung ihren Platz streitig, enthalten beide den Keim ihres Gegensatzes und umkreisen den einzig ruhenden Punkt, der stets im Verborgenen bleibt. *(s. Kapitel 1.1.2)*

Platons Zitat *„Pánta chorei kaì oudèn ménei"* ist die knappste Formulierung der Flusslehre Heraklits, die besagt: Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Der Schwerpunkt liegt hier, anders als bei Heraklit selbst, auf dem Aspekt des Werdens und Vergehens. In der Tradition der platonischen Schule, aber auch in zahlreichen neueren Interpretationen (z. B. bei Hölderlin und Hegel) erscheint die Lehre des Heraklit nur als eine solche des Werdens und Vergehens. Nach Nietzsche handelt es sich im Kern um eine Konzeption der „Bejahung des Vergehens".

Heraklit formuliert zum ersten Mal auch das **methodische Prinzip der Erkenntnis**, nämlich das in sich versunkene Nachdenken oder Erforschen. Damit ist nicht ein sich-selbst-unter-die-Lupe-Nehmen gemeint, das, was die moderne Psychologie als „Selbstaufmerksamkeit aus einer Außenperspektive" bezeichnet, und nicht das einfache Beobachten interner Zustände, wie etwa dergestalt, dass ich feststelle, dass ich jetzt hungrig bin, oder ein Bedürfnis nach Abwechslung in mir verspüre. Nein, damit ist vielmehr das tiefe Den-Geist-zur-Ruhe-Bringen gemeint, so dass dieser die Welt und sich selbst als eins erlebt. Diese Erkenntnishaltung hat also sehr viel Ähnlichkeit mit dem, was im östlichen Kulturkreis als **Meditation**

behandelt wurde. So meint das griechische und v.a. vorsokratische Denken – im Gegensatz zu dem was in der Moderne als Denken bezeichnet wird – eine in sich versunkene, auf das Sein gerichtete Erkenntnisweise, die vor oder jenseits des Denkens nicht als diskursives, sondern als intuitives Anteilnehmen an der Welt und ihrer Grundstruktur gemeint ist.

Johann Wolfgang von Goethe und die **Romantik** entdeckten erneut die Polarität als Wechselgeschehen zwischen Seele und Welt (erstmals 1792): 'Das Wesen der Welt erschöpft sich in Polarität und Steigerung' oder 'Das Geeinte zu entzweien, das Entzweite zu einigen, ist das Leben der Natur'). Goethe bezog sich in dem Gedicht „Dauer im Wechsel" direkt auf Heraklit:

Gleich mit jedem Regengusse
Ändert sich dein holdes Tal
Ach, und in dem selben Flusse
Schwimmst du nicht zum zweitenmal

Ihm ging es immer darum, Ganzheitlichkeit anzustreben oder zu vervollständigen. Seine Vorstellung von Ganzheit war Antwort auf ein mechanistisches Welt- und Menschenbild. Probleme, die ein Mensch mit sich oder mit Anderen hat, waren aus Goethes Sicht darum auf eine eingeschränkte Integration der Teile ins Ganze und damit auf ein unvollständiges Ganzes zurückzuführen.

In der Philosophie - *Ende des 18. Jahrhunderts* - wird Polarität weiter in Form der **Dialektik** entfaltet. **Johann Gottlieb Fichte** bestimmte den dialektischen Prozess als bestehend aus Thesis, Antithesis und Synthesis. Dieser Dreischritt ist von Immanuel Kant, der gerne Dreiheiten verwendete, inspiriert. Während Immanuel Kant die Ursache für dialektische Widersprüche in der Vernunft sah, die eine Logik des Scheins aufbaue, verknüpfte Johann Gottlieb Fichte bereits Denk- und reale Prozesse. Er beschrieb metatheoretisch zum ersten Mal ausführlich die sich systematisch schrittweise abwechselnden Teilverfahren wie Reflexion-Abstraktion und Analyse-Synthese. Die Wahrheit kommt erst dann näher, wenn nach einem ersten Schritt (These) der zweite Schritt (Anti-These) diesen negiert/relativiert, bis danach die Wahrheit als Synthese erscheint. Diese Dreischritt-Dialektik ist nur eine sehr, sehr verkürzte, oft irreführende Widergabe des Prinzips der Dialektik. In der ursprünglichen Identität (These) wird zuerst ein Unterschied gesetzt. Diese Trennung zwischen Einem und seinem Anderen (Antithese) ist eine verstandesmäßige Reflexionsleistung. Während der einfache Verstand an diesen Trennungen festzuhalten pflegt (Isolierung, Festwerden der Gegensätze), muss dann die höhere Vernunft die neue, höhere Einheit der Gegensätze finden. Festgewordene Gegensätze in der Bewegung aufzuheben ist die Aufgabe der Reflexion der Reflexion. Für das sich Bewegende ist die Setzung des Anderen die erste Negation, die dann aber nicht so stehen bleiben darf, sondern wieder negiert werden muss: erst die Negation der Negation erreicht eine neue Einheit. Oder noch anders gesprochen: In der ersten Negation wird das sich Bewegende sozusagen von außen angesehen und es wird (vom Verstand) festgestellt, dass in ihm noch etwas Anderes ist. Eine Wiese ist eine Wiese dadurch, dass sie nicht der umgebende Wald oder Teich usw. ist.

Der Dreischritt wurde von **Georg Wilhelm Friedrich Hegels** übernommen und weiter ausgebaut. Das krampfhafte Festhalten an der Dreischrittigkeit durch Schelling und Hegel führte zu sehr schematischen Einordnungen natürlicher Zusammenhänge in das vorgegebene Denkmuster. Für den deutschen Philosophen **Friedrich Wilhelm Schelling** (1775-1854) ist „das Gesetz der Polarität ein allgemeines Weltgesetz." Schelling formulierte die Auffassung zum Leib-Seele-Problem, dass Natur und Geist als Einheit betrachtet werden können und nur zwei Seiten bzw. Pole derselben Wirklichkeit darstellen (was von Hegel als Identitäts-philosophie bezeichnet wurde).

Dialektik ist nicht nur die Darstellung der Vereinigung der Gegensätze, sondern ist die konstitutive Bewegung der Dinge selbst. Die unendliche Vernunft entzweit sich, so Hegel, permanent neu. Das Bestehende nimmt sie in einem unendlichen Prozess in sich auf und bringt es erneut aus sich heraus. Im

Grunde vereint sie sich dabei mit sich selbst. Hegel verdeutlicht diese Entwicklung (hier die der Idee des Geistes) anhand einer Samenkornmetapher:

> *„Die Pflanze verliert sich nicht in der bloßen Veränderung. So im Keim der Pflanze. Es ist dem Keim nichts anzusehen. Er hat den Trieb, sich zu entwickeln; er kann es nicht aushalten nur an sich zu sein. Der Trieb ist der Widerspruch, dass er nur an sich ist und es doch nicht sein soll. Der Trieb setzt in die Existenz heraus. Es kommt vielfaches hervor; das ist aber alles im Keime schon enthalten, freilich nicht entwickelt, sondern eingehüllt und ideell. Die Vollendung dieses Heraussetzens tritt ein, es setzt sich ein Ziel. Das höchste Außersichkommen ist die Frucht, d. h. die Hervorbringung des Keims, die Rückkehr zum ersten Zustande."*

Existenz ist immer auch Veränderung. Der Zustand eines Dinges, sein „Sein" ist nur ein Moment seines ganzen Begriffs. Um ihn völlig zu erfassen, muss der Begriff zu sich selbst zurückkehren, so wie das Samenkorn wieder zu seinem „ersten Zustand" zurückkehrt. Die „Aufhebung" eines Moments kommt hier doppelt zum Tragen. Einmal zerstört die Aufhebung die alte Form (das Samenkorn) und zum anderen bewahrt sie sie in ihrer Entwicklung auf. Der Entwicklungsgedanke in dieser Konzeption vollzieht sich als Fortschritt, als ein Überschreiten zu einer neuen Form. In der Natur fällt der Begriff allerdings wieder in sich zurück (die Rückkehr zum Samenkorn), so dass für Hegel die Natur nur ein ewiger Kreislauf desselben ist. Eine echte Entwicklung gibt es erst, wenn die Aufhebung nicht nur Rückkehr in sich selbst bedeutet, sondern auch der Aufhebungsprozess – in seiner Doppelfunktion – zu sich selbst gelangt. Ein wahrer Fortschritt ist daher nur im Reiche des Geistes möglich, d. h. wenn der Begriff von sich selbst weiß, wenn er sich selbst bewusst ist.

Der **Komplementarismus** ist eine moderne methodische Denkform, die v.a. seit der **Quantenmechanik** von Bedeutung geworden ist. In ihr wird die Bedeutung von Gegenätzen thematisiert und der antike Autor, der hierfür als Vorbild gelten kann, ist Heraklit (*„Alles ist aus allem eins und aus einem alles."*). Es erscheint jedoch sinnvoll den Komplementarismus als methodisch gesonderte Denkfigur zu isolieren, der in gewisser Weise die Dialektik enthält – die jedoch häufig mit idealistischen Positionen bei Platon oder Hegel gekoppelt ist – aber insofern weiter geht, als es nicht um Auflösung oder Synthetisieren von Gegensätzen geht, sondern gerade um ihr Beibehalten.

Zu *Beginn des 20. Jahrhunderts* begründete sich die **Gestalttheorie**, Gestaltpsychologie, Ganzheits-, Denk- oder Strukturpsychologie, die in *Kapitel 1.1.5* erläutert ist.

1.1.2 Yin & Yang als universelles Prinzip fernöstlicher, philosophischer Denkweise

Yin & Yang finden ihren Ursprung im **Taoismus** und charakterisieren *zwei unterschiedliche Arten von Qi, also von Lebensenergie*. Yin & Yang bildet die Grundlage aller universellen Prinzipien.

Das YIN und YANG-Konzept ist die wichtigste und unverwechselbarste Theorie der **TCM** (traditionell chinesische Medizin). Dieses Konzept hat die östliche Philosophie über die Jahrtausende durchdrungen und unterscheidet sich völlig von jeglichen westlichen philosophischen Ideen. Sein Verständnis ist die wichtigste Voraussetzung für Qigong.

Die östliche Philosophie bezeichnet das Prinzip der polaren Entsprechungen und Ergänzungen als YIN und YANG. Polarität ist nicht unvereinbarer Gegensatz (Widerspruch), sondern Ergänzung und Entsprechung im Sinne zweier wesensverschiedener Aspekte eines höheren Ganzen. Polarität ist aus der Einheit geboren und schließt den Begriff der Ganzheit ein. Die Pole ergänzen einander, sind untrennbar miteinander verbunden.

In der chinesischen Philosophie waren Yin und Yang zwar von Anfang an bekannt, spielten aber zunächst keine bedeutende Rolle. Bei den konfuzianischen Klassikern finden sich die beiden Zeichen nur bei **Xunzi**. In späterer Zeit gewannen sie in einzelnen philosophischen Schulen die zentrale Rolle eines universalen

Prinzipienpaars, zuerst im 3. Jahrhundert v. Chr. bei **Zou Yan**, der als Begründer der Schule der Naturalisten bzw. der Yin-Yang-Schule (Yinyangjia) gilt, und dann besonders im Neokonfuzianismus.

Das chinesische Schriftzeichen für Yin zeigt die von Wolken abgedunkelte und von der Sonne weniger beschienene Nordseite eines Hügels; das Schriftzeichen für Yang zeigt die sonnenbeschienene Südseite. Hier ist bereits die Dynamik erkennbar, wie sie auch im sogenannten Yin-Yang-Symbol offensichtlich ist: jeder Prozess trägt bereits den Keim des anderen, ihn ablösenden in sich.

Das **Yin-Yang-Symbol**, chinesisch Taijitu (wörtl. „Symbol des sehr großen Äußersten / Höchsten"), ist in China erst seit dem 11. Jahrhundert bezeugt. In den ersten Jahrhunderten seiner Verwendung hatte es unterschiedliche Formen; oft waren es konzentrische Kreise. Die heute verbreitete Form (*s. Bild*) entstand erst in der Zeit der Ming-Dynastie. Das bekannte Zeichen steht für das schöpferische Wechselspiel der Polaritäten.

Die Monade (das TAIJI) drückt dies als Bild sehr klar aus. Es besteht aus zwei ineinander „verzahnten", übergehenden, sich ergänzenden Elementen, die zusammen einen Kreis ergeben - eine Einheit. Jedes Teil des Ganzen trägt den anderen Teil als „Kern" in sich (symbolisiert durch den Punkt) und kann so zum anderen werden, sich wandeln. Der weiße Teil steht für YANG (dynamisch, fortschreitend, Licht, ...) der schwarze Teil für YIN (bewahrend, beschützend, strukturierend, stabilisierend, ...). Sie können sich gegenseitig nähren und kontrollieren oder gar überwältigen. Wenn ein Aspekt sein Maximum des Wirkens erreicht hat, beginnt gesetzmäßig der andere (aus dem Kern) zu wachsen.

Alles ist immer ein Teil eines größeren Ganzen, nichts ist absolut, sondern immer RELATIV, immer in ständiger Veränderung, in stetem Wandel. Der **Begriff Transformation** ist im chinesischen Denken außerordentlich wichtig, er beschreibt den Übergang von einem Zustand in den anderen.

Yin und Yang bezeichnen „Gegensätze" in ihrer wechselseitigen Bezogenheit als eine Gesamtheit, einen ewigen Kreislauf, sich ergänzende Prozesse. Daher können sie zur Erklärung von Wandlungsvorgängen und Prozessen und zur Darstellung der gegenseitigen Begrenzung und Wiederkehr von Dingen benutzt werden.

Yin und Yang steigen und sinken immer abwechselnd, können nicht gleichzeitig ansteigen oder absinken. Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin und umgekehrt, am Höhepunkt der Flut setzt die Ebbe ein, der Sommer geht in den Herbst über etc.

Nichts ist ausschließlich YIN oder YANG: Es heißt nicht, der Tag ist hell und die Nacht ist dunkel, sondern, im Vergleich zum Tag ist die Nacht dunkler, im Vergleich zur Nacht, ist der Tag heller. Um Mitternacht beginnt bereits der Tag und um 12 Uhr mittags beginnt bereits die Nacht.

Die absolute Yin-Zeit ist 24.00 Uhr, danach kommt langsam wieder mehr Yang-Einfluss in den Zyklus. Die absolute Yang-Zeit ist 12:00 Uhr, danach gewinnt das Yin zunehmend an Einfluss. Wir sehen also, es ist ein fließender Übergang von Yin zu Yang.

Jeder Mann hat eine feminine Seite und jede Frau hat eine männliche Seite. Bestenfalls sind unsere beiden Seiten harmonisch und ausgeglichen. Jedes unserer Organe und Meridiane ist dem Yin & Yang zugeordnet. Es gibt kein Yin ohne Yang, so wie es kein Oben ohne Unten gibt, kein Heiß ohne Kalt, keine Ebbe ohne Flut, ohne Aktivität gibt es keine Ruhe, ohne Ausdehnung kein Zusammenziehen, usw. Diese Beziehung der Gegensätze kann unendlich fortgeführt und auf alle Lebenssituationen übertragen werden.

YANG steht für:	YIN steht für:
• Energie Funktion Impuls • erzeugt • Expansion • Aufsteigen Heben • Feuer • aktive, Impuls gebende, nach außen gerichtete Prozesse • aufbrausende Emotion • produziert Energie • oben • männlich • Tag • Arbeit Aktivität schnell • Sonne • Samenzelle • männliche, starke Energie • gebend, schöpferisch • draußen • erschaffen • denken • Licht, Sonnenstrahl • Sommer und Sonne • Helle • Harte	• Materie Struktur Form • wächst • Kontraktion • Absteigen Sinken • Wasser • rezeptive, strukturierende Prozesse (manchmal mit passiv gleichgesetzt) • still in sich Hineinschauen • produziert Form • unten • weiblich • Nacht • Ruhe Schlaf langsam • Mond • Eizelle • weibliche, schwache Energie • empfangend • innen • ernähren • Intuition • Mutter Erde • Winter • Dunkle • Weiche

YIN und YANG dürfen nie isoliert betrachtet werden. Obwohl sie gegensätzlich sind, sind sie auch voneinander wechselseitig abhängig. Eines kann ohne das andere nicht existieren.

Es gibt auch für unser Leben eine Gesetzmäßigkeit der Veränderung: Der Mensch wird im Yin geboren, entwickelt Kraft und Bewegung (Yang) und kehrt zurück zum Yin (Ruhe und Weisheit). Noch anders gesagt: Wir stehen vor einer Aufgabe und müssen unsere Situation erkennen (Yin), eine Entscheidung treffen, ein Ziel formulieren, einen Weg einschlagen (Yang) und ankommen bzw. die Früchte unserer Taten ernten (Yin). Das Modell hilft uns zu erkennen, dass nichts statisch ist, dass es nichts festzuhalten gibt. Es zeigt auf, dass es kraftsparender und befriedigender sein kann, mit diesen Veränderungen zu gehen als sich gegen sie zu sträuben. Die Umwandlung von einem Zustand in den anderen erschließt sich uns oft nur als abgeschlossene Veränderung: das hat Auswirkungen für unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Tatsächlich wird niemand von einem Tag auf den anderen krank, wenn er zuvor bei „vollkommener Gesundheit" war. Im chinesischen wird deshalb nicht von Krankheiten, sondern von Mustern gesprochen, das heißt mit der Benennung der Erkrankung wird auch etwas über den konstitutionellen Typ mitgeteilt. Ferner ergibt sich auch aus diesem Muster die Heilungsimplikation.

Das **Konzept von Qi**: Die jedem Organismus zur Verfügung stehende Energie/Selbstheilungskraft wird als Qi bezeichnet. Das harmonische Zusammenspiel von Yin und Yang kreiert eine dritte Kraft, das gesunde Qi (zheng qi). Ein unharmonisches Zusammenspiel kreiert ein pathogenese Qi (xie qi).

Unsere Aufgabe ist es, stets ein ausgewogenes Gleichgewicht beider Energien Yin und Yang zu bewahren. Dieses Gleichgewicht wird durch gegenseitige Kontrolle oder Einschränkung erreicht. Wenn wir uns z.B. müde und ausgelaugt fühlen, muss das Yin zum Wohle unseres Systems vermehrt werden, damit wir uns ausruhen und regenerieren. Das Yin gewinnt dann die Oberhand, um uns zu entspannen; das Yang muss abnehmen, damit diese Verlagerung möglich wird. Weder zu viel Yin, noch zu viel Yang ist gesund für uns. Die Balance macht es aus. Qi zu tonisieren, wieder in Bewegung zu bringen, ist eine der Hauptaufgaben der chinesischen Medizin (u.a. mittels Akupunktur, Ernährung, Qigong, usw.), die einer sehr genauen Diagnostik folgt und als Ganzheitsbehandlung verstanden wird. D.h. auch, dass Menschen mit derselben Krankheit nicht gleich behandelt werden, sondern dass jeder Mensch komplett erfasst wird, mit seinen

gegenwärtigen Symptomen und mit seiner konstitutionellen Herkunft, der Verbindung zwischen der Form und der Wurzel der Erkrankung.

Yin und Yang in der Qigong-Praxis bedeutet Ruhe in die bewegten Übungen bringen und Auftreten von Be-wegung in Ruhe. Die Übungen dienen einer vorbeugenden Stärkung und Harmonisierung von yangqi & yinqi.

1.1.3 Polarität als fundamentale Denk- und Anschauungsform bei Carl Gustav Jung

Nach **C. G. Jung** (1875-1961) ist jedes lebendige Sein, so auch psychisches Sein, nur als Bewegung verstehbar. Diese Bewegung ereignet sich aber nicht eingleisig-linear, von einem Ausgangspunkt in ein unendlich Fernes, sondern stets im Spannungsfeld zweier Pole. Leben kann nach ihm nur verstanden werden als energetischer Prozess. Energie aber beruht notwendigerweise auf einem vorausgehenden Gegensatz, ohne welchen es gar keine Energie geben kann. Immer muss Hoch und Tief, Heiß und Kalt usw. vorhanden sein, damit der Ausgleichsprozess, welcher eben Energie ist, stattfinden kann. Deshalb seine Überzeugung: *„Nur am Gegensatz entzündet sich das Leben."* Das Aufeinanderbezogensein zweier gegensätzlicher Prinzipien gilt ihm als Bedingung der Möglichkeit des Lebens überhaupt. Polarität liegt daher jedem System, das auf Selbstregulierung angewiesen ist (der Natur, dem Menschen, der Psyche, der Gesellschaft, der Kultur usw.), zu Grunde. „Es gibt kein Gleichgewicht und kein System mit Selbstregulierung, ohne Gegensatz. Die Psyche aber ist ein System mit Selbstregulierung.

Polarität ist indessen eine rein formale Bedingung dynamischen Seins, die beliebig viele inhaltliche Füllungen gestattet und keinesfalls die Beschränkung auf ein grundlegendes Gegensatzpaar erfordert, worauf alle andern zurückzuführen wären. Wir treffen bei Jung die Gegensatzpaare in reicher Fülle: männlich – weiblich, bewusst – unbewusst, Individualexistenz – Sozialexistenz, Psyche – Materie, Idealismus – Materialismus bzw. Nominalismus – Realismus, innen – außen, Gestaltung – Zerstörung, Eros – Macht usw. Dadurch unterscheidet er sich prinzipiell von Freud und Adler, die beide die Dynamik des Lebens auf ein duales Prinzip reduzieren: Lusttrieb – Todestrieb, Minderwertigkeit – Geltung/Macht.

Es ist wesentlich, die Polarität Jung'scher Prägung nicht mit Dialektik im Sinne des Hegel'schen Dreitakts These-Antithese-Synthese zu verwechseln, obwohl Parallelitäten bestehen mögen. Während nämlich These und Antithese zur Synthese verschmelzen und dadurch ihre Eigenexistenz verlieren, bleiben die gegensätzlichen Pole in ihrer (scheinbaren) Unvereinbarkeit und dadurch ihrer fortgesetzten Wirkkraft bestehen. Die Lösung der polaren Grundgegebenheit ergibt sich nicht durch Verschmelzung der These und Antithese zu einer Synthese, die – als neues Phänomen – selbst zur These wird und erneut eine Antithese hervorruft, sondern im Finden des Gleichgewichts, das aufgrund der fortgesetzten Wirksamkeit der Pole stets labil und nie unangefochten ist. So kann z.B. der Konflikt von gleichzeitigen männlichen und weiblichen Strebungen in der Psyche nicht dadurch gelöst werden, dass die beiden Pole gleichsam zu einem Neutrum verschmolzen werden.

Natürlich handelt es sich bei diesem polaren Verständnis des Lebens und der Welt nicht um einen originären Fund Jungs, worauf dieser auch niemals hätte Anspruch machen wollen. Jung steht vielmehr in einer uralten Denktradition, die in allen Zonen und zu allen Zeiten mit Ausnahme des aufgeklärten Europas eine Selbstver-ständlichkeit war bzw. ist. Im Abendland finden wir sie bereits bei **Pythagoras** und **Heraklit** (*s. Kapitel 1.1.1*). Nach Jung hat Heraklit *„das wunderbarste aller psychischen Gesetze entdeckt: nämlich die regulierende Funktion der Gegensätze."* Wir finden diese Überzeugung wieder in der hellenischen Klassik, in der Gnosis und allen christlichen und heidnischen gnostischen Traditionen des Okzidents (Rosenkreuzer, Theosophen, Freimaurer), und die griechischen oder germanischen Mythen

(und Märchen) sind so wenig zu verstehen wie Astrologie und Alchimie (die im Abendland immerhin über Jahrhunderte eine bedeutsame Rolle gespielt haben) ohne das Prinzip der Polarität. Überflüssig zu sagen, dass sämtliche Religionen auf dem Prinzip der Polarität aufbauen.

Dem Postulat eines sich in Gegensatzpaaren darstellenden Seins entspricht auf der Seite des erkennenden Individuums eine Denkweise, die die Gleichzeitigkeit, aber auch Gleichgewichtig- und Gleichwertigkeit polarer Gegensätze nachvollziehen kann. Mit andern Worten: Das Denken nach dem Modell 'Entweder-Oder' muss zugunsten eines Denken nach dem Modell 'Sowohl-Als-Auch' preisgegeben werden. Man könnte dieses Denken 'komplementäres Denken' nennen. Wer Jung verstehen will, muss sich dieser Denkweise bequemen. (*Für mehr von Jung zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung s. Kapitel 1.2.2*)

1.1.4 „Schöpferische Indifferenz" nach Salomon Friedlaender

Salomo Friedlaender (1871-1946) war ein deutscher, an Immanuel **Kant** orientierter Philosoph und Schriftsteller. Er versteht unter Polarität, unter Polarisation die Entspringung des Unterschiedes aus dem in sich selber identischen. Die Einheit der Phänomene ist jedoch nicht wahrnehmbar, da sie nicht unterscheidbar ist. Dies wird deutlich am Beispiel von „hell und dunkel": es ist immer relativ hell oder relativ dunkel. Er stellt die Theorie auf, dass jedes Ereignis in Beziehung zu einem Nullpunkt steht, von dem aus die Differenzierung in Gegensätze stattfindet, und dass diese Gegensätze in ihrem spezifischen Zusammenhang eine große innere Anziehungskraft haben. Beim Nordpol und Südpol ist es z.B. der Magnetismus. Es ist ihm wichtig, dass aus den Gegensätzen kein Mischmasch gemacht wird, d.h. dass z.B. bei den Polaritäten „schwarz und weiß" nicht „grau" als Mitte bezeichnet werden darf. Jeder Pol hat seine unverwechselbare Identität. Es geht also nicht um die Verwischung von Gegensätzen, sondern um ein gleichgewichtiges, harmonisches ausbalancieren der Gegensätze um die Mitte, ohne dass sie ineinander fließen. Also: keine Konfluenz. Dieses nicht erkennbare Nichts darf auch nicht verwechselt werden mit dem „minus" von „plus und minus", sondern es ist die kreative, schöpferische Mitte, von der alle Differenzierung ausgeht. Er bezeichnet diese Mitte als das „Welt-Zentrum": *„Seit alters her hat man beim Polarisieren mehr auf die Pole als auf deren Indifferenz geachtet. In dieser aber steckt das eigentliche Geheimnis, der schöpferische Wille, der Polarisierende selber, der objektiv eben gar nichts ist. Ohne ihn gäbe es keine Welt."* Diese nicht erkennbare, da nicht unterscheidbare Einheit der Gegensätze, ist die Mitte, die **Schöpferische Indifferenz**.

Friedlaenders Besonderheit ist, dass er seine Aufmerksamkeit nicht auf die Pole, sondern auf die Mitte, den Nullpunkt, auf den Punkt der Schöpferischen Indifferenz, richtet. Nicht das Erkennen der Polaritäten ist ausschlaggebend, sondern die Ausrichtung auf das indifferente Zentrum, von wo aus ein Ausbalancieren zu einem gesunden Gleichgewicht möglich ist. Friedlaender umschreibt diese lebendige Mitte des Nichts mit Begriffen wie: Ich, Selbst, Wesen, Subjekt, Individuum, Identität, Person, Geist, Seele, das Absolute, Ewigkeit, Insistenz, Wille, Freiheit, ohne sich auf eine bestimmte Bezeichnung festzulegen. Von diesem Nullpunkt aus sollen wir nach Friedlaender die Welt betrachten. Es ist der Ort der Ruhe und Stille in uns, der Urgrund unseres Seins. Der tiefste innere Kern, der von äußeren Umständen und Ereignissen frei ist, aber auch frei von unseren Vorstellungen, Ängsten, Gefühlen, Sehnsüchten und Zwängen. Der Nullpunkt der Schöpferischen Indifferenz ist von uns nicht mehr zu erfassen und zu benennen, da er sich außerhalb unseres intellektuellen Fassungsvermögens befindet. Denn sobald wir versuchen, das Namenlose zu benennen und das nicht Vorstellbare zu erfassen und vorstellbar zumachen, wird es zum Objekt, wodurch es sich wieder außerhalb von uns befindet. Um zu dieser lebendigen Mitte zu gelangen, bedarf es der völligen Loslösung aller äußerlichen Differenzierungen, ja sogar des Loslassens der eigenen Gedanken und Gefühle. Dieses kann durch unterschiedliche Formen der Meditation eingeübt

werden. Friedlaender: *„Erst das Selbst, worin aller Unterschied vernichtet ist, ist das echte Selbst.*" Hieraus lässt sich eine deutliche Nähe zu Eckhart zu Hochhelm, genannt Meister Eckehart, einem deutschem Mystiker (1260-1327) erkennen, der von Friedlaender sehr hoch geschätzt wurde. Damit die eigene Wesensmitte befreit werden kann, bedarf es des Loslassens von allem Äußeren, mit dem man sich identifiziert. Friedlaender betont, dass es äußerst wichtig ist, sich nicht in diesem indifferenten Nichts zu verlieren, sondern aus der geistigen, schöpferischen Mitte heraus tatkräftig und kreativ die Welt zu gestalten. Er spricht vom Indo-Amerikanismus und meint damit eine Verbindung „der östlichen Kultur der Indifferenz" mit „der westlichen Kultur der Differenzierung". Jede Einseitige Festlegung führen auf den falschen Weg. Der Idealzustand wäre: Ein Ausbalancieren (Äquilibrieren) zwischen den Polen, sich um die Mitte herum frei bewegen und beide Pole integriert haben.

Der Gestalttherapeut **Fritz Perls** hat bei der Entwicklung seines psychotherapeutischen Ansatzes (*s. Kapitel 1.2.4*) von Salomo Friedlaender entscheidende, geistige Anstöße erhalten und fühlte sich zeitlebens den Ideen von Friedlaender verbunden. Dieser entfaltet den Grundgedanken der Polarität in seinem Werk »Schöpferische Indifferenz« (1918), indem er von einer einleuchtenden Überlegung ausgeht, die mit der der Gestaltpsychologen übereinstimmt: Man kann nur das wahrnehmen, was sich unterscheidet. Der Unterschied, der etwas zu einem wahrnehmbaren Phänomen macht, ist die *„Differenz*". Durch die Differenz ergibt sich eine *„polare Struktur*": Das, was wir wahrnehmen, wird durch den Unterschied zu dem, wovon es sich abhebt, zu einem Gegensatz. Die Gegensätze sind jedoch aufeinander bezogen, bilden also zwei Pole.

Während sich die Gestaltpsychologen nun jedoch mit dem Prozess der Wahrnehmung, also mit dem der Differenzierung, beschäftigen, interessierte sich Friedlaender – wie oben ausgeführt – für die Mitte zwischen den differenzierten Polen, die *„Indifferenz*". Friedlaender sah es so, dass man nur in der Mitte zwischen den Polen die Möglichkeit hat, sich dem Ganzen jenseits der Unterschiede zuzuwenden. Darum ist die Indifferenz (Perls schlägt 1944 den Begriff „Prä-Differenz" vor) nicht langweilig, sondern „schöpferisch". Von diesem Punkt aus müsste es möglich sein, bei der Beobachtung eines Phänomens, die „umfassendste und am wenigsten verzerrte Anschauung" gewinnen zu können, denn jede Beobachtung – gerade auch in der Wissenschaft – ist durch ein einseitiges, vorbestimmtes Interesse bewusst oder unbewusst geprägt. Und gerade in der Psychologie steht zwischen dem Beobachter und der beobachteten Begebenheit ein untrennbarer Zusammenhang. Perls Zitat: *„Indem wir wachsam im Zentrum bleiben, können wir eine schöpferische Fähigkeit erwerben, beide Seiten eines Vorkommnisses zu sehen und jede unvollständige Hälfte zu ergänzen. Indem wir eine einseitige Anschauung vermeiden, gewinnen wir eine viel tiefere Einsicht in die Struktur und die Funktion eines Organismus.*"

Auch dass Fritz Perls das „Integrieren" oder die „Integration" der verschiedenen abgespaltenen Teile des Selbst zum Zentrum seiner therapeutischen Arbeit gemacht hat, kann wohl als Umsetzung des Konzeptes von Friedlaender gedeutet werden.

Bezieht man die „schöpferische Indifferenz" auf den Figur/Grund-Prozess (*s. Kapitel 1.1.5 und 1.2.4*), so kann man die gestalttherapeutische Forderung nach Flexibilität (Vermeiden von Fixierungen) darin veranschaulichen: Von der Figur zum Grund und vom Grund zur Figur werden lassen kann man Dinge nur dann flexibel und in einer den Umständen angemessenen Weise, wenn man aus dem „Nullpunkt", aus der „Prä-Differenzierung", eben aus der „schöpferischen Indifferen"« heraus handelt. Es wäre ein Missverständnis zu meinen, es ginge darum, den Nullpunkt der Indifferenz zu bewahren:
Die *„Indifferenz ist dem Moment schöpferisch [und nicht distanziert-uninteressiert], wo die Differenzierung beginnt*" (Fritz Perls).

Perls benutzte die Erkenntnisse Friedlaenders und übertrug sie in sein Gestaltkonzept (*s. Kapitel 1.2.4*), in dem die Zentrierung bzw. das Finden der eigenen Mitte sein grundsätzliches Therapieziel war.

1.1.5 Der Ansatz der Gestalttheorie bzw. Gestaltpsychologie

Max Wertheimer (1880-1943) erarbeitete von 1910 bis 1914 die Grundlagen der **Gestalttheorie**, wobei er sich auf eine Begriffsbildung des Philosophen Christian von Ehrenfels (1859-1932) bezog, der 1890 den Aufsatz »Über Gestaltqualitäten« veröffentlicht hatte. Darin berichtete Ehrenfels seine Erkenntnis, die Wahrnehmung enthalte Qualitäten, die sich nicht aus der Anordnung einfacher Sinnesqualitäten ergeben. So sei die Melodie eine solche Gestaltqualität, denn die Töne als Elemente der Melodie könnten durch ganz andere Töne ersetzt werden, und es wäre dennoch dieselbe Melodie, wenn nur die Anordnungsbeziehung zwischen den Tönen erhalten bliebe.

Die Gestalttheorie ist ein universell ausgerichteter, erkenntnistheoretischer Denkansatz, der sowohl in den Natur- wie in den Geisteswissenschaften wurzelt. Ihr Interesse richtet sich dabei auf:

1. den Einfluss der **Gestaltgesetze** bei der angeborenen, präkognitiven Informationsverarbeitung der Reize und unserer am Überleben orientierten Übersetzung von Ausschnitten der uns umgebenden Realität in unsere erlebbare Wirklichkeit, also auf die **Konstruktion unserer Wirklichkeit**;
2. die Relativierung dieser »Wirklichkeit« durch bedeutungszuweisende **Bezugsysteme** und Erfahrungshorizonte, die ihrerseits als strukturierende Gestalten der inneren und äußeren Wahrnehmung wirken;
3. auf den schöpferischen Manifestationsvorgang der **Vorder-Hintergrund-Dynamik** und die Erschaffung von «Gestalten« im Sinne eines abgrenzbaren Etwas/Seiendem;
4. ferner auf die entwicklungsbedingte Entfaltung von Antriebskräften im Menschen, deren Motivationshierarchien im Sinne von konkurrierenden Unterganzen im **selbstregulatorischen Kräftespiel** ihre sinnvolle Ordnung finden sowie ihr Zusammenspiel mit äußeren und/oder verinnerlichten Anforderungen;
5. aber auch auf den **kreativen, bewussten Entscheidungsspielraum** im **Hier-und-Jetzt**, der, wenn er in verantwortlicher **Freiheit** und im **achtsamen Kontakt** nach innen und außen genutzt werden kann, die Chance für eine therapeutische Korrektur sowie zu jedwedem **Neubeginn** bietet, speziell vor dem Hintergrund der **neuronalen Plastizität**;
6. auf das Verhältnis der **Polaritäten** zueinander und zu ihrer **suprapolaren Ebene**, auf der es zumeist ein **Wachstum**sziel sowie (im Konfliktfall) ein **Lösung**spotenzial zu entdecken gilt;
7. auf das Werden und Vergehen von Identitäten, also den **Wandel** von Gestaltphänomenen - und auf das fast paradoxe Phänomen von zumindest potenziellem **Kohärenz**erleben trotz allen Wandels.

Die **Gestaltpsychologie** ist vor allem wegen ihrer umfangreichen Experimentalforschung auf dem Gebiet der Wahrnehmung bekannt und berühmt geworden. Im Gegensatz zu der damals vorherrschenden Assoziations-psychologie widmete sie sich der Erforschung, wie der Mensch „Figuren", „Ganzheiten", „Felder" und „Sinneinheiten" wahrnimmt. Die Grundannahme lautete, dass der Wahrnehmungsapparat nicht mechanisch die Objekte der Umgebung abbildet und dem Gehirn zur Begutachtung vorlegt, sondern bereits strukturiert. Ein einfaches Beispiel sind Punkte, die auf einer imaginären Kreislinie angeordnet sind: Das Auge nimmt sie, wenn sie in hinreichender Dichte vorliegen, bereits als Kreis wahr. Die Erforschung war so erfolgreich, dass die Gestaltpsychologie in ihrer wahrnehmungstheoretischen Dimension ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts als allgemeingültig in der Psychologie und als eine neue psychologische Richtung anerkannt wurde. Sie wurde zuerst im deutschsprachigen, dann auch im internationalen Raum einflussreich und wird noch Anfang des 21. Jahrhunderts vertreten. Die am Beispiel

der Wahrnehmung gewonnenen Grundlagen wurden von den Gestaltpsychologen jedoch auch auf alle anderen Bereiche der Psychologie übertragen.

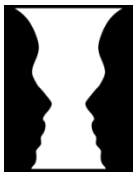
Die Gestaltpsychologen vertreten den Standpunkt, dass 'das Ganze vor den Teilen' sei, d.h. dass die Teile eines komplizierten Sachverhalts letztlich nur in ihrer Funktion als Elemente eines übergeordneten Ganzen sinnvoll verstanden werden können. Immer, wenn Teile aus einer Ganzheit herausgelöst werden, geht etwas verloren, das nur im Ganzen, aber niemals in den Teilen zu finden ist. Der unumstößliche Grundsatz der Gestaltpsychologie, der wiederum auf Aristoteles zurückgehen soll, lautet demgemäß: *"Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile."* Die Vertreter der sog. **'Berliner Schule der Gestaltpsychologie'** mit ihren Begründern M. Wertheimer, K. Koffka, W. Köhler, K. Lewin, die in den 1930er Jahren aus Deutschland vor dem Faschismus in die USA fliehen mussten, wendeten sich damit gegen den **Elementarismus**, der alle komplexen Sachverhalte psychischer Funktionen (Bewusstsein, Erleben, Wahrnehmung, Denken etc.) letztlich als eine erfahrungsbasierte Zusammensetzung von einfachsten basalen (grundlegenden) Elementen oder kleinster Einheiten betrachtet.

Die eigenständigen (für sich Existierendes), übergeordneten Ganzheiten werden von den Vertretern der Berliner Schule als **'Gestalten'** bezeichnet und als eine gegen den übrigen Hintergrund abgrenzbare Vordergrunderscheinung verstanden (*ek-sistere, lat. = hervor-stehen*). Alles Unterscheidbare tritt als eine „Gestalt" auf, sei es als äußere Struktur, als inneres Beziehungsgefüge oder als energetisches Schwingungsmuster bzw. als ein Feld von besonderer Qualität. Die typischen Qualitäten einer Gestalt bleiben stets transponierbar – analog einer Melodie. Eine Gestalt ist die letzte, nicht mehr reduzierbare Einheit (Ganzheit) und ist übersummativ, d. h. mehr als die Summe ihrer Teile. Sie ist von der Umgebung abgehoben, gegliedert, aber in sich geschlossen. Gestalten treten stets als *Figur* hervor und weisen den übrigen Reizen die Bedeutung des *Grundes* zu, von dem sie sich abheben. Die Figur ist begrenzt, der Grund unbegrenzt. Die Figur ist bestimmt, fest, geschlossen, der Grund locker, unbestimmt, offen. Die Figur tritt hervor, der Grund zurück. Das gilt nicht bloß im visuellen Bereiche, sondern auch in jedem andern (z.B. im akustischen Bereich, im Gefühlsbereich, beim Denken usw.). Was hier als Figur oder Grund bezeichnet wird, ist mehr als die einfachen Wahrnehmungsvorgänge, von denen die frühen Gestaltpsychologen sprachen. Von diesen grundlegenden Aspekten ausgehend, kommt man zu der Erkenntnis, dass sämtliche menschlichen Belange organisatorische Bedürfnisse reflektieren, die von Natur ganzheitlich sind. Das ganze Leben eines Menschen liefert in gewisser Hinsicht den Hintergrund für den gegenwärtigen Augenblick – selbst wenn viele spezifische Ereignisse in diesem Hintergrund wie eine einzelne Blase im kochenden Wasser in der Masse untergehen.

Die Seinslehre der Philosophie (Ontologie) bezeichnet unterscheidbare Einzelexistenzen als „Seiendes", den tragenden Grund, aus dem sie hervorgehen, als das „Sein". Dieser Ansatz wurzelt in der **Existenzphilosophie** des 19./20. Jahrhunderts, v.a. im Gedankengut Heideggers.

Die germanische Sprachverwandtschaft von »whole«, »Heil« und »health« verweist auf die typische Erlebnisqualität von »ganz sein« oder von dem »großen Ganzen«. Mit Ausnahme der für Menschen unvorstellbaren, universellen Gesamtgestalt ist jeder abgrenzbare Teil immer auch ein (Unter-) Ganzes. Ken Wilber (2001) würde von »Holonen« sprechen. Die **Teil-/Ganzes-Auffassung** ist perspektivenabhängig. So ist z.B. ein Organ für seine Zellen ein Ganzes, für das menschliche Individuum aber nur ein Teil. Oder: Ein Kind empfindet seine Familie als ein umfassendes Ganzes, für den Staat mag sie nur eine winzige Teileinheit sein. Die Ganzheits- bzw. Gestaltwahrnehmung ist kontext- bzw. bezugssystemabhängig.

Die **Vorder-Hintergrunddynamik** wird subjektiv erst durch die Energetisierung der bedeutungszuweisenden Aufmerksamkeit in Gang gebracht – und später auch wieder gelöscht. „Gestalt" ist also stets eine Frage von »to be - or not to be … « für die jeweilige Wahrnehmungsebene.



Unter '*Kippfiguren*' verstehen wir zeichnerische Gebilde, welche bewusst so gestaltet sind, dass die optische Reizkonfiguration zwei verschiedene Deutungen zulässt. So kann man z. B. in derselben Figur entweder eine alte oder eine junge Frau sehen, ein Gefäß oder zwei gegeneinander gerichtete Gesichts-Profile, eine Maus oder einen Männerkopf, usw. Diese Bilder machen uns bewusst, dass beim Wahrnehmen nicht einfach Reize auf unserer Netzhaut abgebildet und mechanisch ins Gehirn geleitet werden, sondern dass wir gar nicht anders wahrnehmen können, ohne Gestalten zu bilden und diese zu deuten. Dieser Sachverhalt wird besonders eindrücklich dadurch belegt, dass wir im selben Augenblick stets nur eine Figur sehen können und dass, wenn die andere Figur gesehen werden soll, die Deutung schlagartig umkippt. Dasselbe erleben wir beim Betrachten von '*Vexierbildern*'. In diesen Zeichnungen werden bewusst irgendwelche Figuren auf raffinierte Weise versteckt, so dass man oft sehr lange suchen muss, bis sich einem alle möglichen Bestandteile von Bäumen, Wolken, Gerätschaften usf. sowie die bewusst so gestalteten Zwischenräume zur gesuchten Gestalt zusammenfügen wollen. Auch hier geht es darum, in einem bewusst diffus gehaltenen Reizangebot Gestalten zu bilden. In vielen Kippfiguren und Vexierbildern beruhen die überraschenden Effekte auf einer Umdeutung von Figur und Grund. Der Augenblick, in welchem sich in unserem Bewusstsein die gesuchte Gestalt oder – bei Kippbildern – die neue Deutung einstellt, ist gekennzeichnet und erfüllt durch das Erlebnis der freudigen Überraschung ("Aha-Erlebnis").

Gestalt ist somit ein im Bewusstsein des Erlebenden herausgehobener, vorübergehend ausreichend abgrenzbarer Teilaspekt des übergeordneten Ganzen im Hintergrund, also ein Subsystem eigener Qualität, das sich im Moment seiner Aktivierung mit Hilfe der Aufmerksamkeitsenergie auflädt, hervorgehoben wird und als bedeutsame Figur aufleuchtet.

Eine Gestalt im Rahmen der **Feldtheorie**, wie sie bei **Kurt Lewin** (1890 1947) in die psychologische Forschung Eingang fand, kann ein - v.a. *sozialpsychologisch* - erlebtes Feld mit einer besonderen Qualität von Kräften und informativen Schwingung sein, z.B. ein als inspirierend erlebter Lebensraum mit interessierten Menschen, oder ein Ort, behaftet mit Widerstand, Angst und Spannung, oder ein Raum der Stille und Erhabenheit, oder ein besonders intensives, zwischenmenschliches Begegnungsfeld, also ein »Ich-Du«-Erleben im Sinne Martin Buber, oder auch der atmosphärische und wertorientierte Bezugsrahmen eines bestimmten Zeitgeistes oder einer speziellen Kultur etc.

Felder können eine eigene, innere Dynamik aufweisen, können durch widerstrebende Kräfte überlagert oder Barrieren moduliert und an besonderen Bezugssystemen ausgerichtet sein. Lewin entwickelte zum Skizzieren der wirksamen Kräfte im Feld eine eigene raumsymbolische Zeichensprache. Felder im Außenbereich wurden aus historischen Gründen zuerst benannt. Aber: All unsere intrapsychischen Räume bestehen ebenfalls aus interagierenden Feldern. Felder werden hier als mit Information auf geladene, wechselwirkende Beziehungsnetze oder auch als mehrdimensionale Interferenzmuster in einem physikalischen Sinn verstanden. Ihre integrierte Information ist eine Gestalt. Diese kann, aber sie muss nicht, bewusst und/oder unbewusst zugänglich sein.

Das älteste und grundlegendste Feldverständnis der Gestalttherapie geht auf Jan Smuts (1926) und seiner Auseinandersetzung mit Albert Einsteins Hypothesen zurück. Mit heutigen Worten:

Der Kontakt mit einem Feld im Sinne des »Einlassens« bedeutet Teilhabeerleben, in dem Veränderung riskiert und ermöglicht wird. Eine Gestalt kann andererseits - und das erscheint uns allgemein nahe liegender - als eine konkret hervortretende, materielle Struktur in Erscheinung treten, die zu einem abgegrenzten Gegenüber wird, ganz im Sinne einer abgegrenzten Konstellation, wie sie die gestaltpsychologische Wahrnehmungsforschung untersuchte. Als »Gestalt« lässt sich auch jede markante Ausdrucksweise, z.B. eine irritierende Verhaltensdiskrepanz, eine überwertige Idee, evtl. als ein Symptom mit Krankheitswert, etc., also jedes Muster, das sich von seinem Bezugskontext abhebt, auffassen. Strukturen erscheinen uns als relativ festgefügte Gebilde auf materieller, emotionaler oder geistiger Ebene. Ob sie angemessen, bedeutsam, förderlich oder hinderlich sind, entscheidet der Kontext. Beim Zusammenfassen von Reizen zu einer strukturellen Gestalt spielen die Gestaltgesetze der Gestaltpsychologie eine Rolle, die uns angeborenerweise bei der raschen und möglicherweise überlebenswichtigen Informationsverarbeitung helfen.

1.2 Theorien & Modelle der Psychologie zu Reife- und Persönlichkeitsentwicklung

Leben will Veränderung, Entwicklung, Wachstum. Wesen und Wachstum von Persönlichkeit sind geprägt von Entwicklungsschritten und -phasen. Jede Phase stellt uns vor neue Herausforderungen und gibt uns die Chance, reifer und autonomer zu werden – und damit zunehmend einzigartiger, unverwechselbarer – und erfolgreicher.

Das wesentliche Ziel eigentlich aller Persönlichkeitsentwicklungs-Lehren und Psychotherapie-Schulen ist die **Realitätsfähigkeit** des Menschen, verbunden mit **Autonomie**. Die Schulen haben sehr verschiedene Vorstellungen und entsprechende Vorgehensweisen bei der Vorstellung, was Realität und Autonomie ist, zu der jemand fähig ist, und was ihn daran hindert. Jede Theorie führt zu ihrer Erkenntnis und hat gleichzeitig blinde Flecken. Aber alle gehen davon aus, dass es die Menschen in der einen oder anderen Weise schwierig haben, sich der für sie ihrem Lebensalter und ihrem Kontext und ihrer Umgebung entsprechenden Perspektive der Wirklichkeit zuzuwenden. Die Psychoanalyse stellt sich zum Beispiel vor, dass bestimmte Kindheitstraumata den Blick auf einen angemessenen Lebensvollzug in der Gegenwart verstellen und dass wir Sichtweisen und Erlebnisse verdrängen und diese Verdrängung uns in der späteren Wahrnehmung für Wirklichkeit behindert. Wir können uns deswegen nicht richtig entfalten, so wie wir es gegenwärtig tun müssten. Autonomie heißt vom Griechischen wörtlich übersetzt Selbstbestimmtheit, im Unterschied zu Heteronomie der Fremdbestimmtheit. Autonomie ist also verantwortetes Dasein.

Psychoanalyse, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Pädagogik, etc. halten jede Menge Modelle für grundlegende psychische Prozesse und Entwicklungen bereit (Entwicklungspsychologie). Manche Entwicklungslehren beschreiben was ein Mensch in der Kindheit her braucht, um angemessen selbstverantwortet zu leben – wie z.B. die Ideen von JEAN PIAGET (*s. Kapitel 1.2.5*). Wenngleich der Kindheit prägende Funktion in Bezug auf die psychische und geistige Entwicklung zukommt, so haben die Erkenntnisse der Hirnforschung über „Neuroplastizität" (die aktive Anpassungs- und sogar Ausbaufähigkeit des Gehirns) gezeigt, dass Menschen bis ins hohe Alter ihre Haltungen ändern können und lernfähig bleiben (Gerald Hüther, Neurobiologe). Deshalb gibt es darüber hinaus einige interessante und für die Persönlichkeitsentwicklung bedeutsame *Modelle für die Reifungsphasen des Erwachsenenalters*. Angefangen in der **Psychoanalyse** bei CARL GUSTAV JUNG (*s. Kapitel 1.2.2*), der mithilfe der Konzepte

der Bewusstseins-funktionen und Einstellungen die psychische Entwicklung in der ersten und zweiten Lebenshälfte beschreibt.

Einen erheblichen Stellenwert in der Entwicklungspsychologie kommt ERIK H. ERIKSON (1959) zu, der als Psychoanalytiker die Freudschen Phasen infantiler Triebentwicklung um die psychosozialen Dimensionen der Ich- und Identitätsentwicklung im gesamten Lebenslauf erweiterte (*s. Kapitel 1.3.1*). Weiterhin zu nennen ist LAWRENCE KOHLBERG (1996), der aufgrund einer eigenen prägenden Dilemma-Erfahrung ein Modell entwickelt hat, das Reifung in Bezug auf die Moralentwicklung abbildet. JAMES FOWLER (1981) schließlich beschäftigt sich mit den Stadien des „Glaubens" (engl. „Faith"), womit weniger Religion gemeint ist, sondern eher Vertrauen, universelle Verbundenheit, Sinngebung und die menschliche Suche nach Transzendenz gemeint sind. Grundsätzlich sind die Konzepte von Skriptfreiheit und Autonomie zentrale richtungsleitende Bilder für Reifungs- und Entwicklungsprozesse des Menschen.

Phase	Piaget: kognitive Entwicklung	Erikson: Psycho-soziale Entwicklung	Kohlberg: Moral-Entwicklung	Fowler: Glaube/ Vertrauen
Säuglingsalter 0-1/1,5 Jahre	sensomotorisch	Ur-Vertrauen – Ur-Misstrauen (Hoffnung)		undifferenziert
Frühe Kindheit 1-6	präoperational, intuitiv	Autonomie – Scham/ Zweifel (Wille) Initiative – Schuld (Absicht)	Präkonventionell: *1. Strafe-Gehorsam* *2. Instrumentell*	intuitiv-projektiv
Kindheit 7-12	konkret-operational	Fleiß – Unterlegenheit (Kompetenz		mythisch-wörtlich
Adoleszenz 13-21	formal-operational	Identität – Rollenkonfusion (Redlichkeit)	Konventionell: *3. Prima-Kerl* *4. Pflichtbewusstsein*	synthetisch-konventionell
Frühes Erwachs-enenalter 21-35		Intimität – Isolation (Liebe)		Individuell-reflektiv
Erwachsenen-alter 35-60		Generativität – Stagnation (Achtsamkeit)	Postkonventionell: *5. Legalistisch* *6. Universell*	verbindend
Reifes Erwachs-enenalter >60		Integrität – Verzweiflung (Weisheit)		universell

Andere Modelle wie „Spiral Dynamics" (Beck & Cowan 2007) oder „Gott 9.0" (Küstenmacher et. al. 2010) betonen die gesellschaftliche Entwicklung des Menschen in Bezug auf Werte und Normen sowie auch speziell innerhalb des Bereichs Führung. Reifungsmodelle lassen sich auch in vielen Religionen wiederfinden, so z.B. das Medizinrat im Buddhismus oder das Lebensrad im Schamanismus.

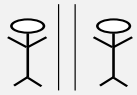
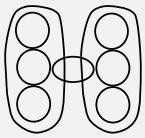
Entwicklungsphasen – Parallelen verschiedener Theorien
(aus „Reifung und Entwicklung im Erwachsenenalter" Jutta Kreyenberg)

Darüber hinaus finden sich in der **Transaktionsanalyse** (*s. auch Kapitel 1.2.3*) speziell 2 Arbeiten sehr nützlich:

1. Von PAM LEVIN (1988, „Entwicklungszirkel") zum Entwicklungszirkel, in dem aufgezeigt wird, wie ein Mensch im Laufe des Lebens die Phasen Sein, Tun, Denken, Identität, Fähigkeiten und Integration spiralförmig und erweiternd wiederholt durchläuft und dadurch sowohl die Gelegenheit erhält ungelöste Lebensthemen zu heilen und zu verändern, als auch insgesamt die Macht über sein/ihr Leben in die Hand zu nehmen.

2. Von VINCENT LENHARDT (1992, „Phasen der Autonomieentwicklung") zur Autonomieentwicklung, der ein 7-stufiges Entwicklungsmodell entworfen hat (*s. nachfolgende Darstellung*). In den ersten fünf Phasen Abhängigkeit, Gegenabhängigkeit, Unabhängigkeit, wechselseitige Abhängigkeit und Verfügbarkeit aller Beziehungsarten bezieht er sich auf die Autonomieentwicklung in Beziehung und in der Auseinandersetzung mit Autoritäten, bei der es um die Befreiung von Einschränkungen aus der Vergangenheit geht. Hierbei orientiert er sich wohl vor allem an der Bioenergetik. Weniger bekannt sind

die darauf aufbauenden drei Stufen des Lebenssinns (existenziell, spirituell, konfessionell), die die Identitätsentwicklung von der direkten Kommunikation auf die Stufe der spirituellen Einbindung hebt.

Phase und Kennzeichen	***TA***	***Gestaltungsaspekte***
Stufe 0 - **Abhängigkeit** • Symbiose • sich fügen • Unterwerfen	kEL kEL fEL fEL ER ER aK aK rK rK fK fK	→ Hohes Gefühl von Zugehörigkeit → „Wir" ohne Distanz → Eigene Ressourcen
Stufe 1 - **Gegenabhängigkeit** • Nein aus Prinzip • alles in Frage stellen • Rebellieren • ja, aber	kEL kEL fEL fEL ER ER aK aK rK rK fK fK	→ Manipulation möglich → Rebellion ist nicht für sich sondern dagegen → Identität ist nicht klar → Kreatives Potential aus Reibung
Stufe 2 - **Unabhängigkeit** • Trennung		→ Verantwortung im eigenen Bereich → Distanz → Kontakt halten und Bezogenheit
Stufe 3 - **Wechselseitige Abhängigkeit in Bezogenheit** • Kooperation • Partner • all-ein		→ Jeder ist Teil des Ganzen und doch für sich → Alle Ich-Zustände zugänglich
Stufe 4 - **Verfügbarkeit aller Beziehungsarten**		→ Komplexität → Reifung
Stufe 5 - **Existentieller Sinn**		→ Hilfe bei der Findung und Transformation von Lebens-Werten
Stufe 6 - **Spiritueller Sinn**		
Stufe 7 - **Konfessioneller Sinn**		

Prominente Entwicklungspsychologen wie Lawrence Kohlberg, die sich mit zentralen Facetten menschlicher Entwicklung beschäftigten, waren der Ansicht, dass es eine umfassendere, integrierende Einheit des Menschen gibt. Genau diesen Kern, der sozusagen als „Direktor" der Persönlichkeit agiert, steht im Fokus zweier einflussreicher Modelle, die sich mit der **Entwicklung des Ichs** beschäftigen. Sowohl JANE LOEVINGER (*s. Kapitel 1.2.6*) als auch ROBERT KEGAN (*s. Kapitel 1.2.7*) gehen in ihrem Ich-Entwicklungsmodell davon aus, dass es so etwas wie eine zentrale Instanz gibt, dessen Essenz es ist, Erfahrungen zu interpretieren, zu integrieren und ihnen Sinn beizumessen. Diese nennen sie das Ich beziehungsweise das Selbst.

[Auf diverse Theorien des Selbst und den Ich-Begriff gehe ich in dieser Arbeit nicht näher ein]

Ihre langjährigen Forschungsarbeiten haben ergeben, dass sich die Ich-Entwicklung gekennzeichnet anhand von unterschiedlichen Handlungslogiken über eine bestimmte Anzahl von Stufen vollzieht. Unter Handlungslogik versteht man ein inneres Muster, das steuert, wie eine Person generell die Welt, andere Menschen, die Situation, in der sie sich befindet sowie sich selbst wahrnimmt und all dem Bedeutung gibt. Die Beschaffenheit dieses inneren Ortes, seine Qualität und Differenziertheit, bildet gewissermaßen die Basis des Handelns. Auf jeder dieser qualitativ unterscheidbaren Stufen, verändert sich die Art und Weise, wie ein Mensch äußere und innere Erfahrungen erlebt, strukturiert und auf sie reagiert. Das heißt, es kommt im Lauf des Lebens mehrmals zu einer Transformation des Ichs: auf jeder Stufe weist es eine andere psychische Organisation auf. Eine jeweils spätere Stufe inkludiert die Logik der vorherigen Stufen! (Dies in Abgrenzung zu Modellen, wo es um Abfolge und einander ablösende Phasen geht.) Einmal entstandene Erlebens- und Handlungsweisen bleiben bestehen, während sich umfassendere Kompetenzbereiche ausbilden, die die zuvor entstandenen Fähigkeiten sowohl übersteigen als auch einschließen. Jede spätere Stufe ist daher auch komplexer, differenzierter und integrierter als die früheren.

Jeder Mensch durchläuft im Kindes- und Jugendalter mehrere solcher Transformationen. Diese Stufen werden in einer bestimmten Reihenfolge durchlaufen. Innerhalb des Verlaufs, in dem sich verschiedene Aspekte des Selbst entwickeln, entstehen die neueren Erlebensformen und Handlungskompetenzen zunächst subtil und unmerklich, bis sie eine Prägnanz entfaltet haben, die sie klar in Erscheinung treten lässt. Von daher ist der Zeitpunkt nicht eindeutig zu erkennen, zu dem eine solche Entwicklungsstufe ihren Anfang nimmt.

Im frühen Erwachsenenalter (etwa mit 20 bis 25 Jahren) stabilisiert sich die Ich-Entwicklung bei den meisten Personen. Zwar lernen Menschen stetig dazu, erweitern ihre Kompetenzen und verändern eventuell ihre Sichtweisen und Auffassungen - der Grad an Ich-Entwicklung bleibt dabei allerdings bei manchen Menschen stabil. Ein gewisser Prozentsatz der Erwachsenen entwickelt sich jedoch darüber hinaus weiter. Bei erwachsenen Personen zeigt sich daher eine große Bandbreite von unterschiedlichen Ich-Entwicklungsstufen.

Entscheidendes Moment bei der Selbstverwirklichung ist die Selbstregelung (Autoregulation), die sich in Gleichgewichtsprozessen (Äquilibration) ausdrückt. Die Entwicklung sowohl der Einzelwesen als auch der Wirklichkeit insgesamt zielt auf immer höhere Stufen ab, die von den physikalischen Strukturen über die biologische Organisation bis zum menschlichen Bewusstsein führen (Evolutionismus).

Die Entwicklung von einer Stufe zur nächsten entspricht einer Transformation. Die aktive Bewältigung von Fremdheit, Irritation und Krise ermöglicht neue Handlungsmuster. Die individuelle Weltsicht und die eigene Handlungslogik ändern sich von einer zur nächsten Stufe. Unter Stress greifen wir oft auf frühere Entwicklungsstufen zurück. Das erleben wir als Tunnelblick oder Brett vorm Kopf.

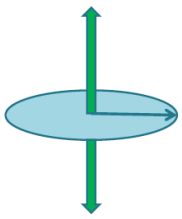
Nicht alle Menschen und Systeme entscheiden sich dafür, sich im Sinne sich öffnender Weltzugänge und Handlungsspielräume lebenslang zu entwickeln. Personen, die auf einer früheren Entwicklungsstufe stehen, sehen die Welt aus ihrer aktuellen Handlungslogik heraus. Sie erkennen die weitere Komplexität, also auch Differenzierung und Integration, nachfolgender Stufen nicht als hilfreich. In ihrer Bewusstheit weiter entwickelte Menschen verstehen weniger entwickelte und können diese unterstützen. Sie haben die jeweilige Bewusstseinslogik ja auch selber durchlaufen.

Interessant dazu, wann wir bereit sind für persönliche Veränderung, ist auch die Unterscheidung von Heidegger von zwei Seinsweisen: der *Alltags-Seinsweise* und der *ontologischen Seinsweise*. In der Alltags-Seinsweise sind wir gefangen und abgelenkt von den materiellen Dingen um uns herum – wir sind voller Verwunderung darüber, *wie* die Dinge in der Welt sind. In der ontologischen Seinsweise sind wir auf das Sein an sich konzentriert – d.h. wir sind voller Verwunderung darüber, *dass* die Dinge auf der Welt sind. Wenn wir in der ontologischen Seinsweise existieren – im Reich jenseits alltäglicher Belange –, sind wir in einem Zustand besonderer Bereitschaft für persönliche Veränderungen. Wie gelangen wir von der alltäglichen in die ontologische Seinsweise? Die Philosophen sprechen oft von Grenzerfahrungen – eindringliche Erlebnisse, die uns aus der „Alltäglichkeit" herauskatapultieren und unsere Aufmerksamkeit auf das „Sein" selbst lenken. Die stärkste Grenzerfahrung ist eine Konfrontation mit dem eigenen Tod. Es können jedoch auch andere Ereignisse sein, die, wenn auch nicht so dramatisch, Perspektiven nachhaltig verändern.

Die **Gestalttherapie** (*s. Kapitel 1.2.4*) hat als Schule bisher keine eigene Entwicklungstheorie entworfen. Sie kann sich aber gut auf die psychosozialen Phasen der Ich-Entwicklung von Erik H. Erikson berufen, in denen der Einzelne eine neue Orientierung zu sich und seiner Umwelt findet. Sind die einzelnen Phasen zufrieden-stellend bewältigt worden, waren es also prägnante und geschlossene Gestalten, so kann die Person die jeweilige Krise meistern und ihr Dasein weiter formen. Sind vorhergehende Phasen jedoch

nicht gut abge-schlossen, bestehen also offene Gestalten, so kann es auf diesem unvollständigen Fundament zu Einschränk-ungen kommen, die sich z.B. in starken Ängsten, Leistungsabfall, verstärktem Drogen- & Alkoholkonsum äußern können. Für die gestalttherapeutische Arbeit heißt das: die unvollständig verarbeiteten vergangenen Krisen aufzuspüren und behutsam zu Nachreifung und Vervollständigung zu begleiten.

1.2.1 Entwicklung durch Horizontales und Vertikales Lernen



Als zugrundeliegendes Muster von Entwicklung ist die Idee vom horizontalen und vertikalen Lernen (vgl. Salman, 2008) hilfreich. Hierdurch kann unterschieden werden, ob ein Lernen innerhalb einer Entwicklungsstufe oder darüber hinaus stattfindet. Dabei sind folgende Kriterien nach Rolf Balling unterscheidbar:

Horizontale Veränderung (kumulatives **Lernen** 1. Ordnung): Aneignung von weiteren Erfahrungen, Kompetenzen und Erkenntnissen (i.S.v. mehr)

- hier geht es um ergänzen, stabilisieren, ausweiten, um mehr desselben
- addiert ähnliche, gleichwertige Kompetenzen (Fremdsprachen, Technologien, Methoden)
- evtl. neue Rollen, aber keine neue Identität
- neue – gleichwertige – Kompetenzen erweitern den persönlichen „Strategie-Werkzeugkasten"
- die alten Kompetenzen bleiben wie sie sind

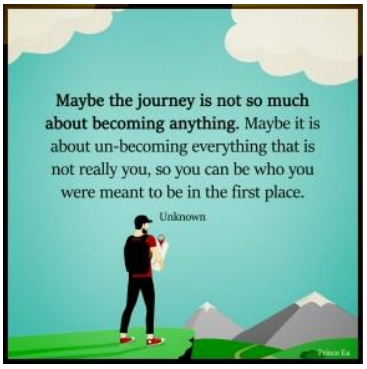
Vertikale Veränderung (**Entwicklung**, Reifungslernen 2. Ordnung): Entwicklung einer differenzierteren und integrierteren Sicht auf sich selbst und die Umwelt (i.S.v. anders, qualitative Entwicklung)

- transformationelles Lernen, Wahrnehmungen werden anders verknüpft, das mündet in Entwicklung, Reifung
- „höhere" Kompetenzen werden verfügbar
- eine neue personale Identität emergiert
- alte Kompetenzen werden neu bewertet und in die neue Identität eingearbeitet
- das bedeutet psychische Arbeit, die auch Zeit braucht
- das neue Niveau kann durch Traumatisierung oder Gehirnschaden wieder verloren werden

Dabei erfolgt ein Übergang vom horizontalen zum vertikalen Lernen sowohl durch quantitatives Lernen als auch durch Entwicklungskrisen. Diese Sprünge zum vertikalen Lernen kann man jeweils im Übergang von einer Entwicklungsphase zur anderen beobachten.

Die Auseinandersetzung mit inneren Gegensatzpaaren und Polaritäten zahlt sehr auf vertikales Lernen ein, das in Entwicklung und Reifung mündet.

1.2.2 Persönlichkeitsentwicklung als Individuation nach C. G. Jung



Der erste, der zum Thema Persönlichkeitsentwicklung zu erwähnen ist, ist der **Psychoanalytiker** Carl Gustav Jung (1875-1961). Im Zentrum seiner Persönlichkeitspsychologie steht das Selbst und die Individuation, die Entwicklung des Menschen (als psychologisches Individuum) auf ein erweitertes Bewusstsein, eine größere humanitäre Reife und soziale Verantwortlichkeit hin. Der Mensch soll erfahren, dass er als Individuum eine körperlich-seelische Einheit und Ganzheit ist, die Jung in Anlehnung an die indische Philosophie das Selbst nannte und die in einer unauflösbaren Abhängigkeit und Verbundenheit mit der sozialen Mitwelt und Umwelt steht. Das Ziel der Individuation ist also die Selbst-Werdung.

Das Selbst integriert die vielfältigen Persönlichkeitsanteile. Das Selbst sind die von Geburt mitgegebenen Anlagen und Neigungen, ferner ein unbedingter Entwicklungsantrieb (eine physische Energie) und ein ethisches Streben, überdies ein Ich mit Wahrnehmungen, Erinnerungen, Stimmungen und konkreten Wünschen. Im unbewussten Selbst lagern die archetypischen Symbole und Handlungsmuster, die kollektiv vererbt werden. Das Selbst ist insofern größer als das Ich. Selbstwerdung heißt, seine eigene seelische Mitte zu finden. Jung schränkte ein, dass das Ziel der vollkommenen Persönlichkeit nie erreicht werden kann.

"Niemand ist vollkommen [...]. 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 menschliche Wesen zu werden, und das ist schon anstrengend genug" (Jung, 1975).

Kurz gesagt: Im **„Individuationsprozess"** soll der Mensch zu dem werden, der er von seinen Anlagen und Entwicklungsmöglichkeiten her ist. (*„Werde, der du eigentlich bist!"*). Während des Individuationsprozesses müssen mehrere Ebenen erobert werden, damit das Individuum tatsächlich ein „Selbst" ausbilden kann. Das Individuum setzt sich im Verlauf der Individuation nicht grundsätzlich in den Gegensatz zur sozialen Umwelt (oder sondert sich von ihr ab), sondern wird immer mehr befähigt, seine Beziehungen in zunehmendem Maße eigenverantwortlich, bewusst und zielstrebig zu etablieren, zu gestalten und zu ändern. *„Nichtanpassung an die innere Welt ist eine ebenso folgenschwere Unterlassung wie Ignoranz und Unfähigkeit in der äußeren Welt"* (Jung, 1933). Der Individuationsprozess hat zwei prinzipielle Aspekte: einerseits ist er ein interner, subjektiver Integrationsvorgang, andererseits aber ein ebenso unerlässlicher objektiver Beziehungsvorgang. Wie man also nicht nur nicht von einzelnen Entwicklungsstufen sprechen kann, deren Abfolge irreversibel ist, kann auch nicht von dem I.prozess per se gesprochen werden, *"denn jedes Aufstellen von absoluten Maßstäben, nach denen man einen Individuationsprozess als richtig oder falsch bezeichnen würde, hieße nur das Annehmen von verschiedenen Idealmodellen als Ausgangspunkt und sähe damit gefährlich ‚fabrikmäßigen Matrizen' ähnlich – der individuelle Weg ist aber eben niemals eine Norm"* (Jacobi).

1. Lebenshälfte	2. Lebenshälfte
Vom ICH (Ich-Bewusstsein) …	zum SELBST (Verbindung zum Ganzen)
Von EXTRAVERSION/ INTROVERSION …	zu INTROVERSION/ EXTROVERSION
Ausbildung des „Schattens" (was nicht entwickelt wird, bekommt oft etwas Bedrohliches. Es wird im „Schatten" bewahrt und oft auch projiziert)	Integration des „Schattens"
Ausbildung der PERSONA (soziale Rolle, Maske)	Relativierung der Person
ANIMUS / ANIMA	Entwicklung der Anima beim Mann, Entwicklung des Animus bei der Frau

Konzept der Individuation „Werde, der du eigentlich bist!" (nach C. G. Jung)

Neurosen in der Lebensmitte sind laut Jung Konsequenz einer zu einseitig vollzogenen Persönlichkeits-entwicklung, sei es, dass man zu stark extravertierte oder introvertierte, sei es, dass jeweils Denken, Fühlen, Intuieren oder Empfinden überbetont wurden. Dem in der ersten Lebenshälfte Introvertierten drohen Anpassungsprobleme und Realitätsverlust, wenn er sich nicht vervollkommnet, dem extravertiert Bleibenden stehen Selbstentfremdung und Hysterie bevor. Aufgabe des Menschen in der „zweiten Lebenshälfte" ist es also, sich über all diese Seelenbestandteile klar zu werden, um zu einem selbstbestimmten und wertvollen Leben zu gelangen. Der Zugang zu diesen Selbst-Anteilen ist für Jung Bedingung dafür, ein ganzer Mensch zu werden. Nur derjenige, der bei sich bewusst die verschiedenen Aspekte seines Wesens erkennt, dass er **gegengeschlechtliche Anteile** (Animus = männliche Aspekte in der Frau; Anima = weibliche Aspekte im Mann, *s. weiter unten*), Fähigkeiten und Eigenarten aufweist, der seine dunklen Seiten – die Jung unter dem Begriff des Schattens zusammenfasste und die im Gegensatz zu den nach außen dargestellten, gesellschaftlich erwünschten Aspekten stehen – anerkennen und integrieren kann und der eine lebendige Beziehung zu den unvermeidlichen **Archetypen** (*s. weiter unten*) sowie dem persönlichen und kollektiven Unbewussten hat, kann eine authentische Individualität kraftvoll aufbauen. Auf die Theorie der zwei

Einstellungs- und der vier Funktionstypen sowie Anima & Animus wird im Folgenden noch näher eingegangen, da die Ganzheit der Gegensätze dabei eine besondere Rolle spielt.

Seelische wie körperliche Erkrankungen werden u. a. als Ausdruck dessen verstanden, dass das gesunde Wechselspiel der verschiedenen Polaritäten der Ganzheit des Organismus gestört ist. In der Psychotherapie wie auch im Individuationsprozess sollen die aus dem bisherigen Leben ausgeschlossenen und unbewusst gebliebenen Polaritätsaspekte dem bewussten Erleben und Verhalten schrittweise zugänglich gemacht werden, so dass es (wieder) zu einem dynamischen, schöpferischen Gleichgewicht zwischen den Polaritäten, zu einer "Vereinigung der Gegensätze" kommen kann. Entsprechend der schöpferischen und finalen Sichtweise der Analytischen Psychologie spiegeln sich in diesen unbewussten Faktoren nicht nur pathogene Einstellungs- und Verhaltensweisen, sondern auch ungelebtes Leben und schöpferisches Potenzial.

Zu den Grundlagen von Jungs wissenschaftlicher Arbeit gehört das Gegensatzprinzip. Angewandt besagt Jungs Theorie, dass Gegensatzpaare ihrer Natur nach unversöhnlich sind. Im ausgeglichenen Menschen harmonieren bewusstes und unbewusstes Leben. Wenn die Spannung unerträglich wird, muss eine Lösung gefunden werden, und dann besteht die einzig lebensfähige Entlastung in der Aussöhnung der zwei gegensätzlichen Pole auf einer anderen und befriedigenderen Ebene. *"Einem Menschen seinen Schatten gegenüberstellen heißt, ihm auch sein Licht zu zeigen". Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte. Er weiß, dass dunkel und hell die Welt ausmachen. Man kann diesen Gegensatz nur beherrschen, indem man durch die Anschauung der beiden sich von ihnen befreit und so in die Mitte kommt. Nur dort ist man den Gegensätzen nicht mehr unterworfen"* (Jung, in Jacobi 1971).

Der Konflikt ohne rationalen Ausweg aus dem Dilemma ist die Situation, wo der Gegensatz der Zwei ein irrationales Drittes hervorbringt, das Symbol. Das Symbol hat insofern heilende Wirkung, weil es das Subjekt aus der durch Konflikt bedingten Entzweiung erlöst. Das charakteristische Merkmal dieses Prozesses ist der Zusammenstoß der Gegensätze, am Beginn erfahren als das Ich und das Unbewusste, Ich und Nicht-Ich, Subjekt und Objekt, Ich und der »Andere«. Wenn immer also der Konflikt zwischen widersprechenden Einstellungen erfahren wird oder wenn ein persönlicher Wunsch oder eine Vorstellung von einem Anderen, entweder von innen oder außen, angefochten werden, besteht die Möglichkeit einer erneuten Zunahme von Bewusstsein. Durch den Zusammenprall von Gegensätzen entsteht nach Jung Bewusstsein, Bewusstheit, etwas drittes Neues, ein kreativer, schöpferischer Akt.

Der Individuationsprozess, die Verwirklichung des Selbst als coniunctio der Gegensätze, dessen Erwerbung nach Jung dieses Mehr an Bewusstsein bringt, kostet viel Arbeit, Mühe und Beschwernis und erfordert eine Haltung der Demut und des Geschehen-lassen-Könnens. Jürgen Kugele schreibt dazu (*in „Der Ruf der Wüste"*), dass solch ein Prozess deshalb immer wieder einhergeht mit einer Niederlage, einer oft leidvollen
Ent-Täuschung der Absichten und Wunscherfüllungen, die ein moderner, ich-bezogener, sich verwirklichen wollender ‚städtischer Nomade' allerdings nur schwer erträgt. Es geht hier gerade nicht um die übliche Vorstellung, bei der ich, typologisch gesprochen, hauptsächlich meine Präferenzen zur Wirkung kommen lassen möchte und entsprechend nach Passung mit meinem jeweiligen Gegenüber, Menschen oder auch Organisation suche, die mir diese Verwirklichung ermöglichen. Selbstverwirklichung in seinem Sinne meint etwas völlig anderes, nämlich in dem beschriebenen Sinne dem Ruf der Wüste zu folgen und unser ganzes Potenzial, v.a. auch durch und in den Wüstenzonen unserer Existenz und Kompetenz, zu entwickeln (Die am wenigsten entwickelte Funktion repräsentiert die Wüste unserer

Kompetenz, meist abgewertet und verteufelt – in einem selbst und in anderen Menschen, die diese verkörpern). All die Zumutungen in unserem beruflichen, aber auch privaten Leben können dann in einem neuen Licht erscheinen. Dies funktioniert aber nur mit einer gewissen Leidensfähigkeit. Es ist vor allem kein additiver Prozess, bei dem zu etwas Altem etwas Neues hinzugefügt wird, keine Erweiterung von etwas Bestehendem, keine Optimierung und damit keine Expansion auf der horizontalen Achse, sondern eine Bewegung auf der vertikalen Achse, in die Tiefe, zu unserem tiefsten Wesen hin.

Kugele beschreibt den fundamentalen Unterschied zwischen Wandlung und Veränderung am Bild der Wüste: Wandlung heißt dem Ruf der Wüste folgen, Veränderung sucht Mittel und Wege, aus der Wüste herauszukommen bzw. erst gar nicht in sie hinein zu geraten. Veränderung ist das, was in der handlungs- und zielorientierten Wirtschaft bei Managern oberste Priorität hat. Nicht Wandlung. Und meist wird Veränderung versucht, wo eigentlich Wandlung ansteht. Wandlung geschieht. Veränderung wird gemacht, bewusst gesteuert. Der klassische Held will zunächst Veränderung, kämpft gegen die Widerstände und wird erst durch die entscheidende Niederlage schließlich verwandelt. Wandlung setzt oft erst da ein, wo wir an die Grenzen unserer Vorstellungen kommen, wo oft keine Hoffnung mehr ist. So wie für die Raupe der Schmetterling das Ende ihrer Welt bedeutet, können wir uns in der Regel nicht vorstellen, dass das Einlassen auf die innere oder äußere Wüste uns wandeln und damit in unserer Entwicklung weiter bringen soll.

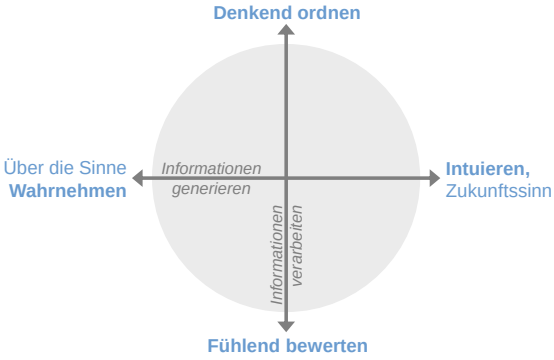
Vier Zugänge zur Wirklichkeit (als Teil der archetypischen Grundmatrix):

Jung hat eine psychologische Persönlichkeitstypologie beschrieben, die auch heutzutage noch als Grundlage für die weltweit am häufigsten eingesetzten Persönlichkeitsprofile dient (u.a. MBTI, *s. Kapitel 3.7*). Sie beschreibt eine Art **archetypische Grundmatrix**, die in jedem Individuum, Gruppe oder Organisation mit unterschiedlichen Präferenzen konstelliert ist. Diese Präferenzen, d.h. die messbare Stärke der Ausprägung verschiedener psychischer Funktionen, Einstellungs- und Ich-Funktionen, wie Jung sie nennt, entwickeln sich im Laufe des Lebens unterschiedlich stark und bilden das individuelle Profil, also den Charakter eines Menschen, eines Teams oder sogar einer Organisation.

Jung unterschied zunächst zwei polare ***„Einstellungstypen"***, die aussagen, ob für jemanden eher die innere oder die äußere Schaubühne erlebensmäßig interessanter ist: Introvertiert und extravertiert. Der extravertierte Typ orientiert sich in erster Linie an der Außenwelt, an den äußeren Bedingungen und Normen, also am objektiv Gegebenen, während sich der introvertierte Mensch primär an subjektiven Faktoren ausrichtet, also an seiner Innenwelt mit ihren Bildern und Symbolen.
(Jung: *„Begeisterung besitzen beide Typen, aber … fließt dem Extravertierten der Mund über, wessen ihm das Herz voll ist, so schließt die Begeisterung dem Introvertierten den Mund."*)

Zusätzlich verwendet Jung vier ***„Bewusstseinsfunktionen"*** dafür wie Menschen ihre Wirklichkeit verarbeiten: Denken & Fühlen sowie (Sinnes-) Empfindung & Intuition. Hier unterscheidet er zwischen *wertenden oder rationalen* und *wahrnehmenden oder irrationalen* Bewusstseinsfunktionen. Zu der ersten Kategorie zählen das Denken, bei dem nach den Kriterien „richtig" und falsch geurteilt wird, und das Fühlen, bei dem zwischen angenehm und unangenehm unterschieden wird. Hingegen werden bei der Empfindung und der Intuition keine entsprechenden mentalen Prozesse benötigt, denn die Empfindung nimmt mit den Sinnesorganen die Welt so wahr, wie sie ist, und die Intuition registriert verborgene Möglichkeiten, die in den Dingen liegen.

Die Grundmatrix besteht also aus 2 Achsen:



Die horizontale Achse differenziert die zwei Arten, wie wir Informationen durch direkte Wahrnehmung dessen, was ist, generieren:

Indem wir mit den fünf Sinnen wahrnehmen, was um uns und in uns geschieht, sind wir achtsam im Hier und Jetzt. Wir sammeln Zahlen, Daten & Fakten, orientieren uns analytisch an einer differenzierten Beschreibung des Ist-Zustands und legen viel Energie hinein alles noch besser zu verstehen sowie rational zu begründen. Genau hinzusehen, schützt uns vor vorschnellen Interpretationen bzw. vor dem Verfolgen von Strategien auf falscher Basis. Im Übermaß wahrnehmen kann dazu führen, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen oder von anderen als „Erbsenzähler" gesehen zu werden. Menschen, deren Kernkompetenz eher in analytischer und rationaler Vorgehensweise und Entscheidung besteht, geraten schnell in Stress und damit in die „Wüstenzone" ihrer Kompetenz, wenn es darum geht, nicht sichtbare, unbewusste Dynamiken, Emotionen und Gefühle, Intuition und Bauchwissen, Innehalten und innere Achtsamkeit als Grundlage für die Steuerung von Prozessen zu nutzen.

Indem wir intuieren, sind wir wach für die zeitliche Dimension. Wir benutzen unsere „Nase für das potentiell Mögliche" wie einen Zukunftssinn. Woher kommt es, wohin könnte es gehen? Im Übermaß ahnen, und sich damit dem rationalen Zugang zu entziehen, kann bedeuten, dass wir uns zu sehr vom lebendigen Augenblick distanzieren (weil wir uns gedanklich an dem orientieren, was werden kann) oder eigene Bilder unbewusst in die Außenwelt projizieren. Menschen mit dieser stark ausgeprägten Funktion leiden oft an der Spannung zwischen wie es ist und wie es sein könnte. Sie besitzen die Fähigkeit einen bestimmten Zeitpunkt in sich abzubilden (Zeitspannenkapazität), womit sie womöglich auf andere Menschen stoßen, die dies nicht so gut können und sie mit Unverständnis als „Träumer" abtun. Gerade visionäre und mehr zukunftsorientierte Manager haben in der heutigen Zeit schneller und ständiger Veränderung durch die mangelnde Ausprägung ihrer bewahrenden, Sicherheit und Halt gebenden Funktion oft Mühe, das Wertvolle im Bestehenden und Beständigen wertzuschätzen, und können dadurch für ihre Mitarbeiter in Zeiten angstbesetzter Veränderung keine verlässliche Orientierung sein.

Die vertikale Achse der Grundmatrix differenziert die zwei Arten wie Menschen Informationen verarbeiten bzw. Strukturierung und Bewertung vornehmen:

Indem wir denkend ordnen, bilden wir logische Zusammenhänge und abstrakte Hypothesen / Theorien, alles wird sozusagen in Gliederung, Struktur, Sachlogik und Ablauf gebracht. Was denke ich darüber? Wie passt das logisch zusammen? Damit werden Erfahrungen über den Augenblick hinweg fruchtbar, sie gerinnen in Gesetzmäßigkeiten. Wenn wir im Übermaß denkend ordnen, drehen sich die Gedanken im Wenn-dann, und verlieren ihren Handlungsbezug. Man kann den „Bodenkontakt" verlieren, wenn es zu übertrieben oder abgehoben wird (z.B.: sekündlichen Zeitplan definieren, wenn es um grobe Orientierung im Prozessverlauf geht). Menschen, die gewohnt sind, ihre Sicherheit und Orientierung aus berechenbaren, planbaren und kontrollierbaren Prozessen zu beziehen, verlieren dann schnell den Boden unter den Füßen und damit ihre Handlungsfähigkeit, wenn es darum geht, offen zu sein für nicht greifbare, scheinbar chaotische, nicht vorhersehbare Prozesse.

Indem wir fühlend bewerten, beziehen wir Position. Wir benutzen unsere innere Goldwaage, unsere innere wissende Instanz (was oft auch mit einer entsprechenden Gestik verbunden ist). Wie fühlt sich das an? Welche der verschiedenen Möglichkeiten hat mehr Gewicht bzw. fühlt sich bedeutungsvoller an?

Wir stellen fest, was relevant, nützlich oder schädlich für uns und andere ist und können sagen, was der nächste notwendige Schritt sein sollte. Im Übermaß fühlend bewertend werden wir voreilig und geben uns eher dogmatisch als offen zuhörend und argumentierend. Pragmatische und lösungsorientierte Macher, Umsetzer und Treiber werden dann plötzlich mit ihrer Schattenseite konfrontiert, wenn es darum geht, Zukunftsszenarien und Visionen zu entwickeln, über den eigenen Tellerrand zu blicken und sich mit Dingen zu beschäftigen, die zunächst nicht greifbar und konkret fassbar sind, denn dann blockieren oft Ängste vor Kontrollverlust das der Situation angemessene Handeln.

Grundsätzlich hat jeder Mensch die Möglichkeit für alle 4 Bewusstseinsfunktionen. Nach C.G. Jung benutzen wir bis zur Lebensmitte routiniert und erfolgreich unsere erste Hauptfunktion, die am besten instinktiv entwickelt ist und verwendet wird im Daseins- und Anpassungskampf, doch irgendwann fängt diese an zu "rattern" und die vernachlässigten Funktionen drängen nach Verwirklichung. Diese erste Hauptfunktion in einer Ebene ist bis ins junge Erwachsenenalter dominierend als Präferenz. Im Laufe des Lebens erwerben wir zunächst eine zweite unterstützende Funktion in der anderen Ebene und ab der Lebensmitte geht es dann darum, auch die 3. und 4. Dimension zu entwickeln und zu integrieren für die Entwicklung hin zu unserem vollen Potential. Dies geschieht im Laufe unserer Persönlichkeitsentwicklung, wenn wir Einseitigkeiten in den jeweiligen Funktionen und Kompetenzen erkennen, um uns dann in einem oft nicht einfachen Lernprozess den bisher gemiedenen und vermiedenen Aspekten unseres Profils zuzuwenden zur Entwicklung von neuen Sichtweisen, Perspektiven und Kompetenzen. Diese Entwicklung machen Menschen i.d.R. nicht freiwillig, sondern erst wenn sie mit ihrer dominanten Funktion, d.h. den bisherigen Kernkompetenzen scheitern oder durch die Veränderung der äußeren Rahmenbedingungen dazu gezwungen werden. C.G. Jung hat es einmal so ausgedrückt: *„Das Neue, die Wandlung, kommt immer vom nicht beachteten, ja sogar verachteten Ort."* Die am wenigsten entwickelte Funktion nennt Jung inferior, sie steuert langfristig unser Handeln, wie das schwächste Pferd in einer Quadriga, das durch sein Zurückbleiben die Fahrt ablenkt. Jung nennt diese verachtete und gemiedene Funktion deshalb auch die kreative, schöpferische Funktion. Sie ist die Funktion, die sich am meisten unserer bewussten Expertise und damit Kontrolle entzieht und somit für unsere dominante Funktion, die größte Bedrohung darstellt – daher manchmal auch Stressfunktion genannt. Die Funktion bewirkt Gefühle von Spannung und Angst. Verdrängen wir sie, vermeiden wir allerdings den Blick in die tieferen Schichten unseres Selbst. Begegnen wir ihr, entdecken wir neue, unerwartete Möglichkeiten und Dimensionen. Noch nicht (ausreichend) entwickelte Funktionen zeigen somit die Lernfelder eines Einzelnen auf. Außerdem kann jede Funktion für sich negative Ausprägungen annehmen und kippen, wenn die Gegenfunktion nicht im Laufe der Zeit dazu entwickelt wird und so zur effektiven Steuerung fehlt. Alle 4 Funktionen ausgebildet zu haben ist also äußerst hilfreich, v.a. im Zusammenspiel mit dem Gegenüber im Kontakt sowie für Kommunikation. Unterschiedliche Typen - mit unterschiedlichen Hauptfunktionen – tun sich häufig recht schwer miteinander. So geht ein Denktyp leicht einem Fühltyp mit logischen Beweisketten auf den Nerv, wo der Fühltyp doch eh schon "weiß", was nützlich ist. Der Fühltyp hat es wiederum mit dem Denktyp schwer, wenn der Denktyp nachvollziehbare Argumente als Begründung für Überzeugungen des Fühltyps haben will. Die Intuitiven sind den Wahrnehmenden zu spekulativ und abgehoben, während die Wahrnehmenden wiederum den Intuitiven als zu sehr im Geschehen verhaftet erscheinen.

Entscheidungen werden besser i.S.v. autonomer, wenn vier reife Funktionen an ihnen beteiligt sind.
Die Zahl 4 steht in der Zahlensymbolik für Ganzheit und Vollständigkeit. Damit ist die Typologie auch eine Art Navigationssystem, eine Landkarte zur Individuation, zum Werde, der du bist, zum Entwickeln unseres ganzen Potentials – zur Wandlung zu uns selbst hin. In jedem gesunden und reifen System, ob Mensch, Team oder Organisation, sind diese Dimensionen ausgeglichen und balanciert.

Anima & Animus:

Zum Verstehen des Männlichen und Weiblichen und der Beziehungen zwischen beiden hat Carl Gustav Jung das **Modell von Animus und Anima** entwickelt. Die Idee dabei ist, dass jeder Mann in sich versteckt weibliche Anteile hat (Anima) und jede Frau einen verborgenen Animus, also dass beide Geschlechter sowohl maskuline als auch feminine Anteile und Eigenschaften besitzen. Wir suchen uns Beziehungspartner aus, die unsere eigenen ungelebten und unbewussten Anteile zum Ausdruck bringen, sodass wir in der Beziehung zu dieser Ganzheit finden wollen. Allerdings scheitert dieser Weg, sobald deutlich wird, dass der Partner oder die Partnerin in der Beziehung den Erwartungen nicht gewachsen ist. Zum einen fließen in die Projektion die Verletzungen und Irritationen ein, die wir als Kind erlebt haben, zum anderen haben wir es mit Archetypen zu tun, die wir gerne mit realen Personen verwechseln.

Anima/us ist eine Einstellung, die das Verhältnis eines Menschen zur inneren Welt des Unbewussten regelt – zu Vorstellungen, subjektiven Eindrücken, Gedanken, Stimmungen und Gefühlen.

Die Anima gilt als die weibliche Seite im Unbewussten des Mannes, der Archetyp des Weiblichen. Sie wird als intuitiv, aufnehmend, einfühlsam, aber auch launisch aufgefasst. Die Projektion der Anima nach außen ist oft ein störender Faktor in Beziehungen, weil der Mann dann von einer Frau erwartet, die Verkörperung der archetypischen Gestalt in ihm zu sein, was keiner realen Frau je gelingen wird. Vielmehr muss der Mann diese Anteile in sich selbst entwickeln. Der Anima-Archetyp ist vom Mutterarchetyp überlagert. Die Herauslösung der Anima aus diesem stellt einen zentralen Entwicklungsschritt dar, bis dem Mann klar wird, wie er seinen weiblichen Pol ausgestalten kann. Der positive Aspekt der Anima ist die Führung nach innen, zum Ernstnehmen der eigenen Empfindungen, Gefühle und Phantasien. Dadurch kann der Mann das empfangende Prinzip in sich entwickeln.

Der Animus repräsentiert die männlichen Aspekte im Unbewussten der Frau, den Archetyp des Männlichen. Er wird als rational, bestimmend und beherrschend beschrieben. Ähnlich wie beim Mann, wirken auch bei der Frau die archetypisch geprägten Rollenerwartungen belastend auf die Beziehung. Sie sind zusätzlich aufgeladen mit den inneren Vaterbildern und Prägungen durch andere männliche Familienmitglieder. Auch hier gilt es, dass die Frau in sich die Qualitäten entwickelt, die ihr Animus für sie bereithält. Seine positiven Aspekte liegen nach Jung in Mut, Unternehmungsgeist und Wahrhaftigkeit, sowie auch in der Seelenführung zur inneren Wandlung. Wie jeder Archetyp kann er sowohl positiv als auch negativ wirken. Im Negativen besitzt er einen Todeszug, der die Frau von der Welt wegzieht. Im Positiven kann er ein vermittelnder und motivierender Faktor für intellektuelle Tätigkeit sein.

Jungs Intention, diese Archetypen zu beschreiben, lag darin, den Menschen zur Ganzheit (zum Heilsein) zu verhelfen. Als Tiefenpsychologen war es ihm wichtig, verdrängte unbewusste Anteile ins Bewusstsein zu holen und damit der Psyche zugänglich zu machen. Damit wollte er Männern wie Frauen helfen, sich zu finden und mit beiden Teilen zu vervollständigen und auch damit ihre Beziehungsprobleme besser lösen zu können. Wird nämlich eine Projektion auf den Beziehungspartner erkannt und zurückgenommen, entsteht ein neuer Raum für die Liebesbeziehung. Zugleich fühlt sich jeder mit sich selber besser, wenn alle Seelenanteile ihren Platz im Bewusstsein und in der eigenen Identität haben dürfen. Dabei hilft der Archetyp mehr als Wegweiser denn als Ziel, das es zu erreichen gilt. Das Ziel ist die innere Ganzheit, das Zu-Sich-Selbst-Kommen in der je eigenen Form und nicht die Anpassung an ein vordefiniertes Muster.

Zu Jungs Zeit waren die Rollenbilder noch klar definiert und zementiert. Doch auch wenn jede Zeit ihre Männer- und Frauenbilder entwirft und verbreitet, so werden diese Bilder immer vielfältiger und vieldeutiger, sodass es immer unklarer wird, zu welchen Männern und Frauen erzogen werden soll.

Die Wirklichkeit zeigt Männer und Frauen in unterschiedlichster individueller Ausprägung, eine unendliche Vielfalt in der Mischung des Männlichen und Weiblichen, die sich nicht als Pole gegenüberstehen, sondern

in einem Kontinuum verschmelzen. Bei der Gestaltung der jeweiligen Animus-Anima-Persönlichkeit wirken die genetisch und epigenetisch weitergegebenen Anlagen ebenso mit wie embryonale Erfahrungen (Geschlechtswunsch der Eltern, eventuell Begegnung mit einem Zwilling, Interaktionserfahrungen der Mutter während der Schwangerschaft usw.) und natürlich die Rollenbilder, die in der Erziehung und im kulturellen Umfeld vermittelt werden.

Darin wird deutlich, dass jeder Mensch eine eigene Mischung aus Animus und Anima bildet. Dabei dienen uns die beiden Pole als Archetypen, die allerdings von jedem Menschen in seiner eigenartigen und einzigartigen Form ausgelegt werden.

1.2.3 Autonomieentwicklung in der Transaktionsanalyse

Die **Transaktionsanalyse (TA)** – als eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich eine Richtung der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung wie auch Veränderungen der Persönlichkeit zu fördern – sieht als Ideal, wenn sich Menschen als Erwachsene voll entfalten wollen, das Erreichen von **Autonomie**. Dies gelingt, wenn Verhalten, Denken und Fühlen eine Reaktion auf die Realität im Hier und Jetzt darstellen und nicht eine Reaktion auf Skriptüberzeugungen sind. Demnach ist autonom, wer frei über seine Ich-Zustände verfügen kann sowie keine symbiotische Haltung einnimmt. **Eric Berne** (1910-1970), der die TA als psychotherapeutisches Verfahren, das er aus der Psychoanalyse ableitete, entwickelte, definiert Autonomie folgendermaßen: *„Die Erringung der Autonomie manifestiert sich in der Freisetzung oder Wiedergewinnung von drei Fähigkeiten: Bewusstheit, Spontaneität und Intimität.*"

- (wache) *Bewusstheit*: die Fähigkeit Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind. So wie wir sie empfinden, nicht wie wir es gelernt oder beigebracht bekommen haben (auf unverwechselbar eigene Art eine Kaffeekanne zu sehen und die Vögel singen zu hören). Achtsamkeit.
- *Spontanität*: die Freiheit, seine Empfindungen aus dem verfügbaren Sortiment (Empfindungen auf der Ebene des Eltern-Ichs, des Erwachsenen-Ichs und des Kindheit-Ichs) im Hier & Jetzt auszuwählen und auszudrücken. Aus Vielzahl von Verhaltensmöglichkeiten, die rausgreifen, die zu mir passen - nicht wie "man" es gelernt hat, sondern was für mich stimmig ist.
- *Intimität/ Bezogenheit*: in der Lage sein einen Energiekreislauf zuzulassen – ich sende Energie aus und es kommt was zurück, das ich empfangen kann – d.h. Bonding einzugehen mit anderen Menschen, die Beziehungsebene zuzulassen. Ich habe relevanten Kontakt mit meiner Innen- und Außenwelt!

Es ist ein Lernprozess alle 3 Fähigkeiten in diesem Maß entwickelt zu haben für mehr Lebendigkeit.

Die transaktionsanalytischen Autonomiebeschreibungen haben immer zwei Richtungen: Zum einen geht es um Selbststeuerungskompetenz des eigenen psychischen Systems und zum anderen um soziale Kompetenzen in der Beziehungsgestaltung. Als Gegenpol zur autonomen Selbststeuerung drängt sich der Begriff der Abhängigkeit auf. Wichtig ist es, hier zwischen zwei Formen der Abhängigkeit zu unterscheiden:

- reale Abhängigkeit in einer Organisation durch Über- & Unterstellung/ formale Autorität
- symbiotische, dysfunktionale Abhängigkeit

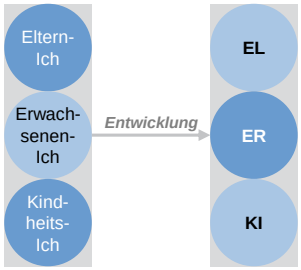
Wilms und Hartmann sehen Autonomie als unabhängige Bezogenheit, d.h. Akzeptanz gegenseitiger Abhängigkeit ohne den eigenen Fokus zu verlieren:

- JA und NEIN sind möglich und verwendbar
- Grenzen wie Optionen werden von beiden Seiten akzeptiert und verwendet
- Jede Seite definiert ihre Identität aus sich heraus, ohne dabei die Identität der anderen Seite zu bekämpfen
- Alle Ich-Zustände stehen zur Verfügung

Auf der individuellen Seite ist es hilfreich, sich die Phasen der Autonomieentwicklung nach Vincent Lenhardt anzuschauen. (*s. Kapitel 1.2*)

Autonomie kann unter der Polarität von Selbst-Sein und In-Gemeinschaft-Sein nicht losgelöst willkürlich oder absolut selbst-herrlich verstanden werden. Sie kennzeichnet einerseits die Selbständigkeit des Selbst und ist andererseits einbezogen in vom In-Gemeinschaft-Sein her gegebene Verbindlichkeiten. Mit dieser Beobachtung zur Autonomie geraten wir auf das Feld der Wertepolarität von Freiheit und Bindung/ Abhängigkeit. Dass mit dem In-Beziehung-Sein Polaritäten gegeben sind, versteht sich sozusagen von selbst. Leben als Leben-in-Beziehung sehen heißt: seine polare Struktur sehen. Zum uneingeschränkten In-Beziehung-Sein gehört, dass den Partnern der Beziehung je eigene Würde zukommt, welche jeweils wahrgenommen, d.h. berücksichtigt bzw. respektiert werden will.

Eric Berne unterscheidet zwischen drei möglichen Beziehungsgestalten bzw. Zuständen des menschlichen Ichs, und zwar zwischen dem „*Eltern-Ich*", dem „*Erwachsenen-Ich*" und dem „*Kindheits-Ich*". Alle drei sind potentiell in jedem Menschen gegenwärtig. Dabei gehören Eltern-Ich (EL) und Kindheits-Ich (KI) sozusagen eindeutig zur Grundausstattung, während sich das Erwachsenen-Ich (ER) erst noch entwickeln und heranreifen muss und die Aufgabe der Vermittlung zwischen EL und KI hat. Das Modell ist folgendermaßen vorzustellen:



Entscheidend für das richtige Verständnis des Modells ist zunächst einmal, dass von der durchgängigen eigenen Würde sowohl des Eltern- wie des Kindheits-Ichs ausgegangen werden muss. Beide Ich-Zustände haben grundlegende Bedeutung. Das EL repräsentiert die lebenserhaltenden Funktionen der Fürsorge und des Regelwissens („was man tut"), das KI steht für Unmittelbarkeit und schöpferischen Wandel. Nicht nur, dass EL und KI in ihrem Gegenüber offenbar die Polarität von Ständigkeit und Wandel des Lebens abbilden, sie gehören wie zwei Seiten der einen Medaille des lebendigen Ichs zusammen, auch wenn in der geläufigen Eltern-Kind-Beziehung bei Vater oder Mutter vorrangig das EL und beim Kind vorrangig das KI in Erscheinung tritt. Das KI in den Eltern gewährleistet Verständnis fürs Kind (z.B. das sprichwörtliche „Kind im Manne"). Das EL im Kinde macht dieses für Lebensklugheit empfänglich (Nachahmung bis zur „Altklugheit"). Dass es nun im dergestalt in EL und KI ausdifferenzierten Ich und in der Beziehung zu anderen Personen mit ihren jeweils lebendigen Ich-Zuständen nicht nach dem Entweder-Oder-Muster zugeht, dafür sorgt das ER als prüfende und vermittelnde Instanz. Versteht man „Erwachsen-Sein" nach Bernes Modell, d.h. nicht spontan aus meiner KI-Perspektive, dann heißt Erwachsen-Sein nicht einfach „Wie-Eltern-Sein". Erwachsen- Sein heißt für mein Ich vielmehr aus entwickeltem urteilsfähigem ER heraus selbständig zu entscheiden, was ich aus meinem von Elterngestalten geprägten EL als für das Leben jetzt und weiterhin tauglich übernehme und wo und wie zugleich mein lebendiges KI zum Zuge kommt. Wer im Sinne des Modells erwachsen ist, weiß von der Notwendigkeit, den Kinderschuhen zu entwachsen und das Leben selbstverantwortlich geregelt in die Hand zu nehmen; und er weiß davon, wie wichtig es ist, spontan-kindliches Vertrauen zu wagen und jugendliche Innovationskraft zu bewahren.

„Die Geschichte / das Drehbuch des Lebens" oder „Die (Über)lebens-Schlussfolgerungen" werden in der TA mit Skript bezeichnet – ein unbewusster Lebensplan, der in der Kindheit entschieden wurde, von Eltern beeinflusst ist und später verstärkt wird. Man könnte auch sagen das Skript sind seelische Hintergrundbilder, die eine Person sehr beeinflussen und die Ressourcen & Einschränkungen ermöglichen.

Für die Entwicklung des ER ist der Ausstieg aus unserem Skript notwendig, d.h. Strategien zur Lebensbewältigung, die wir als Kleinkinder einmal beschlossen haben, überprüfen und auf den neuesten Stand bringen. Stellen wir dann fest, dass die alten Strategien uns nichts mehr bringen, müssen wir an ihre

Stelle neue setzen, die wirklich funktionieren. Eine wichtige Grundüberzeugung der TA in diesem Zusammenhang ist, dass der Mensch frei über sein eigenes Schicksal entscheidet und seine Entscheidungen auch ändern kann. Eine echte und dauerhafte Änderung schaffen wir nicht allein durch Einsicht in unsere alten Verhaltensmuster, sondern dadurch, dass wir uns aktiv dafür entscheiden, diese Muster zu ändern. Solche Entscheidungen sind dann skriptfrei oder autonom, wenn ich Lebensentscheidungen unter voller Nutzung der Möglichkeiten treffe, die ich als Erwachsener habe, und so mit der Realität im Hier und Jetzt mit meinem Denken, Verhalten und Fühlen umgehe als der Erwachsene, der ich heute bin.

1.2.4 Bedürfnisbefriedigung als Voraussetzung für Entwicklung – Gestaltkonzept nach F. Perls

Der ***Gestaltansatz*** findet unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. Eine davon ist die Gestalttherapie zu der die vor allem gestaltpsychologisch begründete Gestalttheorie die Hintergrundmatrix bietet. Andere Anwendungsbereiche sind: Gestalt-Beratung, Gestalt-Pädagogik, Gestalt-Seelsorge, Gestalt-Supervision, -Coaching und -Organisationsberatung, Gestalt-Persönlichkeitsentfaltung, gestaltorientierte Gesellschaftslehre und Sozialpolitik etc.

In der von **Fritz Perls** (1893 - 1970), Laura Perls und Paul Goodman begründeten (tiefenpsychologisch und phänomenologisch fundierten) Gestalttherapie wird der Mensch als Ganzheit verstanden. Philosophische und theoretische Einflüsse kommen neben der Gestaltpsychologie und -theorie aus der Psychoanalyse, der Körpertherapie und dem Zen-Buddhismus. Perls hat erfasst, was der gestalttheoretische Ansatz für den Menschen, für die einzelne Person wie für das Zusammenleben bedeuten kann, wenn er konsequent in praktisches therapeutisches Handeln umgesetzt wird.

Frank Staemmler schreibt in seinem Buch „Was ist eigentlich Gestalttherapie", dass unter einer „**Gestalt**" soviel wie unter einer „Ganzheit" zu verstehen ist. Goethe hat die Geschichte des Begriffs „Gestalt" wesentlich beeinflusst (*s. Kapitel 1.1.1 und 1.1.5*). Die Gestalttherapie hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen, die Hilfe suchen, bei der Wiederentdeckung ihrer Lebensfreude zu helfen. Es geht um eine Lebensqualität, zu der Lebensfreude, Liebes- und Lustfähigkeit und kreative Formen der Arbeits- und Lebensgestaltung gehören sowie eine vitale und zuverlässige Verbundenheit mit Anderen. Beide Dimensionen – menschliche Verbundenheit und Orientierung – entspringen menschlichen Grundbedürfnissen und gehören zusammen. Beides sind wichtige Werte in der Gestalttherapie.

Fritz Perls beschreibt in „Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung", dass im Kampf ums Überleben das vorrangige Bedürfnis *Figur* wird und das Verhalten des Individuums so lange bestimmt, bis das Bedürfnis gestillt ist, worauf es in den Hintergrund tritt (zeitweiliges Gleichgewicht) und dem jetzt wichtigsten Bedürfnis Platz macht. Im **Figur-Prozess** wird also das zentrale Funktionsprinzip des menschlichen Organismus gesehen, und die entscheidende Bedeutung von Bedürfnissen im Organismus erkannt. Ein Mensch, der sein jeweils vorrangiges Bedürfnis wahrnimmt und für dessen Befriedigung sorgt, ist zufrieden und gesund. Diese Bedürfnisbefriedigung ist Voraussetzung seiner Entwicklung. Wenn er sich dagegen nicht um die Befriedigung seiner Bedürfnisse kümmert, sich stattdessen z.B. lieber mit Ersatzbefriedigungen begnügt oder – noch extremer – seine organismischen Bedürfnisse gar nicht mehr wahrnimmt, kommt er notwendigerweise aus dem Gleichgewicht der Selbstregulierung, wird unzufrieden und stagniert in seiner Entwicklung.

Wie in *Kapitel 1.1.4* erwähnt, übertrug Perls die Philosophie Friedlaenders in sein Gestaltkonzept, was sich besonders in den Gestaltprinzipien sowie der Gestaltzwiebel als Technik für die Gestalttherapie zeigt.

Gestaltprinzipien:

1. *Das „ Hier und Jetzt":* JETZT als Zeitzentrum der Pole Vergangenheit und Zukunft. HIER als örtlicher Mittelpunkt der Pole oben/unten, links/rechts, vorne/hinten.
2. Aus der Gestaltpsychologie übernommen, das *Figur-Hintergrundkonzept „der Grund"* als indifferente Mitte der beiden Pole Vordergrund und Hintergrund. Wichtig: Grund und Hintergrund dürfen nicht verwechselt werden. Der indifferente Grund ist für Perls das „Nichts" oder die „fruchtbare Leere".
3. Das *Fließgleichgewicht der Homöostase* und die *organismische Selbstregulierung*, die Perls in seiner Organismuskonzeption beschreibt, worin er die Pole Plus und Minus auf den „geistig-seelischen Stoffwechsel" überträgt. Somit hat der lebendige Organismus die Fähigkeit zur homöostatischen Selbstregulation. Wie das Gleichgewicht einer Waage, bedeutet Gesundheit ein lebendiges Ausbalancieren um die Mitte.
4. *Der mittlere Modus*: Paul Goodman, der den theoretischen Teil von Perls Buch „Gestalt Therapy" ausgearbeitet hat, befasste sich mit den Begriffen „Selbst" und „mittlerer Modus". Zitat: *„Das Selbst ist spontan im mittleren Modus".* Das soll heißen: die Pole Aktivität und Passivität, Tun und Erleiden sind im Selbst integriert und erlauben spontanes, freies Fühlen, Denken und Tun.

Die Gestaltzwiebel

Das Bild der Gestaltzwiebel (ein zwiebelförmiges „Neurosenmodell"), das Sinnbild für Perls für den von ihm erkannten Entwicklungsprozess, weist den Weg durch *5 Schichten* von der äußeren Schicht auf eine mögliche Mitte: Von der aufgesetzten über die phobische und die Schicht des Todes (nichts geht mehr) hinein in den Kern (in die Mitte, das Zentrum), in die, so Perls, fruchtbare Leere, die er identisch der schöpferischen Indifferenz zu verstehen glaubte. Er ging davon aus, dass an diesem Punkt der von ihm so verstandenen Mitte als schöpferische Indifferenz die Erkenntnis eines verdrängten Aspekts des eigentlich authentischen Selbst sichtbar würde. Durch diese Erkenntnis könne dann eine bis dahin durch die Einseitigkeit offene Gestalt geschlossen werden. Seine Idee dabei war eben, dass das indifferente Eine identisch sei mit dem Potenzial, das dem Menschen innewohnt.

Die Schichten müssen in der Therapie in den entsprechenden fünf Phasen von außen nach innen bearbeitet werden – ein Prozess, in dessen Verlauf der Klient zunehmende Bewusstheit erlangt Schicht für Schicht; wie das Schälen einer Zwiebel. Als erstes findet man die Schicht der Rollen und Spiele vor, die *aufgesetzte Schicht*: Hier finden wir die Fixierung auf bestimmte, den Vordergrund blockierende Aspekte der Persönlichkeit, während die nicht angenommenen Teile permanent in den Hintergrund verdrängt werden. Also: die Waage ist nicht im Gleichgewicht.

Die nächste Schicht ist die *phobische Schicht*: Durch vermehrte Bewusstheit findet eine differenziertere und gesteigerte Wahrnehmung statt, und abgespaltene Teile der Persönlichkeit (Polaritäten) kommen stärker ins Bewusstsein, d.h. in den Vordergrund. Das verursacht Angst und Verunsicherung und führt zu vielen *Vermeidungsstrategien*. Die in Bewegung geratenen Gefühle wissen noch nicht wohin, ob vorwärts oder lieber wieder zurück in den alten, vertrauten Zustand. Diese Verunsicherung verdichtet sich und es kommt zu einer Diffusion, die von Perls als *„Impass"* beschrieben wird. Andere Bezeichnungen sind auch „Engpass", „Sackgasse" oder „Blockierung". Alte Strukturen haben sich aufgelöst und die neuen sind noch nicht in Sicht. Das ist eine äußerst beängstigende Situation, die ausgehalten werden muss, denn dann tritt ein Vakuum ein. Diese Schicht wird von Perls *„Schicht des Todes"*, *„fruchtbare Leere" oder „Implosion"* genannt. Was anfangs als furchtbare Leere wahrgenommen wird, erweist sich später als fruchtbare Leere (**schöpferische Indifferenz**), denn in dieser Schicht findet keine Differenzierung statt. Es ist die „kreative Mitte", „der Nullpunkt", „der mittlere Modus", von wo aus eine der Situation entsprechende, authentische Reaktion möglich ist, die Perls als *„Explosion"* beschreibt.

Indem so ein lang verdrängter Aspekt des Selbst aus der Mitte heraus in den Vordergrund tritt und Ausdruck findet, kann eine unerledigte Situation, eine offene Gestalt geschlossen werden. Darauf folgt die Integration, so dass beide Pole in Balance sind und der Situation entsprechend gelebt werden können.

Die verschiedenen Phasen können natürlich in einer unendlichen Variation individueller Intensität, Zeitdauer, Wiederholung usw. durchlebt werden. Indem der Mensch bereit ist, sich immer wieder vom fixierten Vordergrund zu lösen und zu lassen, findet er immer mehr zu seiner Wesensmitte.

Zitat von Perls: *„Die grundlegende Lehre der Gestalttherapie ist die der Wesensdifferenzierung und der Integration. Die Differenzierung als solche führt zu Polaritäten. Als Dualitäten werden diese Polaritäten leicht in Streit kommen und sich gegenseitig paralysieren. Indem wir gegensätzliche Züge integrieren, machen wir die Menschen wieder ganz und heil. Zum Beispiel Schwäche und tyrannisches Verhalten integrieren sich als ruhige Festigkeit."*

Eine weitere Gegensatzdynamik beschreibt Perls in seiner Charakterisierung des ›Topdog/Underdog‹, welche als eine dynamischere Neufassung von Jungs ›Schatten versus Persona‹ verstanden werden kann.

1.2.5 „Das Entwicklungsstufenmodell" (im Kindes- und Jugendalter) nach Jean Piaget (1978)

Als Pionier in der Entwicklungspsychologie prägend ist der Schweizer Biologe JEAN PIAGET (1978), der erforschte wie sich Menschen über verschiedene Stufen entwickeln und dadurch zu einem immer umfassenderen Verständnis der Welt gelangen. Durch seine Untersuchungen über grundlegende kognitive Anpassungsmechanismen sowie die kognitive Entwicklung hat er entscheidende Bausteine gelegt, sich jedoch nur mit Prozessen bis zum Abschluss der Adoleszenz beschäftigt. Bei der Entwicklung haben nach Piaget
vier Faktoren einen Einfluss auf die kognitive Entwicklung: Reifung, Aktive Erfahrung, Soziale Interaktion und Streben nach Gleichgewicht. Durch das *Assimilieren* (Anpassung an die Umwelt) und *Akkommodieren* (Anpassung der Umwelt an sich) nutzt ein Individuum seine Schemata oder erweitert diese. Piaget betrachtet den Menschen als ein offenes System. Darunter versteht er einen Organismus, der sich wandelt, auf Einflüsse der Umwelt reagiert, sich anpasst und die Umwelt selbst beeinflusst. Somit gliedert der Mensch seine Welt. Das System bleibt offen. In diesem offenen System ist vieles möglich. Dennoch sind dem Menschen Grenzen gesetzt, z. B. die biologische Grenze. Zur Offenheit des Systems gehören Denkstrukturen und Gefühle, die für andere Menschen nicht ohne weiteres erkennbar sind. Nach Jean Piaget strebt ein Individuum nach einem Gleichgewicht (Äquilibrium) zwischen Assimilation und Akkommodation. Wenn dies misslingt, entsteht ein Ungleichgewicht. Doch der Organismus strebt nach Erkenntnis bzw. hat ein Bedürfnis nach Erkenntnis dessen, was für ihn eine Bedeutung hat. Das Sein wird durch seinen Antrieb aktiv, das offene System entwickelt sich. So entsteht nach Piaget Identität durch das ständige Streben nach Gleichgewicht und die Auflösung des Ungleichgewichts.

Ihn faszinierten die Denkfehler von Kindern. Er entdeckte, dass diese nicht zufällig geschehen, sondern dass ihnen eine bestimmte Struktur zugrunde liegt. In seinem bekannten Test zur Mengeninvarianz zeigt sich beispielsweise, dass Kinder im Alter von etwa drei Jahren beim Umgießen von Wasser aus einem hohen, schmalen in ein niedriges, breites Glas sagen, die Flüssigkeit sei weniger geworden. Auch wenn man ihnen beim Zurückgießen zeigt, dass sich wieder die gleiche Flüssigkeitsmenge einstellt, meinen sie, dass es nun wieder mehr sei. Sie können noch nicht gleichzeitig mehrere Aspekte (Höhe und Umfang) ins Auge fassen, weil sie noch keine kognitive Struktur dafür ausgebildet haben. Piaget zeigte, dass im Kindes- und Jugendalter aufeinander aufbauende Stufen der kognitiven Entwicklung existieren, die sich

qualitativ unterscheiden. Jeder dieser Stufen liegt eine innere Struktur zugrunde, innerhalb derer sich Kinder ihre Welt auf spezifische Art und Weise konstruieren. Man kann noch so sehr versuchen, ihnen direkt etwas beizubringen – solange sich nicht ihre interne Struktur ändert, sind sie nicht fähig, Dinge anders zu verstehen.

Somit zeigte sich bei Piagets Untersuchungen, dass sich manche Aspekte einer Person nicht linear (im Sinne von quantitativer Zunahme) entwickeln, sondern in qualitativen Sprüngen (Entwicklungsstufen).

Folgendes spielt dabei eine zentrale Rolle:

- Entwicklung ist eine Abfolge fundamentaler Transformationen: Bei jeder Transformation verändert sich die Weltsicht, in die man bisher eingebettet war. Sie wird umfassender und integrierter.
- Die Entwicklungsstufen folgen einer universellen Logik: Keine Entwicklungsstufe kann übersprungen werden. Längsschnittstudien in unterschiedlichen Kulturkreisen zeigen immer wieder die gleiche Abfolge identischer Entwicklungsstufen.
- Die einmal erreichte Entwicklungsstufe ist prinzipiell unumkehrbar. Allerdings kann es situationsbedingte Rückfälle zu früheren Stufen geben (zum Beispiel unter Stress).
- Die Entwicklung einer Person kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt ins Stocken geraten.
- Personen auf einer späteren Entwicklungsstufe verstehen die Logik früherer Entwicklungsstufen. Personen auf früheren Entwicklungsstufen hingegen interpretieren die Handlungen von Personen auf späteren Entwicklungsstufen nach der ihnen möglichen kognitiven Struktur.
- Man kann Personen nicht direkt die Logik einer späteren Entwicklungsstufe lehren. Entwicklung geschieht in Auseinandersetzung zwischen der Person und ihrer jeweiligen Umwelt. Sie braucht Zeit und ist in der Regel von Entwicklungskonflikten und Irritationen begleitet.

Seinem Beitrag „Eine strukturgenetische Theorie der Willensfreiheit" liegt die Behauptung zugrunde, dass der strukturgenetische Ansatz im Kern eine Theorie der Freiheit ist. Für Piaget findet sich der Mensch nicht einfach fertig vor und ist er auch niemals fertig, sondern verdankt sich einem Aufbauprozess, den er selbst trägt und steuert: Freiheit ist ihm sein wichtigstes Regulations- und Strukturationsprinzip. Im Gegensatz zu den Extrempositionen eines ungenetischen Strukturalismus ohne Subjekt und eines Genetismus ohne Struktur steht hier der Begriff der **Strukturation** im Mittelpunkt. Begreift man Freiheit als die Höchstform von Regulation und Strukturation, entwickelt sich eine so verstandene Freiheit in zwei Richtungen: nach innen als Aneignung des eigenen Gewordenseins und nach außen als Ausgreifen über das Tatsächliche auf das Mögliche. Das Vermögen der Freiheit im Menschen setzt ein mit der Ausbildung der Urheberschaft im sensomotorischen Stadium (0-2 Jahre) und steigt dann über die Stufen des vor-operatorischen (2-7 Jahre), des konkret-operatorischen (7-12 Jahre) und des formalen (ab 12 Jahre) Denkens auf.

1.2.6 „Stufen der Ich-Entwicklung" nach Jane Loevinger (1976)

Jane Loevinger stieß im Rahmen statistischer Analysen auf ein unerklärliches Muster ihrer Daten und entdeckte, dass sich dahinter Entwicklungsmuster sog. *„Master traits"* verbargen, die sie in Langzeitstudien validierte. Sie begreift das Ich nicht als eine feststehende Instanz, sondern wirklichkeitskonstruktivistisch als einen Prozess, der die Gedanken und Erfahrungen eines Menschen organisiert. Sie konnte sehr genau herausarbeiten, was sich verändert, wenn sich das Ich entwickelt. Die Strukturen des Ichs, die sie auf den jeweiligen Stufen der Ich-Entwicklung beschreibt, umfassen kognitive und motivationale Aspekte, solche der Selbstdefinition, der Maßstäbe oder was prinzipiell im Vordergrund des Bewusstseins steht. Jede der von ihr identifizierten **neun Stufen der Ich-Entwicklung**, die später durch Cook-Greuters Forschungen (1999) um eine zehnte ergänzt und verfeinert wurden, umfasst ein komplexes aufeinander bezogenes Gebilde spezifischer Aspekte.

Diese stufenbestimmenden Aspekte kann man insgesamt *vier Bereichen* zuordnen. Der Bereich Charakter entspricht dabei weitestgehend dem, was Kegan als Subjekt-Objekt-Gleichgewicht versteht (*s. Kapitel 1.2.7*):

- Charakter/Identität (von stark impulsgesteuert zu selbst regulierend) - Umgang mit eigenen Impulsen & Maßstäben
- Interpersoneller Stil (von manipulierend zu stärker die Autonomie Anderer berücksichtigend, „autonomous": autonom mit anderen umgehend, andere in ihrem So-Sein anzuerkennen) – Art und Weise mit anderen umzugehen
- Bewusstseinsfokus (von externen Dingen und eigenen Bedürfnissen zu internen Aspekten, z.B. Motive, Gefühle und Prozesse) - Bereiche, auf die sich die Aufmerksamkeit richtet
- Kognitiver Stil (von undifferenziert zu mehr Komplexität und Multiperspektivität, postformal thinking und dialektisches Denken) - Art und Weise der Denkstrukturen

Die von Loevinger beschriebenen 9 Entwicklungsstufen stellen qualitative Sprünge dar, wobei die ersten beiden Stufen E2/E3 im Erwachsenenalter kaum auftreten – i.d.R. nur bei Kindern vorkommen (E1 kommt ausschließlich bei Kindern vor und ist daher ausgelassen worden). Alle anderen Stufen finden sich mit unterschiedlicher prozentualer Häufigkeit bei Erwachsenen, der überwiegende Teil auf den Stufen 4-6.

Die Ich-Entwicklungsstufen nach Jane Loevinger – ein integratives Modell

Stufen -nr.	Entwicklungs-stufen	Hauptcharakteristika	Ebenen	Häufig-keit (%)
E2	Impuls-gesteuerte Stufe	/	*Vor-konventionell*	5%
E3	Selbstorientierte Stufe	Eigener Vorteil steht im Vordergrund, andere Menschen werden als Mittel zu eigener Bedürfnisbefriedigung gesehen, weniger als Wert an sich, opportunistisches Verhalten anderen gegenüber. Eher kurzer Zeithorizont, Fokus liegt zumeist auf konkreten Dingen (weniger abstrakten Aspekten), Feedback wird meist zurückgewiesen, stark stereotypes Handeln, Auge-um-Auge-Mentalität, überwiegend externale Schuldzuweisungen.		
E4	Gemeinschafts-bestimmte Stufe	Impulsgesteuert, Denken und Handeln sind v.a. an Regeln und Normen der relevanten Bezugsgruppen ausgerichtet, die eigene Identität wird durch diese definiert, Zugehörigkeit und Unterordnung unter deren Sichtweisen sind vorherrschend. Gesichtswahrung ist zentral, starke Schuldgefühle, wenn Erwartungen anderer verletzt werden, Konflikte werden vermieden, Kontakte sind eher oberflächlich, es wird vorwiegend einfach in Entweder-oder-Kategorien gedacht. Bewusstseinsfokus: konkret, zeitnah.	*konventionell*	12%
E5	Rationalistische Stufe	Orientierung an klaren Standards, sehr rationales Denken und kausale Erklärungen herrschen vor („Recht haben"). Motivation, sich abzuheben von anderen, konkurrierend. Feste Vorstellungen, wie Dinge sind und laufen sollen. Beginnende Selbst-Wahrnehmung, Selbstkritik und Sehen verschiedener Perspektiven sowie Suche nach Motiven für Verhalten, eher enges fachliches Denken und Betonung von Effizienz statt Effektivität. Bewusstseinsfokus: Selbstreflexion, Motivsuche.		38%
E6	Eigenbestimmte Stufe	Voll entwickelte und selbst definierte (eigene) Werte. Vorstellungen und Ziele (ausgebildete Identität). Starke Zielorientierung und Selbstoptimierung. Komplexität von Situationen wird akzeptiert, reiches Innenleben, multiperspektivisch, Gegenseitigkeit in Beziehungen, Respekt vor individuellen Unterschieden (eigener Schatten der Subjektivität wird häufig nicht gesehen). Bewusstseinsfokus: Entwicklung.		30%

E7	Relativierende Stufe	Beginnendes Bewusstsein darüber, wie die eigene Wahrnehmung die Sicht auf die Welt prägt, stärkeres Hinterfragen der eigenen Sichtweisen (und der von anderen Menschen). Relativistische Weltsicht. Größere Bewusstheit gegenüber inneren/äußeren Konflikten und Paradoxien (ohne diese integrieren zu können), sehr individuelle/persönliche Art.	*post-konventionell*	10%
E8	Systemische Stufe	Voll ausgebildete Multiperspektivität, gleichzeitige Prozess- und Zielorientierung, systemisches Erfassen von Beziehungen (Zirkularität). Fähigkeit sich widersprechende Aspekte und Meinungen zu integrieren. Hohe Motivation, sich selbst weiter zu entwickeln. Offene, kreative Auseinandersetzung mit Konflikten, hohe Toleranz für Mehrdeutigkeit (Ambiguitätstoleranz). Hoher Respekt vor Autonomie anderer Personen und Aussöhnung mit eigenen als negativ erlebten Anteilen.		4%
E9	Integrierte Stufe	An kein explizites System (Werte, Einstellungen, Praktiken etc.) mehr gebunden, Erfahrungen werden laufend neu bewertet und in andere Zusammenhänge gestellt („reframing mind"). In hohem Maße selbstaktualisierend. Kann Paradoxien integrieren, hohe Bewusstheit gegenüber eigenem Aufmerksamkeitsfokus, besonderes Gespür für Symbolik.		1%
E10	Fließende Stufe	Bedürfnis, Dinge und Personen zu bewerten, wird aufgegeben. Verschmelzen mit der Welt, kein weiteres Festhalten, sondern sich auf den Fluss der Dinge einlassen („Panta rei"), Metaperspektive Spielerische Abwechslung zwischen Ernst und Trivialem, Ineinanderübergehen unterschiedlicher Bewusstseinszustände, Denken in Zeitzyklen und historischen Dimensionen, volles Akzeptieren von Andersartigkeiten und Menschen, wie sie sind.		

1.2.7 „Entwicklungsstufen des Selbst" nach Robert Kegan (1979)

Robert Kegan schuf mit „Entwicklungsstufen des Selbst" eine Entwicklungstheorie, die uns erlaubt, die Phasen des Wachstumsprozesses besser zu erkennen – und die Chancen, die sich daraus ergeben. Im Zentrum steht die Frage, wie der Mensch Bedeutung bildet. Der Harvard-Psychologe versteht die Entwicklung vom Säugling bis zum reifen Erwachsenen als einen Prozess der inneren Umstrukturierung, der zwischen zwei Polen hin- und herpendelt: zwischen dem Drang zur Unabhängigkeit und dem Wunsch nach Zugehörigkeit. Letztendlich geht es daher um die Balance zwischen dem was ein Mensch als Teil seiner selbst empfindet und was nicht – die sich im Zuge der Ich-Entwicklung fundamental verändert. Der Antrieb, die Energie stammt aus dem Subjekt selbst, das ähnlich einer Rakete immer wieder Teile abstößt und zum Objekt werden lässt. „Subjekt" bezeichnet den Aspekt einer Person, durch den sie selbst gesteuert wird und auf den sie daher nur bedingten Zugriff hat. „Objekt" hingegen ist der Aspekt, den sie reflektieren und steuern kann. Auf jeder Stufe dieses „Subjekt-Objekt-Gleichgewichts" werden die Gleichgewichtsverhältnisse neu organisiert und Konflikte produktiver bewältigt als zuvor. Ein Mensch zum Beispiel, der sich nicht frei machen kann von Erwartungen, Hoffnungen und Wünschen relevanter anderer, der sein eigenes Vorgehen davon abhängig macht, ob andere dies billigen, anstatt mit ihnen in einen offen Diskurs zu gehen, ist noch nicht auf einer Entwicklungsstufe angelangt, die man als Eigenbestimmte Stufe bezeichnet. Bei einem Menschen vor dieser Stufe der Ich-Entwicklung sind seine Beziehungen auf der Subjektseite verortet. Ein Mensch ‚ist' damit eher seine Beziehungen, anstatt dass er Beziehungen ‚hat'. Eine Weiterentwicklung seines Subjekt-Objekt-Gleichgewichts würde ihn in die Lage versetzen, seine eigene Maßstäbe und nicht die befürchteten Reaktionen anderer zum Maßstab zu nehmen. Ein Großteil der Bevölkerung in westlichen Gesellschaften hat dieses Niveau, das man als vollständige erwachsene

Identität bezeichnen kann, noch nicht erreicht. Ich-Entwicklung besteht somit darin, dass die Subjektseite immer kleiner und die Objektseite eines Menschen immer größer wird.

Kegan nennt ***sechs Entwicklungsstufen***: Das Baby (Stufe 0) ist ganz Subjekt, alles einverleibend, empfindet alles als Selbst und hat noch kein Objekt. Wenn es anfängt, seine Reflexe aus dem Subjekt herauszulösen und sie als Objekt zu behandeln, entsteht ein neues Subjekt aus Impulsen und Wahrnehmungen. Von Stufe zu Stufe werden weitere Teile des Selbst herausgelöst und so zum beziehungsfähigen Objekt. Der Mensch wird dadurch nicht „ärmer", sondern gewinnt zunehmend an Autonomie und gleichzeitig an Beziehungsfähigkeit. Die fünfte Stufe akzeptiert und kultiviert die Fähigkeit zur interdependenten Selbstbestimmung. Jede Entwicklungsstufe ist dabei komplexer und integrierter als die vorherige, und jede bietet uns neue Handlungsmöglichkeiten.

Stufe	*Subjekt*	*Objekt*
0: einverleibend	Reflexe, Bewegungen	Keins
1: impulsiv	Impulse, Wahrnehmungen	Reflexe, Bewegungen
2: souverän	Bedürfnisse, Wünsche	Impulse, Wahrnehmungen
3: zwischenmenschlich	Wechselseitige Beziehungen	Bedürfnisse, Wünsche
4: institutionell	Eigenautorität, Ideologie	Wechselseitige Beziehungen
5: überindividuell	Überindividualität	Eigenautorität, Ideologie

Kegan nennt *drei Bereiche* als unterschiedliche Arten des Wandels, welche für Menschen wichtig sind für persönliche Weiterentwicklung, Talentförderung, Entwicklung der Führungsstärke oder, sehr viel genereller, Verbesserung der Leistungsfähigkeit: ein Wandel in den Empfindungen einer Person (insbesondere ihrer Motivation, ihres Selbstvertrauens oder ihrer Einsatzbereitschaft für eine Veränderung), Wandel in den Denkmustern (Grundüberzeugungen und Annahmen, jeweils in Bezug auf das Ziel des Wandels) und Änderung des Verhaltens. In einem Interview sagte er:

„Ja, am Ende des Tages muss es einen Unterschied geben, wie ein Mensch sich verhält und arbeitet. Allerdings: Wenn Sie ausschließlich auf der Verhaltensebene ansetzen, dann ist die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Änderungsprozesses nicht gegeben. Ron Heifetz, unser Harvard Kollege, sagt, dass der häufigste Fehler darin besteht, Anpassungsprobleme technisch zu lösen. Der Fokus unserer Arbeit liegt daher darauf, adaptiven Wandel zu bewerkstelligen – und dazu benötigen wir adaptive Mittel, einen Ansatz, der die Modifikation von Gedankenmustern ins Zentrum rückt. Es geht also, mit einer Analogie aus der Computerwelt ausgedrückt, nicht darum, dem Betriebssystem neue Apps oder Verzeichnisstrukturen zu implementieren, sondern darum, das Betriebssystem als solches abzuändern und auszuweiten.» Es ist ganz einfach auf den Punkt zu bringen: Ein zu erlernender Wandel wird nur ausgelöst durch eine Veränderung der Gedankenmuster, denn nur unser gewandeltes Bewusstsein schafft die Möglichkeit zu neuem Verhalten."

1.3 Gegensätzliche Sicht auf „Gesundheit"

Kann man überhaupt entweder gesund oder krank sein, oder ist man nicht immer etwas von beidem gleichzeitig? Wer klassifiziert einen überhaupt in die eine oder andere Ecke?

Wer sagt, dass folgende Phänomene, selbst wenn sie nicht in medizinischen Fachbüchern beschrieben sind, nicht auch Krankheit bedeuten: chronischer Agnostizismus, akuter Nihilismus, fortschreitender geistlicher Hybris, rezidivierendem Materialismus, Heilungshyperthermie, progressiver Apokalypsionitis, partielle Vertrauensdefizite, etc.

Es sind Phänomene, die den Menschen zu schaffen machen, ohne dass sie sich dessen zwangsläufig bewusst sind. Erkrankungen, für die sich nur schwerlich ein Medikament finden lässt. Was nicht bedeutet,

dass sie deswegen weniger real wären oder gar weniger gefährlich. Sie können so quälend sein wie Migräne oder Lippenherpes. Allerdings birgt die Bezeichnung als Krankheit bzw. Erkrankung auch eine Menge Gefahren. Stattdessen könnte man sie als verschiedene Formen der Wirklichkeitsentfremdung oder Zielverfehlung bezeichnen.

1.3.1 Neurose als Normalität?

„Wer Wollen und Sollen über das Sein setzt, wird neurotisch."

Es ist ein schmaler Grat zwischen Neurose & Normalität, auf dem wir alle wandeln. Es lässt sich sogar sagen, dass beides nicht voneinander abzugrenzen ist, sondern neurotisches Leid „normal" ist - wenn man normal definiert als etwas, das häufiger vorkommt als dass es nicht vorkommt. Ein Neurotiker leidet am Leben und möglicher-weise leiden die Menschen in seiner Umgebung unter ihm und seinen was sie als abnorme Verhaltensweisen ansehen. Kennzeichen eines neurotischen Menschen sind eine chronische Unzufriedenheit, eine Art seelischer Hunger sowie ein ununterbrochen drängendes Gefühl in der Welt zu kurz gekommen zu sein. Daraus erklärt sich sein Wunsch und Bemühen, dieses Mangelgefühl irgendwie auszugleichen, seine ständige Suche nach Liebe, sein immerwährendes Streben, Ohnmacht in Macht zu verwandeln. Weitere zentrale Merkmale sind seine Ambivalenz, sein Geltungsbedürfnis (Einzigartigkeitsbedürfnis) bei gleichzeitigen Minderwertigkeitsgefühlen sowie eine deutlich ausgeprägte Ichbezogenheit, eine von der Umwelt nur schwer zu ertragende „Ichhaftigkeit".

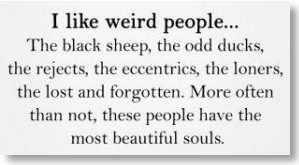
Bei einer **Neurose**, d.h. psychischem Leiden ohne organische Grundlage, zeigt der Betroffene meist eine gewisse Einsicht, erkennt grundsätzlich die Wirklichkeit an, wobei die Wahrnehmung dieser durch Abwehrmechanismen verzerrt wird – im Gegensatz zur *Psychose*, die der Betroffene in seinem Wahn als Realität erlebt und verkennt, und bei der die Ursache der psychischen Symptome jenseits der Psyche liegt. Die häufigsten Neurosensymptome sind auf unbewussten intra- und interpsychischen Konflikten basierende diffuse Ängste, auf spezifische Situationen oder Objekte bezogene Phobien, Zwangssymptome und Depressionen; sie entstehen also von innen aus der psychischen Dynamik heraus.

In der psychoanalytische Neurosenlehre und Persönlichkeitstheorie knüpft der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson in seinem Entwicklungsmodell des Menschen an die Entdeckung Sigmund Freuds an, dass neurotische Konflikte Erwachsener denen sehr ähnlich sind, die jeder Mensch während seiner Kindheit bewältigen muss. Hiervon ausgehend hat Erikson für jedes Entwicklungsstadium die zugehörigen kritischen psychologischen Konflikte (anhand von Gegensatzpaaren) dargestellt, die zugleich Chancen und Krisen beinhalten, und beschreibt damit Elemente wie sie eine „gesunde" Persönlichkeit idealerweise haben sollte:

	Alter	**Psychosoziale Krise**
I	Säuglingsalter	Ur-Vertrauen gegen Ur-Misstrauen
II	Kleinkindalter	Autonomie gegen Scham und Zweifel
III	Spielalter	Initiative gegen Schuldgefühl
IV	Schulalter	Werksinn (positives Bewusstsein von der eigenen Arbeits- & Leistungsfähigkeit) gegen Minderwertigkeitsgefühl
V	Adoleszenz	Identität gegen Identitätsdiffusion/ Rollenkonfusion
VI	Frühes Erwachsenenalter	Intimität gegen Isolation
VII	Erwachsenenalter	Generativität gegen Selbstabsorption/ Stagnation
VIII	Reifes Erwachsenenalter	(Ich-)Integrität gegen Verzweiflung

Für Perls und Goodman handelt es bei einer Neurose um **Selbstunterdrückung**, Werner Bock definiert Neurose als **Selbstunterbrechung**. Und Therapie ist Unterbrechung der Selbstunterbrechung und dadurch Ermöglichen einer effektiven Selbstregulation, so dass sich der Klient geordneter und klarer fühlt.

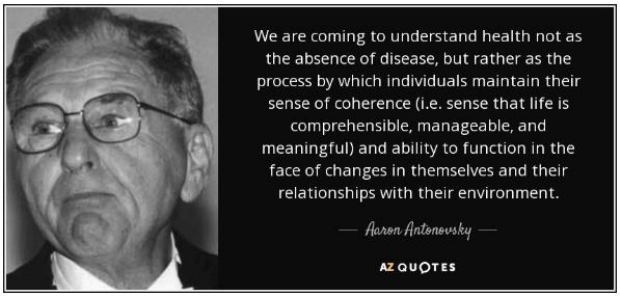
In Anlehnung an einen Artikel von Klaus und Heika Eidenschink, auf den u.a. im Folgenden Bezug genommen wird, wird hier von Neurose als *„neurotischem Leid"* gesprochen, statt - wie sonst häufig üblich - von neurotischen Störungen. Neurose bzw. neurotisches Leid ist also keine Krankheit im medizinischen Sinne. Sondern eine innere Aktivität des Menschen, die selbstdestruktiv ist; eine Selbstunterbrechung bei der Bedürfnisbefriedigung oder einfach gesagt, wenn ein Mensch sich nicht uneingeschränkt sein lassen kann, wie er ist – was vermutlich keinem gelingt. Neurotische Aspekte einer Person sind ebenso Ausdruck ihrer Urmenschlichkeit wie die nicht-neurotischen. Damit ist neurotisch nicht gleich krank bzw. weniger wert als gesund. Man kann die Neurose als gesunde Reaktion auf kranke soziale Verhältnisse sehen. Sie entsteht durch die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen ein Mensch aufwächst, die eine Art der Anpassung verlangen, die der organismischen Selbstregulation zuwiderläuft. Damit ist das „Selbst" in der Neurose besiegt worden. Es identifiziert sich nun mit der starken Autorität, also den Kräften im sozialen Umfeld, die die Aufgabe seiner Eigenart und seiner Bedürfnisse verlangt haben. Man könnte also sagen, dass der Gegenpol der Neurose das authentische Selbst ist. Im neurotischen Kontext spüren oder äußern Menschen Bedürfnisse nicht, weil sie unangenehme Gefühle oder phantasierte negative Folgen vermeiden wollen: Sie können, aber sie wollen nicht. Dies entspricht einer Vermeidung und ist etwas anderes als ein Defizit, bei dem Menschen in manchen Kontexten gar keine inneren Möglichkeiten haben, um z.B. Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen oder einen stimmigen Selbstausdruck zu finden: Sie wollen, aber sie können nicht.



Fritz Simon erzählt in einem Interview *(„Wer stört, gilt als gestört")*: „1961 hat Thomas Szasz das Buch geschrieben „Geisteskrankheit – ein moderner Mythos". Darin lernen wir vor allem etwas über die soziale Definition von Normalität. In einem meiner Bücher habe ich eine Liste zusammengestellt, auf der 90 Menschen stehen, die alle Bedeutendes zur europäischen Kultur beigetragen haben – und die alle irgendwann einmal die Diagnose manisch-depressiv bekommen haben." Es gibt also gar keine Normalität? „Es gibt nur die Definition, was eine Gesellschaft zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt als normal erachtet. Und das hängt weitgehend vom sozialen Kontext ab. Jeder von uns verfügt über ein Repertoire an Verhaltens-möglichkeiten, das er je nach Situation variiert." Niemand kann verbindlich entscheiden, was als normal, neurotisch, psychotisch oder persönlichkeitsgestört aufzufassen ist.

1.3.2 Salutogenese – Gesundheit als Prozess

In dem Ansatz der **Salutogenese** werden Krankheit und Gesundheit sehr stimmig nicht einfach als Gegensätze zueinander und nicht als absolute Zustände begriffen, sondern als zwei entgegengesetzte Pole auf einem Kontinuum. Wir bewegen uns mal in die eine und mal in die andere Richtung und sind dementsprechend „mehr oder weniger gesund" oder „mehr oder weniger krank".



Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe **Aaron Antonovsky** (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell, womit

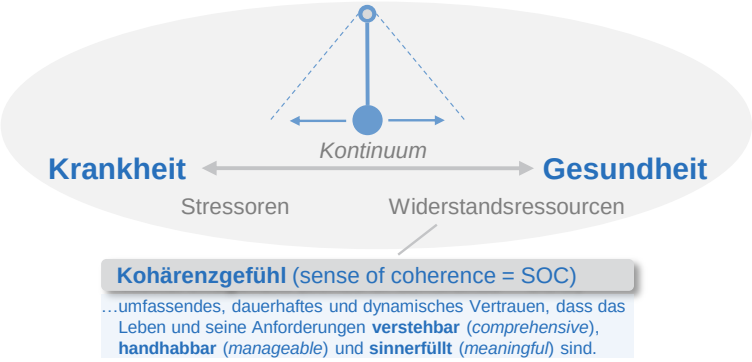
er die Dichotomie (Zweiteilung) von Gesundheit und Krankheit überwinden wollte, ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Er sieht Menschen aktiv zwischen den Polen – gleichzeitig sowohl krank als auch gesund – als *„Schwimmer im Fluss des Lebens*".

Gesundheit und Krankheit sind für Antonovsky sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände, deren Ausprägung auf Gesundheits-Krankheits-Kontinuen gedacht werden kann. Bei jedem Menschen können wir gesunde und kranke Aspekte feststellen, solange er lebt. Auch bei einem Sterbenskranken findet man noch gesunde Anteile.

Salutogenese als Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit und Pathogenese als Wissenschaft von der Entstehung von Krankheit können sich gut ergänzen. Die zugrunde liegenden Fragestellungen orientieren den Fragenden allerdings in zwei unterschiedliche Richtungen: Die pathogenetisch Orientierten schauen auf die Krankheiten, ihre Ursachen und die Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Die salutogenetisch Orientierten blicken auf attraktive Gesundheitsziele, die sie erreichen wollen und wozu sie möglichst viele Ressourcen erschließen wollen. Bei der Behandlung von Krankheiten sieht nach Antonovsky die pathogenetische Herangehensweise Lebenseinflüsse wie Stresserfahrungen, Krisen, Schicksalsschläge und Krankheit als generell schädlich an und gleicht im Bild dem Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden, bedrohlichen Fluss zu retten und ihnen schnell wieder festen Boden unter den Füßen zu verschaffen, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

Die Salutogenese hingegen sieht den Fluss als den wechselvollen Strom des Lebens, in mitten dessen der Mensch sich ständig befindet und nicht trockenen Fußes am Ufer spaziert. Es gibt somit keine Rettung, es sei denn, ein guter Schwimmer zu werden. Salutogenese will den Menschen trainieren und ermutigen, mit Widrigkeiten im Leben zu rechnen, sich möglich gut dagegen zu wappnen und Widerstandskräfte zu mobilisieren. Sie will ihn dahin führen, auch mitten in der Strömung den Kopf über Wasser zu halten, d.h. ein routinierter Schwimmer zu sein, der trotz aller Risiken auf das Tragende des Lebensstroms vertraut und an den gemeisterten Herausforderungen über sich hinaus wächst.

"Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen wie auch im herkömmlichen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?" (Antonovsky)



Entscheidend dafür ist, über welche Fähigkeiten der Stressbewältigung wir dabei verfügen. Gute Stressbewältigung bewirkt, dass wir eine Bewegung in Richtung Krankheitspol vermeiden oder ermöglicht sogar eine Bewegung in Richtung Gesundheits-pol. Für die Fähigkeit der Stressbewältigung ist das Kohärenzgefühl, auch Sense of Coherence (SOC) oder „Sinn für Kohärenz" genannt, ein zentraler Aspekt seiner Antwort auf die Frage „Wie entsteht Gesundheit?". Es ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein umfassendes, dauerhaftes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat auf drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, dass man die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, und die Zusammenhänge des Lebens versteht = Das Gefühl der *Verstehbarkeit* (Comprehensibility)
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann und einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen = Das Gefühl der *Handhabbarkeit* (Manageability)
- Der Glaube, dass das Leben einen (tieferen) Sinn hat und somit Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen = Das Gefühl der *Sinnhaftigkeit* (Meaningfullness)

Oder im Zusammenhang verdeutlicht: Wenn ich eine Situation durchschauen kann, kann ich mit ihr häufig besser umgehen, sie kontrollieren oder beeinflussen und entdecke dadurch u.U. die Auseinandersetzung damit als sinnvoll. Förderung und Stärkung dieser drei Komponenten bewirkt Stärkung der Stressbewältigung und damit Förderung psychisch-physischer Gesundheit. Wie ausgeprägt v.a. die beiden ersten Fähigkeiten sind bestimmt wie man durch Schicksalsschläge kommt. Dann stellt die Auswahl des Erklärungsmodells zur Bedeutungsgebung die weiteren Weichen dafür, wie es gelingt den eigenen weiteren Weg zu finden: „Was bedeutet dieses Problem in meinem Leben? Warum schickt das Schicksal ausgerechnet mir das Problem? Wofür ist die momentane Problemsituation vielleicht auch gerade gut? Was ist der Sinn meines Lebens in Bezug auf das, was in dieser Lebenszeit gerade passiert? Wenn man der Situation eine andere Bedeutung geben kann, führt auch dies zu mehr Handhabbarkeit.

Man könnte hier einen Bezug zu C.G. Jung und seinen Persönlichkeitspräferenzen machen mit der Überlegung, welcher Typ sich mit welcher der drei Ebenen schwerer oder leichter tut!?

Die Wechselbeziehung von Salutogenese und Pathogenese können wir heute unter Zuhilfenahme der Hirnforschung genauer beschreiben als Antonovsky es explizit formuliert hat: die Grundlage des Lebens ist die gesunde Entwicklung, die Salutogenese. Diese wird durch Krankheiten bzw. deren Vermeidung ergänzt bzw. ermöglicht. In der Selbstregulation des Menschen und anderer Lebewesen finden wir diese beiden Aspekte des Lebens in den neuropsychischen motivationalen Systemen zur Annäherung und Vermeidung wieder. Das „Annäherungssystem" genannte Schaltsystem im Gehirn, das eng mit dem Lustzentrum verschaltet ist, stimmt uns bei attraktiven Zielen positiv und motiviert zu aufbauendem Verhalten. Dieses wird aktiviert durch eine salutogenetische Orientierung. Als ebenso lebensnotwendige Ergänzung gibt es das sogenannte „Abwendungs-" oder „Vermeidungssystem". Es steuert das Verhalten, wenn es darum geht, Gefahren wie Gesundheitsrisiken und Krankheiten zu vermeiden oder zu bekämpfen. Das Vermeidungssystem ist eng mit dem Angstzentrum im Gehirn (Amygdala) verschaltet. Eine gesunde Entwicklung wird durch ein gutes Zusammenspiel dieser beiden neuropsychischen Systeme ermöglicht und hergestellt. Analog ist also auch ein synergetisches Zusammenspiel von salutogenetischer und pathogenetischer Orientierung eine Möglichkeit, um gesunde Entwicklung, Salutogenese (die Entstehung von Gesundheit) optimal zu fördern.

1.3.3 Ambivalenz- & Ambiguitätstoleranz als Ausdruck von Reife

Das Konzept der **Ambivalenz- bzw. Ambiguitätstoleranz** bezeichnet, zunächst vereinfacht gesagt, die Fähigkeit, „Vieldeutigkeit und Unsicherheit zur Kenntnis zu nehmen und ertragen zu können". Beides sind Toleranzen, die zum einen das Erleben und die Verarbeitung widersprüchlicher Anforderungen moderieren und sich folglich positiv auf das Aushalten der Spannung auswirken und zum anderen das Erkennen der Existenz widersprüchlicher Aussagen überhaupt erst möglich machen. Beide

Toleranzkonzepte resultieren aus der psychologischen Forschung über die Fähigkeit von Menschen, einem anderen Menschen oder einer Sache gegenüber zugleich positive und negative Eigenschaften wahrzunehmen und diesbezüglich gleichzeitige ambivalente Gefühle wie Zuneigung und Ablehnung auszuhalten. Nach Furnham/ Ribchester verweist Ambiguitätstoleranz auf die Art und Weise, wie ein Individuum, oder auch eine Gruppe, Informationen über ambiguitive Situationen oder Stimuli angesichts ungewohnter, komplexer oder inkongruenter Hinweise wahrnimmt und verarbeitet. Während ambiguitäts*intolerante* Personen auf ambiguitive Reize oder Situationen demnach mit psychischem Unwohlsein reagieren, tolerieren ambiguitäts*tolerante* Personen diese Reize nicht allein passiv, sondern haben vielmehr ein Bedürfnis danach. Eine ambiguitive Situation ist demnach definiert durch das Fehlen von ausreichenden Hinweisen und charakterisiert durch die Kriterien der Neuheit, Komplexität und Unlösbarkeit. Mac Donald nimmt darüber hinausgehend an, *„that persons having high tolerance of ambiguity (a) seek out ambiguity, (b) enjoy ambiguity, and (c) excel in the performance of ambiguous tasks"*. Nach diesen Definitionen ist das Konzept der Ambiguitätstoleranz bipolar und besteht aus den Polen Meidung von Ambiguität und Suche nach Ambiguität.

Seelische Gesundheit des Menschen umfasst im Konstrukt der Ambivalenztoleranz die Fähigkeit Widersprüche nicht nur wahrzunehmen, mit ihnen umzugehen und sie aushalten zu können, sondern gerade auch die Erkenntnis, dass Widersprüche der eigenen Entwicklung sehr förderlich sein können.

Die Verwendung der Begriffe Ambivalenz- und Ambiguitätstoleranz geschieht in der Literatur teilweise diffus mit Verwendung verschiedener Bezeichnungen, zumeist jedoch werden sie als **Unsicherheitstoleranz** bezeichnet (gelegentlich als Ungewissheitstoleranz oder auch Widerspruchstoleranz). Gemein haben Unsicherheits- bzw. Ungewissheitstoleranz, dass sie sich auf Situationen der Ungewissheit beziehen. *„Geringe Unsicherheitstoleranz spricht man jemandem zu, der durch Situationen der Ungewissheit beim Vollzug kognitiver Prozesse stark beeinträchtigt wird und sie zu vermeiden sucht. Hohe Unsicherheitstoleranz zeigt sich darin, dass zeitweilige Unsicherheit das Denken und Handeln nicht nachteilig beeinflusst, ja sogar aktivierend und dadurch leistungsfördernd wirken kann"*. (Günther Clauß)

Ungewissheit entsteht dann, wenn eine Person zu wenige Informationen über die zukünftige Entwicklung in der Situation hat. Dies ist der Fall, wenn der Eintritt zukünftiger Ereignisse oder der richtige Umgang mit der Situation ungewiss ist. Während ungewissheitsintolerante Personen ungewisse Situationen als Bedrohung erleben, würden ungewissheitstolerante Personen solche Situationen als Herausforderung bewerten. Ambivalenztoleranz scheint folglich eher die emotionale Seite zu beschreiben, Spannungen durch Gegensätzlichkeiten aushalten zu wollen und nicht als bedrohlich zu erleben. Das Konstrukt der Ambiguitätstoleranz stellt im Sinne der kognitiven Psychologie eher die kognitive Seite der Spannungsbewältigung dar: Sie wird verstanden als steuerndes Regulativ der Aufnahme-, Verarbeitungs- und Speicherungsprozesse von Informationen in widersprüchlichen Situationen. Diese kognitive Fähigkeit wäre dann die Kompetenz, die logischen Bewältigungsformen von Widersprüchen situationsadäquat einsetzen zu können. Ambiguitätstoleranz ist kein generelles Persönlichkeitsmerkmal: Aus der Toleranz gegenüber der einen Ambivalenz kann nicht automatisch auf eine Toleranz gegenüber allen Gegensätzlichkeiten geschlossen werden.

Verglichen mit dem Konzept der Ungewissheitstoleranz ist das der Ambiguitätstoleranz jedoch spezifischer. Die Vermeidung von Unsicherheit und die Intoleranz von Ambiguität korrelieren miteinander, Unsicherheit ist aber weiter gefächert als Ambiguität, die bekannte Alternativen voraussetzt. Während die ungewisse Situation zu wenige Informationen über die zukünftige Entwicklung bietet, so beinhaltet eine ambiguitive Situation einander widersprechende, nicht miteinander vereinbare Informationen und

logische Gegensätze. Ambiguitätstoleranz bezieht sich hier auf die Fähigkeit, widersprüchliche Informationen erkennen und die sich daraus ergebenden widersprüchlichen Handlungsanforderungen aushalten zu können.

Für das Bewältigen von Ambiguität oder Ambivalenz werden in erster Linie die spezifischen frühen Beziehungserfahrungen eines Menschen verantwortlich gemacht. Demnach lösen wichtige frühe Bezugspersonen im Kind abwechselnd sehr negative, aber auch sehr positive Erlebnisse aus, was zu einer mehrdeutigen Neigung im Kind führt. Frenkel-Brunswik versteht **Ambivalenz-/Ambiguitätstoleranz** bzw. -intoleranz als eine der *„Basisvariablen in der emotionalen und kognitiven Orientierung eines Individuums gegenüber dem Leben*". Sie beobachtete, dass manche Individuen aufgrund günstiger Entwicklung und adäquater Beziehungserfahrungen eher dazu befähigt sind, gleichzeitig positive und negative Eigenschaften ihrer Eltern zu sehen und Gefühle von Liebe und Hass ein und derselben Person gegenüber ohne allzu große Angst oder Konflikte zu akzeptieren, während andere das Bild der Eltern entweder als ganz und gar gut oder schlecht dramatisierten. Gelingt eine Ausbildung der Ambivalenztoleranz also nicht, kommt es zu der psychopathologischen Spaltung aller Menschen in gut und böse. Sie vermutet, dass die Verneinung emotionaler Ambivalenz und die Intoleranz kognitiver Ambiguität verschiedene Aspekte zusammenhängender Eigenschaften sein könnten (*bzgl. Begriffe s. Kapitel 2.11*) Während Ambivalenz definiert ist durch das gleichzeitige Vorhandensein auf ein und dasselbe Objekt (Personen, Gegenstände, Sachen) bezogener liebevoller und hasserfüllter Impulse im Individuum, ist Ambiguität eher kognitiv gemeint, indem Ambiguitäts-toleranz definiert ist als die Fähigkeit eines Individuums, die Koexistenz von positiven und negativen Eigenschaften in ein- und demselben Objekt, wie z.B. den Eltern, erkennen zu können. Die Fähigkeit, solch eine Koexistenz zu erkennen, macht eine wichtige, emotional-kognitive Persönlichkeitsvariable aus.

Verschiedene psychoanalytische Schulen sehen verschiedene Zeitpunkte in der frühkindlichen Entwicklung als bedeutend für die Überwindung von Ambivalenzen an: gemein ist ihnen jedoch, dass sie in der Überwindung der Spaltung und in der Fähigkeit, Ambivalenz auszuhalten, den Grundstein einer gesunden psychischen Entwicklung sehen. Jung geht von einem Prinzip der Zweiseitigkeit aus, das in der Natur wie in der menschlichen Seele waltet und ständig widerstrebende Gefühle und Interessen gegenüber einer Sache, einem Menschen oder einer Idee hervorrufe. Für Otscheret ist „grundsätzlich jedes Denken, Fühlen und Handeln von inneren und äußeren Einflüssen, von gegensätzlichen Gefühlen, Erwartungen und Zielsetzungen geleitet". Seelische Gesundheit umfasse die Fähigkeit, Widersprüche und Spannungen nicht nur wahrnehmen, mit ihnen umgehen und sie aushalten zu können, sondern darüber hinaus diese als die Entwicklung fördernd zu betrachten. Die Reife eines Menschen zeigt sich demnach besonders in seiner Ambivalenztoleranz. Otscheret zufolge neige der Mensch im Allgemeinen jedoch dazu, Spannungen zu vermeiden und Widersprüchliches zu verdrängen. Dabei hänge es von der individuellen Ich-Stärke des Individuums ab, wie es mit Ambivalenz umgehen kann. In extremen Fällen werde eine einseitige Haltung eingenommen, die Entwicklung und qualitatives Wachstum behindere, weil viel Energie für eine kraftraubende Abwehrarbeit aufgebracht werden müsse. Einen in dieser Weise verdrängten Widerspruch beschreibt Otscheret als „pathologische Ambivalenz".

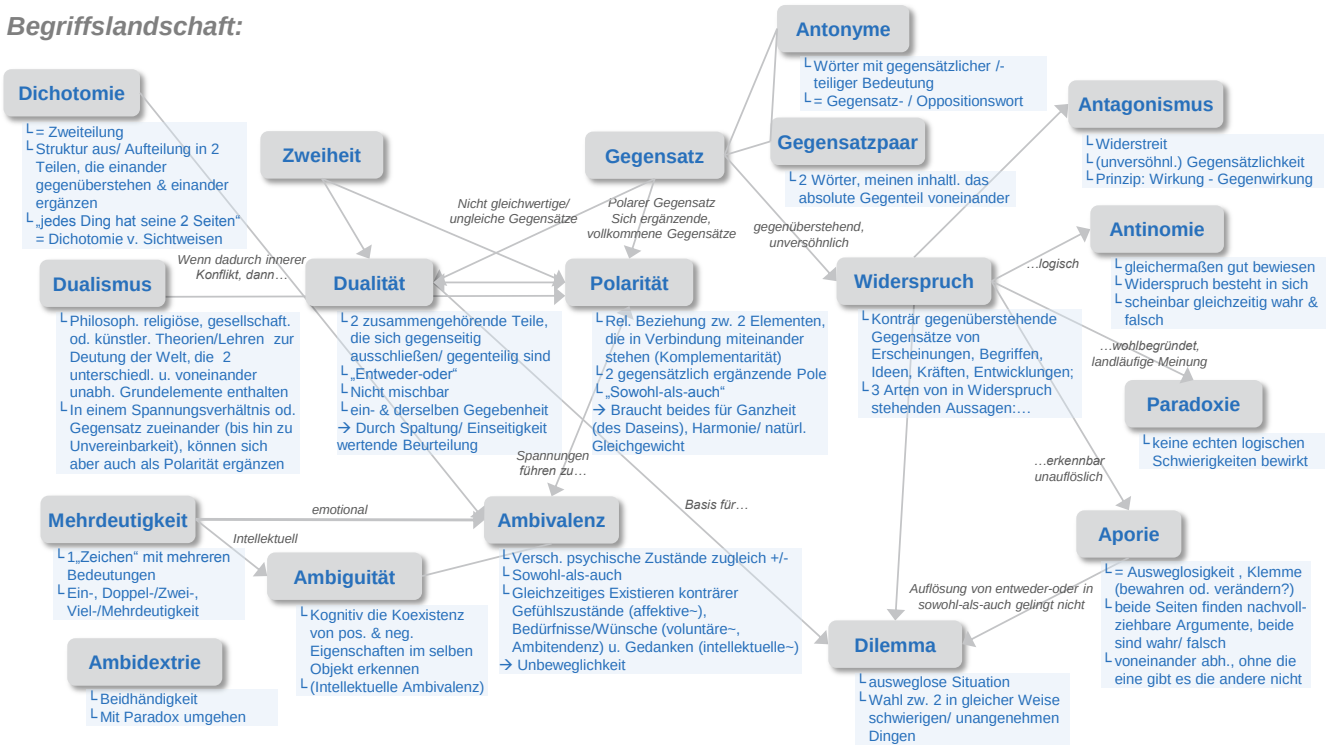
2 Glossar unterschiedlicher Begriffe, Synonyme und Abgrenzungen für Gegensätze

In diesem Kapitel sollen die unzähligen Begrifflichkeiten, die in der Literatur und in der Umgangssprache für bzw. rund um Gegensätze oder Gegensatzpaare und in Abgrenzung dazu verwendet werden, differenziert untersucht werden. Denn manchmal sind Begriffe klar definiert und manchmal nicht, auch sind sie häufig unklar voneinander abgegrenzt und im Kontext ungenau verwendet. Die meisten davon wurden bereits in Kapitel 1 genutzt. Es gibt verschiedene Bezeichnungen für „Gegensätze" und deren Verhältnis, da sie unterschiedliche Charakteristika, Bedeutungen (wie z.B. Gegenteil, Differenz, Entsprechung oder Gegengewicht) und Ausprägungen (wie z.B. polar oder ambivalent) haben können sowie die Begriffsauswahl natürlich auch vom Auftreten in einem bestimmten Kontext abhängt, wie z.B. als Repräsentanz oder Bedürfnisausprägung. Allein, wenn man nach Synonymen für das Wort „Gegensatz" sucht, dann findet man ca. 175 in 17 unterschiedlichen Bedeutungsgruppen. (z.B.: www.synonyme.woxikon.de)

Daher stellt sich berechtigterweise die Frage, ob „Gegensatz" überhaupt einen geeigneten Überbegriff dieser Theoriearbeit und dieses Kapitels darstellt? Denn über seine Definition drückt der Begriff bereits etwas Bestimmtes aus und schließt anderes aus. Allerdings erschien dieser Begriff am geeignetsten von allen, da er sowohl ausreichend neutral als auch übergreifend ist.

Somit folgt ein terminologisches Inventar (*s. Kapitel 2.1-2.12 bzw. findet sich alternativ eine Glossar-Tabelle im Anhang als verkürzte zusammenfassende Übersicht*), um ausgewählte Begriffe möglichst zu klären, voneinander abzugrenzen, aber auch Zusammenhänge herzustellen. *[Somit kann die folgende lineare Reihenfolge dies nicht verdeutlichen, im Text sind jedoch untereinander herrschende Bezüge genannt.]*

In der nachfolgenden Darstellung wird versucht die Begriffe in eine Übersicht (*vergrößert s. Anhang*) zu bringen:



Weitere Begriffe im Zusammenhang, die in dieser Arbeit nicht näher erläutert sind, wären:
Kontrast, Diskrepanz, Kehrseite, Unterschied, Verschiedenheit, Zwiespalt, Abweichung, Antithese, Umkehr, Gegenpol, Ungleichheit, Gegenteil(igkeit), Spaltung, Divergenz, Dissens, Pendant, Gegenstück, Inkongruenz, Trugschluss, Differenzierung (= Herausbildung von Verschiedenheiten aus einem gleichartigen Ganzen;

differenzieren = unterscheiden), Differenz, Indifferenz (= Gleichgültigkeit; indifferent = unbestimmt, gleichgültig); Gleichheit & Ähnlichkeit sind weitere Arten von Zweiheit; ebenso Parallelismus, Äquivalenz, Konvergenz, Korrespondenz (Entsprechung), Kongruenz, Homologie und Analogie, Symbiose und Parasitismus, Symmetrie, Gleichzeitigkeit, Synchronizität, usw.

2.1 Gegensatz und Gegensatzpaar

Gegensatz *(lat. oppositio)* ist die Übersetzung aus dem Griechischen für Antithese, eine "Behauptung, die einer anderen gegenübergestellt wird" (Lessing) und bedeutet in der Logik das Verhältnis zweier Dinge, Begriffe oder Urteile zueinander, die sich gegenseitig ausschließen oder aufheben. Dieses negative Verhältnis stellt das Trennende heraus innerhalb eines wieweit auch immer umfassenden Rahmens (zum Beispiel in der Empirie, Logik, Metaphysik). In der Dialektik, besonders Hegels, ist Gegensatz der von einem andern Begriff geforderte, ihn negierende, aber zugleich ergänzende und mit ihm in eine höhere Einheit eingehende Begriff (Negation, Widerspruch – *s. Kapitel 2.3*).

Der logische Gegensatz kann kontradiktorisch oder konträr sein:

a) *kontradiktorischer Gegensatz*: Ein Urteil oder Begriff wird einem andern gegenübergestellt, so dass sie einander gegenseitig absolut ausschließen. Der Widerspruch (contradictio) ist die Bejahung (kataphasis, affirmatio) und Verneinung (apophasis, negatio, privatio) ein und derselben Sache (oder Begriff). Man fordert dann, dass entweder das Ja oder das Nein gelte ('Satz des Widerspruchs'; Aristoteles: Metaphysik) und somit das eine notwendig wahr, das andere falsch sei. Begrifflich lautet der kontradiktorische Gegensatz: A - Nicht-A, *z.B. schwarz - nicht-schwarz*.
b) *konträrer Gegensatz*: eine engere Variante von a), bei der sich zwei Inhalte diametral entgegenstehen, einander innerhalb eines ganz bestimmten Sachbereiches (Gattung, Begriffsreihe) ausschließen, aber kompatibel (verträglich) sind, wie *z.B. weiß-schwarz*, alt-jung, grob-fein, heiß-kalt, Licht-Dunkel, Nord-Süd, Tod-Leben, Freude-Schmerz. Solche konträre Begriffe bezeichnen Endpunkte, zw. denen ein kontinuierlicher Übergang möglich ist.

Der dialektische Gegensatz ist der Gegensatz von These und Antithese (als Negation und Ergänzung der These), der in einer höheren Synthese (Einheit) überwunden wird (Hegel). 'Antithese' bezeichnet eine der These entgegengesetzte Behauptung (eine Behauptung des Gegenteils oder einen entgegengesetzten Begriff).

Polarer Gegensatz ist der Gegensatz zweier entgegengesetzter, aber zusammengehöriger Teile oder Momente eines Ganzen. (*s. auch Polarität Kapitel 2.8*)

Als **Gegensatzpaar** werden zwei Wörter bezeichnet, die inhaltlich das absolute Gegenteil voneinander meinen. Als Beispiel können die Adjektive kalt und heiß angeführt werden. Ist es kalt, hat es eine sehr niedrige Temperatur, ist es heiß, hat es eine erhöhte Temperatur. Solche Wörter, die eine gegenteilige Bedeutung haben, werden auch als Gegenwörter oder Antonyme bezeichnet (*s. Kapitel 2.2*).

2.2 Antonyme

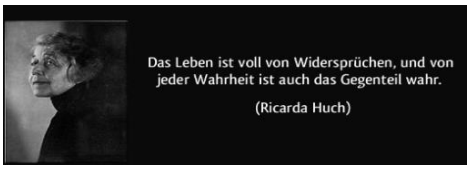
Antonyme *(von griechisch αντί anti, gegen' und ὄνομα ónoma, Name, Wort')* sind in der Sprachwissenschaft Wörter mit gegensätzlicher Bedeutung. In gleicher Bedeutung werden auch die Ausdrücke Gegensatzwort (bzw. (kürzer) Gegenwort) und Oppositionswort verwandt. Zwei Wörter, die füreinander Gegensatzwörter sind, heißen Gegensatzpaar. Die zwischen ihnen bestehende Relation heißt Antonymie, insbesondere von Wörtern, aber auch von Sätzen und Phrasen. Die entsprechende rhetorische Figur ist das Oxymoron.

Der Begriff der Antonymie kann dabei nach der Ebene und Art des Gegensatzes unterschiedliche Ausprägungen erfahren. Die Art der Antonymie hängt inhaltlich davon ab, wie der Gegensatz im logischen Sinn zu verstehen ist, ob er etwa innerhalb eines Oberbegriffes gesucht wird oder ob ein konträres oder kontradiktorisches Verhältnis der mit dem Gegensatzpaar bezeichneten Begriffe vorliegt. Kant bezeichnet mit Antithetik die Lehre von den Antinomien als einander widersprechende Aussagen. Die Antinomien (antistrophe, Entgegensetzung) sind ein Widerstreit von Sätzen oder auch Gesetzen, die einzeln gültig sein können, einander aber gegenseitig ausschließen.

In der deutschen Sprache werden in vielen Fällen Antonyme auch durch das Voranstellen der Vorsilbe „un-" gebildet: etwa Ruhe – Unruhe, klar – unklar, usw. Jedoch gibt es nicht automatisch derartige Antonympaare, beispielsweise hat ungefähr kein Gegenüber gefähr; ebenso ist für unausbleiblich kein ausbleiblich in Benutzung. Darüber hinaus gibt es Wörter mit un-, die aber zum Stammwort kein Antonym bilden, z.B. Mut und Unmut; ziemlich und unziemlich. Ein weiterer Aspekt ist, dass verschiedene Oppositionen von Wortpaaren nicht automatisch auf andere übertragbar sind. So sind zwar Überführung und Unterführung (Verkehrswege) Antonyme, aber Übergang und Untergang haben keinen vergleichbaren Sinn und Gegensinn, sondern bedeuten etwas völlig anderes, nichts direkt Gegensätzliches.

Es lassen sich **verschiedene Arten von Antonymie** unterscheiden: Die Wörter heiß und kalt sind *graduell antonym*, weil es dazwischen auch noch Abstufungen wie z. B. kühl, warm gibt. Zwei Wörter sind *komplementär* (in einem bestimmten Zusammenhang), wenn ein Bedeutungsgegensatz zwischen den Wörtern besteht und gleichzeitig aus der Verneinung des einen Wortes folgt, dass das andere Wort zutrifft. Wenn eine Person nicht lebend ist, folgt automatisch, dass die Person tot ist. Zwei Wörter sind *konvers*, wenn sie sich auf denselben Vorgang beziehen, ihn aber aus zwei verschiedenen Blickwinkeln beschreiben. Die Wörter kaufen und verkaufen beschreiben beide den Akt eines Handels. Zwei Wörter stehen in einer *reversen Relation* zueinander, wenn, beide Wörter Geschehen bezeichnen, und der Anfangszustand des ersten Geschehens den Endzustand des anderen Geschehens benennt und umgekehrt. Beispiel: beladen und entladen, Einbau und Ausbau.

2.3 Widerspruch oder Antagonismus



Der Begriff **Widerspruch** oder **Antagonismus** *(Neologismus aus altgriechisch antí „gegen" und agonismós „Wettstreit")* ist ein philosophischer Terminus der Hegelschen wie auch der marxistischen Dialektik. Im Kontext der Dialektik wird der Begriff im Sinne sich polar gegenüberstehender Gegensätze bzw. Widersprüche von Erscheinungen, Begriffen, Ideen, aber auch von historischen Kräften und Entwicklungen verwendet.

In der metaphysischen Dialektik ist der Widerspruch die treibende Kraft des Geistes (J. Böhme, Hegel). In der formalen Logik ist der Widerspruch die dem Denken unvollziehbare Vereinigung einander ausschließender oder sich gegenseitig aufhebender Bestimmungen, im engsten Sinne so viel wie Kontradiktion (die durch die Bejahung und Verneinung ein und desselben Begriffs entsteht).

Antagonismus bedeutet Widerstreit, (unversöhnl.) Gegensätzlichkeit oder steht für das Prinzip von Wirkung und Gegenwirkung. Ein Antagonismus ist ein fortlaufendes Wechselspiel zweier entgegengesetzter Kräfte, beruhend auf einer bis ins Letzte gehenden unaufhebbaren Feindschaft oder Widersetzlichkeit, Dissonanz. Beispiele: Der Antagonismus der Geschlechter, Klassen; Antagonismen innerhalb einer Gesellschaft.

2.4 Antinomie, Paradoxie/Paradoxon

Eine **Antinomie** *(griechisch anti ‚gegen', nomos ‚Gesetz'; sinngemäß „Unvereinbarkeit von Gesetzen")* ist eine *spezielle Art des logischen Widerspruchs*, bei der die zueinander in Widerspruch stehenden Aussagen gleichermaßen gut begründet oder (im Fall formaler Systeme) bewiesen sind und somit der Widerspruch in sich besteht. Es kann der Widerspruch eines Gesetzes mit sich selbst, so dass entgegengesetzte Parteien es zu ihren Gunsten auslegen können, oder zweier Gesetze, Urteile oder Schlüsse (anscheinend) von gleicher Überzeugungskraft und Geltung, deren jedes wirklich oder scheinbar zu Recht besteht, wiewohl sie einander widersprechen, sein.

Der Begriff der Antinomie findet sich schon bei dem Vorsokratiker Zenon von Elea, bei Plato, Aristoteles und den Skeptikern. Der eigentliche Begründer der philosophischen Antinomienlehre ist Kant. Unter Antinomien versteht er „*Widersprüche, in die sich die Vernunft bei ihrem Streben, das Unbedingte zu denken, mit Notwendigkeit verwickelt, Widersprüche der Vernunft mit sich selbst*".

In der modernen Logik wird der Begriff für eine Aussage, die scheinbar gleichzeitig wahr und falsch ist, allerdings nicht ganz einheitlich verwendet und ist zum Teil nicht scharf gegen den Begriff der „Paradoxie" abgegrenzt.

Als **Paradoxon** *(Plural Paradoxa; auch Paradox oder Paradoxie, Plural Paradoxe bzw. Paradoxien; vom altgriechischen Adjektiv parádoxos „wider Erwarten, wider die gewöhnliche Meinung, unerwartet, unglaublich")* **oder Paradoxie** *(griechisch para „gegen", doxa „Meinung")* wird dann im Gegensatz dazu meist eine wohlbegründete Aussage oder Erscheinung bezeichnet, die dem allgemein Erwarteten, der herrschenden, landläufigen Meinung oder Ähnlichem auf unerwartete Weise zuwiderläuft oder beim üblichen Verständnis der betroffenen Gegenstände bzw. Begriffe zu einem Widerspruch führt, was aber keine echten logischen Schwierigkeiten bewirkt. Eine Paradoxie ist zunächst unentscheidbar, da sie scheinbar oder tatsächlich unauflösbare, unerwartete Gegensätze oder Widersprüche beinhaltet, die sich nicht leicht auflösen lassen. Die Analyse von Paradoxien kann zu einem tieferen Verständnis der betreffenden Gegenstände bzw. Begriffe oder Situationen führen, was den Widerspruch im besten Fall auflöst.

Eine komplexere Erklärung liefert Paul Watzlawick, indem er eine Paradoxie als einen Widerspruch definiert, der einer richtigen Herleitung aus einander nicht ausschließenden Voraussetzungen folgt. Er separiert das Phänomen der Paradoxie in drei, für die menschliche Kommunikation relevante, Klassifizierungen:

1. *logische-mathematische Paradoxien (Antinomien):* Eine logische Aussage die sowohl kontrainduktorisch als auch beweisbar ist. Vereinfacht ausgedrückt beschränkt sich diese Aussage auf den Umstand, dass eine Aussage nicht zugleich wahr als auch unwahr sein kann.
2. *paradoxe Definitionen (semantische Antinomien):* Das Resultat einer widersprüchlichen Sprache in der die Klassifizierung bzw. Typenlehre ‚wie unter den logisch-mathematischen Paradoxien behandelt, versagt und letztendlich zu wiederkehrenden Zirkelschlüssen führt. Wenn ich beispielsweise sage: ,,Alle Deutschen lügen", stellt sich die Frage ob ich jetzt auch lüge, denn ich bin deutscher Herkunft.
3. *pragmatische Paradoxien (paradoxe Aufforderungen)*

Unsere Welt ist voller verblüffender Paradoxien. Klassische Beispiele dafür sind das Henne-Ei-Problem (Was war zuerst da?), die Allmacht Gottes (Wenn Gott allmächtig ist, kann er einen Stein erschaffen, der so schwer ist, dass er ihn selbst nicht mehr heben kann) und natürlich unmögliche Sätze, wie: "Ich lüge gerade." Oder "Dieser Satz ist falsch." Paradoxien sind Denkfallen, die uns zugleich die Grenzen unseres

Verstandes und der Logik vor Augen führen. Zugleich regen Sie aber auch zum Nachdenken oder Schmunzeln an, weil wir mit der akuten kognitiven Dissonanz, die sie verursachen, nicht zurechtkommen.

Paradoxien sind allerdings nicht nur unlösbare Probleme und logische Widersprüche ihrer selbst. Es können genauso gut Handlungsaufforderungen sein, die ihre eigene Befolgung unmöglich machen. Dazu zählen beispielsweise regelmäßig sogenannte „Catch22-Probleme". Sie sind nach Joseph Hellers gleichnamigem Roman benannt und beschreiben ein Problem, das seine eigene Lösung unmöglich macht. Zu den bekanntesten zählen:

- Das Schild auf der Wiese: "Betreten der Wiese verboten" - Wie kommt es dorthin?
- Die Windows-Aufforderung: "Wenn Ihre Tastatur nicht mehr reagiert, drücken Sie die Escape-Taste."
- Der Russelsche Club: In diesem Club kann nur Mitglied sein, wer keinem Club angehört.

Wer ein Paradoxon früh genug erkennt, fällt weniger leicht darauf hinein - so wie beispielsweise auch Vexierbilder nicht mehr überraschend sind, wenn man sie kennt. Wir können nämlich auch nicht nicht mehr wahrnehmen.

Zu den psychologischen Paradoxien gehören Fälle, in denen Menschen sich genau entgegen der „Logik" verhalten. Hier ein paar besonders bemerkenswerte Beispiele:

Abilene-Paradoxon: Es beschreibt, dass manche Entscheidungen nur so aussehen, als würden sie auf einem Konsens basieren. Entdeckt hat das Phänomen Jerry Harvey, Professor an der George Washington Universität, im Jahre 1974 nach einer Reise mit seiner Frau und den Eltern in seine Heimatstadt Abilene. Angetreten hatte er die Fahrt, weil ein Familienmitglied den Trip in der Annahme vorschlug, die anderen bräuchten etwas Abwechslung. Jeder willigte ein, weil alle glaubten, die anderen seien auch dafür. Bei der Rückkehr aber stellte sich aber heraus: Eigentlich wären alle lieber zu Hause geblieben.

Sei-Spontan-Paradoxon: Es ist zugleich eine Art Catch22-Problem. Die Aufforderung "Sei doch mal spontan", wie es häufig in Beziehungen zum Ausdruck kommt, macht deren Erfüllung unmittelbar danach unmöglich, denn das wäre ja nicht mehr spontan, sondern nur gehorsam. Die Erwartung, dass mein Gegenüber seine Entscheidungen gefälligst frei und selbständig treffen soll – und genau damit seine Unselbständigkeit unter Beweis stellen würde. Ebenso ist der Wunsch "Sag mir doch öfter mal spontan, dass du mich liebst." nach dessen Aussprache nicht mehr erfüllbar. Wer jetzt sagt "Ich liebe dich" bekommt üblicherweise als Antwort: "Das sagst du jetzt nur wegen meiner Bitte neulich!"

Gemischte Botschaften: Wenn zwischen dem, was gesagt wird, und der Art, wie es gesagt wird, ein Widerspruch besteht. Z.B. die „angebaggerte" Frau, die „Nein" sagt, dabei aber freundlich lächelt. In langdauernden Beziehungen können so die von Gregory Bateson beschriebenen sogenannten Double-Bind-Kommunikationsstrukturen entstehen, wenn also zum Beispiel einer der Partner (insbesondere in Eltern-Kind-Beziehungen) dem anderen seine Zuneigung immer mit unbewegter Mimik, emotionsloser Stimme und ohne Körperkontakt versichert.

(Weitere berühmte Bsp. für Paradoxien: http://www.schulsieger.de/dokumente/paradoxien.pdf)

2.5 Aporie und Dilemma

Den Widerspruch gibt es auch als **Aporie**, wenn dieser unauflöslich ist. Müssen oder wollen wir zwischen zwei (gegensätzlichen) Möglichkeiten wählen, kann es vorkommen, dass wir in eine „*Klemme*" (Aporie, Dilemma) geraten. Der Begriff *(altgriechisch aporía)* lässt sich mit Ratlosigkeit, aber auch *Ausweglosigkeit* und Weglosigkeit übersetzen. Das Wort setzt sich aus *a (nicht)* und *poros (Weg)* zusammen und beschreibt demnach einen Nicht-Weg. Folglich verweist schon die Übersetzung auf die Bedeutung des Wortes: es beschreibt nämlich eine ausweglose Frage, die auf Widersprüchen beruht.

Wir befinden uns in einer Aporie, wenn wir an einem Punkt im Leben eine Entscheidung zu treffen haben, aber eine solche nicht sicher treffen können. Für beide Seiten finden sich nachvollziehbare und schlüssige Argumente und beide sind wahr oder falsch. Gleichzeitig sind die beiden Positionen voneinander abhängig, ohne die eine gibt es die andere nicht. Die Auslöschung einer Seite löscht auch die andere in ihrer Bedeutung aus. Logischerweise lässt sich eine Entscheidung in solchen Situationen nicht herbeiführen. Die Aporie führt uns das eigene Nichtwissen vor Augen, sie setzt unsere zweiwertige „Richtig-falsch"-Logik außer Kraft, das „Entweder-oder" wird durch ein „Sowohl-als-auch" ersetzt.

Für Aristoteles war *Aporetik* die Kunst, unlösbare oder schwer zu lösende Probleme zu durchdenken und zu erörtern, eine eigene Forschungsmethode. Die intensive Herausarbeitung von Widersprüchen war für ihn somit ein Weg zur Erkenntnis. Unserem abendländischen Weltbild entsprechend handelt es sich bei den zwei einander vollständig widersprechenden Aussagen (Positionen) um These und Antithese. Hier führt nur „der Weg nach oben zum Ziel" (Sokrates): Der Widerspruch ist nicht zu umgehen, aber aus einer „erhobenen Position" könnte er seine Schärfe verlieren (auch wenn der Widerspruch bestehen bleibt). Wir kommen so zur Synthese.

Zwei Beispiele: These: „Der Schüler lernt vom Lehrer", Antithese: „Der Schüler lernt nicht vom Lehrer – er lernt nur aus sich selbst." Der dialektische Prozess führt zu einer Synthese: „Der Schüler weiß schon alles, aber er weiß nicht, dass er es weiß!" oder These: „Der Arzt heilt den Patienten.", Antithese: „Der Patient kann sich nur selbst heilen.", Synthese: „Der Patient kann sich (oft) selbst heilen, braucht aber die Unterstützung des Arztes."

Sokrates führte in seinen Dialogen seine Gesprächspartner in die Aporie und entlarvte somit ihr Scheinwissen um einen bestimmten Sachverhalt, um sie letztendlich zur Wahrheit zu führen.

In der Rhetorik beschreibt der Begriff weiterhin eine *Redefigur*. Diese meint die Zweifelhaftigkeit einer Aussage durch den Sprechenden (Redner). Zumeist sucht der Redner dabei eine Lösung für eine Situation, die ausweglos erscheint.

Der Physiker Herbert Pietschmann ist dem Widerspruch zwischen »Bewahren und Verändern« intensiv nachgegangen. Er nennt die Situation, in die wir kommen, wenn wir zwischen »Bewahren und Verändern« zu entscheiden haben, eine Aporie, eine Ausweglosigkeit. Eine Aporie ist somit ein erkennbarer nicht lösbarer Widerspruch und diese Erkenntnis bringt uns in vielen Fällen viel weiter, als die verzweifelte Suche nach einer Auflösung oder einem Ausgleich im Sinne einer goldenen Mitte.

Es sind gerade die Aporien, die unser Leben spannend machen, weil sie uns den meist sehr unbeliebten Widerspruchsraum im Leben eröffnen. Widersprüche lassen uns nicht ruhen, wir werden zu Getriebenen, die unaufhörlich versuchen, den Widerspruch aufzulösen.

Gelingt es uns nicht, nennen wir es ein **Dilemma**, eine ausweglose, belastende Situation – eine Zwangslage, in der sich jemand befindet, besonders wenn er zwischen zwei möglichen Positionen steht, die einen Gegensatz enthalten und die auf den ersten Blick nicht miteinander vereinbar sind, bzw. wenn er zwischen zwei in gleicher Weise schwierigen oder unangenehmen Dingen wählen soll oder muss – und wir erstarren angesichts unseres Nichtwissens und unserer Unfähigkeit, die Sache endlich zu bereinigen. Entscheiden wir uns aber doch für das eine und gegen das andere, dann erfreuen wir uns nur kurzfristig an der Lösung, weil sich der Widerspruch dann von einer anderen Seite her wieder zeigen wird.

Ein Dilemma hat im normalen Sprachgebrauch einen negativen Beiklang. Wer sich in einem Dilemma befindet, steckt in einer schwierigen und manchmal sogar als aussichtslos empfundenen Situation, muss zwischen zwei Übeln wählen, kann von zwei attraktiven Zuständen nur einen realisieren oder weiß klar, wohin es ihn zieht, kann aber vom Bisherigen nicht lassen. Wer längere Zeit in einem Dilemma verharrt, wandert zwischen den Positionen hin und her und kommt nicht voran. Die Bewegung gleicht dem Ping-

Pong des Tischtennisballs, gekennzeichnet dadurch, dass es keine klaren, gerichteten Ziele gibt. Wir wissen noch nicht sicher, wohin die Reise gehen soll, in welcher Richtung die neue Position liegt. In einem Dilemma wird die Wahl zwischen den beiden Positionen als Entweder-Oder wahrgenommen. Ideen für ein Sowohl-als-auch sind zunächst nicht im Blick.

In der Logik wird hierfür das Bild des Buridan'schen Esels gewählt:

„Es war einmal ein hungriger Esel. Der stand genau zwischen zwei Ballen Heu. Sie sahen beide gleichermaßen lecker aus. Der Esel konnte sich nicht entscheiden. Nach einer Weile fiel er um, ein tragischer Hungertod."

Schlimm so was. Manchmal gabelt sich der Weg und wir stehen davor und schaffen es einfach nicht weiter, nicht in die eine und nicht in die andere Richtung, und die Zeit verstreicht und verstreicht, während vielleicht einer der Wege immer weiter zuwächst.

Vielleicht sind wir besser beraten, wenn wir den Widerspruch nicht durch eine Entscheidung zu lösen versuchen, sondern lernen, mit dem Widerspruch zu leben.

2.6 Dichotomie

Dichotomie bedeutet wörtlich „Zweiteilung" *(griechisch dichótomos „halbgeteilt", „entzweigeschnitten", „in zwei Teile gespalten"; aus dícha „entzwei", „getrennt" und témnein „schneiden")*. Dichotomie bezeichnet eine Struktur aus zwei Teilen, die einander gegenüberstehen und einander ergänzen (z.B. ein komplementäres Begriffspaar), oder eine Aufteilung in zwei solche Teile (z.B. die Aufteilung eines ganzen Bereichs in zwei Teilbereiche). Bei einer dichotomen Einteilung ist der Fehler der unangemessenen Einteilung ausgeschlossen. Es wird gefordert, dass zwei einander komplementäre Begriffe den Umfang oder die Bedeutung des ursprünglichen Begriffes vollständig umfassen. Darunter, dass jedes Ding seine zwei Seiten haben kann, ist eine Dichotomie von Sichtweisen zu sehen, die gegensätzliche Reaktionen bedingen und letztlich die Fähigkeit zu einer Entscheidung im weitesten Sinne hemmen. Sobald dadurch ein innerer Konflikt hervorgerufen wird, ist es Ambivalenz (*s. Kapitel 2.11*). Im Allgemeinen sprechen wir über Dichotomie, wenn wir gegenseitig ausschließende Gegensätze in Betracht nehmen, und nicht zwei Seiten derselben Medaille.

Die wichtigste Dichotomie der Theologie und Philosophie - "Seele - Körper" - war das Thema der tiefen Reflexion von Platon und Aristoteles. Das ist das Problem der Beziehungen zwischen Geist und Materie, Bewusstsein und Gehirn. Nachdem Rene Descartes es im 17. Jahrhundert formuliert hatte, legte Dichotomie den Grundstein für den Begriff des Dualismus: Der Dichotomie nach ist der Gedanke, der unwesentlich ist, radikal anders als der Körper. Es gibt auch einen umgekehrten Begriff - Monismus, der besagt, dass Körper und Geist zwei verschiedene Aspekte des gleichen Phänomens sind, das diese erzeugte.

Der bedeutende deutsche Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm beschrieb "existenzielle Dichotomien" - Fragen, die das Leben eines jeden Menschen auf der Erde bestimmen und sich nur in Übereinstimmung mit unserem kulturellen Hintergrund und individuellen Merkmalen unterscheiden. Es gibt insgesamt drei. Die erste und wichtigste Dichotomie ist Leben und Tod, die zweite ist der Traum von idealer Selbstverwirklichung und der begrenzten Lebensdauer, und die dritte ist der Widerspruch zwischen dem Verlangen nach Einsamkeit und der Durst nach zwischenmenschlicher Kommunikation. Doch neben den existenziellen Dichotomien von Fromm gab es historische. Dazu gehörten die Widersprüche, die sich aus der geschichtlichen Entwicklung ergeben. Diese Art von Dichotomie kann durch verschiedene Handlungen gelöst werden, im Gegensatz zu existenziellen Dichotomien, die nicht annulliert werden

können: sie sind in der Natur des Menschen inhärent und können nur durch spirituelle Selbstverbesserung überwunden werden.

2.7 Dualismus

Als **Dualismus** *(lateinisch duo „zwei" oder dualis „zwei enthaltend", und -ismus)* werden vor allem philosophische, religiöse, gesellschaftliche oder künstlerische Theorien, Lehren oder Systeme zur Deutung der Welt bezeichnet, die von zwei unterschiedlichen und voneinander unabhängigen Grundelementen ausgehen. Beide Elemente stehen häufig in einem Spannungsverhältnis oder sogar Gegensatz zueinander (bis hin zu einer Unvereinbarkeit), können sich aber auch als Polarität ergänzen (beispielsweise Yin und Yang). Vom Dualismus zu unterscheiden ist der Begriff der Dualität in Mathematik und Logik (*s. Kapitel 2.8*), der sich auf die wechselseitige, genau definierte Zuordnung je zweier Objekte oder Begriffe bezieht.

Der Begriff Dualismus hatte zunächst vor allem eine ontologische und religiöse bzw. metaphysische Bedeutung und erst relativ spät, obwohl das Subjekt-Objekt-Problem bereits bei Platon auftauchte, auch eine erkenntnistheoretische (etwa im Rationalismus und bei Kant), an die sich dann nach und nach weitere Bedeutungsfelder anschlossen. Er stammt vermutlich von Thomas Hyde (1636–1703), der darunter die religiöse Überzeugung verstand, dass es ein gutes und ein böses übernatürliches Wesen gibt. Christian Wolff definiert den Begriff so: *„Dualisten heißen diejenigen, die die Existenz materieller und immaterieller Substanzen annehmen"*. Davon ausgehend lassen sich dualistische Überzeugungen bis in die griechische Antike zurückverfolgen. Platons Gegenüberstellung von Ideenwelt und materieller Welt in seiner Ideenlehre und seine Argumentation für die Unsterblichkeit der Seele stellt eine ausgearbeitete Version des Dualismus dar. Er hielt Ideen für reale immaterielle Objekte, die materiellen Dinge für deren unvollkommene Abbilder. Dies veranschaulicht er in seinem Höhlengleichnis.

2.8 Zweiheit: Dualität oder Polarität

Dualität *(lateinisch dualis „zwei enthaltend")* und Polarität - beides ist **Zweiheit**. **In der Polarität wirkt das „sowohl-als-auch", in der Dualität das „entweder-oder"**. **Dualität** oder Dualismus sagt zunächst nur aus, dass zwei Dinge oder Personen zusammengehören, sich jedoch gegenseitig ausschließen, gegenteilig sind und nicht gleichwertige Gegensätze. Beispiele für gegensätzliche, duale Aspekte: gut & böse, Täter & Opfer, Freund & Feind, Liebe & Hass. Dualität wird verursacht durch wertende Beurteilung, Spaltung und Einseitigkeit, wenn also ein natürliches Gleichgewicht gebrochen oder eine Harmonie gestört wird und ungleiche Gegensätze entstehen.

Polarität ist die Zweiheit von sich gegenseitig ergänzenden (Komplementarität), neutralisierenden bzw. bedingenden Polen, die nicht zu trennen und gleichwertig sind. Hegel fasste die Polarität als 'Unterschied, in welchem die Unterschiedenen untrennbar verbunden sind'. Sie ist das Auseinandertreten einer Kraft in zwei entgegengesetzte und zur Wiedervereinigung strebenden Wirkungsreihen. Polaritäten beschreiben Gegensätze oder Ambivalenzen und stehen nicht in einem logischen Widerspruch – das Eine und das Andere, zwei gleich wichtige Pole, zwei entgegengesetzte, aber zusammengehörige Teile oder Momente eines Ganzen, die sich gegenüber stehen und doch ineinandergreifen. Beide können also nur sein in der gegen-seitigen spezifischen Beziehung und Gegensätzlichkeit zueinander. Genauso wie es Licht & Schatten gibt, ist das Eine im Anderen bereits angelegt und beide Pole stehen miteinander in Verbindung. Zwei vollkommene Gegensätze bilden immer zusammen eine polare Einheit, wie etwa bei einer Kugel Nord- und Südpol oder bei der Elektrizität positive und negative Pole. Physikalisch ist Pol definiert als die

Stelle eines Magneten, welche die stärkste Anziehung bzw. Abstoßung ausübt. Weitere Polaritäten sind: maskulin & feminin, Tag & Nacht bzw. hell & dunkel, ein- & ausatmen, Yin & Yang, unten & oben, hoch & tief, Raum & Zeit, Sonne & Mond, anspannen & loslassen, langsam & schnell, geben & empfangen, Aktivität & Passivität, usw..

Polarität hat immer mit einem *natürlichen Gleichgewicht* und mit *Harmonie* zu tun. Für das Gleichgewicht und die Ganzheit unseres Daseins braucht es immer beide Pole als Teil der Einheit, sonst wäre das Ganze nicht ganz. Das drückt sich auch darin aus, dass jede Verwirklichung eines Pols den Gegenpol in die Manifestation zwingt. Daraus ergibt sich die Unmöglichkeit, einen Pol zu behalten und den anderen aus der Welt zu schaffen oder das eine zu vernichten, ohne dem anderen bzw. dem Ganzen zu schaden. Fokussiert man sich zu stark nur in die eine oder die andere Richtung, dann fällt man aus dem Gleichgewicht in Einseitigkeit (→ ungleiche Gegensätze = Dualität), denn wenn irgendwo zu viel ist, dann ist gleichzeitig woanders zu wenig. Der Gegenpart findet im Verborgenen statt und aktiviert Kräfte, die zu Spannungen führen und ab einem bestimmten Punkt als Ungleichgewicht Störungen wie Blockaden, Angst, Mangelgedanken, Gier, Feindschaft oder Konflikte verursacht. Der vergessene Pol wird so zum Schatten und kommt wieder auf uns zu bzw. macht sich bemerkbar. Es gibt bei den Polen kein richtig oder falsch, insbesondere kein gut oder böse; sie sind wertneutral. Deshalb braucht es stets Offenheit und Achtsamkeit für beide Pole, um zu spüren, ab wann man sich wieder dem Gegenpol zuwenden sollte. Es kommt darauf an, die Zusammengehörigkeit der Pole zu begreifen, ihr gegenseitiges Einander-Bedingen. Es geht also um die Ergänzung zweier unterschiedlicher Qualitäten sowie die Kompetenz beides gut leben zu können:

- Wenn Geduld nicht mit Tatkraft verbunden wird, degeneriert Geduld zur Untätigkeit. Tatkraft ohne Geduld hingegen artet in blinden Aktionismus aus.
- Wer besser ist im Anspannen als im Loslassen, verkrampft auf Dauer.
- Selbstlosigkeit ohne Selbstliebe wird zu aufzehrender Aufopferung, während Selbstliebe ohne Selbstlosigkeit zu ungesunder Egozentrik führt.
- Die Fähigkeit zur Hingabe verkommt ohne Durchsetzungsvermögen zu duckmäuserischer Unterwerfung und Anpassung, während Durchsetzungsvermögen ohne die Fähigkeit zur Hingabe anmaßende Dominanz hervorbringt.
- Der Gegensatz zwischen Vernunft und Gefühl beziehungsweise zwischen Ernst und der Lust kann überbrückt werden: Beide Aspekte können zusammenarbeiten, wenn sie sich gegenseitig respektieren. Wesentliches Merkmal von Kreativität ist hier immer Akzeptanz und Integration von Polaritäten.

Keine Eigenschaft ist per se konstruktiv, sondern immer nur in Kombination mit einer entsprechenden Komplementäreigenschaft, wobei es immer auf die Situation des Einzelfalles ankommt, was in welchem Ausmaß angemessen ist. Somit ist Polarität auch eine Beziehung zwischen zwei Elementen, die als solche nie absolut ist, sondern stets relativ – Das gleiche Element kann positiv sein in seinem Bezug zu einem bestimmten Pol und negativ in der Beziehung zu einem anderen.

In der Chemie wird etwas als *unpolare* Verbindung bezeichnet, wenn sich die Stoffe gegenseitig nicht ausreichend anziehen.

Unterschiede sind keine Gegensätze, die Polaritäten kennzeichnen, sondern bilden eine Dualität: Hier wird das eine gegen das andere gesetzt. Es gibt einen einfachen gedanklichen Test zur Klärung, ob es sich um **eine Polarität oder eine Dualität** handelt: Mischt man die zwei „Pole" kommt es bei wirklichen Polaritäten zu einer Mischung wie Grau aus Schwarz und Weiß, bei zwei Elementen einer Dualität geschieht nichts. Teile einer Dualität sind nicht mischbar, sie haben keinen Interimszustand. Mann und Frau sind nicht mischbar oder zu mitteln, entweder Mann oder Frau. In der Regel können Frau und Mann für sich selbst über ihnen zuzusprechende, positive Eigenschaften definiert werden: Eine Frau Ist keine

„Zustandsform" oder Variante eines Mannes und umgekehrt. Frau und Mann sind zueinander dual und damit vollständig eigenständig. Aber dennoch können sich die zwei getrennten Anteile einer Dualität vereinigen. Wenn dies geschieht, entsteht etwas Drittes, das in Verbindung mit den zwei ursprünglichen Anteilen ein System, eine Triade bildet. So sind Frau und Mann dual und ihr Kind ist das Dritte; das System ist die Familie. Neues entsteht bei einer vorübergehenden Annäherung oder zeitweisen Auflösung von Dualität.

Der Weg zur Überwindung der Dualität ist die sinnstiftende Auseinandersetzung mit beiden Anteilen. Eine echte Dualität kann ohne ein Drittes nicht überwunden werden. Dualität ist die Aufforderung zur Toleranz und Akzeptanz; Polarität die, bei Missfallen etwas zu ändern. Polaritäten sind Schwingungen zwischen zwei Polen und brauchen nicht überwunden zu werden, sie können ja geändert werden, weil sie Zustände von ein- und demselben sind. *„Die Teile einer Dualität streben nach Überwindung, die Pole allenfalls nach ihrer Mitte."*

Dualität ist auch die Basis für ein Dilemma (*s. Kapitel 2.5*): z.B. *ziehe ich nach A-Stadt oder nach B-Stadt?* Wenn eine Dualität Probleme bereitet, verlangt dies weniger ein Urteil, sondern eher eine Ent-scheidung und damit eine Trennung. Eine der zwei Einheiten einer Dualität zu beurteilen, macht meistens wenig Sinn. Bei ihnen gibt es auch nicht „ein bisschen" oder „viel". Sie bestehen einfach und bleiben auch bestehen, dazu dienlich einen Standpunkt zu verdeutlichen (entweder-oder).

Eine Dualität existiert letztlich aufgrund der Beschränkung der Sicht oder der Unmöglichkeit der Einnahme einer Metaposition: Jede Dualität kann durch Erweiterung des Blickwinkels zur Polarität werden. So werden aus Frau und Mann polare Teile der Einheit Mensch.

2.9 Bedürfnis-Polarität

Für unser Wohlbefinden ist v.a. der kompetente Umgang mit **Bedürfnis-Polaritäten** besonders wichtig. Bedürfnisse treiben unsere Motivation. In unserer „Metatheorie der Veränderung" gibt es das Modell der drei *seelischen Grundbedürfnisse* – Bindung, Selbstbestimmung und Selbstachtung –, die all unseren Motivlagen zugrunde liegen und die alle von einer inneren Polarität geprägt sind. **Bindung** besteht aus den zwei gleichwertigen Polen: Wunsch nach Nähe und Wunsch nach Distanz. **Selbstbestimmung** besteht aus dem Wunsch nach Freiheit und dem Wunsch nach Sicherheit, **Selbstachtung** besteht aus dem Wunsch nach Einzigartigkeit und dem Wunsch nach Zugehörigkeit.

Man kann also keinem Bedürfnis nachgehen und es vollkommen befriedigen, ohne jeweils einen der beiden Pole zu frustrieren. So wird Spannungs- & Frustrationstoleranz ein Kernmerkmal von zufriedenen Menschen.

Vergegenwärtigen wir uns die **Polarität von Nähe und Distanz** mal genauer im Zusammenhang von Erkenntnis. Wer erkennen will, braucht Distanz zum „Gegenstand" des Erkennens. Schon äußerlich (optisch) verlangen z.B. die Augen genügend räumlichen Abstand, soll das Angeschaute nicht vor ihnen verschwimmen, und Überblick ist nur möglich, wenn hinreichend Abstand gegeben und die Perspektive weit genug ist. Aber auch innerlich ist Distanz geboten. Es gilt, dem Erkenntnisgegenstand unvoreingenommen, „neutral" oder auch „objektiv" zu begegnen, d.h. ihn als eigenständiges Gegenüber zu respektieren und ihn möglichst selbst von sich aus über sich Auskunft geben zu lassen. Doch dies kann noch nicht alles sein. Vieles erschließt sich nur, wenn auch hinreichend Nähe da ist. Will ich den zarten Geruch einer Blume identifizieren, muss ich meine Nase in die Blüte halten. Sollen Binnenstrukturen erkannt werden, heißt es, sich ins Binnen zu begeben. Die Angst meines Gegenübers kann ich nur

erfassen, wenn ich mit ihr in Berührung komme. Um die eigenen Auskünfte meines Gegenübers zu verstehen, muss ich seiner verbalen und nonverbalen Sprache nahe sein.

Das Wesen von Leben erschließt sich wesentlich über Er-leben. Polaritäten sind in ihrem Wesen nur im Verein zu begreifen. Was Mann- oder Frau-Sein heißt, erkennen Mann oder Frau nur im Zusammenhang intimster/vereinigter Nähe und respektvoller Distanz. Nach biblischem Sprachgebrauch ist „Erkennen" *(hebräisch: ‚jada', griechisch: ‚gignôskein')* zwischen Mann und Frau gleichbedeutend mit „Berühren" bzw. geschlechtlicher Vereinigung.

Was für die Erkenntnisbeziehung zutrifft, trifft natürlich auch allgemein in-Beziehung zu. Jeder echten Beziehung ist Distanz vorgegeben. Es gibt kein Gegenübersein ohne Distanz. Jedes Selbst braucht für sein Selbst-Sein eigenen („unantastbaren") Raum. Diesen Eigenbereich zu respektieren, heißt die Würde des Selbst zu achten. Auf der anderen Seite gibt es keine Beziehung ohne Zusammenhalt durch Nähe. Nicht von ungefähr erscheint Nähe umgangssprachlich als Konstitutiv einer Beziehung. Indem man „sich nahe kommt", entsteht eine „Beziehung"; je näher man sich kommt, desto „enger" wird die Beziehung. Sie kann auch „eng" im Sinne von be-engend werden. Hier ist dann einer dem anderen „zu nah gekommen". Nähe und Wärme erscheinen konnotiert, vice versa Distanz und Kühle. Eine Beziehung kann sich „abkühlen". Wünschenswert erscheint das v.a. demjenigen, dem sie vorher „zu heiß wurde". Wie das Temperaturempfinden unter-schiedlich ist, so auch das jeweilige Maß für Nähe und Distanz. Dem einen ist es längst zu warm, während der andere noch friert. Die umgangssprachliche Verbindung von Beziehung und „Nähe" legt nahe, das Kaliber einer Beziehung allein über das Mehr oder Weniger von Nähe bestimmt zu sehen und Distanz lediglich als Abwesenheit von Nähe zu fassen. Doch Distanz polar zu Nähe ist mehr als abwesende Nähe. Distanz aus Respekt vor dem Eigensein des anderen, Distanz, die dem anderen nicht „zu nahe treten" will, ist diesem in qualifizierter Weise nah. Wie denn andererseits distanzlose Nähe zum anderen in der Tiefe einen großen Abstand zu diesem bezeugt. Auch hier zeigt sich, dass eine einfältige Entweder-Oder-Formel (Entweder-Nähe-oder-Distanz) den Gegebenheiten nicht gerecht zu werden vermag. Wer Distanz übt, kann zugleich nah sein; wer Nähe lebt, kann zugleich fern sein. Nähe will im Verein mit Distanz bedacht sein und umgekehrt. Erst aus der Betrachtung im Verein ergibt sich ein angemessenes Urteil über ihren jeweiligen Wert.

2.10 Komplementarität

Der Physiker Niels Bohr führte den Begriff der **Komplementarität** 1927 ein. Das von ihm aufgestellte Komplementaritätsprinzip besagt, dass zwei methodisch verschiedene Beobachtungen (Beschreibungen) eines Vorgangs (Phänomens) einander ausschließen, aber dennoch zusammengehören und einander ergänzen. Ein Komplementärverhältnis wird also dann angenommen, wenn zwei Aussagen weder kompatibel noch inkompatibel sind. Das Ursprungsbeispiel ist aus der **Quantenmechanik**: Eine gleichzeitige Bestimmung von Wellen- und Teilchencharakter des Lichts ist nicht möglich (Welle-Teilchen-Dualismus), sondern je nach Versuchsanordnung tritt die eine oder die andere Eigenschaft hervor. Somit sind zwei elementare Aussagen über einen Sachverhalt dann komplementär, wenn sie nicht gleichzeitig entschieden werden können. Die Versuchsanordnung bzw. Methodik zur Beschreibung der einen Eigenschaft verhindert das Auftreten der an die andere Versuchsanordnung gebundenen Eigenschaften. Die Idee der Komplementarität ist kein Lösungsversuch des zugrundeliegenden Gegensatzes, sondern eine Vermittlung in methodologischer Hinsicht.

Bereits Bohr verallgemeinerte den Begriff Komplementarität auf fundamentale Gegensätze und Paradoxien in anderen Bereichen und übertrug sein Prinzip auf viele andere Bereiche – Fragestellungen der

Biologie, der Psychologie und der Kultur, ohne jedoch hier die im Falle der Quantenmechanik angenommenen Voraussetzungen in entsprechender Weise zu definieren und konsequent zwischen physikalischen (und anderen) Beobachtungssätzen und den abgeleiteten Interpretationssätzen zu unterscheiden. Er verweist bereits in seinen frühen Aufsätzen auf eine tiefreichende Analogie zwischen dem Komplementaritätsbegriff und den allgemeinen Erkenntnisschwierigkeiten, die in der Subjekt-Objekt-Unterscheidung begründet sind.

2.11 Mehr- oder Doppeldeutigkeit: Ambiguität, Amphibolie und Ambivalenz

Von einer Mehrdeutigkeit oder einer **Ambiguität** *(lateinisch ambiguitas = Doppelsinn bzw. ambo ‚beide' und ambiguus ‚doppeldeutig', ‚mehrdeutig', ‚uneindeutig';)*, seltener auch einer Amphibolie *(altgriechisch ‚Zweifel', ‚Zweideutigkeit', ‚Doppelsinn')* v.a. im Bereich der Rhetorik, spricht man, wenn ein Zeichen mehrere Bedeutungen hat. Bei nur zwei Bedeutungen spricht man auch von Doppeldeutigkeit. Auch soziale Situationen sowie Konfliktsituationen können mehrdeutig, ambiguitiv oder ambivalent sein.

Ein *Vexierbild* zum Beispiel ist mehrdeutig, wenn es als mindestens zwei verschiedene Bilder gedeutet werden kann. In Abhängigkeit davon, ob das Ganze also die gesamte Skizze als Darstellung eines Schmetterlings oder zweier Gesichter gedeutet wird, verändert sich die Bedeutung einzelner Aspekte und Teile der Skizze. Wahrnehmungen enthalten immer auch Interpretationen und bilden nie eine objektive Realität ab.

In der *Linguistik* bezeichnet Ambiguität einen Ausdruck, der zwei oder mehrere eindeutige, unterscheidbare Bedeutungen haben kann. Ambiguität verschwindet, wenn sich durch den Kontext die Bedeutung automatisch wählt, so dass die andere nicht mehr relevant/ nicht mehr da ist. In bestimmten Kontexten kommt einem die andere Bedeutung eventuell gar nicht erst in den Sinn, d.h. die Interpretation eines Ausdrucks ist stark durch den Kontext beeinflusst (z.B. Wenn ich weine, fühlt sich das bei einer Beerdigung richtig an, aber nicht in einer Vorstandssitzung). Es lassen sich fünf verschiedene Typen von Ambiguität unterscheiden (hier mit Beispielen der engl. Sprache erläutert):

- *lexical ambiguity*: unverbundene Wortbedeutungen, die gleich geschrieben und/oder gleich ausgesprochen werden; z.B. glasses – der Ausdruck kann entweder Brille oder mehrere Trinkgläser bedeuten; „give me a ring" (Telefonanruf oder Ring); swallow (schlucken oder Schwalbe)
- *structural A.*: „She is an Englisch teacher" - ist sie Lehrerin, die Englisch unterrichtet oder eine Engländerin, die Lehrerin ist?; „the chickens are ready to eat." – sind die Hühner bereit zu essen oder sind sie bereit gegessen zu werden?
- *referential A.*: „Mary loves her boyfriend" - liebt sie ihren Freund od. den Freund einer Freundin (her)?
- *scope A.*: „4 students shot 3 profs" - haben sie alle Lehrer zusammen erschossen oder jeden einzeln?; „2 students have 2 cars" - in Summe oder jeweils?
- *pragmatic A.*: „I'll be there on Sunday." – Drohung oder Versprechung?; „do you have a life insurance?" – Drohung oder Verkaufsüberlegung?

Der Begriff Ambiguität wird manchmal gleichbedeutend mit Ambivalenz verwendet. Während der Begriff der Ambiguität eher als eine kognitive Begrifflichkeit geprägt ist und aus dem Bereich der Philosophie stammt, ist der Begriff der Ambivalenz in der Psychologie entstanden und stärker als affektiv-emotionale Begrifflichkeit konzipiert. Ambivalenz entsteht, wenn zwei gegensätzliche Seiten in Spannung geraten, einen inneren Konflikt hervorrufen und zunächst zu Entscheidungshemmung führen.

Der Begriff **Ambivalenz** *(lat. ambo „beide" und valere „gelten" bzw. valentia „Stärke")* wurde 1910 von dem Schweizer Psychiater Eugen Bleuler (1857-1939) eingeführt, um damit zunächst rein phänomenologisch zu beschreiben, dass verschiedene psychische Zustände zugleich mit negativen und positiven Vorzeichen versehen sein können. Bleuler war Vorreiter in der Anwendung von Sigmund Freuds Psychoanalyse. Seine Arbeit war geprägt von der Analyse seiner Patienten, wobei er glaubte, dass Ambivalenz die Hauptursache psychischer Erkrankungen sei (u.a. Schizophrenie). Das gleichzeitige Existieren von konträren Gefühlszuständen (z.B. Abneigung und Neigung) und Gedanken führe laut Bleuler beim Patienten zu einem unvereinbaren Moment, das ihn zu Unbeweglichkeit bringen könne. Bleuler sah in der „pathologischen Verknüpfung von liebevollen und aggressiven Impulsen, die auf ein und dasselbe Objekt bezogen erschienen" zwar das Hauptsymptom der Schizophrenie, hob aber gleichzeitig hervor, dass Ambivalenz auch beim Normalen häufig vorkommt. Hierzu sagt Bleuler: *„Stark ambivalente Gefühlsbetonungen werden aber vom Gesunden bewältigt"*. Er unterschied **unterschiedliche Formen von Ambivalenz**. Zum einen beschreibt er
die Gefühlsgegensätzlichkeit mit der *affektiven Ambivalenz*. Der Begriff „Hassliebe" ist ein Beispiel für eine solche „sowohl-als-auch" Verknüpfung von Liebe und Hass. Das konträre Nebeneinander von Bedürfnissen und Wünschen bezeichnet er als *Ambitendenz bzw. voluntäre Ambivalenz* und zuletzt nennt er die *intellektuelle Ambivalenz*, das gleichzeitige Auftreten von gegensätzlichen Gedanken oder Beurteilungen die zu Konflikten im Patienten führen.

Umgangssprachlich wird der Begriff häufig im Alltag gebraucht und beschreibt einen Zustand, der durch Ungereimtheiten charakterisiert ist. Ein Mensch der sich ambivalent verhält, verhält sich widersprüchlich und uneins.

2.12 Ambidextrie (engl. ambidexterity)

Ambidextrie stammt von den *lateinischen Worten ambo (=beide) und dexter (=rechts)* ab und bedeutet damit wörtlich übersetzt „beidseitig rechts". Es ist ursprünglich ein medizinischer Fachbegriff, der die Beidhändig-keit, beziehungsweise die gleich ausgebildete Geschicklichkeit beider Hände bezeichnet (Leonardo da Vinci war bekannt für seine Ambidextrie) und im erweiterten Sinne die Vereinigung von Widersprüchen bedeutet.

Der Soziologe Robert B. Duncan (1976) nutzte diesen Begriff zum ersten Mal im organisationalen Zusammenhang und meinte mit **organisationaler Ambidextrie (OA)** die Fähigkeit eines Unternehmens, gleichmäßig zwischen Exploitation (Ausnutzen vorhandener Ressourcen und Produkte zum Schaffen von Effizienz und Produktivität) und Exploration (Innovationskraft, Veränderung, Anpassung an neue Marktbedingungen) - zwei entgegengesetzte Foki - zu balancieren. Somit vereint OA sich gegenseitig ausschließend wahrgenommene Elemente in sich und erlaubt Unternehmen eine zweiseitige Perspektive simultan zu verfolgen.

Die Organisationslehre beschäftigt sich heute bzgl. OA mit dem Management inhärenter Spannungen in der Unternehmensstrategie und -struktur, wenn für Unternehmen aufgrund ihres Agierens in vielfältigen oder dynamischen Umfeldern die gleichzeitige Anwendung unterschiedlicher Strategieansätze erfordert ist. In einem Artikel von BCG steht dazu: Ambidextrie zu beherrschen ist eine schwierige Kunst. Für Manager, die mit dem Paradoxon konfrontiert sind, gleichzeitig neue Wege ausloten und existierende Wege nutzen zu müssen, ist diese Fähigkeit jedoch absolut erfolgskritisch. Manager sehen sich häufig mit einem scheinbaren Widerspruch konfrontiert: Auf der einen Seite spüren sie starken Druck, Kosten einzusparen und die Effizienz zu steigern. Auf der anderen Seite verlangt der beschleunigte Wandel von

ihnen, einen starken Schwerpunkt auf Innovation zu setzen. Auflösen lässt sich dieser Widerspruch nur mittels Ambidextrie – das heißt mit der Fähigkeit, neue Wege zu beschreiten und zugleich vorhandene Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Es bedeutet keinesfalls, dass Entscheidungen damit überflüssig werden.

3 Konzepte zur persönl. Kompetenzentwicklung im Umgang mit Gegensätzen – auch für Coaching

In diesem Kapitel findet sich das Resultat einer Suche nach Beratungs-Prozessen – bei denen es um den Umgang mit Gegensätzen und Polaritäten geht bzw. diese in der Arbeit besondere Beachtung finden zur Unterstützung der Entwicklung beim Klienten oder auch darum, Wege aus einem Dilemma zu finden und Toleranz für Ambivalenzen & Ambiguitäten aufzubauen – sowie nach Methoden und Modellen, die dabei unterstützen und hilfreich sein können in der direkten Arbeit mit dem Klienten oder als Hintergrundbilder wirken und so als Theoriewissen für den Coach nützlich sind, der Veränderung begleitet.

> *„Niemand ist vollkommen. 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 menschliche Wesen zu werden, und das ist schon anstrengend genug.*" (C. G. Jung)

Wir wissen, alles Gute ist kostbar, und die Entwicklung der Persönlichkeit gehört zu den kostspieligsten Dingen. Es handelt sich um das Ja-Sagen zu sich selber – sich selbst als ernsthafteste Aufgabe sich vorsetzen und sich dessen, was man tut, stets bewusst zu bleiben und es in allen seinen zweifelhaften Aspekten sich stets vor Augen halten – wahrlich eine Aufgabe, die ans Mark geht. Der Weg dahin ist nicht einfach und ein lebenslanger Entwicklungsprozess.

Der **Individuationsprozess**, als ein auf das ganze Leben verteiltes Geschehen, ist im Grunde niemals vollendet. Es ist, als ob er eine unendliche und stete Annäherung an ein „fernes Ziel" wäre, für den der Tod die letzte Grenze bedeutet. *„Die Physikalität des Todes vernichtet uns zwar, aber der Gedanke an den Tod kann uns retten.*" (Irvin Yalom). Wenn daher der Ganzheit durch die Existenz des Menschen auch zeitlich Schranken gesetzt sind, so ist sie im Umfang nach unbegrenzt, indem der Zuwachs an Persönlichkeitskomponenten aus einem unbewussten Bereich hervorgeht, dessen Grenzen nicht absteckbar sind. Die großen Lebensprobleme sind nie auf immer gelöst. Ihr Sinn und Zweck scheint nicht in ihrer Lösung zu liegen, sondern darin, dass wir unablässig daran arbeiten.

Der Individuationsprozess kann als ein Reifungsprozess der menschlichen Seele aufgefasst werden, der auf die Vervollständigung der Persönlichkeit durch eine größtmögliche Erweiterung des Bewusstseinsfeldes hinzielt. Er kann unbewusst verlaufen wie bei jeder Entwicklung von Lebewesen, aber auch bewusst gemacht und gefördert werden kann wie z.B. innerhalb eines Coaching Prozesses.

In Perls' Autobiographie „In and Out the Garbage Pail" (1969) schreibt er über **'Selbstverwirklichung'**: „Selbstverwirklichung ist ein ganz einfaches Wort. Es wurde von Hippies, Künstlern und leider auch von vielen humanistischen Psychologen hochstilisiert und verfälscht. Es wurde als Programm und Errungenschaft dargestellt. Es ist das Ergebnis einer Verdinglichung; dahinter steht das Bedürfnis, aus einem *Prozess* ein *Ding* zu machen. Ein Weizenkorn hat das Potential, eine Pflanze zu werden und die Pflanze ist seine Verwirklichung. Also bedeutet Selbstverwirklichung: Das Weizenkorn wird sich selbst als Weizenpflanze verwirklichen, aber nie als Roggenpflanze. Kein Adler wird ein Elefant sein wollen und kein Elefant ein Adler. Sie nehmen sich so an, wie sie sind. Nein, sie nehmen sich auch nicht einmal an, wie sie sind, denn das würde die Möglichkeit des Andersseins beinhalten. Sie sind einfach. Sie sind, was sie sind. Wie absurd wäre es, wenn sich der Adler nach der Stärke und Dickhäutigkeit des Elefanten sehnte - aber

der Mensch tut dies. Er versucht, etwas zu sein, das er nicht ist. Er verfolgt Ideale, die er nicht erreichen kann. Er steht unter dem Druck des Perfektionismus, weil er Kritik fürchtet. Und er öffnet so die Wege zu endlosen seelischen Qualen. Die Kluft zwischen dem glaubwürdigen Einsatz des Potentials einerseits und seiner unechten Entstellung wird hier deutlich. Das Ungeheuer *„Man sollte*" hebt sein hässliches Haupt. Wir *sollten* viele Züge und Quellen unserer Ursprünglichkeit eliminieren, verleugnen, unterdrücken, negieren und dafür Rollen annehmen, vortäuschen, entwickeln, spielen, die von unserem *élan vital* nicht getragen sind und zu mehr oder weniger unechten Verhaltensweisen führen. Anstelle der Ganzheit einer realen Person finden wir Zersplitterung, die Konflikte und die nicht gefühlte Verzweiflung.

Homöostase, der subtile Mechanismus des sich selbst regulierenden und kontrollierenden Organismus' wird durch einen von außen eingreifenden Kontroll-Irrsinn ersetzt, der den Lebenswert des einzelnen Menschen und seiner Art unterminiert. Psychosomatische Symptome, Mutlosigkeit, Schwäche und zwanghaftes Verhalten treten an die Stelle der *Joie de vivre*. Die stärkste Spaltung besteht in der Körper/Geist-Dichotomie. Es ist der Aberglaube, es gebe eine Trennung, wenn auch gegenseitige Abhängigkeit, zweier unterschiedlicher Substanzen, des Psychischen und Physischen. Wir *sind* Organismen, wir *haben* keinen Organismus. Wir sind eine wohlorganisierte Einheit, aber wir sind frei, vielerlei Aspekte von dieser Ganzheit zu abstrahieren. *Ab*strahieren, nicht *sub*trahieren, nicht aufsplittern."

Entscheidungen, die wir beim Gehen treffen, sind auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelt. Wie lange bleiben wir auf einem Weg, wann wechseln wir ihn? Wie lange bleiben wir in einem Kontext, wann verlassen wir ihn? Für solche Fragen gibt es keine allgemein passende Lösung oder anerkannt Theorie; gleiches gilt für die Frage, wann oder wie Entscheidungsebenen sich verändern oder verändert werden sollten. Wir brauchen daher Kompetenzen, die es uns ermöglichen, mit diesem Wechsel umgehen zu können, ohne verlässliche Kategorien zu haben, die uns Sicherheit geben. Denn es gibt es keine über allen Lösungen stehende Lösungskategorien, oder endgültige objektive Entscheidungskriterien. Wenn wir einen Schritt gehen, können wir diesem Schritt einen Sinn geben, uns jedoch nicht an einem übergeordneten, bedeutenderen und wesentlicheren und uns auch bekannten Sinn orientieren. Viktor E. Frankl beschreibt dies mit einem Gleichnis:

„Denken wir doch nur an einen Film - er setzt sich aus Tausenden und Abertausenden von einzelnen Szenen zusammen, und jede einzelne trägt an den Zuschauer einen Sinn heran; aber der Sinn des ganzen Films dämmert uns erst gegen Ende der Vorstellung - vorausgesetzt, dass wir zunächst einmal auch den Sinn jeder einzelnen Szene mitbekommen."

Hinzu kommt: Ob die Situation auf einer der Ebenen von uns als komplex erlebt wird oder nicht, ergibt sich nicht aus objektiven, in der Welt gegebenen Tatsachen. Komplexität steht also für das, was man selbst als komplex wahrnimmt - nicht etwas ist komplex, sondern etwas ist für jemanden in einem spezifischen Kontext komplex.

Das erstaunliche Interesse an Lebenskunst in unserer beschleunigten, globalisierten, z.T. unübersichtlichen Kultur macht deutlich, dass Komplexitäts- und Pluralitätskompetenz, Orientierung, Handlungsfähigkeit sowie Ressourcenaktivierung gefragt und zu einer existenziellen Notwendigkeit geworden sind. Der Ansatz eines wirkungsvollen Coachings kann diesbezüglich zu einem gangbaren Weg beitragen, insofern er Auswirkungen hat, wie wir denken, fühlen, handeln, "leiblich-spürhaft" zeigt, wie wir unser Gewahrsein schulen können, welche Möglichkeiten und Handlungsspielräume wir als verwobene und aufeinander bezogene Menschen in den konkreten Umständen haben, mit den Unsicherheiten, den großen "Aber" im Gefüge und Auf und Ab des Lebendigen.

Meist ist Menschen das, worunter sie leiden, nicht bewusst. Der Mensch neigt dazu, neue Informationen mit dem eigenen Wissen abzugleichen. Stimmen sie mit dem überein, was man bereits weiß, bestärken sie das eigene Wissen. Widersprechen sie sich, entsteht kognitive Dissonanz. Das ist ein unangenehmer Zustand, den Menschen zu vermeiden versuchen, indem sie ihr eigenes Wissen den neuen Fakten anpassen. So lernen wir. Widersprüchliche Informationen sind deshalb so unbeliebt, weil sie kognitive Dissonanz erzeugen – die auszuhalten Ressourcen kostet.

Ein erster Schritt ist, z.B. durch eine Spiegelung der eigenen Verhaltensweisen durch ein Gegenüber oder durch eine Geschichte, einen Perspektivenwechsel zu vollziehen und vielleicht sogar eine erste Einsicht zu bewirken. Ein Alkoholiker, der anfängt, sich selbst und seine Trinkgewohnheiten in Frage zu stellen, ist noch lange nicht geheilt, aber er hat einen ersten wichtigen Schritt in diese Richtung unternommen. Entscheidend ist, dass Menschen wieder anfangen, Fragen zu stellen. Fragen können allerdings zunächst unangenehm sein, vor allem, wenn sie am eigenen Weltbild rütteln/ unsere Wahrheiten infrage stellen und man der Meinung ist, dass man die Wahrheit für sich gepachtet hat. Aber sich gestatten (wieder) Fragen stellen zu dürfen, kann auch ein Gespür von Freiheit hervorrufen.

Nur, wer Altes loslässt ist offen für Neues – Öffnung ist ein Schritt zur Angstüberwindung.

3.1 Einordnung in die Leitprozesse der Psychodynamik (Metatheorie der Veränderung)

Hier wird nachfolgend der Versuch unternommen die Coaching-Arbeit mit Gegensatzpaaren in Bezug zu den 8 psychodynamischen Leitprozessen (*s. Metatheorie der Veränderung und Anhang*) zu veranschaulichen – die übrigens selbst auch aus einem jeweiligen Unterscheidungspaar bestehen. Dazu werden die entgegengesetzten Pole des **„Sei-perfekt -Antreibers"** (*s. Kapitel 3.7.2*) **entlang der Leitprozesse** erläutert.

Man unterscheidet zwischen dem *funktionalen und dysfunktionalen Perfektionismus*. Bei der funktionalen Variante sind die eigenen hohen Erwartungen und das Bedürfnis, sie zu erfüllen, Antrieb, um Dinge zu erreichen. Viele erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler, Künstlerinnen oder Managerinnen haben ein Persönlichkeitsmerkmal, das man als funktionalen Perfektionismus bezeichnen könnte. Allerdings bleibt er nur so lange funktional, also einfach gesagt gut, wie man trotzdem in der Lage ist, sich Fehler zu verzeihen, seine Grenzen zu erkennen und sich vor allem nicht von den eigenen Erwartungen und der Anderer sowie deren Anerkennung abhängig zu machen. Dysfunktionaler Perfektionismus beginnt da, wo man sich selbst (als ganze Person) abwertet, wenn man die Ansprüche nicht mehr erfüllen kann. Experten schätzen, dass eine dysfunktional perfektionistisch veranlagte Persönlichkeit in bis zu zwei Dritteln aller Burn-out-Fälle mit eine der Ursachen ist, und dysfunktionaler Perfektionismus gilt auch als eine Hauptursache von Depressionen.

Begegnet man nun in der Arbeit als Coach einem dysfunktionalen sei-perfekt-Antreiber beim Klienten, könnte man es daran erkennen, dass der Klient nicht von seinen überzogenen Ansprüchen ablässt, sich anstrengt aus Angst sonst seinem Umfeld oder sich selbst nicht mehr zu genügen, deshalb keine oder weniger Anerkennung erhält, nicht mehr gleichermaßen wie zuvor gesehen und geschätzt wird, sich vor Fehlern schämen zu müssen, anderen vermeidbare Arbeit zu verschulden, etc.

Entwickelt man als Coach also die Hypothese, dass der Klient inkompetent ist im Umgang mit seinem Antreiber, dann sollte man diese überprüfen und kann entlang der Leitprozesse beispielhaft wie folgt arbeiten:

- Selbstwahrnehmung: überprüfen, ob der Klient bei sich einen dysfunktionalen Perfektionismus diffus oder prägnant wahrnimmt und ob er die Grenze zwischen Gelassenheit und Perfektionismus diffus oder prägnant wahrnimmt. → Als Coach helfen prägnant werden zu lassen wie anspruchsvoll und hart der Klient mit sich ist und sich so Leid zufügt. Unperfekte Situationen erleben lassen (z.B. indem der Klient solche schildert und wie es ihm dabei gerade geht) kann eine Möglichkeit sein. Die Arbeit mit Repräsentanzen z.B. mithilfe von Stuhlarbeit (*s. Kapitel 3.2*) bietet sich hier an, um die antreibende Repräsentanz (deutlicher) kennenzulernen. Typischerweise vermeidet der Klient durch Anstrengung gemäß seines sei-perfekt-Antreibers bisher die Auseinandersetzung mit seiner dahinterliegenden Angst. Der Coach kann hier also Unterstützung bieten, dass der Klient sich von seinen Ängsten distanzieren kann, statt sich mit ihnen zu identifizieren.
- Bewusstsein: Je nachdem, wie stark ein psychischer Inhalt vom Ich aufgegriffen und reflektiert wird, kann von diesem Inhalt gesagt werden, dass er dem Bereich des Bewusstseins angehört. Ist ein psychischer Inhalt nur vage oder am Rande bewusst, so ist er noch nicht begriffen und vor die reflektierende Oberfläche des Ich gehalten worden. Hier ist es hilfreich darauf zu achten, wann der Klient von „ich" spricht. Entwicklung fußt immer auf Bewusstsein. Den Klienten ist i.d.R. zunächst überhaupt nicht bewusst, dass sie bestimmte Seiten, Impulse, Bedürfnisse oder Wünsche in sich ablehnen. Zunächst sind ihnen bestimmte Symptome, nicht der innere Konflikt bewusst. Im Bsp.: Ist dem Klient der Leidensdruck bzw. die mit seinem Antreiberverhalten verbundene Anstrengung bewusst? Oder auch die Einseitigkeit der Bedürfnisbefriedigung? Die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von anderen Personen? I.d.R. liegt eine unbewusste Angst zugrunde, z.B. Versagen oder Zugehörigkeit zu verlieren.
- Selbstverantwortung: Vermutlich ist der Pol Handeln überbewertet, weil der Klient sehr viel und immer wieder etwas dafür tut, um perfekt zu sein und die Ansprüche zu erfüllen. Hier gilt es v.a. auf dem Pol „Betroffen" zu arbeiten. Außerdem kann es wichtig sein, dass dem Klient klar wird, dass er selbst verantwortlich ist für das, was er sich antut (und nicht etwa Andere aus dem Umfeld, die Erwartungen stellen). Der Klient ist nicht seinen Ansprüchen ausgeliefert, er kann jeweils neu entscheiden, ob er sie bedienen möchte oder nicht. Die lateinische Wurzel des Wortes Verantwortung "responsalitas" offenbart seine Bedeutung: Die Fähigkeit zu reagieren, zu antworten (engl. respond).
- Selbstausdruck: (Gerne) gezeigt wird alles, was perfekt scheint, also den Ansprüchen genügt. Was nicht perfekt ist (am eigenen Verhalten, Sprechen, Denken, ...) wird (versucht) zu verbergen. Häufig bekommt so jemand Rückmeldungen von anderen wie „das ist super gut, überdurchschnittlich, was du gemacht/geleistet hast" oder „da gibt es nichts mehr zu verbessern/ hinzuzufügen, du hast schon an alles gedacht" → Als Coach sollte man hinterfragen, was der Klient evtl. nicht (bereit ist zu zeigen/) zeigt. *„Ist das Ihre ganze Wahrheit?"*, *„Ihnen scheint (mit Leichtigkeit) alles zu gelingen."*, *„Sie scheinen immer überdurchschnittlich zu sein und das mit links hinzubekommen."* Vermutlich gibt es eine Seite, die sich für Fehler schämt, und vom Klienten verborgen wird. Hilfreich wäre hier den Klienten in seinem Selbstausdruck verborgener Anteile Unterstützung zu geben – z.B. ihn einen Satz aussprechen zu lassen, um dem Verborgenem Ausdruck zu verleihen. Dadurch wird auch seine Selbstwahrnehmung prägnanter.
- Bedürfnisregulation: Häufig hängt ein sei-perfekt-Antreiber mit mangelndem Selbstwert zusammen, weshalb man die Anerkennung über dieses Verhalten im Umfeld sucht. Daraus folgt, dass ich Zugehörigkeit benötige und dieses Bedürfnis fördere. Hingegen wird das Bedürfnis nach Einzigartigkeit gehemmt. Das Antreiberverhalten kann auch zusammenhängen mit Kontrolle,

wobei das Bedürfnis nach Sicherheit gefördert und das nach Freiheit gehemmt wird. Sobald jemand seine Bedürfnisse in ihrem ganzen Ausmaß zulässt, wird aus der chronischen niedrigen Spannung eine hohe Spannung. Dies bedeutet gleichzeitig, dass diese Person aus der Stagnation heraus sich auf ihren Wachstumsprozess einlässt. Es braucht also als wesentliche Fähigkeit für psychisches Wachstum, Bedürfnisse über das Erreichbare oder Erlaubte hinauswachsen zu lassen!

- Akzeptanz: Von Verneinen der vermiedenen Konsequenzen (durch Fehler werde ich abgewertet) zu Bejahen (mehr Gelassenheit, 80% Lösung ok) kommen bzw. vom Bejahen des Antreiberverhaltens zu Verneinen dessen kommen, d.h. sich nicht selbst auszuliefern als Opfer. Eigene Erlaubnis erarbeiten mit dem Klienten z.B. „Ich darf Fehler machen"
- Verstehen: Zunächst ist für den Klient unvorstellbar, dass das weniger oder nicht Erfüllen von Ansprüchen, dennoch honoriert werden oder zu Beliebtheit seiner Person führen kann. Das als Coach zu äußern kann bereits ausreichen, um im Klienten zu mobilisieren, wie er in seiner inneren Dynamik agiert, so dass er diese Ansicht nicht versteht. Außerdem ist auch hier wieder die Stuhlarbeit mit Repräsentanzen sinnvoll, so dass die innere Dynamik nicht nur deutlich wird, sondern dann auch verstanden werden kann (ggf. mithilfe hermeneutischer Erläuterungen des Coachs)
- Resonanz: Wo sind Klienten fixiert auf einen Pol und ignorieren den anderen? Klienten mit sei-perfekt Antreiberverhalten ignorieren die Folgen der Anstrengung. Als Coach könnte man dem Klienten z.B. entgegnen: *„Wann sind Sie gelassen und ruhig? Mit wieviel Anstrengung ist das verbunden?"*, *„Gab es Momente in Ihrem Leben, wo Sie unperfekt sein durften?"*. Diese Fragen könnten eine Sehnsucht beim Klienten auslösen. Klienten fällt es häufig schwer, wenn sie denken, dass ihr nicht perfekt-sein eine Zumutung oder Last für Andere ist.

Bei allen Leitprozessen geht es darum, die eigene Dynamik zu erkennen und innere Freiheit aufzubauen, so dass man nicht einseitig auf einen Pol festgelegt sein muss! Sind die 8 Leitunterscheidungen bearbeitet, d.h. die eigene Dynamik ist bewusst, verstanden, akzeptiert, usw., dann gelingt es leichter nicht mehr darauf reagieren zu müssen. Mit einem autonomen Selbst gelingt es leichter loszulassen bzw. auf etwas zu verzichten, ohne dass einen das ärgert - was zu mehr Lebendigkeit führt.

3.2 Möglichkeiten im Umgang mit Gegensatzpaaren

Aus dem Konstruktivismus lässt sich eine Aussage als sehr geeignet auf unser inneres System übertragen:

„Glaube nie, dass du dich in der Wirklichkeit des anderen befindest. Mache dich kundig, was die Worte in der Welt deines Gegenübers bedeuten."

Gleiches gilt mit Bezug auf unsere Polaritäten, unsere inneren Repräsentanzen und Gegensatzpaare. Oft ist man mit einer Seite deutlicher identifiziert. Um allerdings zu Ganzheit und Autonomie zu kommen, müssen wir auch die jeweils andere Seite kennenlernen.

Die wichtigste Aufgabe des Individuationsprozesses ist die potentiell mögliche Entwicklung des Individuums nicht nur verstandesmäßig nachzuvollziehen, sondern sie in der Alltagspraxis konkret zu erfahren. Ein Inhalt kann nur dazu integriert werden, wenn sein Doppelaspekt bewusst geworden ist, und wenn er nicht nur intellektuell erfasst, sondern auch seinem Gefühlswert entsprechend verstanden ist. Nicht die Wahrheit zu wissen ist das ganze Problem, sondern sie zu erfahren, tut eben not. Nicht eine intellektuelle Anschauung zu haben, sondern den Weg zur inneren, vielleicht wortlosen, irrationalen Erfahrung zu finden.

Die **Gestalttherapie** arbeitet sehr stark mit Erleben. Im speziellen die Technik „*Stuhlarbeit*" ist sehr geeignet für die Arbeit mit Repräsentanzen – die Bezeichnung für einen spezifischen Erlebenszustand der eigenen Person. In der Arbeit ist es wichtig unterschiedliche, im Denken und Fühlen voneinander abgegrenzte Ich-Zustände bzw. „Repräsentanzen" im Selbsterleben zu trennen und in sich zu verankern.

Die einzelnen Schritte bei der Anwendung der Technik des „leeren Stuhls" sind wie folgt (einsortiert anhand der Leitprozesse der Metatheorie der Veränderung, *s. Kapitel 3.1 und Anhang*):

1. Trennen der Repräsentanzen – Ordnung schaffen i.S.v. wer spricht? → *Selbstwahrnehmung*
2. Identifizieren mit den Repräsentanzen – als Teil von sich sehen (wollen) → *Akzeptanz*
3. Erarbeiten von Bewusstheit – um Repräsentanzen wissen und vielmehr sie prägnant erleben
   → *Selbstausdruck, Bewusstsein*
4. Erarbeiten der Fähigkeit zum bewussten Wechseln – hineinversetzen und herausgehen können, beobachtende und fürsorgliche Repräsentanzen aufbauen
   → *Selbstverantwortung, Resonanz*
5. Bewusstwerden des inneren Konflikts – unterschiedliche Seiten in ein aufeinander bezogenes Gespräch bringen, um Ängste, Vermeidung & Bedürfnisse bewusst zu erkennen
   → *Verstehen, Bedürfnisregulation*

So lernen Klienten im Erleben ihre unterschiedlichen Seiten bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und so auszudrücken wie es gut für sie als Ganzes ist.

Die Prüfung der menschlichen Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit enthüllt verschiedene grundlegende Polaritäten, die umfassend von der modernen Psychologie untersucht wurden. Das bisherige Wissen über den Menschen, das in diesem Prozess gewonnen wurde, hat zur Entwicklung von wichtigen psychologischen, pädagogischen und psychotherapeutischen Techniken geführt. Die wichtigsten Polaritäten sind hier: Körper & Psyche, Bewusstsein & das Unbewusste, das Unterbewusste & das Überbewusste, Pathos (Empfänglichkeit, Empfindlichkeit, Reaktivität) & Ethos (Aktivität, Dynamik, Wille), Eros (Gefühl) & Logos (Vernunft).

Jede dieser zahlreichen Polaritäten konfrontiert uns mit dem Problem des Zusammenspiels und des Ausgleichs. Hier eine kurze Übersicht über die allgemeinen Grundsätze und Methoden für eine bessere Vereinbarkeit von Polen mit dem Ziel der Nutzung/Lösung ihrer „polaren Spannungen":

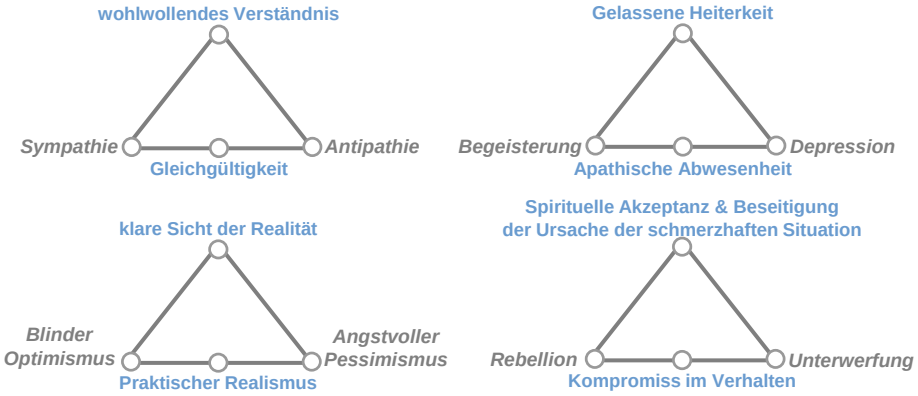
1. *Fusion der beiden Pole*, durch die Neutralisierung ihrer energetischen Ladung
2. *Schaffung eines neuen Wesens, einer neuen Wirklichkeit*
3. *Anpassung der Pole, durch ein „vermittelndes Zentrum" oder eines Prinzips, das höher ist als beide*.
   Eine Regelung dieser Art kann auf zwei Arten erreicht werden:
   a) Durch Verringerung der Amplitude der Schwingungen zwischen den beiden Extremen, manchmal sogar zum Null-Point, und die dadurch induzierte, mehr oder weniger komplette Neutralisierung („die glückliche Mitte"). Ein Beispiel dafür ist das Schwanken in der Kindererziehung zwischen übermäßiger Autorität und unkontrollierter Freiheit und der Suche nach einer ausgewogenen Haltung.
   b) Durch die bewusste und weise Leitung der polaren Wechsel, so dass das Ergebnis harmonisch und konstruktiv ist, und im Einklang mit den zyklischen Wechseln von individuellen und allgemeinen, menschlichen und kosmischen Bedingungen. (Dies ist die Methode der chinesischen Philosophie und insbesondere des I Ching/ Yì Jīng - Das Buch der Wandlungen enthält die Anschauung, dass die ganze Welt der Erscheinungen auf einem polaren Gegensatz von Kräften beruht; das Schöpferische und das Empfangende, die Eins und die Zwei, das Licht und der Schatten, das Positive und das Negative, das Männliche und das Weibliche, alles sind Erscheinungen der polaren Kräfte, die allen Wechsel und Wandel hervorbringen.)
4. *Synthese*, welche die beiden Pole durch ein höheres Element oder Prinzip in eine höhere Wirklichkeit verwandelt, absorbiert und sublimiert.

Die angegebenen Lösungen sind nicht immer so klar ersichtlich, wie man nach der oben genannten Aufzählung glauben könnte. Manchmal können sie sich auf verschiedene Art und Weise überschneiden oder miteinander kombiniert werden.

Das psychologische Leben kann angesehen werden als eine ständige Polarisierung und Spannung zwischen unterschiedlichen Tendenzen und Funktionen sowie als eine kontinuierliche Anstrengung, bewusst oder nicht, ein Gleichgewicht herzustellen. Wichtige psychologische Polaritäten sind: Impuls-Hemmung, Gefühl-Verstand, Extroversion-Introversion.

Wenn wir die spezifischen Polaritäten des emotionalen Bereichs näher untersuchen, können wir eindeutig zwei Haupt-Arten von Lösungen unterscheiden. Eine wird auf der gleichen Ebene realisiert, sie kann der *„Mittelweg"* des Kompromisses genannt werden – die Vermischung der beiden Pole. Die andere Lösung wird auf einer höheren Ebene erreicht: Sie ist die Verschmelzung der Pole in einer höheren *Synthese*.

Die Methode der **Synthese**, die in gewissem Sinne analog ist zu einer chemischen Verbindung, schließt die beiden Elemente in einer höheren Einheit zusammen, die Eigenschaften besitzt, die sich von denen der beiden Ausgangs-Elemente unterscheidet. Der Unterschied zwischen Lösungen durch Kompromisse und durch die Synthese kann durch ein dreieckiges Diagramm verdeutlicht werden. Hier sind ein paar Beispiele:



Die Polarität zwischen „Geist" und „Herz", zwischen Vernunft und Gefühl (Logos und Eros), wird in erster Linie reguliert durch die Anerkennung ihrer jeweiligen Funktionen und des legitimen Zuständigkeits-Bereichs dieser beiden Funktionen, so dass keine der beiden die andere beherrscht. Daran kann sich eine gegenseitige und verstärkte Zusammenarbeit und Verflechtung zwischen den Beiden anschließen, die schließlich in der Synthese mündet.

Die Polarität zwischen Empfindlichkeit und Empfänglichkeit (Pathos) und Dynamik oder Willen (Ethos), die in einem weiteren Sinne der psychosexuellen Polarität entspricht – für die der erstere Pol der „weibliche" ist und der zweite die „männliche" Modalität – kann auch zunächst kontrolliert werden durch eine ausgewogene Anpassung, die schließlich durch eine kreative Synthese ersetzt wird.

Nach Friedrich Glasl ist die **Polarisation** in einem Konfliktfeld der Anfang vom Ende der Beziehung, während das **Dialogmodell** darin den Beginn der (Er-)Findung einer Co-Existenz sieht: Denn wenn zwei (A und B) sich zu einem vermischen, dann muss sich das Vermischte aus Gründen der Selbsterhaltung (durch Selbst-behauptung) früher oder später polarisieren (A gegen B). Das Dialogmodell behauptet, dass Evolution im Sinne einer inneren Qualitäts(er)findung nur stattfinden kann, wenn sich Gegensatzpole alternierend gebend austauschen.

Man nehme als Beispiel die Farben Weiß und Schwarz. In sämtlichen Grautönen sind Weiß- und Schwarzanteile in unterschiedlichen Mischverhältnissen enthalten. Man könnte sagen, in sämtlichen Grautönen sind die Schwarz- und Weißanteile zu einem Miteinander verbunden. Das nun hat den Nachteil, dass sich Weiß und Schwarz als individuelle „Farbe" verlieren (müssen), denn im Grau sind Schwarz und Weiß in ihrer Individualität nicht mehr zu unterscheiden. Das wiederum führt aus Gründen der Selbsterhaltung – wie sie jedem lebenden System innewohnt – dazu, dass sich Weiß und Schwarz voneinander trennen (müssen), um sich erneut als individuelle „Farbe" zu behaupten, was natürlich wiederum dazu führt, dass der Grauton (das Miteinander) „sterben" muss. Dieser Prozess ist das Muster des Selbstorganisationsprozesses sozialer Systeme, das der Biologe und Philosoph Humberto Maturana (Der Baum der Erkenntnis) mit dem Wort der „Autopoiese" umschrieben hat. D.h., sich selbst erhaltende Systeme produzieren nicht nur ihre eigenen, inneren Strukturen, sondern sie produzieren auch die Elemente, aus denen die Strukturen gebildet werden.

Im Klartext gesprochen: Wenn zwei Seiten zusammenkommen, wann und wo immer eine Vermischung stattgefunden hat, werden sich diese zwei Seiten früher oder später in Gegensatzpositionen polarisieren (müssen). D.h.: Aus dem ursprünglichen Miteinander wird aus Gründen der Selbstbehauptung ein Gegeneinander (werden müssen). Und jetzt kommt es darauf an: Ob nämlich der (Dialog-)Prozess, der just im Moment der Polarisation begonnen hat, und der zum Zwecke hat, ein Raumfeld zu (er)finden, in dem beide Gegensätze in Co-Existenz überleben können, zu Ende geführt wird oder nicht.

In einem *Verinnerlichungsprozess* setzt Geben inzident ein (Verinnerlicht-)Haben voraus, denn was der Mensch nicht (verinnerlicht) hat, kann er auch nicht (von sich) geben.

Konkret läuft ein Verinnerlichungsprozess durch eine *Superposition* ab (wie es Max Schupbach im Rahmen seines Konfliktlösungsansatzes nennt). Die Superposition ist eine Lösung zweiter Ordnung, die sich daraus ergibt, dass zwischen dem Gegensatzpaar nicht ein Kompromiss ausgehandelt wird, sondern dass sich im Prozessverlauf eine Co-Existenz (er)findet, d.h., die Gegensätze teilen sich denselben Raum – miteinander, nebeneinander, füreinander.

Auf das Beispiel von der Farbe bezogen: Die Superposition ist nicht im Grau zu finden. Im Raum der Co-Existenz sind Schwarz und Weiß weder miteinander vermischt, noch sind sie voneinander abgespalten und mal zeigt sich das Eine im Vordergrund, während das andere im Hintergrund verschwindet. Beide Pole sind im Bewusstsein gleichzeitig präsent, wenn auch nicht gleichzeitig aktiv.

Um die Superposition zu erringen, braucht es zuerst ein Gegensatzpaar, das in den Prozess des Dialoges eintreten kann.

Für den Verinnerlichungsprozess gilt es zunächst ausgehend von (1) der gewünschten Superposition (2) die Gegensatzpole zu (er)finden, um sodann (3) die Co-Existenz zu (er)finden.

Die Superposition aus Schwarz und Weiß ist nicht Grau; sie ist also kein statischer Zustand. Sie ist vielmehr eine Fließbewegung im Pendelrhythmus zwischen zwei Gegensatzpolen. Um in die Superposition „hinein pendeln" zu können, braucht es also (a) zunächst die Verinnerlichung der beiden Pole. Und es braucht (b) einen Raum, wo sich die beiden Gegensätze auch tatsächlich zum Zwecke des Dialoges begegnen dürfen. Denn Gegensätze ziehen sich bekanntlich nicht nur an, sie stoßen sich auch gegenseitig ab. Der Raum der Begegnung liegt aber genau dazwischen, d.h. da, wo Anziehung und Abstoßung „überwunden" sind.

Auf Verinnerlichungsprozesse bezogen verfügt der Mensch über das, was C.G. Jung den Archetyp „Das Selbst" nennt. Das Selbst ist der Ort, wo innere (wie äußere) Gegensätze aufeinandertreffen dürfen: Nach Jung *„bezeichnet das Selbst den Gesamtumfang aller psychischen Phänomene im Menschen. Es drückt die*

Einheit und Ganzheit der Gesamtpersönlichkeit aus. (...) Es ist Grund und Ursprung der individuellen Persönlichkeit und umfasst diese in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft." (Verena Kast). Nach Richard Schwartz hat das Selbst Erkennungsmerkmale, nämlich: Ruhe, Klarheit, Neugierde, Mitgefühl, Zuversicht, Mut, Kreativität, Verbundenheit, Freude, Humor, Versöhnlichkeit und Dankbarkeit.

Der Raum der Begegnung liegt also da, wo Anziehung und Abstoßung „überwunden" ist; wo die „Farbe" Weiß weiß sein (und bleiben) darf und Schwarz schwarz; wo es das sowohl-als-auch der Gegensätze gibt, – das „und" der Liebe. Denn wie es der Sufi-Mystiker Rumi ausdrückte: Die Liebe ist die Kraft im Universum, die alles miteinander verbindet. So beobachtet ist die Nicht-Liebe die Kraft, die alles voneinander (ab)spaltet.

Also, der Dialog ist der Umschlag-Platz (Umschlag von Quantität in Qualität), wo sich Neutralität als das beweist, was sie in neutraler Form ist, nämlich: Wahlfreiheit, mit der Konsequenz, hin und her pendeln zu können. Der Mensch, der einem Pol anhaftet, kann nicht pendeln. Mit anderen Worten: Er kann nicht in die Superposition gelangen.

Menschen haben Neigungen, wobei die Zuneigung zum einen Pol immer zugleich von der Abneigung vom anderen Pol begleitet ist. Aus Neigungen werden Gewohnheiten. Aus Gewohnheiten werden Muster. Und Menschen arbeiten mit Selbsttäuschung. Sie haben Angst; sie meiden Unsicherheit und Verlust. Und das Pendeln berührt den Verlust und schafft Unsicherheit.
„Es ist oft nicht nötig, das zu durchschauen und zu ergründen, aber wenn es nötig ist, sollte man eher mit kluger List als wie eine Axt im Wald vorgehen." (Jeffrey K. Zeig).

Wir haben nicht die Freiheit uns nur für den einen oder anderen Pol zu entscheiden. Es geht deshalb nicht um ein Entweder-oder. Die Lebensgesetze zwingen uns zu unserem eigenen Wohl, komplexer zu werden und ein Sowohl-als-auch zu wählen. Ziel des Lebens kann es daher nur sein, ein bewusstes Ich zu entwickeln, das sich nicht allein nur mit einer Seite der Polarität identifiziert, sondern die Wahlmöglichkeit hat, sich je nach Situation zu entscheiden – für einen Pol oder eben für die Vereinigung beider.

Interessant dazu sind auch moderne ***Wordbildungen*** in der Gesellschaft, die Pole verbinden zu einem Neuen: Sappiness (Sad & Happiness), Workaction (Work & Vacation), Frollegen (Freunde und Kollegen), Glamping (Glamourous Camping), Athleisure (Mode, die Sportlichkeit demonstriert, aber nicht nur im Fitnessstudio getragen werden will), Nikkei (Verschmelzung peruanischer und japanischer Küche zu einer völlig neuen, eigenen kulinarischen Kunstform)...Bereiche in denen sich Grenzen auflösen wie zwischen Arbeit und Urlaub oder weder nur das eine noch nur das andere da ist, sondern akzeptiert wird, dass beides gleichzeitig sein darf (Parallelität von Gegensätzen), weniger scharf getrennt voneinander oder ineinander übergehend.

3.3 Prozessphasen bei der Arbeit mit der Gegensatzdynamik Bedürfnis & Angst

Wie in *Kapitel 1.3.1* beschrieben geht es bei neurotischem Leid um eine innere Aktivität des Menschen, die selbstdestruktiv ist; eine Selbstunterbrechung bei der Bedürfnisbefriedigung – eine Folge von bewussten oder unbewussten Ängsten. Hier geht es also ganz zentral um den Gegensatz Bedürfnis und Vermeidung bzw. (der zugrundeliegenden) Angst.

In einer Phase der Stagnation sind häufig Symptome hervorgerufen, die Menschen dazu bewegen, einen Psychotherapeuten oder Coach aufzusuchen. Der Ausgangspunkt jeder Therapie oder jedes Coaching ist also Unzufriedenheit, weil ja existentielle Bedürfnisse nicht befriedigt sind.

Nun gibt es für diese Bedürfnisbefriedigung objektive und subjektive Hindernisse. Die objektiven Hindernisse sind in der Außenwelt und sind nicht Gegenstand von Psychotherapie. Ihre Beseitigung

braucht politische Aktionen. Gegenstand von Psychotherapie sind die subjektiven Hindernisse: *„Wie sorge ich dafür, das, was ich eigentlich brauche, nicht zu bekommen?"* *„Wie vermeide ich, meine Bedürfnisse zu befriedigen?"* *„Wie behindere ich mich selbst?"*. Es geht immer um Bedürfnis und Vermeidung. Diese beiden Pole im Erleben und Verhalten des Klienten müssen daher deutlich werden.

„Der Nachteil der Vermeidung ist die Schädigung der ganzheitlichen Funktion." (Perls)

Klaus & Heika Eidenschink haben zur Orientierung für die Coaching Arbeit, worin es um die Bedürfnisregulation des Klienten geht, folgende *Phasen* beschrieben:

1. **Stagnation:** In dieser Phase ist der Klient solange er seine organismischen Bedürfnisse, die nicht befriedigt sind, sowie die Introjekte dazu als vertraute Gegenkraft nicht beginnt wahrzunehmen bzw. noch bekämpft oder ablehnt, und so nicht (mehr) tut oder tun kann, was man wirklich möchte.
2. **Polarisation:** Der Klient gelangt zur Bewusstheit seines Bedürfnisses und der hemmenden Introjekte. Je deutlicher das Bedürfnis wird, desto deutlicher wird auch die Seite, die aus Angst bisher das Bedürfnis unterdrückt hatte. Es baut sich eine Spannung zwischen beiden Seiten auf. Die Phase ist gekennzeichnet durch den Wechsel zwischen expansivem und kontraktivem Pol und der Erkenntnis, dass man in diesem Stadium der Veränderung inhaltlich keine Lösung finden kann: Man wird entweder seinem Bedürfnis oder seiner Angst gerecht.
3. **Diffusion:** Zunächst tritt der kontraktive Pol in den Vordergrund, der durch das Introjekt geprägt ist. Danach bricht die Spannung in sich zusammen, und der Klient befindet sich in der Diffusion: Die zunächst gegeneinander gerichteten Kräfte werden diffus, kognitiv entsteht oft Verwirrung und Leere.
4. **Kontraktion:** In die gelangt der Klient, wenn er aufmerksam bei seinem Erleben bleibt, so dass sich die Qualität erneut verändert. Das Erleben ist häufig, dass sich alles in einem auf einen Punkt zusammenzieht. Das emotionale Erleben in dieser Phase wird oft als extrem unangenehm empfunden.
5. **Expansion:** Der Klient, der sich nach einem liebevollen Miteinander sehnt, wird nun seine liebevollen Gefühle aufrechterhalten können, auch wenn sein Gegenüber sie ihm nicht bereits entgegenbringt. Er ist unabhängig geworden.

3.4 Wege aus dem Dilemma: Handlungskompetenz erlernen im Umgang mit Mehrdeutigkeit

Mit zu den häufigsten Problemschilderungen von Klienten in Therapien und Beratungen gehören (zumindest als Begleitbeschwerden, oft als Hauptbeschwerden), dass Menschen sehr darunter leiden, bei für sie wichtigen Fragen keine klare Position einnehmen zu können. Sie gehen davon aus, dass sie sich in bestimmten existenziell wichtigen Fragestellungen endlich eindeutig entscheiden müssten. Gleichzeitig erleben sie sich massiv hin- und her gerissen zwischen verschiedenen Positionen und Perspektiven und suchen verzweifelt danach, endlich die "wirklich richtig richtige, echt wirklich richtig richtige" Entscheidung treffen zu können. Dies allerdings mit dem für sie äußerst frustrierenden Ergebnis, dass sie diese offenbar nicht finden. Denn kaum haben sie den Eindruck, jetzt endlich Klarheit für eine der möglichen Optionen gewonnen zu haben, meldet sich schnell wieder eine andere innere Stimme/ Seite etc., die gerade für das Gegenteil der gerade gewählten Position eintritt.

Diese immer wieder auftauchenden **Ambi- oder gar Multi-Valenzen** (*s. Kapitel 2.11*) werden von ihnen dann aber als Zeichen eigener Unfähigkeit, als Beweis tiefer eigener Gestörtheit, Inkompetenz etc.

gewertet. Das mündet dann in Lösungsversuche ein, endlich und am besten endgültig diese Ambi-/Multi-Valenzen aufzulösen. Eine Entscheidung wird von ihnen auch erst dann als "richtig" angesehen, wenn sie ohne Ambivalenzen erlebt wird und außerdem den Eindruck macht, dass man schon zum Zeitpunkt der Entscheidung sicher weiß, dass das gewünschte Ergebnis damit herauskommt.

In vielen Forschungsprojekten z.B. der Heidelberger systemisch-familientherapeutischen Arbeitsgruppe konnte immer wieder festgestellt werden, dass am meisten zur Entstehung und Aufrechterhaltung gravierender Symptomdynamik beitrug, dass die Betroffenen ihre Ambivalenzen als Problem ansahen und verzweifelt versuchten, diese abzustellen und in Eindeutigkeit zu verwandeln. Gerade diese Bemühungen schufen erst die Probleme, anstatt sie aufzulösen.

Unter der Prämisse, dass die emotionale Reaktion auf einen Widerspruch schneller erfolgt als die kognitive, stellt die eher emotional basierte Ambivalenztoleranz (*s. Kapitel 1.3.3*) den ersten Wahrnehmungs- und Bewältigungsfilter von Widersprüchen dar. Wird die Ambivalenz wegen vorhandener Ambivalenz-in-toleranz negiert oder ignoriert, verlangt der Handlungskontext aber eine Entscheidung, werden leicht inkonsistente Botschaften und Weisungen im Sinne einer „Mixed-Message" (von Argyris) konstruiert. Die Konsequenzen können Entscheidungsaporien, Orientierungslosigkeit und personifizierte Konflikte sein. Hat jemand ausreich-ende Ambivalenztoleranz, wird der Widerspruch im Entscheidungskontext akzeptiert. Dies bedeutet jedoch nicht, dass er auch konstruktiv bewältigt wird. Besitzt das Individuum eher eine Ambiguitäts-in-toleranz, d.h. es fehlt die kognitive Fähigkeit der Widerspruchsbewältigung, kann dasselbe Phänomen auftreten wie bei vorhandener Ambivalenz-in-toleranz: Die Person, z.B. eine Führungskraft, sendet inkonsistente Botschaften und verlagert die Bewältigung des Widerspruchs auf die unteren Entscheidungsebenen.

Nur wenn ein Widerspruch im Entscheidungskontext den Filter einer notwendigen Ambivalenztoleranz einer Person passiert und auf eine hinreichende Ambiguitätstoleranz trifft, werden Widersprüche konstruktiv bewältigt. In diesem Prozess ist wiederum vorstellbar, dass das Ausmaß der Ambivalenztoleranz den Grad der Spannungsreduzierung moderiert. Prämisse hierbei ist, dass eine geringere Spannungsreduzierung zu einer konstruktiveren Bewältigung von Widersprüchen führt.

Konfliktsituationen können mehr oder weniger komplex sein. In mehrdeutigen Situationen zu handeln, muss erlernt werden. Die Mehrdeutigkeit ergibt sich aus Anreizen, die entgegengesetzt (widersprüchlich) wirken. Das Individuum ist dann oft nicht in der Lage, Anreize so zu deuten oder zu bewerten, dass sich ein sinnvolles und für das Individuum vorteilhaftes Handeln ergibt. Die unreife oder wenig professionelle Variante zu handeln ist, aus der Situation zu fliehen, etwa vor einem (oder jedem) Konflikt wegzulaufen. Die kompetente Handlungsweise wäre demnach, die Bedingungen der Situation zu reflektieren und den Konflikt zu bearbeiten. Auch soziale Situationen können mehrdeutig oder ambivalent sein. Es ist schwierig, in solchen Situationen Verhalten zu planen oder zu realisieren, da jeder Beteiligte die Situation anders deuten kann. Man kann aber lernen, in ambivalenten Situationen möglichst angemessen zu handeln.

Zur angemessenen Lösung solcher Situationen muss vorausgegangen sein, dass die Situation möglichst präzise wahrgenommen und bewertet worden ist (kognitiver Aspekt). Betroffene müssen solche Situationen auch aushalten können, wenn sie den Anspruch haben, eine befriedigende Lösung zu finden (emotionaler oder affektiver Aspekt). Ferner erwartet man ein gewisses Ausmaß an Kompetenz, um eine Situation bewältigen zu können (Handlungsaspekt). Untrainierte Beteiligte neigen zu Verhaltensweisen, die der Situation nicht gerecht werden.

In der "postmodernen" Welt werden viele, teilweise sogar sehr widersprüchliche Rollen und Erwartungen an uns gestellt, unsere Optionen sind sehr vielfältig ("übersättigtes Selbst" i.S.v. K. Gergen), wobei die Ungewissheit und Unsicherheit dessen, was als Ergebnisse zu erwarten ist, sich deutlich erhöht hat.
Die Verbindung scheinbarer Gegensätze fällt vielen Menschen schwer und erzeugt in der jeweiligen Situation, in der die nicht entwickelte Kompetenz gefordert ist, Angst und Stress. Dieser Stress, kann zu neuen Horizonten in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit führen. Auch in der modernen Neurobiologie geht man davon aus, dass *„die Stressreaktion […] der große Modellierer [ist], der sogar noch im Laufe unseres Lebens immer wieder dafür sorgt, dass zunächst zwar richtige, sich später aber als Sackgassen erweisende Verschaltungen aufgelöst und neue Wege eingeschlagen werden können. Und in beiden Fällen ist der Auslöser dieser Reaktion die Angst"* (Hüther).

Es geht daher *im Coaching* mehr darum, den Klienten zu unterstützen …

… wie er diese Ambi- & Multi-Valenzen als Ausdruck von hochkompetenter Differenziertheit und von vielschichtiger Wahrnehmungsfähigkeit verstehen und vor allem nutzen kann.

… wie er mit der dennoch bleibenden und nicht auflösbaren Unsicherheit dabei so umgehen kann, dass er dennoch tragfähigen inneren Frieden und "Sicherheit in der Unsicherheit" entwickeln kann

… den eigenen Ängsten zu begegnen und diese als Auslöser für Entwicklung anzunehmen

„In unserem metatheoretischen Ansatz der Veränderung gehen wir von einem Prozessmuster des Erkennens und Handelns aus, das den Umgang mit Paradoxien, Polaritäten, Ambiguitäten, Antagonismen und Unterscheidungen als Kernkompetenz von überlebensfähigen Systemen ansieht. Ein funktionaler Umgang mit Polaritäten besteht demnach darin, beide Pole im Spiel zu halten. Da ein Spiel ein zeitlich verfasstes Geschehen ist, heißt das, dass man mit Polen sequentiell handeln muss. Man kann nicht gleichzeitig aus- und einatmen. Aber man kann (und muss) es nacheinander (kompetent) tun. Da man im psychologischen oder organisationalen Kontext meist in einem der beiden Pole begabter ist als im anderen, ist das durchaus eine Herausforderung." (Klaus Eidenschink)

In der Unterstützung von Klienten ist es somit hilfreich Polaritäten vom Unbewussten auf die sichtbare Bühne zu holen und Gegensätzliches in einen produktiven Austausch zu bringen. Denn Spannungsfelder enthalten kreatives Potenzial – gerade in kniffligen Entscheidungsprozessen.

Der erste Schritt liegt immer erstmal im Wahrnehmen und Beobachten. Um Blockaden, die durch Polaritäten auftreten zu lösen, gilt es sichtbar zu machen, was auf der Hintergrundbühne passiert und zu entdecken, welche Ambivalenzen den Spannungen zugrunde liegen. Beide Pole sind dabei genau zu erforschen und in einen konstruktiven Dialog miteinander zu bringen. Nur in der Kombination beider Pole werden sich gelungene Antworten finden. Das Eine geht nicht ohne das Andere.

3.4.1 Ein Beides finden – Oszillationskompetenz aufbauen

Dass wir in ein Dilemma (*s. Kapitel 2.5*) geraten, liegt ganz oft auch daran, dass wir diese innere Ausrichtung haben uns entweder FÜR oder GEGEN etwas zu entscheiden – diese Haltung der DUALITÄT (*s. Kapitel 2.8*) zwingt uns auch immer in die (O)Position der Angst. Auch die Angst, dass letztendlich die andere Variante die bessere gewesen wäre – aus (vielen) Gründen, vielleicht und vielleicht auch nicht.

„Es war einmal ein hungriger Esel. Der stand genau zwischen zwei Ballen Heu. Sie sahen beide gleichermaßen lecker aus. Der Esel konnte sich nicht entscheiden. Nach einer Weile fiel er um, ein tragischer Hungertod."

Manchmal denken wir so lange über etwas nach, dass wir sogar unserem Bauchgefühl nicht mehr trauen. Und dann nicht mehr wissen, fühle ich so oder denke ich, ich fühle so? Chaos!

„Nur eine Möglichkeit zu haben, das ist ein Zwang. Zwei Möglichkeiten sind ein Dilemma. Erst drei Möglichkeiten sind eine freie Entscheidung."

Es gibt so gut wie immer mehr als zwei Möglichkeiten und damit ein Ende des Dilemmas. Nur, zu oft vergessen wir zwischen dem Für und Wider zweier Wege alle anderen Wege. Hier einige Gedanken, wie wir die dritte Möglichkeit und mehr finden können, wenn wir zum Horizont schauen und uns nicht nur die Weggabelung vor Augen halten:

1. *Der mittlere Pfad*: durch Lösen von der Extremhaltung entweder-oder (schwarz oder weiß)
2. *Die lange Sicht*: Hätte der Esel langfristiger gedacht, dann hätte er entspannt erst den einen und später den anderen Heuballen fressen können. Das Nur-Hier-und-Jetzt, das Entweder-Oder war eine Illusion. Wir können so viel tun, wenn wir's nur nicht auf einmal tun wollen.
3. *Das Ganz Andere*: Oder auch einfach mal nichts tun. Nicht abwägen, sondern abwarten, ganz bewusst und entspannt. Die Dinge ihren Lauf nehmen lassen, am Ufer stehen, einatmen, ausatmen; nicht hierhin oder dorthin wollen, sondern ankommen, wo man ist. Im Buddhismus nennt man das „Lassen" Aufwachen, wie ja „Buddha" eigentlich „der Erwachte" heißt. Der Kern dieses Erwachens ist durch das Lassen von Ansichten keine Negation der Wissenschaft oder der menschlichen Gesellschaft. Vielmehr liegt darin der ganz andere Gedanke, dass nur derjenige, der etwas lassen kann, auch die Freiheit gewinnt, im Ergreifen nicht einer Verblendung anheim zu fallen. Im Zen (einer chinesisch-japanischen Form des Buddhismus) nennt man dies die Weisheit von Ergreifen und Loslassen. Nur wer loslassen kann, bekommt die Hand frei, um etwas in Freiheit ergreifen zu können.

Falls es doch ein Dilemma bleibt und man noch immer nicht weiß, was man tun wird, dann kann man auch eine Münze werfen und liegen lassen. Schau nicht, ob Kopf oder Zahl oben ist, und frage Dich: welches Ergebnis wünsche ich mir? Das ist oft die beste Wahl.

Menschen, die *oszillieren* können, verkraften mehr. Oszillierende Personen entscheiden sich nicht für entweder das eine oder das andere. Sie können stattdessen - je nach Kontext - dem einen oder dem anderen folgen. Je höher diese **Oszillationsfähigkeit** ist, desto eher wird an die Stelle des „Entweder-oder" ein „Sowohl-als-auch" und dann ein zeitgleiches „Beides" treten können. Personen aber, die „Beides" können, sind für zukünftige Entwicklungen besser gerüstet. Durch die im „Beides" nebeneinander verwirklichten Potenziale wächst die Person in ihrer virtuellen Größe.

Oszillieren bedeutet nicht, Unterschiede zu verwischen - ganz im Gegenteil. Oszillieren setzt voraus, die Unterschiede zu kennen. Trennen zu können ist eine zentrale Kompetenz im Oszillationsprozess. Oszillieren können fördert regelmäßiges Überdenken der nächsten Schritte und schützt so vor übereilten, unbedachten und einseitigen, auf Reflexen und Routine beruhenden Reaktionen. Oszillierende Personen entscheiden und gestalten bewusster, sie bewältigen atmend - und nicht stöhnend - die Herausforderungen der Zukunft.

Bei den vielfältigen Impulsen, die von außen kommen können, braucht es im Innen einen Vorrat vielfältiger Reaktionsmöglichkeiten. Diese sind nur vorhanden, wenn das Innenleben nicht gleichförmig strukturiert ist. In Zeiten steigender Komplexität außen muss deshalb auch die Binnenkomplexität steigen. Es geht also um die Aufgabe immer wieder Komplexität in einer leistbaren Form, als Trainingsgelegenheit für sich selbst, zu schaffen. In diesem Sinne geht es also nicht um Management von Komplexität, sondern um Management durch Komplexität. Leistbar bedeutet, dass die Vielzahl der Möglichkeiten und

Entscheidungsvarianten nicht zu einem ständigen Dauerzweifel, zu einem Nicht-mehrhandeln-können, führen. Die Kompetenz besteht darin, einerseits nicht zu stark nach der völligen Klarheit suchen und andererseits der Versuchung zu wider-stehen, ständig mit möglichst vielen Möglichkeiten in Verbindung bleiben zu wollen und dadurch konkrete Fälle gar nicht zu entscheiden. Stattdessen geht es darum, immer wieder über ein Handeln eine neue Realität zu erzeugen, die wieder Neues ermöglicht. Diese neue Realität ermöglicht uns auch neue Entscheidungen.

In der Sprache der Schachspieler heißt dies: Man kann nur den nächsten Zug passend machen. Und Pokerspieler sagen hierzu: Schau achtsam auf die nächste Entscheidung und nicht auf das Ergebnis am Ende des Tages. Diese Haltung bedeutet, Achtsamkeit zu gewinnen, statt auf Kontrollierbarkeit hoffen. Der Wechsel von einem Fokus, der auf Kontrolle gerichtet ist, hin zu Achtsamkeit ist ein recht typisches Beispiel, wie der Wechsel eines Managements der Komplexität zu einem Management durch Komplexität erfolgen kann.

Wenn die Komplexität im Innen der Komplexität des Außen folgt, wird das Komplexitätsgefälle zwischen beiden Systemen reduziert. Trainiert eine Person ihre Komplexität, trainiert sie ihre Überlebenskompetenz in schwierigen Zeiten. Den Menschen gelingt es dann leichter, bei schwierigen Veränderungen in möglichst kurzer Zeit ihr Handeln anzupassen oder zu verändern und so eine gute Gewohnheit zu entwickeln, spezifische, hilfreiche Antworten für unterschiedliche Situationen zu finden. In diesem Sinne haben Personen, die oszillieren, einen eingebauten Entwicklungsmotor. So gelingt es, dass es nicht nur um ein Reagieren geht, sondern, wo immer es möglich ist, auch um ein Agieren im Sinne eines aktiven Gestaltens der Entwicklungslinien.

Das Oszillieren zwischen den Handlungsmöglichkeiten sollte so erfolgen, das die Oszillation die Spannung zwischen den Möglichkeiten nutzt und so in gewissem Sinne immer wieder eine Form von *„All dies"* herstellt. Dieser Gebrauch von „All-dies" - Aspekten sind auch in der dritten Position des **Tetralemmas** zu finden, die genauer in *Kapitel 3.4.2* erläutert wird. „All-dies" kann auch dann erzielt werden, wenn es sich auf den ersten Blick um gegensätzliche Varianten handelt. Wenn wir Erfolg damit haben, eine Art *„Beides"* für Gegensätze oder Polaritäten finden, werden wir auf Spannungen nicht mehr verzichten wollen, sondern sie uns sogar wünschen (müssen).

Oszillationskompetenz lässt sich systematisch erwerben und - im wahrsten Sinne des Wortes unbegrenzt - ausbauen. Wesentliche Erkenntnisse hierzu haben Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer (Syst-Institut für Systemische Ausbildung, Fortbildung und Forschung zur systematischen Strukturaufstellung in München) erzeugt – mit dem Syst-Tetralemma, eine neue und erweiterte Version des negierten Tetralemmas aus der buddhistischen Logik, gelingt es, die Energie aus Spannungen zu lösen und für Entwicklungen zu nutzen. Es besteht Notwendigkeit zum Ausstieg aus dem Schubladendenken, d.h. aus dem Denken (und Handeln) nach eingeübten Reaktionsmustern.

Demgegenüber steht der Einstieg in das sogenannte Querdenken, das heißt die Fähigkeit, in neuen und ungewohnten Situationen die spezifischen Züge und Chancen der neuen Situation zu erfassen und in origineller Weise zu nutzen - ohne sich vom Erwartungsdruck der Umgebung in alte Reaktionsweisen zurück zwingen zu lassen. Das Querdenken ist eine Kunst, die man im praktischen Gebrauch des Tetralemmas anhand verschiedener Dilemmas lernen und einüben kann.

Das Tetralemma (Tetra - vier und lemma - Voraussetzung, Annahme) stammt aus dem indischen Rechtswesen – wo es Richter als eine Art Landkarte der Entscheidungsfindung nahmen, wenn sie aufgerufen waren, in einem Streit zwischen zwei Parteien zu urteilen –und wurde irgendwann auch für Fragen der Metaphysik verwendet. Es ist ein Schema zur Veränderung von Bewusstseinszuständen und

Einsichten (und damit etwas völlig anderes als ein statisches Beurteilungsschema). Heute gibt es dafür vielfältige Einsatzfelder.

In der klassischen europäischen Logik, die auf Aristoteles zurückgeht, wird jede Aussage als entweder wahr oder falsch angesehen und eine Eigenschaft kann nicht gleichzeitig einem Gegenstand zukommen und nicht zukommen. Eine traditionelle Ansicht im Buddhismus, die im antiken Indien entstand, ist, dass es vier Möglichkeiten gibt – eine Aussage kann:

- wahr (und nur wahr) sein,
- falsch (und nur falsch) sein,
- sowohl wahr als auch falsch sein,
- weder wahr noch falsch sein.

Varga von Kibéd beschreibt sein auf innere Prozesse bezogene Deutung des Tetralemmas so:
„Lass dich auf die eine Sichtweisen ein, lass dich auf die Gegen-Sichtweisen ein, lass dich darauf ein, dass diese beiden – auch wenn das auf den ersten Blick unmöglich scheint - , auf irgendeine Weise in eine Verbindung kommen können oder vereinbar gemacht werden können. Lass' dich darauf ein, dass deine bisherige Sichtweise von den Alternativen unvollständig sein könnte und du den inneren Raum deiner Betrachtung erweitern musst, um dem Thema gerecht zu werden."

„Das Tetralemma als Rätsel", eine nette Kurz-Geschichte, findet sich im Anhang.

3.4.2 „Das Tetralemma-Schema für Entwickl.- & Veränd.prozesse" nach M. Varga von Kibéd

Vorneweg sei gesagt, dass das Tetralemma ein Modell ist und eine interessante Methode, um Wege aus einem Dilemma zu finden. Die Arbeit damit allerdings erfordert einen Theoriehintergrund wie den unseren (Metatheorie der Veränderung). Es sollte nämlich nicht um ein Arbeiten an der Veränderung bzw. um das (kognitive) Finden einer Lösung gehen, sondern darum den Klienten ins Erleben zu bringen, herauszuarbeiten wie er selbst seine Stagnation verursacht, zu erforschen mit welcher inneren Dynamik er sich in sein Dilemma bringt und durch die Arbeit entlang der Leitprozesse ihn zu unterstützen auf dem Weg zu einer für sich passenden Entscheidung zu gelangen, also die Stagnation durch alte Muster zu lösen mit der er sich von der Entscheidungsfindung bislang abhält.

Oft geschieht es: Man gerät in einen Zwiespalt zwischen zwei gegensätzlichen Alternativen, der scheinbar nur die Wahl einer von ihnen zulässt. Die Entscheidung fällt schwer, beide Alternativen erscheinen irgendwie schlecht oder ungenügend. Man kann aber auch nicht einfach „nicht entscheiden" und sucht nach anderen, vielleicht irrealen Möglichkeiten. Z.B. gerät man in einen Konflikt mit einer lieben Person. Sie will etwas, was wir nicht möchten, und wir wollen etwas, das sie nicht möchte. Dabei wollen wir eine gute Beziehung mit dieser Person aufrechterhalten. Diese und viele andere ähnliche Situationen stellen die tiefen und oft schmerzhaften Dilemmas dar, die die geistigen, moralischen und/oder physischen Kräfte der handelnden Akteure zugleich blockieren und anspornen. Sie blockieren ihre Kräfte, weil sie Hilflosigkeit verspüren angesichts der schwierigen Entscheidungen, in die sie involviert sind, und sie spornen ihre Kräfte an, weil sie wissen und fühlen, dass sie etwas tun müssen.

Unterschiedliche und auch gegensätzliche Positionen (z.B. in einem Gespräch, bei einer Entscheidungsfindung) können anregend sein, auf eine angenehme Art Spannungsreichtum entwickeln oder sich zu belastenden inneren oder äußeren Konflikten entwickeln. Das **Tetralemma-Schema** beschreibt eine Logik für Lösungen – i.S.v. „sich lösen" und weitergehen – immer dann, wenn der bisherige Zustand als verbesserungs-würdig, einschränkend, wenig zufriedenstellend oder gar belastend empfunden wird. Es setzt daran an alte Denkpfade zu verlassen und neue Wege zu suchen; im Prozess vorankommen, statt im Dilemma oder in Auseinandersetzungen unterzugehen. Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd haben

das Syst-Tetralemma als ein allgemeines Schema für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse beschrieben, das in besonderer Weise dazu geeignet ist, Erstarrungen und Fixierungen zu überwinden. Dabei folgt es einem logischen Ablauf und betrachtet nicht nur die Positionen und Standpunkte, sondern auch die Qualität des Weges oder Prozesses zwischen diesen Positionen. Es geht nicht davon aus, dass immer der gleiche Weg durchlaufen wird oder Beides oder Keins von Beiden schon vorhandene Positionen sind, die in Schubladen fertig liegen und nur herausgeholt werden müssen. D.h. der Weg hindurch sowie die möglichen Positionen entstehen erst im Prozess. Der Prozess gehört also zum Schema und ohne ihn entsteht kein neuer Standpunkt. Ein erster guter Schritt bei einem Dilemma, einem Gegensatz oder einem Widerspruch, den wir lösen möchten, besteht darin, dass Spielfeld zu erweitern, um aus der Entweder-Oder-Bewegung heraus zu kommen. (*s. weiter unten: Die einzelnen Positionen*)

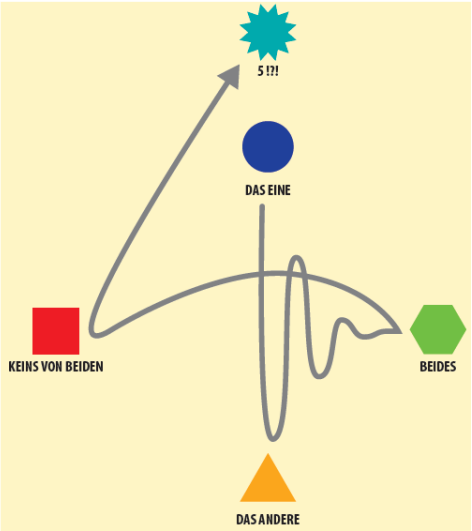
Aus dem Gedanken heraus, dass eine Entscheidung umso besser gelingt, je mehr Möglichkeiten ihr zugrunde liegen, formulierte Heinz von Foerster seinen ethischen Imperativ: *„Handle stets so, dass die Anzahl der Möglichkeiten wächst!"*, mit anderen Worten: „Increase the options!". Dabei sprach er bewusst von „options", nicht von „possibilities". Possibility steht für denkbare, in gewissem Sinne beliebige Möglichkeiten, options für die wirklich realisierbaren. Und nur diese bieten Wege aus dem Dilemma.

Hier setzt das Tetralemma an. Seine Kategorien liefern weitere Möglichkeiten, die wir bis jetzt nicht sehen konnten – und damit Wege aus dem Dilemma.
„Weitere Lösungsmöglichkeiten zu finden ist allein eine Frage unserer Kreativität. Das Schema des Tetralemmas hilft wie in gutes Werkzeug dabei, Möglichkeiten zu entdecken, den eigenen Möglichkeitsraum reichhaltiger zu gestalten und Entscheidungsspielräume auszuweiten." (Insa Sparrer)

Durch das Überspringen des Entscheidungsprozesses für den Moment und Wegnahme des Entscheidungsdrucks hat man die Möglichkeit mehr über die innere Dynamik herauszufinden.

Ausgegangen wird von zwei Entscheidungsmöglichkeiten, die sich zunächst auszuschließen scheinen, also einem Dilemma mit zwei Positionen **„Das Eine"** (1. Position) und **„Das Andere"** (2. Position). Sie entstehen auf unterschiedliche Weise:

a) *Das Eine* ist eine heutige, vielleicht schon länger eingenommene Position und *das Andere* eine neue Möglichkeit, die am Horizont vielleicht schon sichtbar wird. *Das Eine* bildet oft eine Position, die wir innehaben, aus der wir die Welt betrachten, von der wir handeln und die wir wie selbstverständlich akzeptieren. Irgendwann verändert sich etwas, so dass wir die 1. Position verlassen möchten, da sich deren Einschränkungen jetzt deutlich zeigen und wir sie heute in Frage stellen. Vielleicht weil auch die 2. Position im Hintergrund auftaucht, die uns attraktiver erscheint.
b) Das Eine und das Andere sind zwei neue Positionen und die Frage ist, in welcher Richtung der nächste Schritt eher erfolgen soll.



Die erste Chance in einem Dilemma ist zwischen (immerhin) zwei Optionen – Das Eine ODER Das Andere – zu wählen. Wir können die Varianten miteinander vergleichen und ggf. probeweise einmal die eine, einmal die andere Position einnehmen. So können wir neugierig von einer Position auf die andere schauen, die beiden Positionen nach und nach erkunden, Weg-von-Schritte testen, Hin-zu-Bewegungen finden und uns überraschen lassen, was wir dabei erfahren und welche Erkenntnisse auftauchen. Während wir so diese Positionen genauer kennen lernen, fällt vielleicht schon die Entscheidung zugunsten der einen oder der anderen Möglichkeit und das

Dilemma löst sich. Der Coach kann hier den Klienten v.a. dabei unterstützen wirklich bewusst und ausreichend auf jeweils eine der Optionen zu blicken, sie auszugestalten und prägnant werden zu lassen.

Ein weiterer Weg aus diesem Dilemma führt über die Einnahme der 3. Position **„Beides"**, wenn wir versuchen aus „das Eine oder das Andere" ein „Das Eine UND Das Andere" werden zu lassen und so die Fixierung auf eine bestimmte Position überwinden. Wenn sich der Satz für einen Klienten gut anfühlt, ist er auf dem besten Weg, ein Beides zu finden. Hinweis an den Klienten: „Lassen Sie das Und auf sich wirken und achten darauf, welche neuen Ideen auftauchen." Es spielt erstmal keine Rolle, wie das überhaupt möglich sein könnte. „Beides" soll eventuell offene Möglichkeiten simulieren – ohne konkret zu wissen, was das ist oder wie das geht – und ermöglichen gedanklich andere Wege zu gehen. Der Schwerpunkt dieser Option liegt auf der dritten Position, das heißt auf dem gemeinsamen Finden einer kreativen „dritten" Stellungnahme zum gegebenen Problem oder zum gegebenen Dilemma. Das Finden der entsprechenden dritten Position ist manchmal die wichtigste Phase in der Auflösung eines scheinbar unlösbaren Dilemmas, denn sie braucht den kreativen Austritt aus dem Zauberkreis der gegensätzlichen Erlebnisse, Gefühle, Urteile, Wertungen und Intentionen. Nicht jede denkbare Beides-Form stellt auch gleich eine stabile Lösung dar. Sie überwindet jedoch ein „stuck in the middle", erweitert den Möglichkeitsraum. In diesem Sinne wird Komplexität genutzt, um in einen Kreativitätsprozess zu kommen und überraschende Verbindungen zu finden. Wie Elisabeth Ferrari betont, handelt es sich dabei weniger um bloße Kompromisse als um Kontexterweiterungen, wobei der Kontext des Dilemmas erhalten bleibt und man in ihm weitere Möglichkeiten schafft. Es gibt keine einfachen Antworten auf diese Situationen, doch konstruktive Lösungen sind möglich. Sie sind vielfältig und brauchen eine entsprechende Dosis an Kreativität im Denken, Reden und Verhalten. Der Kompromiss ist nur eine Möglichkeit für eine solche „Beides"-Position. Darüber hinaus werden über 35 weitere Sub-Kategorien dieser Position im SySt-Tetralemma beschrieben durch die zwei gegensätzlich oder polar erscheinende Positionen verbunden werden können. Wichtige Beispiele für solche Beidesformen sind: Iteration, Scheingegensatz, übersummative Verbindung, Mehrdeutigkeit, Prämissen-verschiebung (Haltungsänderung), Absorption, paradoxe Verbindung, Kontextwechsel oder auch die Variante „Die Kraft des Nichtgewählten in das Gewählte einfließen lassen", eine Wendung, die ursprünglich von Martin Buber stammt.

Geht man weiter zur 4. Position **„keins von beiden"**, dann ist man in der Logik des *„Weder-Noch"* und spürt in dieser Position nach, ob vielleicht keine der Möglichkeiten die richtige ist und was stattdessen. So eröffnen sich Möglichkeiten des „externen Reframings" und die beiden Positionen „Das Eine" und „Das Andere" können daraufhin in einem neuen Licht erscheinen. Dies entspringt der Einsicht, dass Positionen nicht für sich alleine bestehen, sondern in Bezug auf einen Kontext gegeben sind. Wir setzen nicht das Dilemma in einen Kontext, sondern weil wir den Kontext so wählen, werden zwei Positionen zu einem Dilemma. D.h. nicht, dass wir ihn bewusst so wählen, sondern vielleicht haben wie ihn einfach aus Gewohnheit übernommen oder unbewusst eine Annahme gesetzt. Nach dem chilenischen Philosophen und Konstruktivisten Humberto Maturana ist der Kontext wie ein blinder Passagier, der immer mitfährt. Und manchmal bedeutet es schwere Arbeit, ihn zu finden und aus seinem Versteck zu locken. Denn es gibt nicht *den* Kontext zu *dem* Dilemma – wir haben die freie Wahl, in welchen Bezug wir unsere Wahrnehmungen stellen. Evtl. müssen auch Werte oder Bedürfnisse vorher geklärt werden. Ein einfaches Beispiel: Ein Gericht allein auf einem Bild sieht aus wie eine ganze Mahlzeit, ein Gericht innerhalb eines großen Buffets ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Der Coach kann hier helfen einen impliziten Kontext explizit und erkennbar werden zu lassen. Oft braucht es ein Verweilen auf dieser Position, damit neue Ideen entstehen können. Schweigen wird so zu einem Verbündeten, um zunächst verborgene Perspektiven entdecken zu können.

Das Nichtentscheiden zwischen den Alternativen in einem Dilemma (3. und 4. Position) bedeutet keine höhere Position, sondern stellt eher eine weitere Oszillation zwischen den beiden Alternativen dar. Deshalb erfordert das Tetralemma-Denken, sich auf einen Prozess des fortwährenden „Reframings" einzulassen, d. h. auf die Veränderungen der Kontexte der Frage bzw. des Dilemmas (interne oder externe Kontexterweiterung oder sogar die Aufhebung des bisherigen Kontextes). Das aber ist kein automatischer oder schematischer Prozess, sondern eher ein anstrengender Befreiungsprozess. So verstanden ist das Tetralemma-Denken keine bloße dialektische Aufgabe (das ist das Tetralemma auch im buddhistischen Denken nicht), sondern ein Prozess der Orientierung und Reorientierung.

„Tetra" bedeutet vier und dennoch gibt es eine fünfte Position, die allerdings eigentlich keine Position ist. Der 5. Aspekt, die **„Nicht-Position"** ermöglicht es, sich von allen vier vorhergehenden Positionen zu lösen und den gesamten Fragenkomplex zu verlassen. Gibt es Träume, Visionen, ferne Zukunftsziele oder Utopien? Geht es am Ende um etwas ganz Anderes? Die ursprüngliche, ein Dilemma auslösende Fragestellung erfordert keine Antwort mehr, sondern löst sich auf. Das ist der Grund, warum diese 5. Nichtposition im SySt-Tetralemma diesen zirkulären und paradoxen Namen erhält: *„All dies nicht und selbst das nicht"*. Die Fünfte zu begreifen ist nicht wirklich möglich, ist eher ein freies Element und verkörpert oft Ideenreichtum und Kreativität. Sie verneint alle vier vorhergehenden Positionen: Das sind alles nicht die richtigen Fragen, nicht die wichtigen Probleme, worum es wirklich geht, wurde noch nicht erkannt. Und verneint sich anschließend selbst, womit sie wieder mitten im Geschehen ist und es ermöglicht, die 4 Positionen des Tetralemmas erneut zu durchlaufen – wenn man so will, auf einer höheren Stufe der Weisheit.

Das Tetralemma ist eine *Aufstellungsmethode*, die gut dazu geeignet ist, sich auch körperlich in eine Situation der Entscheidung zu versetzen, indem eine Visualisierung durchgeführt wird. Dazu werden die Positionen auf jeweils einer Karte im Raum auf den Boden gelegt, so dass der Klient sich auf jede Position stellen – mit dem Gefühl „ich habe die Entscheidung so getroffen" – und sich zwischen ihnen bewegen kann. Somit werden die Möglichkeiten gegenübergestellt und jede Möglichkeit wird als bereits entschieden erlebt. Sobald sich der Klient auf die „Felder" stellt und nachspürt „Wie fühlt sich das an?", gilt es wahrzunehmen, welche körperlichen Symptome sich entwickeln, welche Emotionen, Geschmäcker, Gerüche oder Bilder auftauchen sowie zu prüfen, ob es irgendwelche Aussagen gibt.

In der folgenden Übersicht sind mögliche *Interventions-Fragen* aufgeführt, mit Hilfe derer ein Coach den Klienten dabei unterstützen kann die einzelnen Positionen näher zu beleuchten:

Position	Fragen (Checkliste)
1. Position: **Das EINE** *Entweder*	• Was genau fasziniert Sie, überzeugt Sie, gefällt Ihnen an der 1. Position? • Was hält Sie in der 1. Position? • Angenommen, Sie verlassen diese Position, wie gehen Sie dann mit dem um, was Sie hält?
2. Position: **Das ANDERE** *Oder*	• Was genau fasziniert, überzeugt, gefällt Ihnen an der 2. Position? • Wie nehmen Sie die Bewegung Weg-Von der 1. Position wahr? • Gibt es etwas, wohin diese Bewegung sich richtet? • Wie würden Sie diese Richtung beschreiben (wenn noch keine 2. Position klar beschrieben werden kann)?
3. Position: **BEIDES** *Sowohl-als-auch*	• Gibt es Teile der 1. Position und Aspekte der 2. Position, die sich, wenn man sie herauslöst, gut verbinden lassen? • Lässt sich eine Lösung unter zeitlichen Aspekten finden: abwechselnd die eine, dann wieder die andere Position verwirklichen?

	• Angenommen, die beiden Positionen bildeten gar keinen Gegensatz, werden nur irrtümlich so betrachtet: was verändert dies in der Beschreibung? • Die Positionen werden meist mit etwas verbunden, das sie bewirken oder auslösen, wenn sie realisiert werden. Lassen sich diese Wirkungen auch anders beschreiben oder anders erreichen? • Gibt es eine Sichtweise, nach der die eine Position eigentlich die andere unterstützt oder verbessern kann? (i.S.v. krank ist auch gesund, da durch Krankheit das Immunsystem trainiert wird) • Lässt sich die Bewertung der Positionen, ihrer Auswirkungen oder der in ihnen enthaltenen Annahmen ändern? (Indem z.B. Risiken nicht nur als Gefahr betrachtet, sondern auch die Chancen in ihnen gesehen werden) • Ist eine Verbindung denkbar, in der das neue Ganze mehr ergibt als die Summe der Teile? • Lassen sich die beiden Positionen aus anderen Blickwinkeln heraus auch anders beschreiben? Gelingt es so, die Bewertung stärker abhängig von der Perspektive werden zu lassen? Und lässt die so erzeugte Mehrdeutigkeit zu, dass mehrere Haltungen nebeneinander sein können? • Gibt es einen Bereich, in dem sich beide Positionen berühren und in dem keine klare Zuordnung zu der einen oder anderen Position möglich ist? • Lassen sich je nach Kontext einmal die eine, einmal die andere Situation verwirklichen?
4. Position: **KEINES von BEIDEN** *Weder-noch-sondern*	• In welcher Situation entstand das Dilemma? Was ist noch passiert? Was war noch anders? • Gibt es etwas, was für Sie wie eine Art Hintergrund des Dilemmas bildet? • Gibt es Situationen, in denen das Dilemma nicht da ist? • Solange das Dilemma im Vordergrund steht: Was wird dadurch nicht möglich? Woran hindert Sie das Dilemma? • Ermöglicht das Dilemma auch etwas? Entsteht Ihnen aus dem Nicht-Entscheiden auch ein Vorteil oder Nutzen? Was müsste anders sein, damit dieser Nutzen verschwindet? • Und angenommen, das Dilemma wäre gelöst: Was wird dann für Sie möglich? Womit würden Sie sich dann beschäftigen? Welche Aufgabe wartet dann auf Sie?
5. Position: **Die FÜNFTE** *All dies nicht und selbst das nicht*	• Gab es Momente, Ausnahmen, Situationen, in denen die Bewegung Weg-Von den nicht gewünschten Verhaltensweisen, Positionen etc. leichter fiel? Was war damals anders? • Gab es Momente, Ausnahmen, Situationen, in denen das Hin-Zu der gewünschten Position leichter fiel? Was war damals anders? • Gab es überraschende Erleichterungen? • Was haben Sie in diesen Situationen gemerkt, dass es Ihnen leichter gefallen ist, anders, also in einer für Sie verbesserten Form etc. zu reagieren? • Gab es Situationen, in denen Sie den Eindruck hatten, die Kontrolle zu verlieren, und wie sind Sie damit umgegangen?

Zusammenfassend lässt sich das **Syst-Tetralemma** auch in 5 Stufen beschreiben:

- *Thematisierungen*: Die Fähigkeit, unterschiedliche Türen zu einem Anliegen, einer Fragestellung zu erkennen
- *Polarisierungen*: Die Fähigkeit, auf verschiedene Weisen gegensätzliche Gesichtspunkte wahrzunehmen
- *Kompatibilisierungen*: Die Fähigkeit, nach anderen, manchmal geheimnisvollen, manchmal bereichernden, manchmal überraschenden, manchmal irgendwo in früheren Zeiten schon einmal bekannten und endlich wieder auftauchenden Vereinbarkeiten Ausschau zu halten und sie auszulösen
- *Kontextualisierungen*: Die Fähigkeit, unterschiedliche implizite Kontexte wahrzunehmen und etwas in verschiedene Rahmen, Kontexte setzen zu können

- *Reflexivisierungen*: U.a. die Fähigkeit, etwas – auch für sich – nicht absolut zu setzen oder anderen als das Richtige aufzudrängen. Die Fähigkeit, sich immer wieder auf Fragen einzulassen, die ein Überschreiten der Grenzen von Innen erfordern und dabei auch die Muster der Grenzüberschreitung immer wieder zu ändern. Über diese Reflexivisierungen tauchen neue Thematisierungen, neue Polarisierungen und neue Kompatibilisierungen auf.

3.4.3 „Modell des Dilemma-Zirkels" nach Bernd Schmid

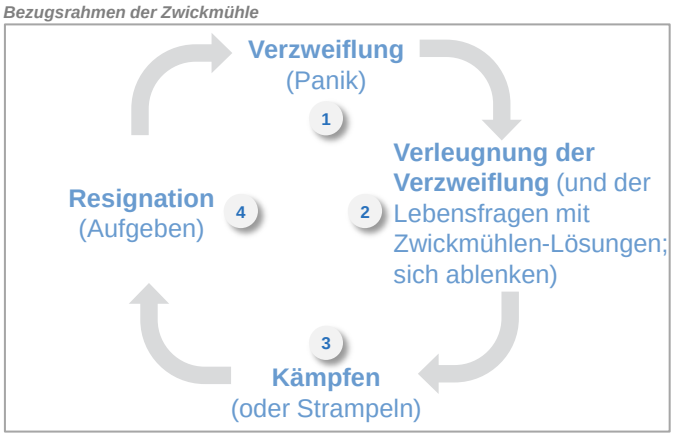
Menschen befinden sich immer wieder in einem Dilemma (*s. Kapitel 2.5*), einer gefühlten „*Zwickmühle*".

Bernd Schmid betrachtet die Dilemma-Situation aus der Perspektive der Wirklichkeitskonstruktion. Dabei geht er bei Zwickmühlen davon aus, dass Menschen einen Bezugsrahmen aufgebaut haben, der sie bestimmte Situationen als nicht lösbar wahrnehmen lässt. Dieser Bezugsrahmen kann als Glaubenssystem konzeptualisiert werden, das falsch ist, aber vom Klienten nicht in Frage gestellt wird. Der Klient (oder das Klientensystem) versucht nur Lösungen, die sich innerhalb des Zwickmühlen-Bezugsrahmens befinden, anstatt Abstand zu nehmen und wahrzunehmen, dass der Bezugsrahmen selbst die Zwickmühlen-Wirklichkeit determiniert.

Schmid definiert eine Zwickmühle als ein Muster im Bezugsrahmen, innerhalb dessen Lösungen für ein Problem oder die Gestaltung einer Beziehung aufgrund falscher Definitionen, Implikationen und Verknüpfungen so konzipiert sind, dass die Befriedigung des Anliegens durch solche Lösungen unmöglich oder unannehmbar wird. Er beschreibt, dass psychotherapeutisch arbeiten heißt, dem Klienten Erleben zugänglich zu machen, mit dem er einschränkende, stereotyp wiederkehrende Abläufe im Erleben und Verhalten überwindet. Konfrontation ist hierbei ein wichtiges Mittel und heißt, den Klienten mit Inhalten und Prozessen so in Berührung zu bringen, dass er seinen bisher gelebten, eingeschränkten Bezugsrahmen verändert.

Zwickmühlen-Erleben und -Verhalten sind Prozesse, mit denen Zwickmühlen im inneren Erleben und/ oder sozialen Situationen abgebildet werden mit dem Anliegen, eine Lösung zu finden. Diese Lösung wird in immer neuen Antworten auf falsch gestellte Fragen gesucht. Daher sind diese Antworten unmöglich oder unbefriedigend. Erst die Analyse der falschen Fragestellung und die Re-Definition des Bezugsrahmens (von einem Meta-Standpunkt aus) machen Antworten möglich und Lösungen befriedigend.

Die natürliche Reaktion, wenn man sich ohne jede Chance zur Flucht gefangen fühlt, ist Verzweiflung. Oder umgekehrt: Wenn man sich verzweifelt fühlt, kann dies ein Signal sein, dass man in einem Zwickmühlen-Bezugsrahmen lebt, wo etwas Wesentliches gefangen ist. Weil es so unerträglich ist, sich gefangen zu fühlen, leugnen die Menschen das Gefühl der Verzweiflung und vergeben die Chance, herauszufinden, was mit dem Bezugsrahmen nicht stimmt, welcher sie erlebens- und verhaltensmäßig in Zwickmühlen gefangen sein lässt. Stattdessen kämpfen sie, um innerhalb des Zwickmühlen-Bezugsrahmens zurechtzukommen. Wenn sie des Kämpfens müde sind, resignieren sie, und nach einer Weile kämpfen sie wieder.



Die Sequenz dieser vier Stadien des Erlebens

und Verhaltens, zwischen denen der Klient wechselt nennt Bernd Schmid **„Dilemma-Zirkel"**:

Wir können Menschen mit Zwickmühlen in unter-schiedlichen Phasen antreffen. Durch Kämpfen und Ausharren fühlt sich der Klient erschöpft und braucht Erholung, ohne die Zwickmühle gelöst zu haben. Da Loslassen und Entspannen aber Aufgeben bedeutet, löst dies Verzweiflung aus. Um die Verzweiflung zu vermeiden, kann das Dilemma geleugnet werden, wodurch zeitweise Erholung möglich wird. Je wichtiger das zugrundeliegende Anliegen jedoch ist, umso schwieriger wird die Verleugnung, so dass Erholung nur begrenzt möglich ist. Bleibt die Zwickmühle bewusst oder wird sie es nach einer Leugnungsphase wieder, wird die alte Verzweiflung spürbar. Um dies zu verhindern, nimmt der Klient seinen Kampf wieder auf. Er bleibt im Dilemma-Zirkel: Kämpfen - Resignieren - Verzweifeln - Leugnen. Alle vier Stadien befinden sich innerhalb des Zwickmühlen-Bezugsrahmens. Innerhalb einer beraterischen Strategie ist es dann notwendig, den Zwickmühlen-Bezugsrahmen, d.h. die Kombination falscher Glaubenssätze, zu untersuchen, die zusammen das Netz bilden, in dem der Klient gefangen ist. Zwei Beispiele für Zwickmühlen von Klienten:

"Man mag mich nur zurückhaltend und bescheiden. Um nicht abgelehnt zu werden, halte ich mit meinen Ansprüchen zurück, fühle mich dabei enttäuscht und depressiv. Wenn ich mich besser fühlen will, muss ich meine Ansprüche vertreten. Da ich aber keine Berechtigung dazu spüre, muss ich kämpferisch und fordernd auftreten. Andere Menschen reagieren darauf eher mit Rückzug oder Zurückweisung, woraus ich schließe, dass man mich nicht mag, wenn ich meine Interessen aktiv vertrete."

Ein Ausbildungskandidat vor dem Examen: "Man wird nur für Leistung anerkannt. Ich möchte auch anerkannt werden, wenn ich nichts leiste. Zeige ich im Examen mein Können, bleibe ich unsicher, ob sie an mir als Mensch Interesse haben. Zeige ich schlechte Leistungen, um mal zu testen, ob sie mich dennoch mögen, falle ich durch, was ich als persönliche Ablehnung erlebe. So bestätige ich mir, dass sie nur an meiner Leistung interessiert sind."

So veranstalten viele Menschen Versuche, um aus bisherigen Glaubenssätzen auszusteigen, oder testen andere Menschen (insbesondere Therapeuten), ob sie mit diesen andere als die gewohnten Erfahrungen machen können. Sie tun dies jedoch auf eine Weise, die keine positiven Erfahrungen möglich macht, solange die falsche Versuchsanordnung nicht entdeckt ist. Bei Zwickmühlen-Verhalten und -Erleben können *vier typische Verwechslungen* beobachtet werden:

1. Der Versuch, sich dem Leiden einer Zwickmühle zu entziehen, wird verwechselt mit dem Leugnen (Abwertung der Existenz oder Bedeutung) des Dilemmas, wodurch das zugrundeliegende Anliegen ebenfalls abgewertet wird.
2. Aktives Klären und Handeln wird mit Kämpfen und Strampeln verwechselt. Das zu einem Anliegen Stehen, ohne eine Lösung zu haben (Konflikttoleranz), wird mit verrissenem Durchhalten verwechselt.
3. Loslassen, um sich zu entspannen und Erholung zu ermöglichen, wird mit Aufgeben und Resignieren verwechselt.
4. Verzweiflung spüren wird verwechselt mit sich einem Dilemma hilflos ausliefern.

Einem hilfreichen Aufgeben der bisherigen Lösungsversuche steht im Wege, dass damit das Aufgeben des Anliegens verwechselt wird. Oft ist ein Bestandteil des Bezugsrahmens, dass eine Lösung heute mit einem phantasierten Verlust im kindlichen Bezugsrahmen kollidiert. Diesen Verlust, der objektiv längst entstanden, subjektiv aber noch nicht erkannt ist, versucht der Klient zu verhindern. Er verwechselt das Anerkennen eines bereits erlittenen Verlustes mit dem heutigen Entstehen eines Verlustes.

Kompliziert im Coaching-Prozess kann es werden, wenn die beratende Situation selbst (von Seiten des Klienten) als Zwickmühlen-Situation konstruiert ist und der Coach das nicht erkennt oder nicht teilt. Sehr oft tritt der Berater, ohne es zu bemerken, in diesen Bezugsrahmen und ist dann auch gefangen. Er wird

versuchen, mit diesem komplexen Problem mit Hilfe der Konzepte umzugehen, die er gelernt hat. Aber er wird wahrscheinlich den entscheidenden Punkt nicht treffen, da er auf ungeeigneter Ebene Lösungen sucht. Er fühlt sich dann selbst gefangen. Geht der Coach mit dem Bezugssystem, ist er selbst gefangen, und der Klient bestätigt sich, dass andere ihm zwar beistehen, aber nicht wirksam helfen können. Distanziert sich der Coach hilflos oder ärgerlich, ohne die Zwickmühle erfolgreich zu re-definieren (Fehler im Bezugsrahmen und wirkliche Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen), fühlt sich der Klient alleingelassen und obendrein noch wegen seiner Probleme beschuldigt. Teilt ihm der Therapeut mit, dass er aus seinem Bezugsrahmen nicht erkennen kann, worin das Problem besteht oder warum es unlösbar ist, fühlt sich der Klient unverstanden. Hört er, ihm sei so, wie er sich einbringt, nicht zu helfen, fühlt er sich verurteilt, in der Zwickmühle zu bleiben. Hier empfiehlt es sich, einen Schritt zurückzutreten und den impliziten Bezugsrahmen, in dem gearbeitet wird, anzusehen, statt "mehr", „gründlicher", "tiefer" zu arbeiten. Fritz Perls formulierte sinngemäß: Es gehört zum Schwierigsten, das Offensichtliche zu sehen.

Eine kleine Geschichte dazu: Ein Mann mit einem Fahrrad, auf dem er Sägespäne transportiert, kommt zur Grenze. Der Zöllner betastet den Sack von außen, findet nichts Verdächtiges und lässt ihn passieren. In den nächsten Wochen kommt der Mann täglich mit dem Sack Sägespäne auf dem Fahrrad zur Grenze. Zunehmend ist der Zöllner davon überzeugt, dass der Mann etwas schmuggelt, und untersucht den Sack mit den Sägespänen genauer: Er lässt ihn ausleeren, durchleuchten, chemisch analysieren usw. Schließlich gibt er verzweifelt auf. - Was hat der Mann geschmuggelt? Fahrräder!

Um Zwickmühlen zu vermeiden oder zu entdecken, ist es wichtig, in Coaching-Situationen eigene Reaktionen aus dem Dilemma-Zirkel zu entdecken und ernst zu nehmen; ebenso näher hinzusehen, wenn man selbst kein stimmiges Bild vom Problem des Klienten und vom Prozess, über den das Problem inszeniert wird, formen kann. Erhöhte Aufmerksamkeit ist geboten, wenn man den Bezugsrahmen des Klienten nicht formulieren kann.

Nach Zwickmühlen fragen kann man hauptsächlich durch Fragen, die der Bedeutung von konkreten Situationen für den Klienten nachgehen oder nach Zusammenhängen zwischen Ereignissen und dem Bezugsrahmen des Klienten. Beispiele: *Wie ist das geschilderte Ereignis ein Problem?, Was würde die Option für dich bedeuten? - Was würde geschehen, wenn du die dir unannehmbare Lösung ausprobieren würdest?, Was würde es für dich bedeuten, wenn ... ?, Dies ist geschehen, weil ... ?, Was geschieht, wenn ...?, Was geschieht, wenn nicht ... ?, Wie erklärst du dir, dass ... ?*

Um dem Klienten dabei zu helfen, seinem Dilemma zu begegnen und zu verstehen, wie er oder sie dies aufrecht erhält, ist es notwendig, sie oder ihn mit der Verzweiflung in Kontakt zu bringen, mit dem Ziel, das Kämpfen innerhalb des Zwickmühlen-Bezugsrahmens aufgeben zu können.

Da Klienten, solange sie im Dilemma-Zirkel gefangen sind, für Erklärungen an das Erwachsenen-Bewusstsein wenig aufnahmebereit sind, helfen Metaphern, sie in ihrem Erleben anzusprechen und Interesse zu wecken.

Lernt der Klient, Zwickmühlen-Probleme anzugehen, ohne sich im Agieren der Zwickmühlen-Dynamik zu verzehren, ist der Zwickmühlen-Zirkel dauerhaft unterbrochen.

3.4.4 „Ambivalenz-Coaching" nach Gunther Schmidt

Gunther Schmidt geht in seinem Ansatz der hypnosystemischen Beratung davon aus, dass Ambivalenzen (*s. Kapitel 2.11*) Chancen sind. Er beschäftigt sich mit der Frage, *„wie Ambivalenzen zu utilisieren sind, so dass sie ressourcenstärkend sind?"*

Aus der Familientherapie stammt ein Forschungsprojekt, bei dem man verschiedene Familien untersucht hat – welche mit „Störungen" und solche ohne – um herauszufinden, was den Unterschied ausmacht. Heraus kam, dass Ambivalenzen in funktionierenden Familien (ohne Störung) offengelegt waren, also Bestandteil in der Kommunikation. Hingegen bei Familien mit Störungen, wo ebenso Ambivalenzen vorhanden waren, wurden sie aus der Kommunikation rausgenommen, waren jedoch innerlich trotzdem erlebbar und somit als belastend empfunden.

Ambi- bzw. Multivalenzen zeigen sich durch wechselhaftes Hin und Her. Sie sind Repräsentanten von Wert- & Glaubenshaltungen, Wünschen, Sehnsüchten, Bedürfnissen, Zielen, Interessen, etc. Dabei kann jede Strebung für sich als berechtigte, wertvolle Lösungskraft/Lösungsstrategie für etwas verstanden werden. In diesem Sinne ist eine Ambi- oder Multivalenz ein Ausdruck von Kompetenz. Um sie nutzen zu können, brauchen wir passende Haltungen, spezifische Erlebnis-Netzwerke und Erlebnis-Strategien.

Für G. Schmidt ist jedes Symptom ein Ausdruck eines inneren Spaltungsprozesses, der zwischen einem Ist-Prozess und einem Soll-/Zielprozess ausgefochten wird und wobei das eigene willentliche Ich den Kampf verliert, d.h. sich ohnmächtig dieser Amivalenz gegenüber fühlt. Ein Symptom zu erleben heißt immer in Ambivalenz zu sein! Der Ist-Prozess läuft überwiegend unwillkürlich ab aus gespeicherten Erlebnisnetzwerken heraus, die unser Denken, Fühlen und Verhalten steuern. Der Ist-Prozess ist eine angemessene Reaktion auf ein (vergangenes) Muster, jedoch nicht notwendigerweise auf das bewusste im Jetzt. Hingegen ist der Soll-/Zielprozess willkürlich, den ich mit meinem bewussten Ich aktuell bestimme. Von dem Ich, das mit dem Soll identifiziert ist, kommt i.d.R. der Veränderungsauftrag. Das Problem stabilisiert sich jedoch genau dadurch, weil es das Soll gibt und so das Ist abgelehnt wird. Wichtig ist, dass auch die Ist-/Problem-Reaktion (noch) für irgendetwas gut ist. Als Coach wäre es somit falsch, sich einseitig mit dem Soll zu verbünden. Sowohl die Problem- als auch die Ziel-/Lösungsreaktion ist für etwas gut. Sie gehören zusammen und sind beide wertvoll, da sie Informationen über die aktuelle Situation liefern. Würde sich ein Coach also für eine Seite (die Soll-Lösungs-Seite) parteilich zeigen, würde die Spaltung dichotom verstärkt werden. Die Ist-Reaktion ist an sich kein Problem, das Problem entsteht erst durch das Soll mit seiner Bewertung und unterschiedlichen Zielvorstellung. Daraus folgt eine Soll-Ist-Differenz als Spaltung und damit Problem. Die Ist-Reaktion ist nie ausschließlich falsch, sie ist bzw. war in einem bestimmten (früheren) Kontext äußerst sinnvoll. Genauso führt die gewünschte Soll-Reaktion nur in bestimmten Kontexten kompetent zum Ziel. D.h. als Coach, dass es wichtig ist einen Kontextbezug herzustellen und zwischen mehreren Kontext- sowie Zeitschichten zu vermitteln. Es braucht alle Ebenen zur Kooperation für Ganzheit. Systemisch betrachtet geht es darum die Beziehungen zwischen den Teilsystemen kooperativ zu gestalten. Für welche Kontexte ist das eine, wann das andere hilfreicher?

Des Weiteren kann der Coach unterstützen mehr Bewusstheit herzustellen. Denn wer etwas nicht bewusst wahrnimmt, hat weniger Wahlmöglichkeiten. Muster aus der Vergangenheit sind immer Einladungen, welche man annehmen oder ablehnen kann, wenn sie einem bewusst sind. Die Gestaltung der Gegenwart bestimmt so die Bedeutung der Vergangenheit oder der Zukunft. Man kann also schauen, welches Ich anspringt in bestimmten Situationen: Das Ich von früher, das damals keine Wahlmöglichkeit hatte, aber heute schon? Oder das Ich aus der Gegenwart, das ein berechtigtes Bedürfnis hat? Es kann nicht erwartet werden, dass alte Muster nicht mehr anspringen. Sondern es braucht zusätzlich eine dritte Instanz: ein Steuer-Ich mit Doppelfunktion. Einmal als Mediator, der Impulse in Bedürfnisse übersetzt, die Balance optimiert und durch Prioritäten-Setzung eine Entscheidung herbeiführt, wenn alle Seiten ihr Ok geben. Gelingt das nicht, dann ist die zweite Funktion die des Entscheiders mit der Kompetenz und dem Wissen nicht allem gerecht werden zu können, der die Prioritäten durchsetzt und dabei Zurückgebliebenes würdigt. Um die Steuer-Instanz hervorrufen zu können braucht es Überblick, das ganze Feld anzuschauen, und eine willentliche Aufmerksamkeitsfokussierung. Das Ziel für den Klienten ist kontextflexibel zu

entscheiden. Das kann er, wenn er nicht einseitig, zumindest nicht dauerhaft, identifiziert ist. Schlussendlich sind Ambivalenzen dann nicht weg, sondern der Klient nutzt die Kraft aus ihnen bewusst und erlebt sie als Bereicherung. Die Vorstellung, dass sich innere Ruhe einstellt, sobald Ambivalenz weg ist, ist trüglich. Denn dies ist unerreichbar. Es gibt immer eine Seite die zurückstecken muss und frustriert wird bei Entscheidung. Das Ziel sollte stattdessen sein, die eigene Regulationskompetenz und autonome Steuerung zu verbessern.

3.5 Glaubenspolaritäten-Schema (GPA-Schema)

Interessant ist bei diesem Schema die Möglichkeit bei 2 erlebten/bewussten Polen im Prozess einen dritten Pol hinzuzunehmen in der Betrachtung und so „den Raum aufzuspannen". Dieser Weg, ein Drittes hinzuzunehmen und so die Dimension des Raumes zu nutzen, hilft oft aus einem Dilemma auszusteigen und auf neue Sichtweisen zu kommen, statt dass Bewegungs-, Denk- und Lösungsmöglichkeiten auf die zwei-dimensionale Linie begrenzt bleiben. Durch die Pole wird ein Raum aufgespannt – oder mit anderen Worten: Die Pole stellen Türen dar, durch die wir den Raum der Werte betreten. Jeder Punkt in diesem Dreieck stellt eine Mischung aus den drei Polen dar und kein Punkt des Raumes ist mit einem anderen identisch.

„Man kann nicht eine Tür öffnen, ohne dass das Licht in den ganzen Raum kommt." (Varga)

Nun aber genauer: Viele Schemata/ Persönlichkeitsmodelle haben den Nachteil, die Einzigartigkeit von Menschen (gleiches gilt für Organisationen, u.a. Führungskultur) nicht gerecht zu werden. Die Systematik der Glaubenspolaritäten setzt genau daran an. Der Begriff „Glaube" ist im Deutschen mehrdeutig und bezeichnet sowohl Glaube im Sinne des englischen „belief" als auch von „faith". Belief betont den persönlichen, individuellen Charakter von Glaube, Glaubenssätze spiegeln somit Meinungen, Überzeugungen, Normen, Leitsätze wider. Diese werden im **GPA-Schema** positioniert. *„Glaube"* im GPA-Schema meint also eine feste Überzeugung, dass es hilfreich, richtig oder besser ist, etwas in einer bestimmten Weise zu betrachten und hiernach zu handeln oder davon auszugehen. Darunter umfasst der Begriff auch „faith", worunter übergreifende, umfassende und wesentliche Grundressourcen des Menschen fallen, wie z.B. grundlegende Ausrichtungen, Prinzipien, Haltungen, Quellen, die einem Kraft geben, Formen, aus denen heraus man im eigenen Leben eine Orientierung finden kann. Diese werden in den Polen repräsentiert.
Der Wortteil „Glauben*pol*arität" weist auf die Struktur des Schemas hin, das darauf beruht, Werte, Kompetenzen und Glaubenssätze in einen Bezug zu allen drei Polen zu setzen. „Glaubens*polarität*" weist darauf hin, dass die Werte, die den einzelnen Polen zugehörig sind, auch in einem Spannungsfeld zueinander stehen. Das „A" steht für Aufstellung oder Arbeit.

Viele Führungsfragen z.B. berühren Wertethemen. Der Begriff „Wert" wird im Sprachgebrauch mehrdeutig verwendet und steht hier für immaterielle Werte wie Offenheit, Vertrauen, Leistung, Gerechtigkeit, Kreativität, Neugierde, Mut, Loyalität u.v.m. – und somit stellvertretend für andere Bezeichnungen wie persönliche Überzeugungen/ Grundannahmen, Prinzipien, Haltungen, Leitlinien oder Glaubenssätze. Werte bilden für Menschen eine wesentliche Entscheidungsgrundlage. Der Kybernetiker Heinz von Förster nennt solche zur Entscheidung anstehende Fragen „unentscheidbare" Fragen – unentscheidbar in dem Sinne, dass sich die Richtigkeit von Entscheidungen nicht im weiteren Verlauf des Geschehens anhand objektiver Methoden überprüfen lässt. Wir können auch in der Rückschau nicht wissen, ob nicht eine andere Entscheidung, eine andere Handlung eine bessere Alternative gewesen wäre. Werte bilden einen festen Stand, von dem aus wir unentscheidbare Fragen beantworten, Die Werte zeigen sich in den Fragen direkt oder indirekt und werden so lebendig.

Mit dem GPA-Schema kann die Vielfalt der Werte und ihre Aspekte abgebildet werden, so dass sich Denken, Handeln und Gefühle verbinden. Es kann dazu dienen in der Kommunikation zur Lösung von Konflikten Werte auf eine gute Art zu verbinden und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, auch Menschen mit anderen Wertvorstellungen anzusprechen. Das Schema systematisiert das Themenfeld der Werte und bildet sie so ab, dass es gelingt mit der Vieldeutigkeit besser umzugehen, verschiedene Aspekte zu berücksichtigen und zu zeigen wie Werte sich wechselseitig beeinflussen. Dabei geht es nicht darum, Werte im Sinne von besser oder schlechter zu sortieren, sondern eine Bewertung vorzunehmen, die aufzeigt, dass nur alle Pole gemeinsam den Raum aufspannen und dass so Einseitigkeit im Werte-Raum abnimmt. Dieses Schema beruht auf der Entwicklungsarbeit von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer am Syst-Institut – inspiriert durch die Philosophie des indischen Yogas.

Die Antworten auf die Fragen, die das Leben an uns stellt, zeigt sich in unseren Taten, die, wie Viktor Frankl ausdrücklich betont, im Hier und Jetzt stattfinden, also in *„der Konkretheit der Situation und der Konkretheit der je gemeinten Person."* Die Werte zeigen sich in den vielen kleinen und großen täglichen Handlungen.

Indem der Mensch antwortet, in dem Wie der Handlung, verwirklicht er seine Werte. Und indem er Werte verwirklicht, gibt es der Situation einen Sinn, beantwortet er das Wozu. Somit bedeutet „den Sinn finden" nicht, ihn dort aufzustöbern, wo er sich versteckt hat, sondern ihn eher als Teil des Dialogs mit der Wirklichkeit zu sehen. Werte haben eine unerschöpfliche Kraft – *„…unerschöpflich in dem Sinne, dass ein Wert nicht abnimmt, wenn man aus ihm als Quelle schöpft."* (Varga von Kibéd) In unserer Antwort auf die aktuelle Situation schöpfen wir die Werte aus ihrer Quelle, bringen sie in die Welt.

Wir „verstehen" Werte vielleicht nicht immer, aber wir erfahren die Situationen, in denen sich diese Werte verwirklichen. So können wir dazu beitragen, für eine Person nützliche „Lebensfragen" (also Situationen) herzustellen, die das Verwirklichen reiferer Formen der Werte besser ermöglichen. Je besser wir wissen – und dieses Wissen auch in unser Handeln einfließen lassen –, welche Situation es anderen erlaubt, ihre Wert-möglichkeiten zu aktualisieren, umso eher können wir passendere und damit wert-vollere Kontexte gestalten und wert-vollere Handlungen ermöglichen. Ohne die Werte zu verstehen erfahren wir so dennoch, was es dem Gegenüber ermöglicht, Werte zu verwirklichen – und wir können ihn hierbei vielleicht unterstützen.

Das GPA-Schema lässt sich am einfachsten als einen Raum vorstellen, der von einem gleichseitigen Dreieck aufgespannt wird. Die Ecken bilden die Pole, die die Quellen der Werte repräsentieren. Diese Pole sind gleichwertig – ohne Vermischung und ohne Gleich-Gültigkeit –, sie folgen nicht einer Hierarchie oder Reihenfolge, und sie sind verschieden. So entsteht Multiperspektivität. Die Berücksichtigung der Quellen in einem Werte-Schema ermöglicht einen hohen Grad an Intersubjektivität – Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig; seine Sichtweise auf die Welt, seine Kompetenzen und seine Entwicklung folgen dem eigenen Weg. Die Pole bilden die Türen zu dem Raum.

Logische Grundstruktur und Wortfelder des GPA-Schemas – dynamische Form

Im inneren Raum können Menschen ihre Werte positionieren, also das, was ihnen in dieser Welt Halt und Richtung gibt. Die Pole ergeben sich, wenn wir die möglichen Richtungen des menschlichen Denkens, Handelns oder Fühlens als logische Grundstruktur betrachten:

- „Hin zu" (Verbindungen, Gemeinsamkeiten)
  → Pol der Beziehung, der Sehnsucht, des Vertrauens ...
- „Weg von" (Trennung, Unterschiede)
  → Pol der Ordnung, der Struktur, der Regeln, der Ethik ...
- Balancierung (Grenze, Grenzziehung)
  → Pol der Erkenntnis, des Wissens, der Logik ...

Logische Strukturen befassen sich mit Möglichkeiten. Sie haben eine Voll-ständigkeit, wenn für alle Möglichkeiten in dem Format etwas vorgesehen ist.

Das Dreieck hat keine obere Ecke – Je nach Kontext folgen die Handlungen und das Verhalten von Menschen einer dieser Bewegungen – von Situation zu Situation unterschiedlich und auch ineinander übergehend. Eine zunächst als „weg-von" gemeinte Handlung – „Ich bewerbe mich weg, weil mir die Art und Weise des Miteinanders nicht gefällt" – geht in eine „hin-zu"-Bewegung über, wenn ein attraktiver neuer Arbeitsplatz sich aus einer Bewerbung ergibt. Manchmal steht das Balancieren auch im Vordergrund. Ein Bsp. hierfür wäre das Zeitmanagement: Immer wieder müssen wir die Prioritäten der anstehenden Aufgaben abwägen.

Die bevorzugten Bezeichnungen für die verschiedenen Pole können sich von Person zu Person und von Tag zu Tag ändern; daher werden den Polen (erweiterbare) Wortfelder zugeordnet als Reservoir für mögliche Bezeichnungen. Es gibt Werte, die ein Hin-zu beinhalten, und Werte, die ein Weg-von ausdrücken. Hieraus ergeben sich naheliegende Werte, die etwas mit einer Balancierung zwischen beiden zu tun haben – mit einem statischen oder dynamischen Lebendighalten einer Verbindung oder Abgrenzung. Solche Triaden sind in der Geschichte der Menschheit vielfach zu finden:

- Denken – Handeln – Erleben/Fühlen oder Kopf – Hand – Herz
- Strategie – Struktur – Kultur oder Inhalt – Struktur – interpersonale Prozesse (in der Organisationslehre)
- Das Wahre – das Gute – das Schöne (grundlegendes Muster der antiken Philosophie nach Platon & Aristoteles)
- Logik – Ethik – Ästhetik (zentrales, „gesamtwestliches" Schema u.a. nach dem Philosophen Ludwig Wittgenstein)
- Kognitiv – physiologisch – emotional (semantische Reaktionen nach dem Linguistiker Alfred Korzybski). Danach reagieren Menschen auf gehörte oder gelesene Sprache kognitiv, in dem ihnen weitere Gedanken hierzu einfallen oder neue Ideen, physiologisch, mit körperlich spürbaren Veränderungen wie einem tiefen Ausatmen und emotional, wie mit Ärger oder Erleichterung.
- Logos – Ethos – Pathos als eine Einheit, die von drei Blickpunkten aus betrachtet werden kann...als drei Betrachtungsweisen der einheitlichen Gestalt der Gewohnheit (Luc Isebaert)
- Die „Fragen des Menschen" von Immanuel Kant spannen auch eine Triade auf: „Was kann ich wissen?" (E-Pol: Schwerpunkt Wissen), „Was soll ich tun?" (O-Pol: Schwerpunkt Ethik), „Was darf ich hoffen?" (V-Pol: Schwerpunkt Hoffnung, Sehnsucht) – „Die erste Frage beantwortet die Metaphysik, die zweite die Moral, die dritte die Religion."
- Die Welt-Religionen beziehen alle drei Pole ein und betonen sie dabei unterschiedlich: das Christentum betont die Liebe, das Judentum das Gesetz und der Islam die Erkenntnis
- Im Buddhismus gibt es drei Richtungen, die auf die drei Pole zielen: Bhakti-Yoga für die Liebe, Kharma-Yoga für das Gesetz, Juana-Yoga für die Erkenntnis

Den Mittelpunkt des Raums kann man als Symbol für den Zustand sehen, in dem alle drei Pole in gleichem Maß vertreten sind. Dieser Ort repräsentiert einen Zustand von Balance und ruhender Weisheit, einen Ort, zu dem alle gerne gelangen möchten, der aber nicht leicht zu erreichen ist. In gewissem Sinne repräsentiert die Weisheit die Fähigkeit, in jedem Augenblick die Einheit zu denken, zu fühlen und zu im Handeln zu verwirklichen.

Wenn *Coaching-Anliegen* bearbeitet werden, stellt sich manchmal heraus, dass ein Klient in dem das Anliegen prägenden Zusammenhang keinen vollen Zugang zu einem der Pole findet (Kontextüberlagerung). Dazu kann es kommen, wenn aufgrund von ungünstigen Erlebnissen bestimmte Werte mit belastenden Erfahrungen assoziiert werden und sich das belastende Ergebnis so in den Vordergrund drängt, dass der Zugang zum eigentlichen Wert verstellt wird oder man so oft unbewusst vermeidet, diesen Wert als Kraftquelle zu nutzen. Hier hilft es an einer Aufhebung dieser Überlagerung zu arbeiten. **Formen der Überlagerung**, die sich zeigen können, sind:

- *Verstellung*: Etwas steht vor dem Pol, etwa wie ein dichter Vorhang, der den Blick verstellt. Dies ist oft daran zu erkennen, wenn der Klient keine Beziehung zu dem betreffenden Pol aufbauen kann oder vom Pol aus gesprochene Sätze den Fokus nicht erreichen.
- *Verschleierung*: die schwache Form der Verstellung, etwas steht dazwischen, aber wie durch einen Schleier ist der Pol immer wieder zu erkennen.
- *Verwechslung*: Anstelle des Pols steht etwas anderes, beispielsweise eine Person oder eine Berufstätigkeit oder ein wichtiger Ort. Die Person wird also idealisiert und für die pure Kraft genommen, etwas Persönliches wird für die überpersönliche Quelle genommen. Der eigentliche Pol ist noch nicht im Bild, ihn muss man erst noch hinter dem, womit er verwechselt wurde, auftauchen lassen.
- *Vermischung*: Die Kraft des Pols wird wahrgenommen, aber sie vermischt sich in dem betrachteten Kontext mit etwas anderem, was keine Kraft ist, was eher einen schalen Geschmack hineinbringt und Kraft nimmt. Wie ein faules Ei, das versehentlich in das Omelette geraten ist.
- *Verlust*: Unter Umständen kann der Kontakt zu einem der Pole so stark belastet sein, dass ein Mensch zunächst gar keinen Kontakt zu diesem Pol findet. In gewissem Sinne ist die Möglichkeit der Quelle im inneren Bild getilgt. „Die Poltür klemmt", sie lässt sich nicht direkt öffnen.

Bei Mobbing „klemmt" die Tür des Vertrauens oft. Appelle wie „du kannst mir vertrauen" nützen dann wenig. Stattdessen ist es möglich, sich über dem Pol nahestehende Bereiche der anderen Pole nun der verlorenen Quelle zu nähern. Wenn es einem Menschen z.B. kaum möglich ist, in einer Beziehung Vertrauen zu erleben, kann es helfen, sich über den Ordnungs- und Erkenntnispol zu nähern. Am Ordnungspol hilft die Zuverlässigkeit, Vertrauen herzustellen. Über den Erkenntnispol besteht die Möglichkeit, Vertrauen über Beobachtungsaufgaben zu erlernen. So können in einer Situation, die von jemandem als Mobbing erlebt wird, neue Vereinbarungen oder eine geänderte Arbeitspraxis wieder Vertrauen entstehen lassen.

Jedem steht die Möglichkeit offen, alle drei Pole gleichermaßen zu nutzen und alle Positionen im Raum zu erkunden. Manche Menschen nehmen jedoch – je nach Kontext – bestimmte Zugänge häufiger als andere, nutzen manche Pfade mehr (*s. auch Typologien Kapitel 3.7*). Aus den Wegen ergeben sich daher auch Hinweise darauf, welche Wertebereiche gerade aus dem Blick geraten oder nur entfernt gesehen werden: Lässt sich etwa eine Führungskraft stark von einer Vision leiten, achtet sie vielleicht zu wenig auf Konflikte, die im Miteinander durch rasche Änderungen entstehen können. Sieht sie eher Miteinander und Strukturen als Ressource an, wird sie ihr theoriegeleitetes Wissen eher über die praktischen Anwendungen erschließen. Insofern könnte ein Leitgedanke der persönlichen Entwicklung darin liegen, die Möglichkeiten, die die Pole bieten, umfassend zu nutzen, ausgetretene Pfade zu verlassen und andere Positionen und Blickrichtungen zu wagen – den Werteraum im GPA-Dreieck also voll zu nutzen. Ein weiteres Beispiel: Das Verhalten einer Führungskraft, die zuerst den Dialog mit den Mitarbeiten sucht,

lässt sich beschreiben als: Sie betritt den Raum der Veränderung über den Pol des Miteinanders. Schaut sie von dort auf Ordnung und Struktur, achtet sie auf klare Kommunikation bei Regeländerungen. Gibt es zwischen Miteinander und Ordnung einen Konflikt – weil vielleicht eine stärkere Beachtung der Leistungsfähigkeit zu Veränderungen in der Zusammensetzung von Teams führt -, kann sie über den Pol von Wissen und Erkenntnis erfahren, welche Ausgleichsmöglichkeiten hier helfen können.

Als Experiment kann man drei Stühle als Pole in einem Raum so aufstellen, dass sie die Ecken eines Dreiecks sein könnten. Dann definiert man diese im Sinne des GPA-Schemas mit den entsprechenden reinen Werten oder Quellen. Dann überlegt man einen bestimmten Kontext: Das so entstehende Dreieck könnte z.B. den Raum der aktuellen Arbeit als Führungskraft des Klienten symbolisieren. Der Klient kann sich jetzt in dem Dreieck bewegen. *Welcher Pol ist Ihnen der Vertrauteste? Zu welchem Pol blicken Sie danach? Wie sieht Ihre Führungsarbeit vom Pol des Miteinanders aus, wie vom Pol der Erkenntnis oder vom Pol der Struktur? Welche Werte sind Ihnen in Ihrer Führungsarbeit besonders wichtig und wo in dem Raum würden Sie diese Werte positionieren?*

Für Veränderungen höherer Ordnung (der dynamische Aspekt der Weisheit in der Glaubenspolaritäten-Arbeit), das Ermöglichen von Weiterentwicklung, gibt es **drei ehrenwerte Helfer**, die auf die einzelnen Pole des Schemas Bezug nehmen und Aspekte enthalten, die so etwas wie eine Gegenposition zu diesen Polen darstelle:

- Nichtwissen – Etwa zu einer Frage kein relevantes Wissen zu haben. Dies gelegentlich zuzulassen ist die Voraussetzung, um Lernen zu ermöglichen – genauso wie ein neues Bild nur auf einer leeren Leinwand entstehen kann. Was sollte jemand lernen, der glaubt, alles zu wissen?
- Ratlosigkeit – Wer einmal ratlos ist und keine Idee hat, was er als nächstes tun soll, ist vielleicht bereit, bisher genutzte Ordnungen und Strukturen grundlegend zu überdenken.
- Verwirrung – Ein Mensch, der sich verwirren lässt, weil er Ungewohntes in vertrauten Beziehungen zulässt, verzichtet auf alte Maßstäbe, kann sich öffnen und erlebt, dass bisher Vertrautes sich in frischem Gewand, in neuen Zusammenhängen zeigen darf. „Wer loslässt, hat beide Hände frei" – sagt ein chinesisches Sprichwort.

Sie geben den Mut, im Sinn von Joseph Schumpeter *„das scheinbar Bewährte schöpferisch zu zerstören."* Zustimmung zu diesen Aspekten erhöht die Fähigkeit, auch schwierige Veränderungen zuzulassen oder zu gestalten. In diesem Sinne bildet Nichtwissen eine Schwelle zur Erkenntnis, Hilflosigkeit oder Rotlosigkeit eine Schwelle zur Handlung und Verwirrung eine Schwelle zum Vertrauen.

Bei Konflikten finden sich die Positionen der Parteien oft auf unterschiedlichen Feldern des GPA-Raums. Gerade bei verhärteten Konflikten laufen Auseinandersetzungen wie über die Vertreter der reinen Pole. Dies führt oft dazu, dass in Argumenten und Lösungsversuchen zwei Pole betont und ein Pol eher vergessen wird. Hier lohnt es sich, die Aufmerksamkeit auf den Vergessenen zu lenken und über ihn die Lösung zu suchen. Werden in einem Konflikt nur die beiden Konfliktpole gesehen und betont, ist es so, als würde der dreidimensionale Raum auf eine Linie zusammenfallen. Das Hinzunehmen des dritten Pols bewirkt die Wiederherstellung des gesamten Entscheidungsraumes. Der vergessene dritte Pol bildet also bei Spannungen zwischen den zwei anderen Polen oft eine Quelle von Lösungsideen. Im dritten Pol finden sich die übersehenen Verbindungen – hier bietet sich der Vergleich mit dem Tetralemma (*s. Kapitel 3.4.2*) an: dort repräsentiert das „Beides" die übersehene Verbindung in einem Dilemma.

Wird in einem **persönlichen Wertesystem** ein Pol abgewertet, dann entsteht dadurch Spannung und Anstrengung.

Gelingt in der kontextbezogenen **Führung** ein Oszillieren (*s. Kapitel 3.4.1*), bedeutet das, dass Führung und Mitarbeitende nicht nur die Ecken des Dreiecks getrennt einnehmen können, sondern auch jeden Punkt in der Mitte des Dreiecks, in dem die Anteile von Führungsarten variieren.

3.6 „Das Werte- & Entwicklungsquadrat" nach Friedemann Schulz von Thun

Der Psychologe **Friedemann Schulz von Thun** stellt in seiner „Differentielle(n) Psychologie der Kommunikation" von 1989 ein „Denk- und Werteschema" vor, das sich mit Gegensätzen und Polaritäten beschäftigt. Schulz von Thun spricht dabei vom „Werte- und Entwicklungsquadrat".

Die Prämisse des Werte- und Entwicklungsquadrats lautet: Jeder Wert (jede Tugend, jedes Leitprinzip, jede menschliche Qualität, jedes Persönlichkeitsmerkmal) kann nur dann seine volle konstruktiven Wirkung entfalten, wenn er sich in ausgehaltener Spannung zu einem positiven Gegenwert, einer "Schwesterntugend" befindet. Ohne diese ausgehaltene Spannung (Balance) verkommt ein Wert zu seiner entwerteten Übertreibung. Die „Spannung aushalten" hieß in diesem Kontext, Polarität (von „Tugend" und Schwesterntugend") wahrzunehmen. Die „entwertende Übertreibung" begegnete bisher, wo vom „Zu-viel des Guten" die Rede war.

Die Tugend beweist ihre Lebensfähigkeit gerade durch das konstruktive Miteinander von zwei Polen.

> *"Im Wertehimmel der Kommunikationspsychologie gibt es nur Paarlinge"* (Schulz von Thun)

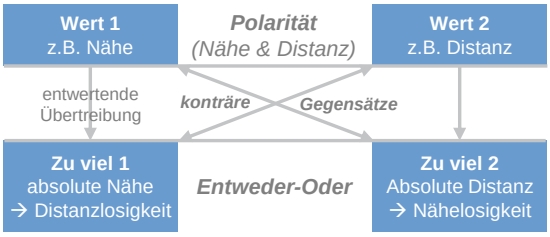
So braucht es neben der Sparsamkeit auch Großzügigkeit, um nicht zum Geizhals zu verkommen und umgekehrt bewahrt die Balance mit der Sparsamkeit den Großzügigen vor der Verschwendung. Die Entwicklungsrichtung findet sich in den Diagonalen. Wer die Sparsamkeit übertreibt und zum Geizigen wird, dessen Entwicklungspfeil zeigt zur Großzügigkeit und komplementär empfiehlt es sich für den Verschwenderischen, die Sparsamkeit zu entwickeln. Oder: Ehrlichkeit ohne Takt könne zur brutalen Offenheit verkommen, Takt ohne Ehrlichkeit zur höflichen Fassade. Der eine neige zur Verabsolutierung der Ehrlichkeit und müsse entsprechend Takt und Sensibilität erobern; der andere übertreibe genau diese Qualität und solle lernen, ehrlichen Klartext zu sprechen.

Diese "Balance von Gegentugenden" kann gestört werden, wenn z.B. eine Seite nicht von der anderen ausbalanciert wird (d.h. verabsolutiert wird). Eine übertriebene Tugend ist keine mehr, sondern sie verkommt zu einem absolutistischen Standpunkt, sie wurde "entwertend übertrieben".

Der Grundgedanke des Modells ist auf Aristoteles zurückzuführen (ca. 350 v. Chr.), wurde von Nicolai Hartmann (1926) weiterentwickelt und schließlich für die Psychologie entlehnt von Paul Helwig (1936). Schulz von Thun (1989) hat das weiterentwickelte Wertequadrat für die Belange der zwischenmenschlichen Kommunikation und die Persönlichkeitsentwicklung mit dem Entwicklungsgedanken verbunden. Mit Hilfe des Werte- und Entwicklungsquadrates kann es uns gelingen, Wertvorstellungen und persönliche Maßstäbe in dynamischer Balance zu halten und in konstruktiver Weise wirksam werden zu lassen.

Die entscheidende Weiterentwicklung der aristotelischen Tugendlehre besteht darin, dass Hartmann in seiner „Ethik" die *Tugend* nicht mehr als Mitte zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig angesehen hat, sondern erkannt hat, dass zwei positive Werte in einem Spannungsverhältnis stehen und nach einer Synthese suchen.

Vergegenwärtigen wir uns einmal sein „Wertequadrat" bspw. am Fall der Beziehungswerte Nähe & Distanz:



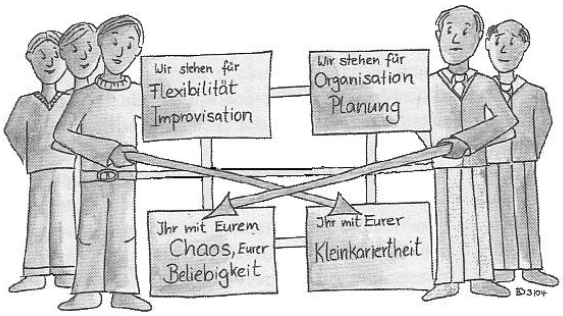
In-Beziehung sind Nähe (Wert 1) und Distanz (Wert 2) jeweils als „Tugenden" und einander polar zugeordnet zu sehen. Bleibt ihre polare Zuordnung außer Acht, verabsolutieren sich die Werte jeweils sehr schnell und das Entweder-Oder etabliert sich in Gestalt „konträrer Gegensätze". Es kommt hier und dort zum „Zuviel" bzw. zur *„entwertenden Übertreibung"*. Nähe degeneriert zur Distanzlosigkeit und Distanz zur Nähelosigkeit. In solcher Gestalt bedrohen sie jeweils zwangsläufig die Beziehung.

Zur Logik des einfältig geführten Wertestreites gehört es, den bevorzugten eigenen Wert in „konträren Gegensatz" zu stellen, d.h. die Gegenseite nur in ihrer „übertriebenen" Gestalt zu sehen. Jede Agitation bedient sich dieses Musters.

Ohne gute Erfahrung mit Distanz und von einem Lebenskontext geprägt, in dem z.B. persönlicher Respekt nicht vorkommt und kühle Indifferenz alle Beziehungen beherrscht, wird ein Seelsorger geradezu zwangsläufig in/mit seiner Seelsorge zunächst allein auf „Nähe" setzen. Dass hier etwas nicht stimmt, merkt er dann freilich möglicherweise erst, wenn sich seine uneingeschränkt lodernde Näheflamme verzehrt hat und er selbst „ausgebrannt" ist. Nicht nur um des Seelsorgegegenübers willen, sondern auch für den Seelsorger selbst ist das Nachdenken über Werte, ihr Verhandeln und ihre angemessene Handhabung geboten.

Das Wertequadrat lässt sich auch bei **Konfliktklärung** verwenden: Unter dem Wort 'Konflikt' könnte man wohl eines der Hauptprobleme der gesamten Menschheits- und Geistesgeschichte zusammenfassen, das heute zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses und Bewusstseins rückt. Bewaffnete und soziale Konflikte, Gefühls- und Meinungskonflikte, Spaltungstendenzen und Widersprüche bewegen uns, fordern uns zur Auseinandersetzung mit ihnen und zum fortwährenden Versuch ihrer Bewältigung heraus.

Konflikt bedeutet Aufeinanderprallen von zwei oder mehr Ansichten oder Sachverhalten. Für einen Widerstreit braucht es also mindestens zwei Parteien. Sehr häufig leiden Debatten daran, dass der Standpunkt der einen beteiligten Person von der Anderen so verstanden wird, als hätte sie den verabsolutierten Standpunkt eingenommen. Besonders wenn eine Person eher den einen Pol der Balance betonen will, unterstellt sie der anderen oft die Übertreibung des Gegenpols. Die Debatte entgleitet bis "unter die Gürtellinie".



Das Gesamtbild eines "Wertequadrats" sieht dann so aus:

> *"Typisch für die menschliche Kommunikation im Konfliktfall ist, dass jeder Kontrahent sich in „seinem" Wertehimmel sonnt und den anderen im Keller der Entartung verortet."* (Schulz von Thun)

Weitere Beispiele sind:

Entartung von A	A	B	Entartung von B
Selbstsüchtige Egozentrik	Selbstverwirklichung	Gemeinschaftssinn	Selbst-Losigkeit
Feigheit	Vorsicht	Kühnheit, Mut	Übermut, Leichtsinn

Die Kenntnis dieser typischen Wertekonstellation und vor allem der Verabsolutierung und der unterstellten Verabsolutierung kann helfen, Polarisierung deutlich zu machen, um durch aktives Zuhören

zu klären, auf welcher Position der andere tatsächlich steht bzw. um sich gegen entwertende Deutungen der eigenen Position zu wehren.

Wir erkennen, dass in jeder übertriebenen Tugend auch eine Untugend steckt und wie leicht ein "Abrutschen" dahin geschehen kann (in der selbst vertretenen Position oder in der gegenseitigen Deutung der Position). Wenn wir jedoch annehmen können, dass in mancher ziemlich extremen Meinung sich auch ein wahrer Kern (der ausbalancierte Pol) befinden könnte, fällt es uns auch leichter, die Position des anderen nicht nur abzulehnen, sondern diesen wahren Kern auch zu würdigen.

3.7 Gegensätze als Präferenzen oder Eigenschaften in der Persönlichkeitstypologie

Der Zugang zum eigenen Ich oder seinen Facetten bietet die Möglichkeit, nicht nur zu verstehen, welche Verhaltenspräferenzen (z.B. extrovertiert) man hat, wie dies viele Persönlichkeitsverfahren leisten. Vielmehr stößt man dadurch, wenn es gut begleitet wird, zu Grundfragen des Seins und wie man sich als Mensch im Verhältnis zur Welt konstruiert. Sicherlich kann man nicht alle Erkenntnisse daraus unmittelbar umsetzen. Ich-Entwicklung ist eher eine längere Reise.

Sehr häufig geht es in der **Persönlichkeitstypologie** um Gegensätze, von denen häufig zunächst eine Seite (Ausprägung eines Merkmals in zwei Richtungen oder zwei sich gegenüber/ in Bezug stehende Merkmale) stärker entwickelt ist als die andere – sowohl in der eigenen Psyche als auch in Teams und Organisationen. Der jeweilige Gegenpol kann dazu entwickelt werden, um zu Ganzheit und Autonomie zu gelangen.

Wenn man als Coach sensibel ist und eine fundierte Veränderungstheorie zusätzlich zur Persönlichkeitstypologie hat, kann es nützlich sein Typologie zum Identifizieren des Entwicklungsstandes des Klienten und seiner Präferenzen zu nutzen. Es kann helfen als Orientierung, was einer Person leichter oder schwerer fällt; z.B. wird einem Typ, dessen Zugang zu Informationsgenerierung durch Intuition besteht, eine plötzliche Empfindung und Vorstellung für die Zukunft einfacher fallen als einem Typ, dessen Zugang über (Sinnes-) Empfindung besteht, der wiederum zugänglicher ist über seine Sinne zu arbeiten. Des Weiteren gibt es entsprechende Kliententypen, denen ein Zugang zu einem Coachingprozess gerade über Persönlichkeitstypologie deutlich leichter fällt – sie haben dann etwas „Berechenbares", schwarz auf weiß, konkret analysiert, sachlich beschrieben, das ihnen Sicherheit gibt. In solchen Fällen ist dann wichtig früh im Coachingprozess bei der Erwartungs- und Zielklärung i.S.v. Vertragsarbeit die „Analyse" einzuordnen.

Menschen sind verschieden! Nicht nur in der Art, wie sie sich geben und den Kontakt zu ihren Mitmenschen gestalten, sondern auch darin, was sie innerlich empfinden und brauchen, um sich im Gespräch und im zwischenmenschlichen Miteinander wohl zu fühlen.

Die Persönlichkeitstypologie versucht Menschen nach ihren Eigenschaften zu kategorisieren. Der Ansatz, Menschen mit ihrer unterschiedlichen Wesensart verschiedenen Typologie-Gruppen zuzuordnen, reicht bis zu den berühmten Philosophen und Ärzten der griechischen Antike zurück. So haben bereits Galen und der im 15. Jahrhundert geborene Arzt, Philosoph und Alchimist Paracelsus versucht, die unübersehbare Fülle menschlicher Individualitäten in der so genannten Temperamentlehre zu ordnen. Weitere wichtige Persönlichkeiten wie die Schriftsteller Goethe und Schiller, der Philosoph Nietzsche oder der weltberühmte Psychologe des beginnenden 20. Jahrhunderts Carl Gustav Jung (*s. Kapitel 1.2.2*) haben mit verschiedenen oder auch zum Teil aufeinander aufbauenden Typen- und Temperamentlehren versucht, die vielen unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale von Menschen in bestimmten Kategorisierungen festhalten und damit auch wahrscheinlich zu erwartende Verhaltensmuster vorhersagbar machen zu können. Es gibt eine Vielzahl an Verfahren und Ansätzen, die Wesens- und damit Verhaltensmerkmale von

Menschen einordnen und vorhersagen zu können. Hier eine Übersicht zu einigen **bekannten Verfahren und Tests**:

Es gibt eine kaum zu durchschauende Vielfalt an Verfahren unterschiedlichster Herkunft und Qualität.

I.d.R. werden die Ergebnisse genutzt zur Erfassung der Motive, die bewusst oder unbewusst die persönlichen Entscheidungen und das (berufliche) Handeln von Personen steuern sowie um Entwicklungsfelder und -empfehlungen abzuleiten. Im beruflichen Kontext, eröffnet die genaue Kenntnis der individuellen Motive eines jeden Mitarbeiters vielfältige Möglichkeiten für die Personalauswahl, Mitarbeiterführung, Aufgabendelegation, Teamzusammensetzung & -entwicklung, Personalentwicklung und die Gestaltung wirkungsvoller Anreizsysteme. Im Vertrieb kann dies genutzt werden zur Kundentypologie, um Verkaufsgespräche zu führen.

Die Tests sind unterschiedlich gut wissenschaftlich fundiert, sehr häufig fehlen empirische Belege für die Praxistauglichkeit. Manche Beratungen entwickeln auch ihre eigenen Tests, teils indem sie bestehende abwandeln – häufig zu kommerziellen Zwecken. Viele sind simpel mit ihren Beschränkungen auf bestimmte Typen und entsprechen nicht der Vielfalt des bunten Lebens. Persönlichkeitsmodelle bleiben, was sie sind: Modelle, die die Komplexität der Wirklichkeit und insbesondere der zwischenmenschlichen Kommunikation bis zur Verständlichkeit vereinfacht darstellen. Wenn wir die Modelle jedoch nicht überbewerten und Menschen nicht kategorisch in Schubladen stecken, können sie uns hilfreiche Ansätze für die Überwindung von Konflikten und für die Entwicklung unserer eigenen Persönlichkeit liefern.

Im Coaching Kontext sind diese Verfahren jedoch nicht zwingend notwendig, um etwas über sich als Coach oder den Klienten zu erfahren. Jeder Mensch ist einzigartig, vielschichtig und mit einer ganz individuellen Persönlichkeit ausgestattet. Ist man gut ausgebildet als Coach, dann kann man im Kontakt mit dem Klienten im Hier und Jetzt wahrnehmen, was relevant ist.

Werden sie als ergänzende Hilfsmittel eingesetzt, dann ist ein bedachter Umgang damit wichtig. D.h. die Klienten nicht in Schubladen zu packen, sich bloß nicht einzig auf die Ergebnisse eines Tests bzw. Modells zu verlassen sowie die Ergebnisse unbedingt zu diskutieren und interpretieren für ein besseres Verständnis. Klienten können so einen (zunächst kognitiven) Zugang zu ihren Motiven und Verhaltensweisen finden und es kann für sie entlastend sein die Unterschiedlichkeit ohne Wertung zu verstehen - sie sind in Ordnung, so wie sie sind. Vor dem Hintergrund der Modelle lassen sich die Konflikte und unterschiedliche Verhaltensweisen gut nachvollziehen und vor allem aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Eine Toleranz für Unterschiede wird aufgebaut und es wird immer klarer, dass nicht das eine gut oder schlecht ist im Gegensatz zu dem anderen, sondern einfach anders und idealerweise braucht es beides.

Hier ein paar vereinfachte Beispiele, die mit der Idee von Persönlichkeitstypologie Unterschiede bei Klienten verdeutlichen und entsprechend aufzeigen, womit sich bestimmte „Typen" leichter bzw. schwerer tun:

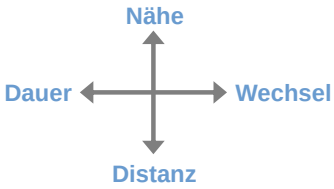
- Klienten, deren Kernkompetenz darin besteht, Vorgaben schnell und effizient umzusetzen und die sich selbst als pragmatische und lösungsorientierte Macher, Umsetzer und Treiber verstehen, werden dann plötzlich mit ihrer Schattenseite konfrontiert, wenn es darum geht Zukunftsszenarien und Visionen zu

entwickeln, über den eigenen Tellerrand zu blicken und sich mit Dingen zu beschäftigen, die zunächst nicht greifbar und konkret fassbar sind – hierbei blockieren oft Ängste vor Kontrollverlust das der Situation angemessene Handeln.

- Klienten, die gewohnt sind, ihre Sicherheit und Orientierung aus berechenbaren, planbaren und kontrollierbaren Prozessen zu beziehen, verlieren dann schnell und den Boden unter den Füßen und damit ihre Handlungsfähigkeit, wenn es darum geht, offen zu sein für nicht greifbare, scheinbar chaotische, nicht vorhersehbare Prozesse.
- Umgekehrt haben gerade visionäre und mehr zukunftsorientierte Klienten in der heutigen Zeit schneller und ständiger Veränderung, durch die mangelnde Ausprägung ihrer bewahrenden, Sicherheit und Halt gebenden Funktion oft Mühe, das Wertvolle im Bestehenden und Beständigen wertzuschätzen und können dadurch für ihre Mitarbeiter in Zeiten angstbesetzter Veränderung keine verlässliche Orientierung sein.
- Klienten, deren Kernkompetenz eher in analytischer und rationaler Vorgehensweise und Entscheidung besteht, kommen schnell in Stress und damit in die Wüstenzone ihrer Kompetenz, wenn es darum geht, nicht sichtbare, unbewusste Dynamiken, Emotionen und Gefühle, Intuition und Bauchwissen, Innehalten und innere Achtsamkeit als Grundlage für die Steuerung von Prozessen zu nutzen. Modernes Management fordert Empathie, emotionale und spirituelle Intelligenz mit der gleichzeitigen Fähigkeit zur Klarheit, Durchsetzung und Konsequenz.

3.7.1 Riemann-Thomann-Modell

Um menschliche Unterschiede und ihre Auswirkungen auf Kommunikation und Beziehungen zu verstehen, hilft das **Riemann-Thomann-Modell** mit seiner Persönlichkeits-, Beziehungs- und Entwicklungslehre.



Die vier Pole der Persönlichkeit stammen ursprünglich aus dem im Jahr 1961 erschienenen Werk Grundformen der Angst von Fritz Riemann, einem deutschen Psychoanalytiker, Psychologen und Psychotherapeuten. Christoph Thomann, ein Schweizer Psychologe, hat diese Persönlichkeitstypisierung Mitte der siebziger Jahre in seiner Arbeit als Paartherapeut aufgegriffen. Er meinte, dass jeder Berater Kategorien oder theoretische Bezugssysteme braucht, die ihm die Besonderheiten seiner Klienten verdeutlichen. Christoph Thomann wollte den Paaren das polarisierende und eskalierende Beziehungsgeschehen plastisch darlegen und verwendete dazu Fritz Riemanns Grundformen der Angst. Gestützt darauf erklärte er seinen Klienten, was mit ihnen und in ihrem zwischenmenschlichen Dasein ablaufe. Im Laufe seiner Arbeiten mit Riemanns Modell entschloss sich Christoph Thomann, den Schwerpunkt nicht auf die verschiedenen Ängste zu legen und die Begriffe für die vier Persönlichkeiten zu entpathologisieren. So wurden aus den schizoiden, depressiven, zwanghaften und hysterischen Persönlichkeiten die vier verschiedenen menschlichen Grundausrichtungen: Das *Bedürfnis nach Nähe* (z.B. zwischenmenschlicher Kontakt, Harmonie, Geborgenheit, starke Bindung, Gruppenzugehörigkeit), *nach Distanz* (z.B. Unabhängigkeit, Freiheit, Ruhe, Individualität), *nach Dauer* (z.B. Stabilität, Sicherheit, Ordnung, Regelmäßigkeiten, Zuverlässigkeit, Kontrolle) und *nach Wechsel* (z.B. Abwechslung, Begeisterungsfähig für Neues, Spontaneität, Kreativität, Fantasie, Neugier). Der Begriff „Grundausrichtung" kann in diesem Zusammenhang vereinfacht als ganzheitlicher Zustand, bei dem sich ein Wohlgefühl für den jeweiligen Menschen einstellt bzw. dieser Wohlfühlzustand angestrebt wird, beschrieben werden. Die vier Grundausrichtungen lassen sich in ein Koordinatenkreuz einbinden. Es gibt dabei eine Raum- und eine Zeitachse. Die Zeitachse ist die Senkrechte mit den beiden Extremen Dauer und Wechsel. Die Raumachse ist die Waagrechte mit den Extremen von Distanz und Nähe. Raum und Zeit sind also die Kriterien, in denen Menschen sich im Umgang miteinander unterscheiden.

Alle vier Grundausrichtungen kommen bei jedem Menschen in unterschiedlicher Ausprägung vor. Jeder kennt alle diese Bedürfnisse von sich selbst, aber im zwischenmenschlichen Geschehen sind oft nur ein oder zwei maßgebend für das aktuelle Empfinden und Verhalten. Je nach Ausprägung der Grundausrichtungen sind entsprechende Bedürfnisse (Motivationen) Werte und "Lebensphilosophien" vorherrschend, die dann sichtbar und als Unterschiede zwischen Menschen vor allem spürbar werden. Ebenso sind damit bestimmte Arten und Weisen verbunden, mit Krisen und Missstimmungen umzugehen. Es gibt in diesem Modell kein „gut" oder „schlecht", sondern prinzipiell ein „gleichwertig". Entsprechend seinen Grundtendenzen hat jeder Mensch auch seinen dazu passenden Kommunikationsstil (s. auch Nachrichtenquadrat nach Schulz von Thun).

Persönliche Entwicklung bedeutet nicht sein Gebiet verschieben, sondern es erweitern bzw. zu vergrößern.

Aus dieser Perspektive fällt je nach persönlicher Ausgangslage die Richtung der Persönlichkeitsentwicklung für verschiedene Menschen unterschiedlich aus: Was der eine (zur Erweiterung seiner Persönlichkeit) dringend braucht, hat der andere schon zuviel!

3.7.2 Antreiber & Erlauber (aus der Transaktionsanalyse)

Ein aus der Transaktionsanalyse bekanntes Konzept sind die **Antreiber**. (Es geht über das Feld Persönlichkeits-typologie hinaus, aber hat auch hier Relevanz.) Antreiber sind interne, in der Kindheit gelernte Anweisungen, die wir - ohne Bewusstheit - uns selbst geben, wenn wir unter Stress kommen, bzw. wenn wir uns in unserem Selbstbewusstsein „angeknabbert" fühlen. Antreiber versprechen Erfolg und Selbstbestätigung, erfüllen aber diese Versprechen nicht. Sie sind eine nicht funktionierende Methode, um selbst vom Nicht-O.K. ins O.K. zu kommen. Dies insbesondere nicht, weil sie kein Maß kennen, keinen Standard dafür, wann etwas gut genug ist. Andersherum gesagt: Jemand ist nicht im Antreiber, wenn er klare Vorstellungen über ein Ziel hat und wenn er sich autonom für einen hohen Energieeinsatz, zum Durchhalten, zum Dienen usw. entschieden hat, um dieses zu erreichen. Antreiber werden von Autoritätspersonen verbal und durch ihr Verhaltensmodell vermittelt. Dies geschieht durchweg im guten Glauben, dass man *so* gut durchs Leben kommt. Antreiber sind somit skriptgebundene Beeinträchtigungen der Selbstregulation, die als (unbewusste) kritischeEL-Ich-Befehle besonders in emotional belastenden Situationen aktiviert werden. Sie sind aus ursprünglich situativen Forderungen der Eltern entstanden, um Lebensbewältigung als Kind zu ermöglichen. Wenn das Kind die Botschaft übergeneralisiert und sie als internen Glauben verinnerlicht, wird sie so zu einem starken „Antreiber" des eigenen Verhaltens auch noch im Erwachsenenalter, wobei das ER-Ich inaktiv bleibt in der jeweiligen Situation.

Ein Antreiber hat immer zwei Seiten – eine zerstörerische (dysfunktionale) und eine produktive (funktionale), je nach Intensität bei der Verhaltenssteuerung.

Nimmt man die **Erlauber** hinzu, dann könnte man auch diese als jeweiligen Gegensatz zu einem Antreiber verstehen – wie eine Art Gegenmittel. Dabei handelt es sich um keine reine Aussage, sondern um eine innere Haltung dazu im aktiven ER-Ich. Die Erlauber machen Antreiber überflüssig. Sie sind wie Lizenzen, man darf sie benutzen, aber man muss nicht. Die entsprechenden Sätze können sehr individuell sein.

Nachfolgende eine Übersicht zu den 5 psychologischen Antreibern und ihren entsprechenden Erlaubern:

Antreiber	*Erlauber*	*Was braucht der Antreiber?*
Sei perfekt *(„ich bin nicht gut genug.")* Hier geht es nicht um das Erreichen eines hohen, angemessenen Standards, sondern darum, dass nichts gut genug ist. In diesem Antreiber wird man mit seinen Aufgaben nicht fertig, da man das "Makelentdecken" am einmal Fertigen fürchtet. Da Fehler hier etwas Schreckliches sind, wird viel Energie in Rechtfertigung und Nachbesserung verschwendet. Als Kommunikator wirkt man in diesem Antreiber überdetailliert, oberlehrerhaft und trocken. → *Talent*: Sehen wie es noch besser geht	*„Du bist gut, so wie du bist"* *„Du bist gut genug, es langt und Du darfst einen Punkt setzen."* *„Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen."*	• Die Chancen in Fehlern sehen • Perspektiven wechseln • Kundennutzen sehen • Wertschätzung erleben/holen bei 80% • Feiere Erfolge • Gönn dir Spaß • Das eigene Wissen & Können entsprechend den Fähigkeiten entfalten können und dafür anerkannt zu werden

Beeil Dich *(„ich werde nie fertig werden. Es gibt unendlich viel.")*
Hier finden sich die Manager, die zwar nicht wissen, wo sie hin wollen, aber schon kräftig voranstürmen. Die Schnellschüsse übertönen das unakzeptable Gefühl, nicht alles unter Kontrolle zu haben. Gespräche finden in einer Stimmung wie "zwischen Tür und Angel" statt, eine produktive Gelassenheit stellt sich so nicht ein. Wichtige Informationen bleiben verschlossen, da viele Gesprächspartner keine ausreichende Zeit erhalten, um sich zu öffnen.
→ *Talent*: Zeit als begrenzte Ressource sehen
	„Nimm dir Zeit und lass dich ein"
	„Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche. Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen."
		• Achte auf
		  • Dich
		  • Andere
		  • Die Sache
		• Nimm dir Zeit (Gut Ding will Weile haben, Alles braucht/hat seine Zeit), mal anhalten/ stoppen
		• Die Fülle und den Reichtum des Lebens zu erfahren, die Zeit sinnvoll zu nutzen

Sei stark *("Niemand darf es merken, dass ich schwach bin.")* In diesem Antreiber bekommen Menschen eine roboterhafte, gefrorene Ausstrahlung, oft gepaart mit einer künstlichen Nonchalance, "das macht mir ja gar nichts aus!". Als Mitarbeiter holen sie sich keine Hilfe und verbergen schlechte Nachrichten, bis es zu spät ist. Als Kommunikator wecken sie Misstrauen, da ihre Gesprächspartner wenig emotionale Signale bekommen und dann zu rätseln anfangen, wo der andere denn gerade innerlich ist. → *Talent*: Eigenständigkeit	*„Du darfst offen sein, deine Wünsche wahrnehmen und ausdrücken"* *„Ich darf offen sein für Zuwendung und auch für Konfrontation. Ich darf mir Hilfe holen."*	• Gefühle ausdrücken • Grenzen überschreiten, anderes ausprobieren • Sich fragen: Was brauche ich, was tut mir gut? • Sicherheit im Kontakt mit anderen Menschen
Sei gefällig/liebenswürdig bzw. **Mach's recht** *(„Ich muss immer alle zufriedenstellen.")* Wer in diesem Antreiber ist, vermeidet es, sich darüber klar zu werden, was er eigentlich selber will. Es wird viel versprochen, um Konflikte zu vermeiden, dann aber wenig gehalten. Die Kommunikation ist nett, aber oberflächlich und diffus. Viel Energie wird auf den Versuch verwendet, die Innersten Wünsche des anderen zu erraten und sich dann diesen in vorauseilen dem Gehorsam anzupassen- oder - in der Gegenanpassung trotzig zu sein. Als Kommunikator wirkt man zuvorkommend. Bei Antworten hat man allerdings oft den Eindruck, dass sie von den Augen der Gesprächspartner abgelesen werden und weniger durch eigenes Denken entstehen. → *Talent*: Loyal, sensibel, feine Antennen f. andere	*„Gefalle dir selbst"*, *„Du darfst dich mögen, so wie du bist"* *„Du darfst dir Gutes tun, auch wenn dies anderen nicht gefällt."* *„Ich darf mich selbst und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin o.k., auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist."*	• Konflikte problemlösend und sachbezogen angehen • Aufwand-Nutzen berücksichtigen • Eigene Wünsche/Bedürfnisse artikulieren • Offenes Angehen von Problemen • So geliebt werden, wie man ist

Streng Dich an *(„Ich muss mich mehr bemühen. Ohne Anstrengung ist Erfolg wertlos.")* In diesem Antreiber zeigt man sich angespannt und „zusammengedrückt". In der Arbeit fallen viele Überstunden an, doch häufig wird am falschen Thema gearbeitet. Oft wird eine Kleinigkeit am Anfang übersehen, die dann kurz vor Schluss dafür sorgt, dass man - wie Sisyphus -wieder von vorne anfangen muss (kann). Hier wird die Kommunikation bestimmt von Jammern und Stöhnen. Die Stimmung wird dumpf und irgendwie bedrohlich. Als Kom-munikator wirkt man belastet, die Sätze sind eher kurz und werden häufig nicht zu Ende gebracht. → *Talent*: Kraftvoll, Energie	*„Tu's und habe Erfolg!"* *„Du darfst Erfolg haben und diesen genießen, egal wie viel Arbeit drin steckt."* *„Ich darf locker und mit Zielorientierung arbeiten."*	• Kräfte einschätzen • Zuverlässig sein • Ergebnisorientiert arbeiten • Kontinuität • Auf das Wesentliche konzentrieren • Eigenen Platz finden und etwas Nützliches tun

Wie reduziert man nun die Macht der Antreiber?

- Zuerst heißt es hinzusehen und zu analysieren, bei welchen Gelegenheiten ich welchen Antreiber aktiviere.
- Dann, bei Gefahr des Hineingehens: Bewusstheit einschalten (das geht nur, wenn man ein inneres Warnsignal bekommt) und den gewohnten Ablauf unterbrechen - etwa durch:
- Tief durchatmen und vielleicht kurz mit einem Kollegen plaudern.
- Positive Erlebnisse und Erlaubnisse gedanklich abrufen und ausmalen.
- Die stressende Situation wohlwollend realistisch klären sowie angemessene Aktionen definieren u. durchführen.
- In einer persönlichen Beratung oder Therapie die eigenen, gesunden Grundüberzeugungen stabilisieren, um ein Antreiberverhalten überflüssig zu machen.

3.8 Paradoxe Intervention und Provokativer Stil

In den sogenannten **paradoxen Interventionen** werden psychologische Paradoxien wiederum gezielt eingesetzt, insbesondere dann, wenn das Gegenüber (ein Kind zum Beispiel) ein trotziges Verhalten zeigt und auf Aufforderungen bewusst mit dem Gegenteil reagiert. Entsprechend wird in der paradoxen Intervention eine Erwartung geäußert, deren Gegenteil eigentlich erreicht werden soll. Die paradoxe Intervention geht auf eine von Viktor Frankl im Jahre 1939 beschriebene Methode zurück – die paradoxe Intention: eine bewusste „Symptomverschreibung", eine Behandlung, die das Gegenteil von dem verordnet, was sie eigentlich erreichen will. Diese Technik wurde im Laufe der Zeit von vielen Psychologen aufgegriffen und irgendwann umbenannt in paradoxe Intervention. Erst der Widerstand führt zum Erfolg. Paradoxe Intervention hilft, diese Widerstände zu nutzen und ins Gegenteil zu verkehren. Wenn das Problem in stark übertriebenem Maße produziert statt bekämpft wird, kann man es auf humorvolle Weise umgehen. Dann bietet sich plötzlich die Möglichkeit, das Verhalten selbst zu steuern. „Es ist immer die Verschiebung auf eine andere Ebene, das Erlangen von Souveränität.

Der Amerikaner Frank Farrelly (1931-2013) hat die **Provokative Therapie (PT)** bereits Anfang der Sechzigerjahre während eines Projekts von Carl Rogers, dessen Mitarbeiter er war, entwickelt. Die PT wurde von Nöni Höfner zum so genannten *Provokativen Stil (ProSt)* weiterentwickelt, denn der provokative Ansatz ist nicht nur eine effiziente Therapieform für schwer gestörte Menschen, sondern eine Möglichkeit der Kommunikation, die in vielen zwischenmenschlichen Bereichen Anwendung finden kann, z.B. in Paarbeziehungen oder im Management.

Die Werkzeuge des provokativen Therapeuten bzw. Coachs sind Humor und Herausforderung. Als prägnante Formel eignet sich für den Provokativen Stil das Kürzel *LKW*, das die bullige Kraft dieser

Methode illustriert und gleichzeitig das „Liebevolle Karikieren des Weltbildes/ der Wachstumsbremsen des Klienten" meint. Die *Wachstumsbremsen* Fixierung, Faulheit und Feigheit hindern einen Menschen daran, seine Möglichkeiten voll auszuschöpfen, denn dafür muss er sich von lieb gewonnenen, aber schädlichen Vorstellungen der eigenen Persönlichkeit verabschieden, er muss sich anstrengen und Risiken eingehen, denn das Ergebnis veränderten Verhaltens ist ungewiss. Diese Stolpersteine im Weltbild des Klienten werden karikiert und ad absurdum geführt, bis auch er diese Absurdität erleben und darüber lachen kann. Das Lachen über sich selbst entspannt den Klienten und schwächt die emotionale Ladung des Symptoms oder hebt sie vollständig auf. Gleichzeitig wird der Klient zweifach provoziert: Zum einen gibt der Berater dem Klienten mehr recht, als diesem lieb ist, indem er jegliche Veränderung für zu gefährlich und zu anstrengend oder für ganz unmöglich erklärt. Darüber hinaus benennt und karikiert der Therapeut die unterschwelligen, emotional geladenen Überzeugungen des Klienten, die einer Veränderung im Wege stehen könnten, oder er reizt den Klienten, indem er Dinge in Frage stellt, auf die der Klient stolz ist. Er unterstellt ihm beispielsweise, dass er sich gar nicht ändern kann, weil er zu alt, zu doof, zu dick, zu blond usw. ist. Die provokativen Interventionen stärken den emotionalen Widerstand des Klienten gegen seine Symptomatik (statt gegen den Therapeuten) und beflügeln seinen Willen, etwas zu ändern. Das selbstschädigende Denken, Fühlen und Verhalten kann nicht mehr ungebrochen beibehalten werden und neue Gefühle, Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen bekommen eine Chance.

Der Ansatzpunkt in der Provokativen Therapie ist die *emotionale Energie*, die in jedem Symptom steckt, z.B. die Energie, mit der magersüchtige Klienten jedes Gramm ihres Gewichtes kontrollieren. Deren Triebfeder ist nicht die Ratio, sondern ein Gefühl. Jede wichtige Entscheidung wird zunächst emotional getroffen. Danach schminken wir eine rationale Begründung darüber, weil wir uns dann sicherer und wohler fühlen. Wenn man einen Menschen beeinflussen will, muss der Antrieb zur Veränderung immer aus den Gefühlen kommen, zumal rationale Einsichten alleine bekanntlich zu kurz greifen. Die emotionale Energie zeigt sich zunächst im heftigen Widerstand des Klienten gegen Veränderungen. Seine Symptome sind ihm zwar lästig bis unerträglich, aber gleichzeitig hängt er sehr an seinen bisherigen eingeschliffenen und vertrauten Gefühlen, Denkvorgängen und Verhaltensweisen. Die provokativen Interventionen nutzen diese emotionale Energie und leiten sie um, sodass emotionaler Widerstand gegen die Symptomatik entstehen kann. Sagt man zu einem Vierjährigen: „Du bist noch zu klein, um dir Jacke selber anzuziehen", wird er alles dran setzen, das Gegenteil zu beweisen. Ein gestandener Mann, der sich offensichtlich für sehr klug hält, kann mit der Aussage „schade, aber für eine Verhaltensänderung sind Sie leider nicht intelligent genug!" in Bewegung gesetzt werden. Bei der Suche nach den emotionalen Hindernissen, die sich der Klient selbst in den Weg stellt, stoßen wir immer auf Angst. Angst ist ein starkes Gefühl. Sie hindert den Klienten daran, sein Potential zu entfalten und zu nutzen. Angst engt ein, sie ist lähmend und bindet eine Menge emotionaler Energie. Wenn es nun gelingt, die Ängste des Klienten so zu karikieren, zu persiflieren und ad absurdum zu führen, dass der Klient darüber lachen kann, ist der Bann gebrochen, denn Angst und befreites Lachen sind inkompatibel. Die beiden Säulen der provokativen Interventionen sind deshalb der Humor und die Herausforderung. Der Berater zählt dem Klienten alle Vorteile des selbstschädigenden Verhaltens auf und fügt noch ein paar weitere hinzu, an die der Klient noch gar nicht gedacht hat. Er begeistert sich regelrecht für die Symptomatik und spielt den Advocatus Diaboli, indem er heftig zur Beibehaltung der Selbstschädigung rät. Die Nachteile – wie z.B. ständige Kopfschmerzen und andere lästige Symptome – tut er als nebensächlich ab, denn sie wiegen ja die Vorteile keinesfalls auf.

Das Hauptaugenmerk des provokativen Therapeuten liegt stets auf vorhandenen Kraftquellen und künftigen Möglichkeiten des Klienten, nicht auf Defiziten und vergangenen Traumen. Er konzentriert sich auf die Stärken des Klienten und empfindet Sympathie, Wohlwollen und Zutrauen in dessen Kräfte. Dabei geht er davon aus, dass die meisten Klienten, vor allem solche, die noch selbstständig in eine Praxis

kommen können, über weit mehr gesunde als kranke Anteile in ihrem Denken, Fühlen und Verhalten verfügen. Außerdem ist er überzeugt, dass Klienten keineswegs so zerbrechlich sind, wie sie selbst glauben, sondern mündig und stark, und dass sie prinzipiell über ausreichende Möglichkeiten verfügen, um ihre Probleme zu lösen. Da sie derzeit emotional und mental feststecken, ist ihnen aber der Zugang zu ihren Kraftquellen erschwert.

Diese positiven Aspekte äußert der provokative Therapeut aber selten verbal, sondern vertraut auf die Macht der Körpersprache. Echtes Wohlwollen versteht jeder Mensch ohne Worte – und es kann nur sehr schwer vorgespielt werden. Durch die nonverbale Unterstützung und das gleichzeitige ungenierte Aussprechen der Stolpersteine, die der Klient gerne unter den Teppich kehrt, übt der Berater auch nicht ansatzweise Druck von außen aus, sondern provoziert beim Klienten heilende Emotionen und damit einen produktiven Innendruck zur Veränderung.

Das Ziel der provokativen Vorgehensweise ist nicht eine vom Fachmann gefundene, endgültige Problemlösung, sondern das Auffinden und Beseitigen von Stolpersteinen, die dem Klienten ermöglichen, seine eigene, auf ihn zugeschnittene Lösung zu finden. Sobald der Klient emotional überzeugt ist, dass die Lösung für ihn passt, hat sie nachhaltig Bestand.

Schlussbemerkung

Das Leben ist voller Gegensätze, häufig empfinden wir die Dinge als Widersprüche, wir stecken fest, oszilieren hin und her, vom einen zum anderen und zurück – so stecken wir in einem Dilemma. Wenn wir es als Polarisation begreifen eröffnet uns das die neue Sicht darauf, wo eine gute Balance ist und zu reflektieren was die Spannung ausmacht und erst dann sind wir bereit etwas drittes Neues aufkommen zu lassen, dass beim Balancieren und Regulieren hilft. Widerspruchsbewältigung i.S.v. Ambivalenz- und Ambiguitätstoleranz statt Erzielen von Eindeutigkeit fördert Entwicklung.

Es ist doch herrlich wie aus Widersprüchen Leben entsteht und damit Entwicklung. Es braucht Kontraste damit das Leben sich entwickeln kann. Eine zentrale Frage ist, wie gerade die Polaritäten bestehen bleiben können, in der Schwebe gehalten, um sie bewusst wahrzunehmen und aus ihrer Vielfalt lernen zu können. In unserer Entwicklung geht es um den Umgang mit beiden Seiten – sich beide Pole sowie damit auch die Regulation dazwischen erschlossen zu haben – eine Kompetenz des sowohl-als-auch aufzubauen. Dazu müssen wir die Gegensatzpaare wahrnehmen, uns ihrer bewusst werden, sie ausdrücken können und lernen die Spannung so zu nutzen wie es gut für uns ist, so dass sich Neues entwickelt und dadurch Wachstum entsteht – so werden wir ganz! Es bringt uns Autonomie: wir sind weniger festgelegt auf einseitige Verhaltensweisen, festgefahrene Musterabläufe und eingeschränkte Gedanken. Wir gewinnen Freiheit in der Unabhängigkeit vom Gegenüber oder günstigen äußeren Bedingungen.

In Jahrzehnten empirischer Forschung sind die Stufen der Entwicklung, die vor einem liegen, sorgsam beschrieben und kartiert worden. Es liegen viele Erkenntnisse dazu vor, wie man Entwicklung so fördern kann, dass nicht nur Lernen ‚hinten raus kommt'. Und man kann auf Aspekte hinarbeiten, die man selbst vielleicht noch nicht benennen könnte. Letztlich ist jedoch jede Reise, auch mit einer „Entwicklungs-Landkarte" immer noch selbst zu gehen und zu erkunden. Vielleicht ist es das, was dieses Thema so spannend machen kann. Wie ein Baum neue Äste treiben kann, solange er lebt, können auch wir unsere einzigartige Lebendigkeit neu wachsen lassen.

Von **Perl** stammt der Satz *„There is no end to integration"* – als gereifte Lebensüberzeugung – meint eine „Integration nach eigenem Maßstab zu versuchen und eine Mitte zu finden, die situativ, im jeweiligen historisch-sozialen Lebenskontext, subjektiv sinnvoll, passend und stimmig ist. Gleichwohl gilt es das Feld mitzudenken, die Ko-Existenz menschlichen Daseins und das Bezogensein."

Wie die Arbeit zeigt begegnet einem das Prinzip der Gegensätze und Polaritäten universell – in der Sprache, der Sicht auf die Welt, der (eigenen) Psychodynamik – und damit auch bei der Arbeit als Coach. Genauso bei der Arbeit als Organisationsberater, bei Konflikten und der Reflexion zu Führung. Somit ist es sicher gut sich ein wenig oder viel darin orientieren sowie navigieren zu können und Sprachfähigkeit aufzubauen.

Ein Gedicht von **Goethe** (1792) schließt diese Theoriearbeit ab:

„Das Geeinte zu entzweien,
das Entzweite zu einigen,
ist das Leben der Natur;
dies ist die ewige
Systole und Diastole,
die ewige
Synkrisis und Diakrisis,
das ewige
Ein- und Ausatmen der Welt,
in der wir leben,
weben und sind."

Literatur

Nachschlagewerke: Wikipedia https://www.wikipedia.de/, Duden http://www.duden.de/, Deutsche Enzyklopädie http://www.enzyklo.de/

Metatheorie der Veränderung (Online Portal, Klaus Eidenschink)

- Bedürfnisse http://metatheorie-der-veraenderung.info/wpmtags/beduerfnisse/
- Polaritäten http://metatheorie-der-veraenderung.info/wpmtags/polaritaeten/

Gestalttherapie Lexikon: http://www.gestalttherapie-lexikon.de/

Der Ruf der Wüste (Jürgen Kugele) http://www.kugele.org/assets/juergenkugele_der_ruf_der_wueste.pdf.pdf

Werde, der du bist! Individuation und Selbst-Verwirklichung in Arbeit und Beruf (Jürgen Kugele) http://www.kugele.org/assets/juergenkugele_werde_der_du_bist.pdf

C.G. Jung's Landkarte der Seele (Murray Stein, 2015)

Die Neurosen der Chefs (Hesse/Schrader, 1998)

Gestalttherapeutisches Arbeiten mit neurotischem Leid (Klaus und Heika Eidenschink) http://metatheorie-der-veraenderung.info/wp-content/uploads/2015/06/Gestalttherapie-mit-neurotischem-Leid.pdf

Demian (Hermann Hesse, 2000)

Der Verrat am Selbst, Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau (Arno Gruen, 1992)

Das Kind in dir muss Heimat finden (Stefanie Stahl, 2015)

Was ist Gestalttherapie (Frank Staemmler, 2009)

Gestalttherapie (Lotte Hartmann-Kottek, 2012)

Schöpferische Indifferenz nach Salomo Friedlaender und ihre Bedeutung für die Gestalttherapie (Ruth Reykers) http://weiterbildung-wir.de/rokdownloads/bibliothek/Ruth%20reykers%20Friedlaender.pdf

Polarität – Bauprinzip der Natur (YouTube Vortrag, Philosoph Jochen Kirchhoff) https://www.youtube.com/watch?v=SdoLFEpczMo

Die Neutralität des Coachs (Elisabeth M. A. Betsch, Rauen Coaching Newsletter Okt 2016) https://www.coaching-newsletter.de/archiv/2016/coaching-newsletter-oktober-2016.html#c13807

Das Haus der Geschichten (Thomas Franke, 2012)

Psychologie: Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte (Harald Walach, 2013)

Welten ohne Grund (Vortrag Werner Vogd und Klaus Eidenschink, Hephaistos Institutstag 2016)

Der neue Zwang, auf die richtige Weise unperfekt zu sein (Till Raether, Brigitte 19/2016)

Das dialogische Selbst (Frank Staemmler, 2015)

Das dialogische Selbst im psychotherap. Dialog – Kommentar zum Buch von F. Staemmler (Werner Bock, 2015) http://metatheorie-der-veraenderung.info/wp-content/uploads/2015/06/Das-dialogische-Selbst.pdf

Der Begriff der Individuation nach Carl Gustav Jung (Gerald Mackenthun, 2000) http://geraldmackenthun.de/aufsätze/

Die Transaktionsanalyse (Ian Stewart, 2015)

Professio (Unterlagen aus persönlicher Weiterbildung „Organisationsentwicklung"):

- 4 Wirklichkeitszugänge nach C.G.Jung (Rolf Balling)
- Salutogenese (Erich Hartmann)
- Stressbewältigung (Hans Jellouschek)
- Erlaubnisse für Antreiberverhalten (Jutta Kreyenberg)
- Psychologische Antreiber (Rolf Balling)
- Was Hänschen nicht lernt? – über Reifung und Entwicklung nach 25 (Jutta Kreyenberg)
- Phasen der Auseinandersetzung mit Autorität und Entwicklung von Autonomie - Sozialpsychologische Aspekte nach einem Modell von Vincent Lenhardt (Rolf Balling)

Das verzwistete Ich – Dissertation: Ludwig Klages und sein philosophisches Hauptwerk „Der Geist als Widersacher der Seele" (Roland Müller, 1971) https://de.scribd.com/document/135334936/Muller-Roland-Ludwig-Klages-Das-Verzwistete-Ich

Pastorale Ethik (Hermann Eberhardt, 2007) https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/bitstream/handle/10900/44032/pdf/PSTh_II_Ethik_Pdf_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Amphibolie – Ambiguität – Ambivalenz: die Struktur antagonistisch-gleichzeitiger Zweiwertigkeit (Berndt, Frauke; Kammer, Stephan) https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/handle/10900/46575

Polaritäten (Niklas König, Coaching Clown) http://coaching-clown.de/?page_id=55

Widerspruchsbewältigung, Ambivalenz- und Ambiguitätstoleranz - Eine modellhafte Verknüpfung (Georg Müller-Christ und Gudrun Weßling) http://www.sfb637.uni-bremen.de/pubdb/repository/SFB637-A2-07-006-IIIA.pdf

Zugänge zur Wirklichkeit - Die Typenlehre nach C.G. Jung (Bernd Schmid) http://www.systemische-professionalitaet.de/download/schriften/72-zugaenge-zur-wirklichkeit.pdf

Das Ich und seine Facetten (Thomas Binder, ZOE 01/2014) http://www.i-e-profil.de/klcms2/mediathek/files/downloads/binder_(2014)_das_ich_und_seine_facetten-zoe.pdf

Wie wir unserem Selbst im Weg stehen - Harvard-Professor Robert Kegan im Gespräch (ZOE 01/2014) http://www.emccouncil.org/webimages/CH/Aldo/ZOE_1_14_Kegan_de.pdf

Piagets Erbe für die Wirtschaft: entwicklungspsychologische Management-Diagnostik (Thomas Binder, Wirtschaftspsychologie aktuell 2/2007) http://www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de/Material_2007_2/binder_S_56.pdf

Was ist normal? Wer stört, gilt als gestört - Interview mit Fritz B. Simon (Brand Eins 10/13) https://www.brandeins.de/archiv/2013/normal/wer-stoert-gilt-als-gestoert/

Handwerkszeug für Ihre Führungspraxis: Umgang mit Polaritäten (Silke Reinhardt, Avenue, Blogbeitrag 23.04.2015) http://www.avenue.de/2015/04/23/handwerkszeug-aus-der-systemischen-organisationsberatung-fuer-ihre-fuehrungspraxis-umgang-mit-polaritaeten/

Ambidextrie: Verbindung von Innovation und Effizienz (BCG) http://www.bcg.de/expertise_impact/strategie/bruce_henderson_institute/strategy_lab/ambidextrie.aspx

Die Balance und Synthese von Gegensätzen (Roberto Assagioli, „Sein" Blogbeitrag 21.07.2009) https://www.sein.de/die-balance-und-synthese-von-gegensaetzen/

Was haben Gestalttheorie und Gestalttherapie miteinander zu tun? (Hans-Jürgen Walter, ÖAGP) http://www.oeagp.at/cms/uploads/pdf/literatur/gestalttherapie_gestaltheorie_Walter.pdf

Der Individuationsprozess in der analytischen Psychologie C.G. Jungs (Tewes Wischmann) http://www.dr-wischmann.privat.t-online.de/jung.htm

Wissenschafts-Site (Dr. phil. Roland Müller) http://www.muellerscience.com/NavStart.htm

Modell: Ambidextrie (Institut für Balance Management) http://www.balance-management.de/?page_id=59

Ambidextrie bei Toyota (Steffen Schaffhausen, 2010): https://de.wikiversity.org/wiki/Seminararbeit:_Ambidextrie_bei_Toyota

Animus und Anima im 21. Jahrhundert (Wilfried Ehrmann, Blogbeitrag 18.10.2012) http://wilfried-ehrmann.blogspot.de/2012/10/animus-und-anima-im-21-jahrhundert.html

Das Ich-Entwicklungs-Profil www.i-e-profil.de

Das Werte- und Entwicklungsquadrat (Philosophenstübchen Annette Schlemm) http://www.philosophicum.de/lh/komm2.htm

Das Werte- und Entwicklungsquadrat (Schulz von Thun) http://www.schulz-von-thun.de/index.php?article_id=72

Yin und Yang (Petra Hasslinger) http://www.petra-haslinger.de/yin-und-yang

Das Yin Yang-Konzept und seine Übertragbarkeit auf die westliche medizinische Sichtweise (Dr. Ac. Reimund Grewe) https://www.wegdermitte.de/index.php?sid=269

Führung im Raum der Werte: Das GPA-Schema nach SySt (Elisabeth Ferrari, 2014)

Wege aus dem Dilemma: Das SySt-Tetralemma: Ein BEIDES finden (Elisabeth Ferrari, 2003)

Wege aus dem Dilemma (Tim Schlenzig, Blogbeitrag 26.02.2015) http://mymonk.de/dilemma/

Einführung in das SySt®-Tetralemma (Matthias Varga von Kibéd) https://www.youtube.com/watch?v=-Uwrz8gzE2E

Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – hypnosystemisches Arbeiten (Gunther Schmidt, 2017)

Identität: Ein Kernthema moderner Psychotherapie (Hrsg. Hilarion Petzold, 2012)

Zum Buddhismus – Einführung und Vertiefung in das Wie der Welt https://grenzwissenschaftler.com/2016/01/05/zum-buddhismus-einfuehrung-und-vertiefung-in-das-wie-der-welt/

Zwickmühlen. Oder: Wege aus dem Dilemma-Zirkel (Bernd A. Schmid, Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 01/1986) http://www.systemische-professionalitaet.de/isbweb/component/option,com_docman/task,doc_view/gid,407/

Zwickmühlen und der Dilemma-Zirkel (Bernd A. Schmid) http://www.systemische-professionalitaet.de/download/schriften/106-zwickmuehlen-und-der-dilemma-zirkel.pdf

Psychologie der Wahrnehmung (Dr. Arthur Brühlmeier) http://www.bruehlmeier.info/jung-adler.htm; http://www.bruehlmeier.info/wahrnehmung.htm

Provokative Therapie (Dr. E. Noni Höfner, Psychotherapie: Schulen und Methoden, 2011) http://provokativ.com/provokative-therapie/

Zitate: http://www.azquotes.com/author/46481-Aaron_Antonovsky

Anhang

Glossar als Tabelle zur zusammenfassenden Übersicht

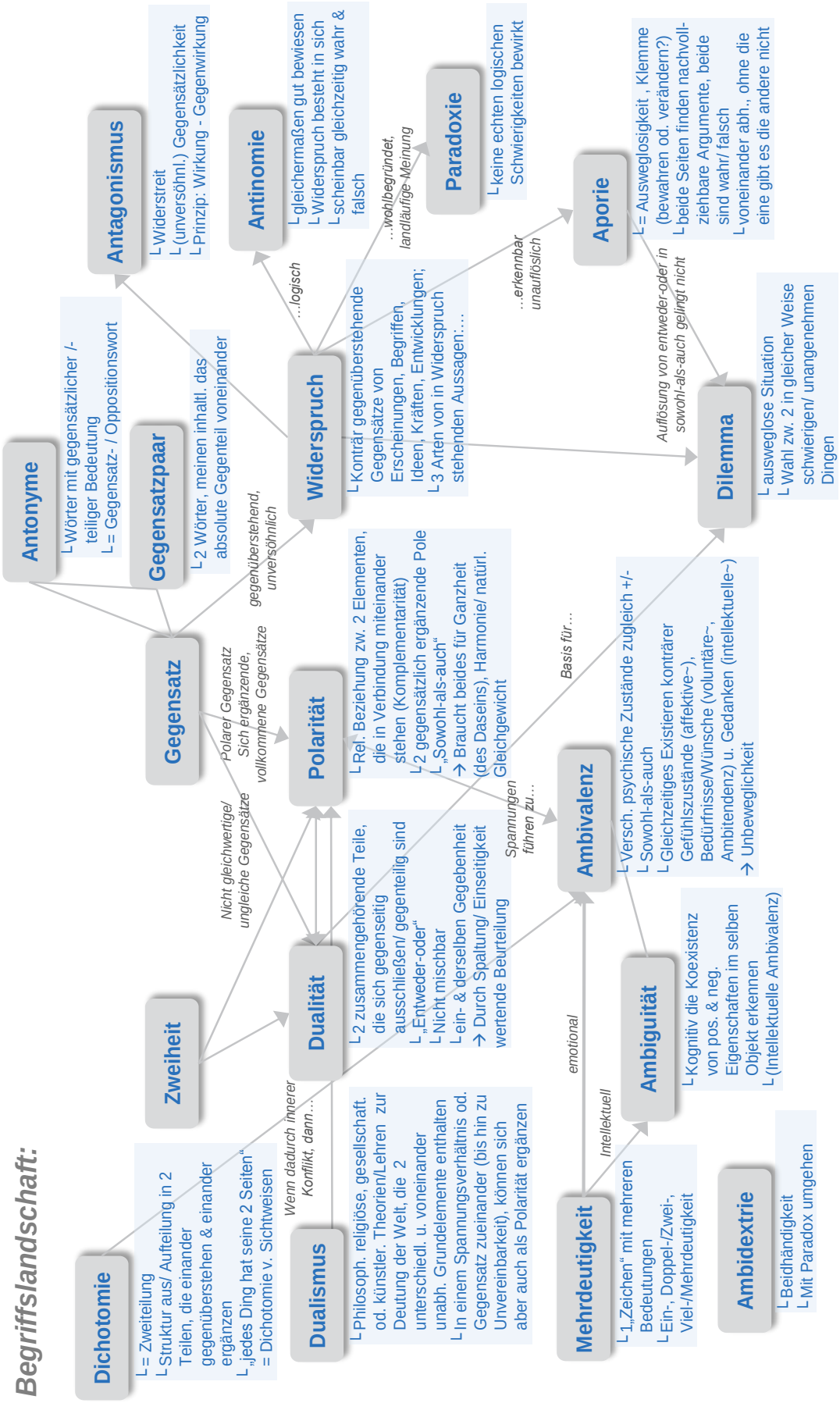
Begriff	Erläuterung	Beispiele
Enantiodromie	(griechisch „Gegenlauf") ist die von Heraklit entwickelte Vorstellung vom stetigen Gegeneinanderwirken der Kräfte, die allem Lebendigen als Grundgesetz des Seins und des kosmischen Rhythmus' innewohnt.	/
Gegensatz	(lat. oppositio) ist die Übersetzung aus dem Griechischen für Antithese, eine "Behauptung, die einer anderen gegenübergestellt wird" und bedeutet in der Logik das Verhältnis zweier Dinge, Begriffe oder Urteile zueinander, die sich gegenseitig ausschließen od. aufheben. Dieses negative Verhältnis stellt das Trennende heraus innerhalb eines wieweit auch immer umfassenden Rahmens (z.B. in der Empirie, Logik, Metaphysik). Der *logische* Gegensatz kann kontradiktorisch oder konträr sein. In der Dialektik ist Gegensatz der von einem andern Begriff geforderte, ihn negierende, aber zugleich ergänzende und mit ihm in eine höhere Einheit eingehende Begriff (Negation, Widerspruch). *Polarer* Gegensatz ist der Gegensatz zweier entgegengesetzter, aber zusammengehöriger Teile oder Momente eines Ganzen. -> s. auch *Polarität*	*Logik*: weiß & nicht-weiß (kontradiktorisch) weiß & schwarz (konträr)
Gegensatzpaar	Bezeichnung für 2 Wörter, die inhaltlich das absolute Gegenteil voneinander meinen; sind füreinander Gegensatzwörter (s. auch *Antonyme*).	kalt & heiß Exploration - Exploitation
Gegenteil	Etwas, das zu einer Sache die genau entgegengesetzten Eigenschaften aufweist.	faul - fleißig
Antonyme	(griechisch anti, gegen & ónoma, Name, Wort) Wörter mit gegensätzlicher/-teiliger Bedeutung. Alternativ: Gegensatzwort, Gegenwort, Oppositionswort. Rhetorische Figur: Oxymoron. Relation zw. Wörtern/ Sätzen/ Phrasen heißt Antonymie – Arten: *graduell antonym*, wenn es dazwischen Abstufungen gibt; *komplementär* (in einem bestimmten Zusammenhang), wenn ein Bedeutungsgegensatz besteht u. gleichzeitig aus der Verneinung des einen Wortes folgt, dass das andere Wort zutrifft; *konvers*, wenn auf denselben Vorgang bezogen, ihn aber aus versch. Blickwinkeln beschreiben; *revers*, wenn Geschehen bezeichnet wird und der Anfangszustand des ersten Geschehens den Endzustand des anderen Geschehens benennt und umgekehrt.	Ruhe – Unruhe, klar – unklar heiß & kalt (graduell antonym) lebend & tot (komplementär) kaufen & verkaufen (konvers) beladen & entladen, Einbau & Ausbau (revers)
Widerspruch	(altgriechisch antí „gegen" und agonismós „Wettstreit") ist ein philosophischer Terminus der Hegelschen wie auch der marxistischen Dialektik, wo er i.S.v. sich polar gegenüberstehender Gegensätze von Erscheinungen, Begriffen, Ideen, aber auch von historischen Kräften & Entwicklungen verwendet wird und als treibende Kraft des Geistes gesehen wird.	

	In der formalen Logik: Die dem Denken unvollziehbare Vereinigung einander ausschließender od. sich gegenseitig aufhebender Bestimmungen, im engsten Sinne Kontradiktion (die durch die Bejahung & Verneinung ein und desselben Begriffs entsteht)	
Antagonismus	Widerstreit, (unversöhnl.) Gegensätzlichkeit, steht für das Prinzip von Wirkung & Gegenwirkung. Ein fortlaufendes Wechselspiel zweier entgegengesetzter Kräfte, beruhend auf einer bis ins Letzte gehenden unaufhebbaren Feindschaft oder Widersetzlichkeit, Dissonanz.	Der Antagonismus der Geschlechter, Klassen; Antagonismen innerhalb einer Gesellschaft.
Antinomie	(griechisch anti ‚gegen‘,nomos ‚Gesetz‘; sinngemäß „Unvereinbarkeit von Gesetzen“) ist eine spezielle Art des logischen Widerspruchs, bei der die zueinander in Widerspruch stehenden Aussagen gleichermaßen gut begründet od. bewiesen sind und somit der Widerspruch in sich besteht. Widerspruch eines Gesetzes mit sich selbst oder zweier Gesetze, Urteile oder Schlüsse (anscheinend) von gleicher Überzeugungskraft und Geltung. Kant gilt als Begründer der philosophischen Antinomienlehre.	Grelling-Nelson-Antinomie, Die Welt hat keinen Anfang - die Welt hat Anfang und Ende
Paradoxie/ Paradoxon	(altgriechisch parádoxos „wider Erwarten, wider die gewöhnliche Meinung, unerwartet, unglaublich“ od. para „gegen“, doxa „Meinung“) ist eine wohlbegründete Aussage od. Erscheinung, die dem allgm. Erwarteten, der landläufigen Meinung auf unerwartete Weise zuwiderläuft, was aber keine echten logischen Schwierigkeiten bewirkt. Zunächst unentscheidbar, da scheinbar od. tatsächlich unauflösbare, unerwartete Gegensätze oder Widersprüche vorliegen, die sich nicht leicht auflösen lassen. *psychologische Paradoxien*: Fälle, in denen Menschen sich genau entgegen der „Logik“ verhalten.	Henne-Ei-Problem (Was war zuerst da?), Allmacht Gottes (Wenn Gott allmächtig ist, kann er einen Stein erschaffen, der so schwer ist, dass er ihn selbst nicht mehr heben kann), unmögliche Sätze, wie: "Ich lüge gerade" "Betreten der Wiese verboten" - Wie kommt das Schild dorthin?, Windows-Aufforderung: "Wenn Ihre Tastatur nicht mehr reagiert, drücken Sie die Escape-Taste.", Der Russelsche Club: In diesem Club kann nur Mitglied sein, wer keinem Club angehört. „Angebaggerte“ Frau, die „Nein“ sagt, dabei aber freundlich lächelt; "Sei doch mal spontan!"
Dichotomie	(griechisch dichótomos „halbgeteilt“, „entzweigeschnitten“, „in zwei Teile gespalten“; aus dícha „entzwei“, „getrennt“ & témnein „schneiden“). „Zweiteilung“ - Zum Einen kann mit dem Begriff eine Struktur aus zwei einander gegenüber-stehenden Teilen, ein komplementäres oder dualistisches Begriffspaar, gemeint sein, zum Anderen kann aber auch die Aufteilung eines Bereiches in zwei solche genau gleiche, also komplementäre, Teile gemeint sein. Bei einer dichotomen Einteilung ist der Fehler der unangemessenen Einteilung ausgeschlossen. Es wird gefordert, dass zwei einander komplementäre Begriffe den Umfang oder die Bedeutung des ursprünglichen Begriffes vollständig umfassen.	Menschen sind gut oder böse Goethes Faust: "Ich bin ein Teil jener Macht, die ewig Böses mag und ewig Gutes macht". Einerseits will er lernen und andererseits will er absolut nichts tun! Staaten - demokratische & undemokratische Menschen - glückliche & unglückliche Unternehmer - glückliche & erfolglose

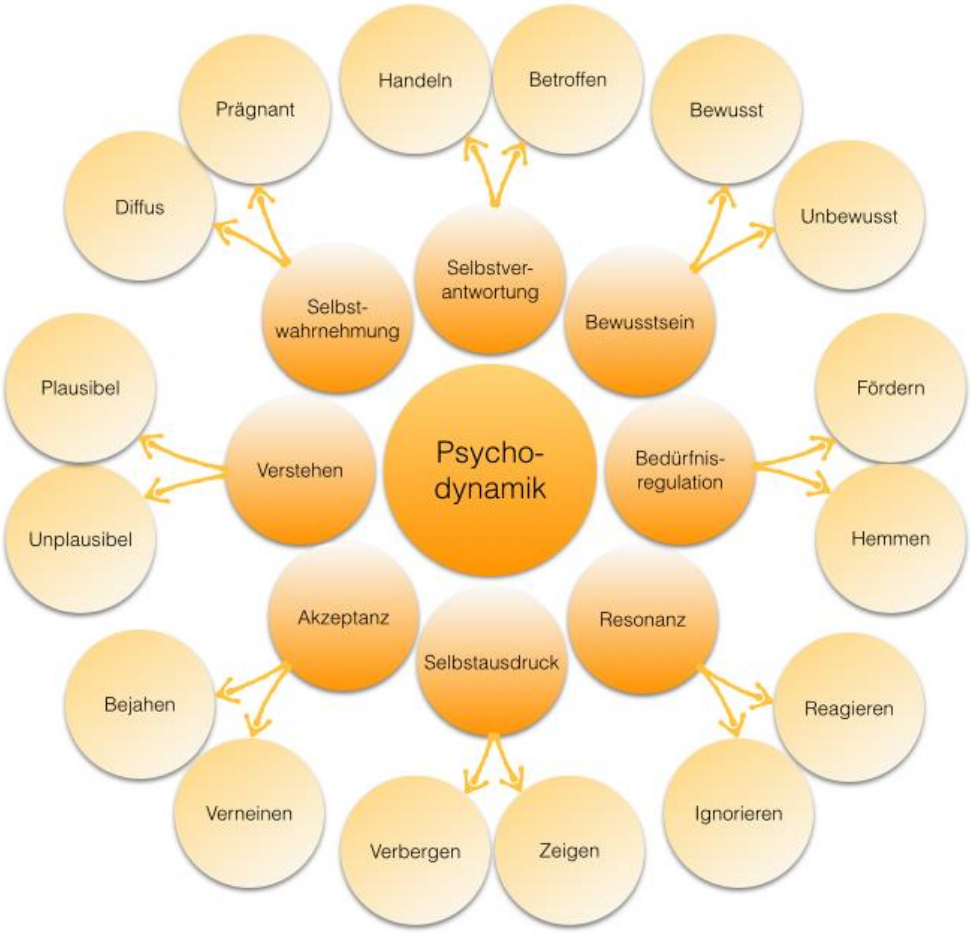
	Jedes Ding kann seine 2 Seiten haben (D. von Sichtweisen), Bedingt gegensätzliche Reaktionen und hemmt letztlich die Fähigkeit zu einer Entscheidung.	Bürger - fähige & inkompetente
Dualismus	(lateinisch duo „zwei" oder dualis „zwei enthaltend", und -ismus) v.a. philosophische, religiöse, gesellschaftliche od. künstlerische Theorien, Lehren oder Systeme zur Deutung der Welt bezeichnet, die von zwei unterschiedlichen und voneinander unabhängigen Grundelementen ausgehen. Beide Elemente stehen häufig in einem Spannungsverhältnis oder sogar Gegensatz zueinander (bis hin zu einer Unvereinbarkeit), können sich aber auch als Polarität ergänzen (beispielsweise Yin und Yang).	Yin & Yang Ideenwelt & materielle Welt Glaube an ein gutes & ein böses übernatürliches Wesen
Dualität	(lateinisch dualis „zwei enthaltend") Zwei Dinge od. Personen gehören zusammen, schließen sich jedoch gegenseitig aus, sind gegenteilig und nicht gleichwertige Gegensätze. Verursacht durch wertende Beurteilung, Spaltung und Einseitigkeit, wenn also ein natürliches Gleichgewicht gebrochen od. eine Harmonie gestört wird und ungleiche Gegensätze entstehen.	gut & böse, Täter & Opfer, Freund & Feind, Liebe & Hass, Mann & Frau Geist & Materie
Polarität, Pole	*Pole*: zwei Sachverhalte, die zwar unterscheidbar, aber nicht trennbar, sowohl beide aufeinander angewiesen als auch unvertauschbar sind, die entgegengesetzt sind aber einander bedingen. Auch bezeichnet als Korrelativa. *Polarität*: gegenseitige, gleichzeitige (koexistente) Konstitution. Zwischen den Polen besteht dabei immer eine Spannung. Die Pole sind auch nicht symmetrisch, nicht spiegelbildlich oder gleichgewichtig und, wie Gegensätze, nicht aufeinander zurückführbar. Sie "stehen jeweils in einem Wechselverhältnis, das ebenso gut im Sinne des Widerstreits als aber auch der Ergänzung betrachtet werden kann".	Vergangenheit & Gegenwart (ohne Verbindung mit Bildern der Vorzeit wäre der Augenblick der Seele vollständig leer. Umgekehrt ist auch das Gewesene vom Gegenwärtigen abhängig) Licht & Schatten, Nord- & Südpol, elektr. positive & negative Pole, maskulin & feminin, Tag & Nacht, hell & dunkel, ein- & ausatmen, Yin & Yang, unten & oben, hoch & tief, Raum & Zeit, Sonne & Mond, anspannen & loslassen, langsam & schnell, geben & empfangen, Aktivität & Passivität
(Schöpferische) Indifferenz	Friedländer: versteht unter Polarisation die Entspringung des Unterschiedes aus dem in sich selber identischen. Jedes Ereignis steht in Beziehung zu einem Nullpunkt, von dem aus die Differenzierung in Gegensätze stattfindet, und diese Gegensätze haben in ihrem spezifischen Zusammenhang eine große innere Anziehungskraft. Beim Nordpol und Südpol ist es z.B. der Magnetismus. Aus den Gegensätzen darf kein Mischmasch gemacht werden - jeder Pol hat seine unverwechselbare Identität. Es geht also nicht um die Verwischung von Gegensätzen, sondern um ein gleichgewichtiges, harmonisches Ausbalancieren der Gegensätze um die Mitte, ohne dass sie ineinander fließen.	hell & dunkel: es ist immer relativ hell od. relativ dunkel. schwarz & weiß: „grau" darf nicht als Mitte bezeichnet werden.
Ambivalenz	(lat. ambo „beide" und valere „gelten" bzw. valentia „Stärke") entsteht, wenn 2 gegensätzliche Seiten in Spannung geraten, einen inneren Konflikt hervorrufen und zunächst zu Entscheidungshemmung führen. Verschiedene psychische Zustände können zugleich mit	Hassliebe (affektiven A.) Spaß und Freude mit Kumpels vs. Fürsorge und Rücksicht auf kranke Frau zuhause (voluntäre A.)

	negativen und positiven Vorzeichen versehen sein. Das gleichzeitige Existieren von konträren Gefühlszuständen & Gedanken. Formen von Ambivalenz: affektive Ambivalenz (Gefühls-gegensätzlichkeit), Ambitendenz bzw. voluntäre Ambivalenz (konträres Nebeneinander von Bedürfnissen & Wünschen), intellektuelle Ambivalenz (gleichzeitige Auftreten von gegensätzlichen Gedanken oder Beurteilungen)	
Ambiguität	Entsteht durch einander widersprechende, nicht miteinander vereinbare Informationen und logische Gegensätze. Der Begriff Ambiguität wird manchmal gleichbedeutend mit Ambivalenz verwendet. Während der Begriff der Ambiguität eher als eine kognitive Begrifflichkeit geprägt ist und aus dem Bereich der Philosophie stammt, ist der Begriff der Ambivalenz in der Psychologie entstanden und stärker als affektiv-emotionale Begrifflichkeit konzipiert.	Vexierbild
Aporie	(altgriechisch aporía: a nicht, poros Weg) Erkennbarer unauflöslicher Widerspruch, der zu Ausweglosigkeit/ Ratlosigkeit führt. Für beide Seiten finden sich nachvollziehbare und schlüssige Argumente und beide sind wahr oder falsch. Gleichzeitig sind die beiden Positionen voneinander abhängig, ohne die eine gibt es die andere nicht.	Paradoxon von Achill
Dilemma	Ausweglose Situation, eine Zwangslage, in der sich jemand befindet, besonders wenn er zw. 2 in gleicher Weise schwierigen oder unangenehmen Dingen wählen soll oder muss.	ziehe ich nach A-Stadt oder nach B-Stadt?
(Organisationale) Ambidextrie	(lat. ambo =beide & dexter =rechts: „beidseitig rechts") bezeichnet Beidhändigkeit bzw. gleich ausgebildete Geschicklichkeit beider Hände. Organisationale Ambidextrie (OA): Fähigkeit eines Unternehmens, gleichmäßig zw. sich gegenseitig ausschließend wahrgenommenen Elementen/Foki wie Exploitation und Exploration zu balancieren; zweiseitige Perspektive simultan zu verfolgen; neue Wege zu beschreiten und zugleich vorhandene Möglichkeiten voll auszuschöpfen.	Gleichzeitig: Kosten- & Technologieführer, Effizienz- & Innovations-Steigerung, Effizienz (Kosten senken) & Flexibilität (Nutzen steigern)
Komplementarität	2 methodisch verschiedene Beobachtungen (Beschreibungen) eines Vorgangs (Phänomens) schließen einander aus, gehören aber dennoch zusammen und ergänzen einander. 2 Aussagen, die weder kompatibel noch inkompatibel sind. 2 elementare Aussagen über einen Sachverhalt sind dann komplementär, wenn sie nicht gleichzeitig entschieden werden können. Kein Lösungsversuch des zugrundeliegenden Gegensatzes, sondern eine Vermittlung in methodologischer Hinsicht.	

Begriffslandschaft



8 Leitprozesse der Psychodynamik



Das Tetralemma als Rätsel

Die vier Ebenen im Tetralemma lassen sich auch anhand der berühmten jüdischen Anekdote über jenen Mann erläutern, der den Talmud studieren will: Ein Geistlicher um die Dreißig klopft an die Tür des großen Talmudgelehrten Rabbi Schwarz:

„Ich heiße Pfarrer Lindvers und bin zu Ihnen gekommen, weil ich den Talmud studieren möchte."

„Können Sie Aramäisch?" fragt der Rabbi.

„Nein."

„Hebräisch?"

„Nein."

„Haben Sie die Thora studiert?"

„Nein, Rabbi. Aber ich habe in Tübingen Theologie und danach in Göttingen Philosophie studiert. Für meine Dissertation über sokratische Logik bekam ich ‚summa cum laude'. Jetzt würde ich meine Bildung gerne mit einem Talmudstudium abrunden."

„Ich zweifle sehr", sagt der Rabbi, „dass Sie die nötigen Voraussetzungen dafür mitbringen. Der Talmud ist das tiefste Buch meines Volkes. Aber wenn Sie wollen, prüfe ich Sie in Logik, und wenn Sie bestehen, können Sie bei mir den Talmud studieren."

Pfarrer Lindvers ist einverstanden. Rabbi Schwarz hält zwei Finger hoch. „Zwei Männer rutschen einen Kamin herunter. Der eine kommt mit einem sauberen Gesicht heraus, der andere mit einem schmutzigen. Welcher von beiden wäscht sich nun das Gesicht?"

Der Pfarrer schaut den Rabbi entgeistert an. „Ist das die Prüfung in Logik?"

Der Rabbi nickt.

„Der mit dem schmutzigen Gesicht."

„Falsch. Die Logik ist doch ganz simpel. Der mit dem schmutzigen Gesicht sieht den mit dem sauberen Gesicht und meint, seins sei auch sauber. Der mit dem sauberen Gesicht sieht den mit dem schmutzigen Gesicht und meint, seins sei auch schmutzig. Ergo wäscht er sich das Gesicht."

„Raffiniert", sagt Pfarrer Lindvers. „Stellen Sie mir die nächste Frage."

Wieder hält Rabbi Schwarz zwei Finger hoch. „Zwei Männer rutschen einen Kamin herunter. Der eine kommt mit einem sauberen Gesicht heraus, der andere mit einem schmutzigen. Welcher von beiden wäscht sich das Gesicht?"

„Das haben wir doch schon geklärt. Der mit dem sauberen Gesicht."

„Falsch. Beide waschen sich das Gesicht. Die Logik ist doch ganz simpel. Der mit dem schmutzigen Gesicht sieht den mit dem sauberen und meint, sein Gesicht sei auch sauber. Der mit dem sauberen Gesicht sieht den mit dem schmutzigen und meint, sein Gesicht sei auch schmutzig. Ergo wäscht er sich das Gesicht. Wenn der mit dem schmutzigen Gesicht sieht, wie sich der mit dem sauberen Gesicht das Gesicht wäscht, tut er es ihm gleich. Ergo waschen sich beide das Gesicht."

„Oh, daran habe ich nicht gedacht", sagt Pfarrer Lindvers. „Peinlich, dass mir ein logischer Fehler unterläuft. Stellen Sie mir noch eine Aufgabe."

Der Rabbi hält zwei Finger hoch. „Zwei Männer rutschen einen Kamin herunter. Der eine kommt mit einem sauberen Gesicht heraus, der andere mit einem schmutzigen. Welcher von beiden wäscht sich nun das Gesicht?"

„Beide waschen sich das Gesicht."

„Falsch. Keiner von beiden wäscht sich das Gesicht. Die Logik ist doch ganz simpel. Der mit dem schmutzigen Gesicht sieht den mit dem sauberen und meint, seines sei auch sauber. Der mit dem sauberen Gesicht sieht den mit dem schmutzigen und meint, seines sei auch schmutzig. Aber als der mit dem sauberen Gesicht sieht, dass der mit dem schmutzigen sich das Gesicht nicht wäscht, wäscht er es sich auch nicht. Ergo wäscht sich keiner das Gesicht."

Lindvers ist der Verzweiflung nahe. „Ich bin ganz sicher, dass ich die Voraussetzungen für ein Talmudstudium mitbringe. Bitte, stellen Sie mir noch eine letzte Aufgabe."

Als der Rabbi wieder zwei Finger hochhält, entfährt dem Pfarrer ein Stöhnen.

„Zwei Männer", sagt der Rabbi, „rutschen einen Kamin herunter. Der eine kommt mit einem sauberen Gesicht heraus, der andere mit einem schmutzigen. Welcher von beiden wäscht sich das Gesicht?".

„Keiner von beiden."

„Falsch. Vielleicht begreifen Sie gojischer Kopf jetzt, warum sokratische Logik keine hinreichende Voraussetzung für das Talmudstudium ist! Wie soll es denn möglich sein, dass zwei Männer denselben Kamin herunterrutschen und der eine mit einem sauberen, der andere aber mit einem schmutzigen Gesicht herauskommt? Begreifen Sie doch endlich, dass die ganze Frage närrisch ist – und wenn Sie Ihr Leben lang versuchen, idiotische Fragen zu beantworten, werden auch alle Ihre Antworten idiotisch sein."