

**Die Existenz in der Polarität und ihre Bedeutung  
für Gesundheit und Krankheit**

Erstellt von:  
Theobald Steffens

im Rahmen der Weiterbildung  
zur Leitung des Pflegedienstes

an der  
Akademie für Gesundheits-  
und Sozialberufe  
in Bonn

Träger:  
Deutsches  
Erwachsenen-Bildungswerk

Fach:  
philosophische Anthropologie

Dozent:  
Dr. Roland Lambrecht

- 1 Einleitung**
- 2 Definition des Polaritätsbegriffs**
- 3 Kindliches Nirvana**
  - 3.1 Pränataler Einklang
  - 3.2 Die Einheit des Kindes
- 4 Die Polarität in der Welt**
  - 4.1 Die Gegensätze
  - 4.2 Das Polaritätsgesetz
  - 4.3 Polarität und Einheit
  - 4.4 Die Erfahrbarkeit der Welt
  - 4.5 Unsere zwei Gehirne
    - 4.5.1 "Split-Brain" und die Folgen
    - 4.5.2 "Split-Brain", die Erkenntnisse
- 5 Fundamentaler Rhythmus**
  - 5.1 Rhythmus im Sinne des Sowohl-als-auch
  - 5.2 Kosmischer Rhythmus
  - 5.3 Pulsierendes Weltall?
  - 5.4 Die höchste Formel der Bejahung
    - 5.4.1 Der Weg des Tao
    - 5.4.2 Yin und Yang
    - 5.4.3 Himmel auf Erden?
- 6 Die Gegensatzstruktur der Psyche**
  - 6.1 Das Gegensatzproblem
  - 6.2 Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten
    - 6.3 Die Komplementarität des Unbewußten
  - 6.4 Verdrängung und Ersatzbildung
  - 6.5 Der Schatten
  - 6.6 Die Projektion
- 7 Folgen für das Individuum**
  - 7.1 Schatten macht krank
  - 7.2 Krankheit als Symptom
  - 7.3 Mißachtung des Seelischen
  - 7.4 Integration und Assimilation
  - 7.5 Jungs Gesundheitstheorem
- 8 Gesellschaftliche Folgen**
- 9 Aussichten**
- 10 Literaturverzeichnis**
- 11 Anmerkungen**
- 12 Verfassererklärung**

## **Vorwort**

Die eigentliche Ursache zum Entstehen dieser Arbeit liegt in einem mir und vielen anderen Menschen innewohnenden, im Laufe ihrer Lebensgeschichte bereits überwundenen oder sie zu Grunde richtenden Problem:

**Wenn wir irgend einen Grund für Liebe finden,  
so ist es keine Liebe, es bedeutet,  
daß es etwas anderes ist.**

Auf meiner Suche zum Verständnis, daß Liebe selbst der Grund ist und alles andere nur der Liebe dient, ja selbst der Haß, bin ich über die gedankliche Zuwendung zur Thematik der Polarität in einen neuen Lebensabschnitt der Bewußtmachung meiner Existenz als Mensch und Angehöriger einer Gemeinschaft sowie zu einer neuen Auffassung von Gesundheit und Krankheit gelangt.

### **Liebe - Haß**

Liebe - die Tendenz, näher zu kommen, Haß - die Neigung, sich voneinander zu entfernen. Liebe - miteinander eins und abhängig werden, Haß - zwei zu werden und unabhängig. Es ist wie mit dem Essen. Wir haben Hunger, essen und gehen wieder, bis wir uns durch den Hunger wieder ans Essen machen. Liebe ist auch Nahrung, sehr subtil, spirituell, und wenn wir einen Menschen lieben, vergeht der Hunger, - wir werden gesättigt. Liebe hat zwei Gesichter; Hunger und Gesättigt sein. Ich begriff, daß es keinen Haß gibt, sondern nur Situationen um Hunger zu erzeugen, und so der Haß zu einem Teil der Liebe wird, sie bereichert, so wie auch Wut ein Teil des Mitgefühls ist.

Liebe, die Einheit eines rhythmischen Wechsels? So wie der Tag und die Nacht, Hunger und Sattsein, Sommer und Winter, Leben und Tod?

Haß allein ist "häßlich", wie ein Tal ohne Hügel, jedoch mit den Gipfeln der Liebe entsteht eine schöne Szenerie. Von der Spitze des Berges und auch vom Tal aus betrachtet. Eine Draufsicht aufs Ganze würde aber das schönste Panorama liefern. Es ist unser Verstand, der sagt: "Dies ist das Tal, und das ist der Hügel". Kann man Glück ohne Unglück haben? Wenn wir es versuchen, dann versuchen wir meiner Meinung nach etwas Unmögliches, denn im Unglück liegt die Saat des Glücks. Und auf der Suche nach der Einheit, dem Zustand, nach dem sich jeder Mensch sehnt, da alles was er wahrnimmt, denkt, oder fühlt, sich in Gegensätze darstellt, entdeckte ich einen Ausweg aus dem existenziellen Dilemma, immer alles haben zu wollen, um es dann wieder schnell loszuwerden.

Das sich immer zur Liebe und Geborgenheit Sehnen, um dann den Drang nach Freiheit zu verspüren, die Sehnsucht nach Ferne, mit der darauf folgenden Zurückwendung zum Ursprung, verliert sofort an Schärfe und Kontrast, wenn man sich bewußt wird, daß alle Gegensätze dieser Welt einander bedingen und gerade der Wechsel dieser Zustände erst eine lebendige Spannung erzeugt, ohne die kein Leben vorstellbar wäre.

Theobald Steffens

Bonn im Januar 1995

# 1 Einleitung

Heute ergreift mich starke Faszination und Ehrfurcht bei dem Gedanken an ein übergeordnetes Prinzip, welches durch seine ständig ausgleichende Wirkung unsere gesamte materielle und spirituelle Welt in Balance hält und durch ständige dynamische Wechselseitigkeit ein universelles Gleichgewicht herstellt.

Seit Menschengedenken ist die Vorstellung eines fundamentalen kosmischen Rhythmus in den Köpfen der Menschen enthalten. Sei es durch die Eingebundenheit in die Jahreszeiten mit der zyklisch wechselnden Veränderung der Natur oder durch betrachten der Sterne, die im vermeintlich ruhenden Firmament einen ständigen Wandel vollziehen. Nach Arnold Gehlen besteht ein Bedürfnis des Menschen darin, die "Gleichförmigkeit des Naturverlaufes" sicherzustellen und den Rhythmus der Welt zu stabilisieren, in dem man gegen Unregelmäßigkeiten und Ausnahmefälle angeht, [...], z.B. durch den Wetterzauber, die Lenkung und Provokation der Witterung, meistens des Regens]. Dieses elementare menschliche Interesse ist höchst bemerkenswert, es entspricht einem instinktähnlichen Bedürfnis nach Umweltstabilität, denn in einer zeitunterworfenen und notwendig wandelbaren Wirklichkeit besteht das Maximum an Stabilität in einer automatischen und periodischen Wiederholung des Gleichen, wie sie die Natur ja auch annähernd zeigt".<sup>1</sup>

Hineingeboren in eine logisch rationale Welt und schon früh mit den Segnungen einer streng katholischen Erziehung bedacht (Beichte u. Frühkommunion im 5. Lebensjahr), wurde mir das dualistische Prinzip von Gut und Böse schon in frühen Lebensjahren beigebracht. Doch es trat etwas merkwürdiges ein. Auf dem Weg zur allwöchentlichen Beichte versuchte ich immer, genügend Sünden zusammen zu bekommen, und da es mir nicht immer gelang erfand ich noch einige, um den Herrn Pastor nicht all zu sehr zu enttäuschen. Und betete ich dann zur Sühne und Reue zwei oder drei "Vater unser", gelegentlich mußte auch noch ein "Ave Maria" herhalten, rasselte ich den Text herunter und war wieder rein, - bis zum nächsten Samstag. Es machte sich tatsächlich ein inneres "Erleichtertsein" bemerkbar, doch spürte ich schon als Kind dieses künstlich erzeugte System von Schuld und Schuldvergebung, dem ich mich auch unterwarf, - der Gesellschaft, der Familie wegen, also letztendlich um Sanktionen zu entgehen. Die starken Kontraste zwischen der Andächtigkeit in der Kirche und der Konflikthaftigkeit in der Familie ließen schon in meiner Kindheit ein tiefes Mißtrauen gegenüber den dogmatischen Religionslehren unseres Christentums entstehen.

Wie stark ich dennoch von diesem System geprägt wurde, machte sich im Heranwachsendenalter beim Versuch deutlich, mich völlig von den Regeln kirchlicher Ordnung zu lösen. Als ich es für mich ablehnte weiterhin routinemäßig zu beten, bekam ich Gewissensbisse und Angst vor der Strafe Gottes und hatte einige Zeit damit zu tun, ohne ein automatisch abgespultes Nachtgebet in Frieden einzuschlafen.

Die Jenseitsverheißung mit der Auflage irdischer Enthaltensamkeit kam für mich, einen schon früh lustbetonten Menschen sowieso nicht in Frage. Zudem war ich zu wenig in die spirituelle Welt eingebunden und glaubte mehr an alles Greifbare. Ich ahnte das religiöse Vakuum, in das ich mich begab, und wandte mich den naturwissenschaftlichen Erkenntnistheorien, insbesondere der Astronomie zu. Die damaligen Untersuchungen der "kosmischen Hintergrundstrahlung" und der darauf basierenden "Urknalltheorie" gaben mir Hoffnung, durch ein wissenschaftlich begründetes Weltbild und eine dementsprechende Lebensphilosophie dieser Leere zu entgehen. Diese Theorie besagt, daß unser Weltraum sich vor Milliarden von Jahren mit seiner gesamten Masse in einer unvorstellbaren räumlichen Enge befand, in der alle elementaren Strukturen aufgehoben waren und nur noch ein Zustand "reiner Energie" bestand, der durch einen atomaren nicht mehr durchschaubaren Umwandlungsprozeß alle vorhandene Materie entstehen

ließ, welche explosionsartig ("big bang") von ihrem Zentrum gleichsam in alle Richtungen expandierte, und so die "Raum-Zeit" mit all ihren Elementen hervorbrachte.

So ist der Mensch mit seiner Denkleistung bis zum Ursprung dieser Welt geraten und steht davor wie vor einem großen Geheimnis; denn was war vorher, wer oder was hat das ganze Geschehen zum Laufen gebracht? Da gab es den Gedanken an einen einmaligen Vorgang, wobei die Ausdehnung unseres Weltalls immer langsamer wird, bis es, wenn die Fluchtbewegung sich zunehmend erschöpft hat, in ferner Zukunft einfach stehen bleiben wird. Zum zweiten stellte man sich ein mittels imaginärer Initialzündung hervorgerufenen Universum vor, daß sich für alle Zukunft ausdehnen wird. Die dritte Variante sprach für ein oszillierendes, ein sich ständig in Schwingung befindlichen Systems, wobei eine Welle dieser Schwingung einen Zyklus von Expansion und Kontraktion darstellen würde.

Da mir die ersten beiden Möglichkeiten zu aussichtslos erschienen, für mich einen akzeptablen Gedanken einer möglichen Wiedergeburt zu entwickeln, entschied ich mich für die dritte Version. Gesehen in einem fließenden Übergang unter der Voraussetzung einer kosmischen Ordnung und der daraus entstehenden Konsequenz der ewigen eigenen Wiederkehr, habe ich nicht die einfachste, aber mit Sicherheit die allgemein unbeliebteste Möglichkeit einer Reinkarnationsvorstellung gewählt. Der Mensch wünscht sich lieber als Grashalm, Vogel, oder Wind nach seinem Tode zurück in die Welt, anstatt sich in gleicher Form noch einmal ein ganzes Leben lang ertragen zu müssen, und das für alle Ewigkeit.

Auf der Suche nach "meiner Wahrheit", befaßt mit ersten Konstruktionsversuchen, mir daß Ganze zunächst erst mal plausibel und attraktiv zu machen, stellte ich in Gesprächen und Diskussionen fest, daß diese Vorstellung niemand mit mir teilen wollte. Wiedergeburt ja, natürlich, auch als Mensch, am liebsten sogar, dann aber in einer schöneren Welt und auch als schönerer Mensch selbstverständlich.

An erster Stelle, so meine ich, ist die christliche Verkündigung von einem Reich Gottes, die von vielen Menschen als himmlisches Leben nach dem Tod mißverstanden wird, und zweitens, die Einstellung, daß Gott alles "Gute" in sich vereinigt, für diese ablehnende Haltung verantwortlich. Der Versuch, alles Gute auf seine Seite zu schaffen, ruft sofort eine Gegenposition hervor, nämlich die Existenz des "Bösen", des "Satans", also seines Widersachers. Aus diesem Konflikt, einer Spaltung göttlicher Allmacht, haben sich die Theologen bis heute nicht befreien können. So ist Gott die Einheit, die alles geschaffen hat, also auch das Böse, ist aber nicht in der Lage, es auch zu verkörpern, es mit in die Göttlichkeit einzubeziehen. Dabei stellen wir das Schlechte auf die andere Seite, auf der wir nicht stehen, und entziehen es der "göttlichen Hoheit". Die theologischen Lehren richten sich ständig gegen das Böse, und dem Menschen wird geraten, sich vom Bösen fernzuhalten, also es abzulehnen, es aus der Welt zu schaffen. Alle anderen sind die Schlechten, nur wir sind die Guten. Der Gedanke daran, genau so viel Schlechtes wie auch Gutes zu verkörpern, wird einfach verdrängt, und gegen das Böse der Anderen können wir nun Front machen. Die Hoffnung, nach unserem jetzigen Dasein in einen besseren Zustand zu geraten, also praktisch eine Chance zum zweiten Versuch, ist natürlich sehr verlockend, so braucht man sich in diesem Leben nicht mit der schweren Aufgabe des Akzeptierens unseres "Soseins" auseinander zu setzen, in der Hoffnung auf ein "Anderssein" im Jenseits.

Zufällig bekam ich Nietzsches "Zarathustra" zu lesen und war erfreut, dass so ein genialer Geist von der Vorstellung (s)einer ewigen Wiederkehr überzeugt war, doch Nietzsches Sichtung in geistiger Ummachtung während seiner letzten Jahre trübten diese Freude ganz gewaltig. Heute bin ich der Meinung, daß, wenn er in einem anderen Kulturkreis, z.B. dem chinesischen, gelebt und ihn die "Luesche Paralyse" nicht seines Geistes beraubt hätte und ihm die Kunst einer

Komplementierung seines Genies durch die Meditation beschert gewesen wäre, er sein Leben vielleicht als großer Meister beendet hätte. Er hielt bis zu seinem Tode an seiner Überzeugung fest und schenkte sich Trost im Gedanken an den Übermenschen, dessen herausragende Eigenschaft es war, die Qualen dieser Welt zu ertragen.

Der chinesische Taoismus hingegen spricht von einer Überwindung des Weltlichen, jedoch nicht durch den Tod, sondern durch eine Vereinigung der Gegensätze, sozusagen die Befreiung vom Ego, welches den Menschen an die Gegensätze bindet. Dieser Versuch ist sicher eine der schwierigsten Aufgaben eines Menschen, der sich nicht auf eine Heilsverkündung außerhalb seines Hier und Jetzt verlassen möchte. Das größte Problem ist das Erkennen seiner eigenen Gegensätzlichkeiten. Durch das Erhellen der uns innewohnenden Dunkelheit mittels Selbstreflektion und durch Integration dieser abgesprengten Bewußtseinsanteile erreicht der Mensch eine Persönlichkeit, die auch ganz und daher heil ist.

Die dunkle Seite ist immer vorhanden, kann oft nicht gelebt werden und treibt so über den Umweg der Neurose und körperlicher Symptomatik eine seltsame Blüte. Es sind Blüten der Erkenntnis, die wir nutzen sollten; ich spreche hiermit als Krankenpfleger insbesondere meine Berufskollegen/Kolleginnen aus dem pflegepädagogischen Bereich an und meine, daß es an der Zeit wäre, besonders jungen Menschen, die im Pflegeberuf heranwachsen und sich in einem Feld bewegen, in dem das Verständnis für Gesundheit und Krankheit Prämisse allen weiteren Handelns ist, die Erkenntnisse psychodynamischer Prozesse und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit weiterzureichen. In Verbindung mit der persönlichen Reifeentwicklung kann so eine Grundlage geschaffen werden, die für das Verstehen aller ganzheitlich orientierten Pflege-theorien unabdingbar ist.

Sie sind es, die eingespannt sind in die krassen Gegensätze von analysierender, also aufspaltender Medizin und einer zur ganzheitlichen Krankenpflege notwendigen Sichtweise, den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen in seiner Ganzheit zu erkennen.

Sie sind es, die sich durch ständige Aufmerksamkeit für das Zusammenspiel persönlicher Verhaltensmuster im Zusammenhang mit somatischen Erkrankungen besser kennen lernen und ihre Erfahrungen zu einem tieferen Verständnis der Krankheitsentstehung nutzen können.

Sie sind es, die mit dem Kranken den letzten Kontakt halten, wenn sich die ohnmächtigen medizinischen Kapazitäten, in ein betroffenes Schweigen gehüllt, an der Fieberkurve vorbeischleichen, auf der die Zahl der Handzeichen zunehmend geringer wird und die letzte Eintragung, die Stunde des Todes, naht.

Bhagwan Shree Rajneesh (gest.1990) hat mir mit seinen Schriften über schwierige Phasen meines Lebens hinweggeholfen, aber nicht in einer tröstenden und scheinbar barmherzigen Form. Nein, er hat mir durch ständige Konfrontation mit mir selbst einen Weg gewiesen, zu erkennen, daß jegliches Dilemma meiner Existenz von mir selbst geschaffen wird. Er sagt einmal: "Ein Meister, der versucht dich zu trösten, ist kein Meister"

(Vgl. Anm. 82).

Das Lebenswerk des Psychoanalytikers C.G. Jung, insbesondere das Thema der Gegensatzstruktur, liefert mir zur Zeit reichlich Nahrung, um den eingeschlagenen Weg des Versuchs einer Vereinheitlichung der polaren Kräfte mit dem Ziel, mich anzunehmen und den anderen so sein zu lassen wie er ist, weiterzugehen, um zu gegebener Zeit meinen Frieden auf Erden zu finden, denn im Frieden liegt kein Streben.

#### **Frieden? - kein Streben?**

Kommt dabei Angst auf, bei so viel Stille? - Dann sollten Sie die Arbeit weiterlesen.

## **2 Definition des Polaritätsbegriffs**

**Polarität ( griech. polos, Himmelsgewölbe am Pole ).<sup>2</sup>**

Polarität bedeutet allgemein das Verhältnis von (paarweisen) Polen zueinander, die einander bedingen und gegensätzlicher Natur sind.

In der Physik finden wir u.a. beim Magnetismus oder bei der Elektrizität mit ihrer Spannung, welche ohne das Vorhandensein zweier Pole (negativ u. positiv) nicht existieren würde, polare Verhältnisse.

In der Biologie beschreibt die Polarität z.B. das Vorhandensein zweier Pole bei einer molekularen Struktur (z.B. einer Aminosäurekette), einer Zelle oder einem Organ (z.B. als apikaler und basaler oder distaler und proximaler Pol), oder bei einem Organismus (z.B. vorderer und hinterer Körperpol).

In der Philosophie ist die Polarität besonders bei Goethe, Schelling und Hegel, der in seiner "Logik" von der Polarität als "von einem Unterschiede, in welchem die Unterschiedenen untrennbar verbunden sind" spricht ("Logik" I, 11), gebräuchlich.<sup>3</sup>

Bei Heraklit wird die Welt als ständiger Austausch gegensätzlicher Bestimmungen vorgestellt. "Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluß steigen". Denn: `Alles fließt und nichts bleibt'. [...] Nichts ist vorstellbar ohne seinen Gegensatz: Leben und Tod, Wachen und Schlafen, Tag und Nacht".<sup>4</sup>

Das Polaritätsgesetz ist die Grundlage der hermetischen Philosophie, die auf Hermes Trismegistos nach Ägypten zurückführt. Diese Geistesrichtung hat lange Zeit die philosophischen Strömungen des Abendlandes beeinflußt.

Die Polarität ist ein Thema, daß seit Jahrtausenden nicht nur die Philosophen beschäftigt, sondern auch Grundlage religiöser Prinzipien ist. Es führt vom japanischen Zen-Buddhismus über den chinesischen Taoismus (Tao: Das jenseits aller Unterscheidungen über allem herrschende Prinzip, "Der Weg der Natur und des Lebens" <sup>5</sup>), zur Lehre des Siddhata Gautama nach Indien zurück.

In der Psychologie ist die Hervorhebung des Prinzips der Polarität der Psyche und ihrer psychodynamischen Bedeutung eines der wichtigsten Verdienste von C.G. Jung, z.B. in seiner Typologie mit den Gegensätzlichkeiten von Extraversion und Introversion, von Fühlen und Denken, von Empfindung und Intuition, aber auch die Lehre vom Schatten, von Anima und Animus, Persona und Seele.<sup>6</sup>

## **3 Kindliches Nirvana**

### **3.1 Pränataler Einklang**

In den ersten sieben Wochen der Fruchtentwicklung ist die Geschlechtsanlage des Menschen noch nicht in Richtung männlich oder weiblich festgelegt.<sup>7</sup> Erst die Geschlechtschromosomen bestimmen dann die geschlechtsspezifische Weiterentwicklung aus der gemeinsamen Anlage. Vergleichen wir in den ersten Entwicklungsstadien einen menschlichen Embryo mit dem eines Küchens im Ei, so werden wir keinen großen Unterschied feststellen können. Obwohl der exakte Bauplan zur Entwicklung des Menschen bereits vor der Teilung der ersten Zelle festgelegt ist, sieht es so aus, als würde die embryonale Entwicklung des menschlichen Individuums die Entwicklungsstufen der gesamten Naturgeschichte widerspiegeln. Die Eier der Seeigel und der Menschen sind sich oberflächlich betrachtet bestechend ähnlich. Fischembryos

schwimmen mit einem Dottersack unter dem Bauch, in welchem sich Nahrung befindet, der menschliche Embryo ist ebenfalls mit einem Dottersack, jedoch zur Bildung von Blutkörperchen, ausgestattet. Auch die Anlage der sechs Kiemenbögen zwischen Mundöffnung und Herz lassen vermuten, daß wir, wenn wir im Mutterleib liegen, die ganze Entwicklung vom Seeigel über Fisch und Vogel durchlaufen. Ein Entwicklungsprozeß der unsere biologische Verbundenheit mit allen Kreaturen dieser Welt widerspiegelt.<sup>8</sup>

Vor der Geburt existieren wir im höchsten Einklang mit der Natur, den biologischen Gesetzen des Wachstums folgend und ausgestattet mit unserer tiefsten Seelenschicht, dem "kollektiven Unbewußten", - nach C.G. jung eine uns angeborene Bewußtseinsebene, welche nicht persönlicher Erfahrung und Erwerbung entstammt, sondern allgemeiner Natur ist und im Gegensatz zur persönlichen Psyche für Inhalte und Verhaltensweisen zuständig ist, welche überall, in allen Menschen die gleichen sind und somit eine in jedermann vorhandene, allgemeine seelische Grundlage überpersönlicher Natur bildet.<sup>9</sup>

Am Anfang sind wir eins mit Allem, dann polarisieren wir uns in männlich oder weiblich und nach der Geburt treten wir mit zunehmender Identifikation in die Welt der Gegensätze ein.

### **3.2 Die Einheit des Kindes**

Mit dem ersten Atemzug gliedert sich das Kind in die Polarität und in die Abhängigkeit der Zeit ein. Noch kann es keine bewußtseinsmäßige Unterscheidungen machen. Wie sollte es? Es kann nicht sagen: "Dies ist rot, und das ist grün." Es kennt nicht rot, es kennt nicht grün, es schaut einfach - die Welt ist noch eins. Sie ist so sehr eins, daß es nicht zwischen seinem eigenen Körper und dem Körper seiner Mutter unterscheiden kann. Es kann nicht zwischen dem eigenen Körper und den Dingen unterscheiden.<sup>10</sup> Darum nimmt es z.B. seinen Zeh und saugt an ihm, ohne zu wissen, das es sein eigener Körper ist, an dem es sich vergeblich um Nahrung bemüht. Aber es greift danach, so wie es nach allem möglichen greift - ohne Unterschied. Es gehört Zeit dazu, manchmal Jahre, bis das Kind fähig dazu wird, Unterscheidungen zu machen. Diesen Prozeß, in welchem sich der Übergang von undifferenzierter Erfahrung zu einer konkreten Welt von Dingen und Beziehungen abspielt, nennt Piaget die "Konstruktion der Wirklichkeit".<sup>11</sup>

Ein Kind reißt ohne weiteres ein Spielzeug aus den Händen eines anderen Kindes. Es kennt nicht den Unterschied zwischen Mein und Dein, Gut und Böse. Erst die Entwicklung seiner Sinne zur Differenzierung des Stofflichen und die Maßregelungen der bereits polarisierten Erwachsenen (das darfst du nicht - das ist nicht deins - das ist böse) führen beim Kind mit zunehmender Übernahme der Wertvorstellungen zu einer sich von der Außenwelt unterscheidenden Abgrenzung, in der sich das Kind als Ich erkennt. Sein Ich bindet es nun an die Welt der Gegensätze.

## **4 Die Polarität in der Welt**

### **4.1 Die Gegensätze**

Der Mensch wird bereits in die Welt der Gegensätze hinein-geboren. In Tag und Nacht, Steigen und Fallen, Plus und Minus, Oben und Unten, Ruhe und Spannung, Hitze und Kälte, u.s.w. Darauf verweist auch Juchli in "Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit" : Der Mensch ist unentrinnbar in diese Gesetzmäßigkeit eingebunden. Von hier geht er aus, die Dinge zu teilen und zu unterscheiden in gut und böse, schön und häßlich, schwierig und leicht, nützlich und schädlich. Unsere



Beziehungen zu anderen Individuen unterstehen ebenfalls dieser Gesetzmäßigkeit und äußern sich in:

Geben - Nehmen, Zuneigung - Abneigung, Liebe - Haß, Bindung und Lösung. Immer und überall treffen wir auf diese beiden Seiten ein und der selben Kraft.<sup>12</sup>

Die Wahrnehmung und das Erkennen von Gegensätzen ist zunächst die Voraussetzung für jegliches geistiges Wachstum. Es sind die sich "offensichtlich" gegenseitig ausschließenden Zustände der Polarität, vom Menschen zur Orientierung und Eingliederung in die Welt genutzt, die für eine logisch rationale Bewußtseinsentwicklung a priori maßgebend sind. Die sich daraus entwickelnde Fähigkeit des Differenzierens führt zu einer analytischen Betrachtungsweise aller Dinge, wobei die Spaltung in Gegensatzpaare die Erkenntnis über ihre Zusammensetzung und Funktion liefert. Hierzu schreibt Ernst Spengler: "Erkennbar wird etwas, wenn ich es von etwas anderem abgrenzen, unterscheiden kann. Ohne Unterscheidungsmöglichkeit ist nichts erkennbar. Allerdings genügt bloße Gegensätzlichkeit nicht; sie muß jemandem bewußt sein".<sup>13</sup>

#### **4.2 Das Polaritätsgesetz**

Das Polaritätsgesetz ist die Grundlage der hermetischen Philosophie, die auf die ägyptische Weisheit des Hermes Trismegistos zurückführt. "Die Quelle für unser Wissen über diese Tradition sind 42 spätantike Schriften, die zwischen dem fünften und achten Jahrhundert ins Griechische und im fünfzehnten Jahrhundert ins Lateinische übersetzt wurden. Sie bilden das Fundament der magischen Weisheitslehren der Araber und wirkten weit in die abendländische Geschichte. Ein darin enthaltener Text, die 'Tabula Smaragdina'<sup>14</sup> formuliert den Grundgedanken der hermetischen Tradition (wie aller Mystik), eine Schau, die alles Seiende trotz seiner Gegensätzlichkeiten als eines sieht".<sup>15</sup>

**"Das, was unten ist, ist wie das Obere,  
und das Obere gleich dem Unteren,  
auf daß sie vereinigt ein Ding hervorbringen mögen,  
das voller Wunder steckt".  
Tabula Smaragdina, 1. Sentenz.**

#### **4.3 Polarität und Einheit**

Das Polaritätsgesetz, schreibt Thorwald Dethlefsen, wirkt anfänglich zu einfach, zu selbstverständlich, als das es lohnend erschiene, sich damit näher zu beschäftigen. "Alles was der Mensch in der Welt der Erscheinungsformen vorfindet, und alles, was er sich vorstellen kann, offenbart sich ihm immer in zwei Polen. Es ist dem Menschen nicht möglich, sich eine Einheit außerhalb der Polarität vorzustellen. Zahlensymbolisch heißt dies, daß die Zahl Eins nicht denkbar ist, solange die zwei nicht erschaffen ist - die Eins setzt die Zwei voraus. Sein Bewußtsein gehorcht dem Gesetz der Polarität. Es untersteht der Zwei.

So gibt es Plus und Minus, Mann und Frau, sauer und alkalisch, gut und böse, Licht und Finsternis. Wir stellen im konkreten Fall immer die Frage "Entweder - Oder". Etwas ist entweder groß oder klein, hell oder dunkel, gut oder böse, und sind der Meinung, daß Gegensätze sich ausschließen. Die Wahrnehmung der Polarität setzt zwangsläufig die Existenz einer Einheit voraus, die wir jedoch immer nur in zwei Aspekten, die uns gegensätzlich erscheinen, wahrnehmen. Doch gerade Gegensätze bilden zusammen eine Einheit und sind in ihrer Existenz voneinander abhängig".<sup>16</sup>

Eine Einheit, "[...] die wir Menschen mit unserem Bewußtsein nur nicht als Einheit in ihrer Gleichzeitigkeit erkennen und wahrnehmen können. So sind wir gezwungen, jede Wirklichkeitseinheit in zwei Pole zu zerlegen und diese nacheinander zu betrachten. Dies ist übrigens die Geburtsstätte der Zeit, jener Täuscherin, die ihre Existenz ebenfalls nur der Polarität unseres Bewußtseins verdankt".<sup>17</sup>

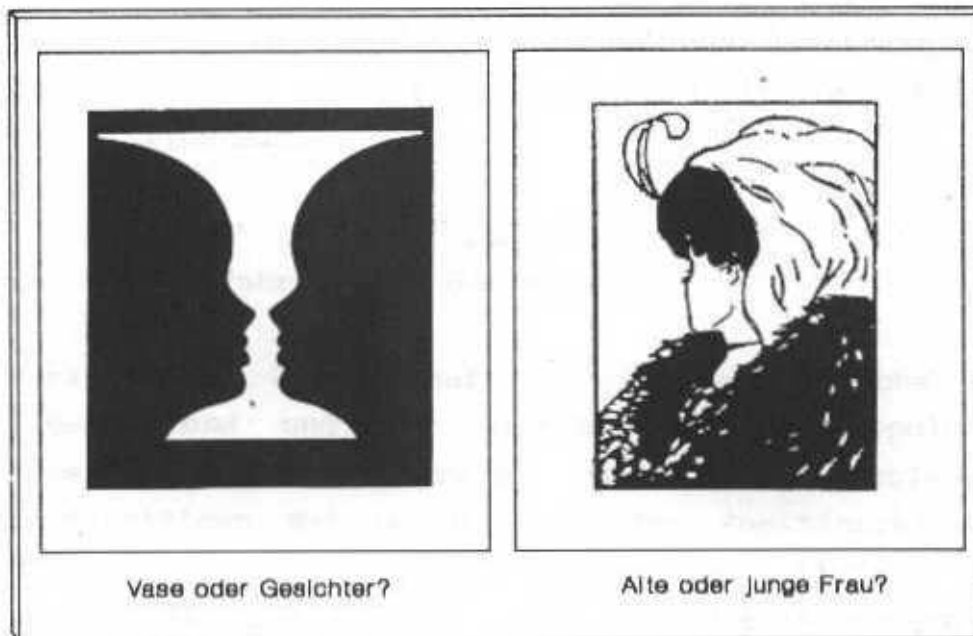


Abb.1, (aus Braem, H., Brainfloating 1989)

Abb.1

Wir können uns dieses Phänomen beim Betrachten von Vexierbildern vor Augen halten (Abb.1). Sie heißen so, weil sie im Stande sind, uns zu irritieren oder sogar zu quälen ("vexieren, quälen, irreführen, necken"<sup>18</sup>). Jeder kennt sie. - Es sind Darstellungen, bei denen man auf den ersten Blick etwas ganz anderes erkennt als auf den zweiten.

In der Tat enthalten die Beispiele jeweils beide Abbildungen in einer Darstellung. Aber warum sieht man immer das eine und kurz danach erst das zweite? Warum nicht beide Lösungen zugleich? Welche Gestalt ich von den beiden Möglichkeiten wahrnehme, ist davon abhängig, ob ich die weiße oder die schwarze Fläche zum Hintergrund mache. Interpretiere ich die schwarze Fläche als Hintergrund, wird die weiße Fläche Vordergrund, und die zweite verborgene Abbildung wird uns dann, meistens mit einem Aha-Erlebnis, erkennbar.

Hierbei wird deutlich wie sehr der Mensch beim Erfassen seiner Umwelt in die Abhängigkeit der Zeit eingebunden ist. Künstler scheinen, was diesen Punkt anbelangt, eine Ausnahme zu machen, und zwar in Momenten, während sie sich außerhalb der realen Welt befinden und bei ihrer Arbeit mit dem Objekt verschmelzen. Sie sehen plötzlich zwei, oder mehrere Dinge gleichzeitig in einem, heben Zeit und Rauntrennung auf und befinden sich zumindest zeitweilig in der Ewigkeit der Ganzheitlichkeit.

#### 4.4 Die Erfahrbarkeit der Welt.

"Verschiedene Wissenschaftler wie der deutsche Psychologe Wilhelm Wundt und der amerikanische Anthropologe Edmund Carpenter fanden heraus, daß die Problematik der gleichzeitigen Wahrnehmung mit der Funktionsweise unseres Gehirns zusammenhängt".<sup>19</sup> Das Auge liefert nur das Rohmaterial,

das Gehirn setzt das Puzzle zusammen und in "richtige" Wahrnehmung um. Was ist richtige Wahrnehmung? In unserer heutigen Zeit, wo Schrift und Zahlen gedruckt, gestanzt, wo Leuchtreklame und Bildschirme flackern, die uns die Wirklichkeit "beschreiben", sind wir es gewohnt, ständig unmißverständliche Signale zu empfangen, wodurch wir auf logische Eindeutigkeit programmiert sind und blitzschnell unterscheiden müssen. Wir unterscheiden, zertrennen, entzweien alles, um die "Wirklichkeit" zu erkennen. Vom Kind, daß sein Spielzeug "zerlegt", bis zum Physiker, der den Atomkern "zer-spaltet". Was aber ist richtige Wirklichkeit? - bei realistischer Einschätzung der menschlichen Sinneskapazität, die gerade dazu ausreicht, sich in unserer dreidimensionalen Welt zu orientieren. Wir empfangen doch nur einen Bruchteil an Informationen, in Form von elektromagnetischen Wellen (Licht/Wärme), Tast-, Geschmacks-, Geruchswahrnehmungen, sowie akustischer Reize, die auch nur in einem begrenzten Frequenzspektrum für den Menschen erfahrbar sind. Seit Plato gibt es die philosophische Disziplin der Erkenntnislehre, die sich einzig und allein damit beschäftigt, herauszufinden, wie es sich mit unserer Erkenntnis, und der Erfahrbarkeit der Welt, unter diesen Umständen eigentlich verhält.<sup>20</sup>

Plato hat die Situation, in der sich auch der heutige Mensch gegenüber seiner Außenwelt befindet, schon im 4. Jahrhundert vor Chr. durchschaut und in einem berühmten Gleichnis beschrieben:

"Die Situation der Menschen, so stellt er fest, gleiche der von Gefangenen, die in einer Höhle mit dem Rücken zum Eingang angekettet seien. Von allem, was sich vor der Höhle abspiele, bekämen sie nur die Schatten zu Gesicht, die von dem Höhleneingang auf die ihnen gegenüberliegende Wand geworfen würden. Diese Schatten aber, so führt Plato fort, hielten die Menschen für die Wirklichkeit selbst, so seien sie eigentlich doppelt Betrogene [...]" (zitiert nach: Ditfurth, H. 1984 S.157).

Ebenso verhält es sich mit der Vorstellungskraft. Wir können uns nur mittlere Größendimensionen vorstellen. Ist etwas sehr groß oder sehr klein, stehen uns zwar mathematische Formeln zur Verfügung, wir können uns aber nichts mehr darunter vorstellen.

"Die Natur weiß nichts von gut und böse, schön und häßlich, und so hat es mit dem Weltbild, dem "Sollzustand" der Welt, seine eigene Bewandnis

über die Epiktet in seinem Aphorismus sagt: "Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben"; oder in den Worten Hamlets: "An sich ist kein Ding weder gut noch schlecht; das Denken macht es erst dazu". Demnach also gäbe es die Wirklichkeit, die objektiv "da draußen" und unabhängig von mir existiert; und ferner eine subjektive, die das Ergebnis meiner "Meinungen" und meines Denkens über erstere ist - also meines Bildes von ihr".<sup>21</sup>

#### 4.5 Unsere zwei Gehirne

"Die menschliche Erfahrung der Polarität findet ihren körperlichen Ausdruck in der Zweiteilung des Gehirns".<sup>22</sup> Zwei nahezu identisch aussehende Hälften, die durch den sogenannten "Balken" (corpus callosum) miteinander verbunden sind, gliedern das Großhirn in eine rechte und eine linke Hemisphäre. Bekanntlich laufen die Nervenbahnen des Balken über Kreuz, das heißt, sie überkreuzen sich lateral und verbinden so die linke Körperhälfte des Menschen mit der rechten Gehirnhemisphäre bzw. die rechte Körperhälfte mit der linken Hemisphäre. Die Hirnforschung und die Medizin haben den Beweis erbracht, daß unser Gehirn ein Doppelorgan ist und beide Seiten sich ergänzen.

"Über Zwillinge, besonders über Eineiige, besteht häufig ein Familienmythos: der eine ist der Gescheite, der andere der künstlerische", schreibt Paul Watzlawick und zitiert in diesem Zusammenhang den englischen Arzt und Anatom Wigan: Daß zwei "Seelen" wohl nicht in unserer Brust,<sup>23</sup> aber wohl in unserem Kopfe wohnen: "Ich glaube beweisen zu können, daß erstens, jedes Zerebrum für sich ein ganzheitliches Denkorgan darstellt, und zweitens, daß separate und verschiedenartige Denkprozesse und Überlegungen gleichzeitig in den beiden Hirnhälften stattfinden können". Wigan stützt sich auf Obduktionsbefunde, deren einer er wie folgt beschreibt: "Eine Hemisphäre war vollkommen verschwunden - das war meinen Sinnen offenkundig; der Patient, ein Mann von etwa 50 Jahren, hatte noch wenige Tage vor seinem Tode vernünftig konversiert und sogar Verse gedichtet".<sup>24</sup>

#### 4.5.1 "Split-Brain" und die Folgen

Die Medizin versuchte in der Vergangenheit, verschiedene Symptome, wie z.B. Epilepsie oder unerträgliche Schmerzen, dadurch zu begegnen, daß man den Balken chirurgisch durch-schnitt und somit alle neuronalen Verbindungsbahnen unterbrach (Commisurotomie). Auf diese Weise entdeckte man, daß beide Hirnhälften auch unabhängig voneinander ihre Arbeit tun. Die Patienten zeigten anfangs auch keine Ausfallerscheinungen, doch bei Durchführung spezieller Versuche konnte festgestellt werden, daß sich beide Hemisphären in ihrer Eigenart und Zuständigkeit deutlich unterscheiden. Die folgenden, in der Literatur gern gewählten Beispiele, möchte auch ich gebrauchen, um die gegensätzlichen, jedoch immer komplementär zueinander stehenden Zuständigkeiten der beiden Gehirnhemisphären zu verdeutlichen.

"Gab man den Testpersonen beispielsweise einen Gegenstand (Bleistift, Korkenzieher etc.) in die linke Hand und verband ihnen die Augen, so konnten sie ihn zwar ertasten und ohne Schwierigkeiten richtig gebrauchen, waren aber nicht in der Lage, ihn zu benennen. Im Umkehrversuch, also in der rechten Hand, wußten sie sofort den Namen des Gegenstandes, konnten damit aber praktisch nichts anfangen.

Die amerikanischen Forscher Sperry und Galin berichten von einer "Split-Brain-Patientin", die mit einem Tachistoskop getestet wurde. Man zeigte ihr wahllos eine Reihe von Dias (neutrale geometrische Figuren), aber stets zwei - eins dem rechten und eins dem linken Auge zugeordnet. Als innerhalb der Serie die Aktaufnahme eines Mannes in ihr linkes Sehfeld projiziert wurde (und damit nur von der rechten Hemisphäre wahrgenommen werden konnte), errötete die Patientin und kicherte. Auf die Frage, was sie wahrgenommen hätte, antwortete sie: "Nichts, nur einen Lichtblitz" und kicherte weiter. Das bedeutete, daß zwar eine Wahrnehmung und Reaktion erfolgte, diese aber gedanklich und sprachlich nicht umgesetzt werden konnte".<sup>25</sup>

#### 4.5.2 "Split-Brain", die Erkenntnisse

Das ausführliche Studium bei Kommissurotomiepatienten läßt folgende Rückschlüsse auf die individuellen Funktionen der beiden Hirnhälften zu (nach Juchli, L., 1985, S.85).

##### Die rechte Seite denkt unbewußt

- synthetisch
- ganzheitlich
- intuitiv
- visuell - räumlich
- zeitlos
- nicht verbal (Bilder, Träume, Kreativität)

##### Die linke Seite denkt bewußt

- analytisch
- trennend
- logisch, rational
- im Detail, linear
- zeitorientiert
- verbal (Sprache, Mathematik, Ratio)

Beide Gehirnhälften unterscheiden sich deutlich in ihrem Funktions- und Leistungsbereich und in ihrer jeweiligen Zuständigkeit. Die linke Hemisphäre könnte man die "verbale Hemisphäre" nennen, denn sie ist zuständig für Logik und Struktur der Sprache, für Lesen und Schreiben. Sie schlüsselt alle Reize unseres Bewußtseins analytisch und rational auf. Sie denkt also "digital". Sie ist auch für Zählen und Rechnen zuständig. Weiterhin ist das Zeitempfinden eine Leistung der linken Hemisphäre. Die linke Gehirnhälfte teilt also unsere Welt in Bestandteile auf.

Alle hierzu polaren Fähigkeiten finden wir in der rechten Hirnhälfte. "Sie ist hoch entwickelt für die ganzheitliche Erfassung komplexer Zusammenhänge, Muster, Konfigurationen und Strukturen. Dabei hat es den Anschein, daß diese Erfassung dem Wesen der Holografie<sup>26</sup> verwandt sein muß, denn erstens meistert die rechte Hemisphäre die Wahrnehmung einer Gestalt unter den verschiedensten Gesichtspunkten und perspektivischen Verzerrungen, und zweitens gelingt die Wahrnehmung der Ganzheit auf Grund eines u.U. winzigen Teils derselben. Es handelt sich um die Fähigkeit, die sich auf dem Prinzip des pars pro toto aufbaut, d.h. der unmittelbaren Erkennung einer Ganzheit von einem wesentlichen Detail her".<sup>27</sup> Die rechte Hirnhemisphäre denkt in Bildern, aber nicht in voneinander getrennten Fragmenten wie die linke, sondern stets in einer Gesamtschau, - sie setzt aus Gefühlseindrücken eine Art Bildteppich zusammen.

Das rechte Gehirn ist der Ort, an dem Analogiedenken und Symbolik zuhause sind. Von daher wird klar, daß das rechte Gehirn- weil es nicht wie das linke dem Zeitgefühl unterliegt- für den Bild- und Traumbereich der Seele zuständig ist, ebenso für Geruch, Musikhören, die Imagination und die Meditation.

Rechte und linke Hirnhälfte stehen in äußerst spannungsreichen Kontrast zueinander und je nach Tätigkeit, die der Mensch gerade ausführt, ist jeweils die eine oder andere Hemisphäre dominant. So erzwingt z.B. logisches Denken eine Dominanz der linken Hälfte, und bei lebensgefährlichen Situationen dominiert auf Grund der Fähigkeit, ganzheitlich zu erfassen, die rechte Seite. Einer plötzlich auftretenden Bedrohung kann eben nicht mehr durch analytisches, digitales Vorgehen begegnet werden; hier wird blitzschnelles intuitives Verhalten erforderlich. Trotz der Dominanz jeweils einer Hirnhälfte stehen dem gesunden Menschen jederzeit auch die Informationen der subdominanten Hirnhälfte zur Verfügung, da über den Balken ein reger Informationsfluß stattfindet.<sup>28</sup>

Erst wenn der Mensch beginnt, lang anhaltend einseitige Schwerpunkte zu setzen, wird eine Hemisphäre vernachlässigt, gehemmt und schließlich blockiert. Das harmonische Zusammenspiel unserer beiden Gehirnhälften ist Voraussetzung für ein integrales Bewußtsein, von dem sich der westliche Mensch, aufgrund ständiger Vernachlässigung der schöpferisch, ganzheitlichen Qualitäten zunehmend entfernt hat.

## **5 Fundamentaler Rhythmus**

### **5.1 Rhythmus im Sinne des Sowohl-als-auch**

Mit der Vereinigung der polaren Kräfte erschöpft sich die Bedeutung des Polaritätsgesetz noch nicht. In der Spannung, die durch den Gegenpol im Pol ausgedrückt wird, zeigt sich noch ein anderes, nämlich die Notwendigkeit der Wandlung; denn Rhythmus, die Bewegung von einem Pol zum anderen, ist die Grundlage alles Lebendigen. Ein Pol lebt vom anderen Pol. So entsteht Elektrizität aus der Spannung zwischen zwei Polen, - nehmen wir einen Pol weg, verschwindet die Elektrizität ganz. Wir können diesen lebenserhaltenden, rhythmischen Wechsel gut an unserem Körper erfahren.

Beim Atmen wechseln sich Einatemstrom und Ausatemstrom ständig ab und bilden so einen Rhythmus. Also nichts anderes als der Wechsel zweier Pole. Die Existenz des einen Pols ist abhängig vom Vorhandensein des anderen Pols. Die Bewegung zwischen den Polen stellt die Spannung dar, welche sich ständig in ihrer Intensität verändert. Von der Anspannung, wieder zur Entspannung und beides zusammen bildet eine Einheit. Dieses Prinzip, läßt sich auch auf das Pochen der Herztätigkeit, symbolisch als Systole und Diastole übertragen.

Herausragende Persönlichkeiten der Weltgeschichte haben immer wieder die Polarität als Lebensprinzip erkannt und unterstrichen. In unterschiedlichen Formulierungen haben sie auf einen fundamentalen universalen Rhythmus aufmerksam gemacht, in dem die polaren Kräfte pulsieren.

In seiner Farbenlehre formuliert Goethe: "So setzt das Einatmen schon das Ausatmen voraus und umgekehrt, so jede Systole ihre Diastole. Es ist die ewige Formel des Lebens". "Die beiden Pole gehören zusammen, weil sie sich wechselseitig voraussetzen, bedingen und erzeugen. Polarität stellt sich damit als Urgrund des Lebens heraus. Hier erzeugt und erhält sich das Leben selbst und demonstriert dies in Form von polarer Wechselab"ngigkeit".<sup>29</sup>

"Im antiken Griechenland verglich Heraklit die Weltordnung mit einem ewig brennenden Feuer, das einmal stärker aufflammt und dann wieder schwächer flackert".<sup>30</sup> "Er erkannte die regulierende Funktion der Gegensätze, und nannte dies die Enantiodroma, worunter er verstand, daß alles einmal in sein Gegenteil hineinlaufe".<sup>31</sup> "Empodokles führte die Veränderungen im Universum auf die Zu - und Abnahme zweier komplementärer Kräfte zurück, die er "Liebe" und "Haß" nannte".<sup>32</sup>

"Für Sigmund Freud bestand das Lebensprinzip aus tiefenpsychologischer Sicht in der Polarität zwischen Lebenstrieb und Todestrieb. Während der Lebenstrieb den Menschen in Aktivität und Spannung hält, zieht ihn der Todestrieb zur Ruhe, zur ewigen Entspanntheit des ursprünglichen Urzustandes im Leblosen zurück, aus dem nach Freud das Leben hervorgegangen sein muß".<sup>33</sup>

### **5.2 Kosmischer Rhythmus**

Spannung baut sich auf und sucht dann nach Entladung. Dieses den ganzen Kosmos beherrschende Prinzip finden wir in den "unendlich" entfernten Weiten unseres Weltraumes, beim Werden und Vergehen von Galaxien, im rhythmischen Wechsel des Auf- und Untergangs

zivilisatorischer Kulturen, bis hin zu den mikrokosmischen Abläufen, und es stellt auf jeder Ebene ein mit dem ganzen Geschehen verbundenes, sich selbstregulierendes und erhaltendes System dar, in dem auch das menschliche Bewußtsein eingebunden ist. Gewinnt das Eine zu sehr an Gewicht, sucht es nach Ausgleich und kehrt um in sein Gegenteil.

Nun ist es so, daß Bewußtsein an Materie und Materie an Bewegung gebunden ist und ohne einen Spannungsunterschied keine Bewegung, ergo keine Materie möglich ist.<sup>34</sup> Diese Bewegung in der Materie, die uns in den seltensten Fällen im praktischen Leben bewußt wird, stellt letztendlich die gespeicherte, Energie dar, welche sich in einem alles umfassenden Umwandlungsprozeß vor ca. vierzehn bis sechzehn Milliarden Jahren zurückliegenden Ereignis formiert hat.<sup>35</sup>

### 5.3 Pulsierendes Weltall?

Der "Urknall", das singuläre Ereignis, in dem pure Energie in Materie umgewandelt wurde und so den Beginn der Raumzeit bildete, ist vielleicht gar nicht so einmalig, sondern stellt nur einen Moment in einem ständig zyklischen Wechsel zwischen "reiner Energie" und "an Materie gebundene Energie" dar. Ein ständig pulsierender Rhythmus, zwischen kosmischer Expansion und nachfolgender Kontraktion, wobei alle Materie in eine für uns Menschen nicht begreifliche "Kleinheit" des Raumes mündet, von wo aus unser Kosmos dann zum "nächsten Atemzug" ausholt. Einen Zyklus von vielleicht 100 Milliarden Jahren<sup>36</sup>, der sich erhält, ohne äußeres Zutun. Es gibt kein Außen, und die Zeit kann nur innerhalb des durch Materie begründeten Raumes als eine vom Menschen geschaffene Vorstellung existieren. Dethlefsen schreibt: "Zeit ist ein Phänomen unseres polaren Bewußtseins, das wir nach außen projizieren. Dann glauben wir, es gäbe auch unabhängig von uns Zeit".<sup>37</sup>

Warum sollten die rhythmischen Kräfte, die innerhalb des Geschehens alles regulieren, nicht auch für die Existenz des ganzen Geschehens verantwortlich und erhaltend sein? Und wenn es möglich wäre, daß die gesamte Materie unserer Welt sich bei maximaler Kontraktion in einer "raumlosen Größe" befindet, warum wäre es dann nicht denkbar, daß von hier aus alles schon Gewesene aufs Neue beginnt? Die Physiker unserer Zeit schließen das noch aus, da eine nur geringfügige Veränderung den gesamten Ablauf in eine andere Entwicklung bringen würde.

Doch die Analogie "wie oben, so unten" hat nur dann eine Berechtigung, wenn wir bereit sind, dieses Universum in seiner Ganzheit als Kosmos (griech. Ordnung) anerkennen. Ein Kosmos aber wird von Gesetzen beherrscht und hat keinen Platz für einen Zufall. So würde auch der Beginn einer neuen Welt nicht zufällig anders aussehen, sondern der Gesetzmäßigkeit immer und ewig gleich wirkender Kräfte unterliegen.

Ob das Weltall tatsächlich oszilliert, ist eine Frage der Materiedichte im Kosmos, die noch nicht genau bekannt ist. Physiker und Astronomen gingen bisher von der Annahme einer zu geringen Dichte aus. "Doch ist z.B. die intergalaktische Materie quantitativ schwer abzuschätzen".<sup>38</sup> Aktuelleren Berichten zu Folge sind die galaktischen Zwischenräume mit wesentlich mehr Materie angereichert als bisher vermutet wurde.<sup>39</sup> Letztendlich ist diese Frage wissenschaftlich noch ungeklärt. Allein die Vorstellung an ein so gedachtes Universum, mit seinen gewaltigen Zeiträumen, der nicht erfassbaren Entfernungsunterschiede und Größenordnungen, läßt den Menschen an die Grenze seines Bewußtseins geraten. Zugleich bekommt er Angst, da er sich durch seine Abgrenzung zur Natur nicht in diesem kosmischen Rhythmus integriert fühlt; er spürt Verlorenheit und empfindet sich im krassen Gegensatz zu seiner Welt, in der er lebt, wie eine Bakterie, die nicht über den Rand der Petrischale hinweg die Brille des Laboranten erblicken kann.

#### 5.4 Die höchste Formel der Bejahung

Unser All, ein Perpetuum mobile? - wie es sich Friedrich Nietzsche, ohne die Erkenntnisse der Relativitätstheorie und der modernen Astrophysik, zur Ursache für "seine ewige Wiederkehr des Gleichen, alles schon Gewesenen" vorstellte?

**"Siehe, wir wissen, was du lehrst:  
daß alle Dinge ewig wiederkehren und wir selber mit,  
und daß wir schon ewige Male dagewesen sind,  
und alle Dinge mit uns.**

**Du lehrst, daß es ein großes Jahr des Werdens gibt,  
ein Ungeheuer von großem Jahre: das muß sich,  
einer Sanduhr gleich, immer wieder von neuem umdrehn,  
damit es von neuem ablaufe und auslaufe:-**

**- so daß alle diese Jahre sich selber gleich sind,  
im Größten und auch im Kleinsten,**

**so daß wir selber in jedem großen Jahre  
uns selber gleich sind,  
im Größten und auch im Kleinsten.**

**[...]Nun sterbe und schwinde ich[...]  
[...]und im Nu bin ich ein Nichts[...]**

**Aber der Knoten von Ursachen kehrt wieder,  
in den ich verschlungen bin -  
der wird mich wieder schaffen!**

**Ich selber gehöre zu den Ursachen der ewigen Wiederkunft".  
aus: Also sprach Zarathustra, 3.Teil<sup>40</sup>**

Nietzsches Idee der ewigen Wiederkehr ist für den Menschen recht unpopulär. Jede den Menschen tröstende Vorstellung, nach einer Reinkarnation in ein besseres Leben aufgenommen zu werden, ließe sich nicht mehr weiterdenken. Er zwingt mit seinen Gedanken den Menschen zur Heilssuche, fern ab von jeglicher Jenseitsverheißung, im Hier und Jetzt, in diesem Leben, und dies für immer und ewig. Er ruft aus: "Gott ist tot". Das Akzeptieren der ewigen Wiederkehr, in gleicher Form, zur gleichen Zeit, zeugt von absoluter Selbstannahme. - "Die höchste Formel der Bejahung, die überhaupt erreicht werden kann".<sup>41</sup>

##### 5.4.1 Der Weg des Tao

"Leben ist rhythmische Bewegung im ewigen Spiel des Entstehens und Vergehens aller irdischen und kosmischen Erscheinungen".<sup>42</sup> Dieser Satz steht für eine der wichtigsten Einsichten der alten chinesischen Kultur. Ein Universum, das sich in pausenloser Bewegung und Aktivität in einem kontinuierlichen kosmischen Prozeß befindet und Tao, der Weg, genannt wird. Die Idee des Tao steht im Mittelpunkt des Tao-te ching<sup>43</sup> und des Chuang-tzu,<sup>44</sup> zwei Schriften, auf deren Lehre der Taoismus beruht. Im Tao-te ching wird das Tao als das allumfassende "Letzte Prinzip", das vor Himmel und Erde existiert, interpretiert. "Es ist unnennbar und unbeschreibbar; es ist die Mutter aller Dinge; es läßt



alles entstehen und handelt doch nicht ("wu-wei"). Seine Kraft, das Te, ist das, was die Erscheinungen vom Tao erhalten und sie zu dem macht, was sie sind".<sup>45</sup> Die Wurzel der Vorstellung von einem "Höchsten Einen" geht auf den chin. Schamanismus zurück. In den "Neun Gesängen" (Chiu-ko), die schamanistisches Gedankengut aus dem 4. u. 3. Jh.v.Chr. enthalten, werden dem Höchsten Einen schon Opfergaben beigebracht. Im Kap.42 des Tao-te ching heißt es: "Das Tao bringt Eins hervor, Eins brachte Zwei hervor, Zwei brachte Drei hervor, Drei brachte die Zehntausend Dinge hervor". In Kap.14 wird das Tao als unsichtbar, unhörbar, unergründlich, ewig und durch keine äußeren Einflüsse veränderbar beschrieben. "Im Chuang-tzu begegnen wir dem Begriff Tai-i. (Das Höchste Eine). Etwas später heißt es im Lü-shih chüu: Tai-i bringt die zwei Formen hervor; die zwei Formen lassen "Yin und Yang" entstehen. Auf philosophischer Ebene stellt die Idee des Tai-i den Versuch dar, eine der Vielfalt aller Erscheinungen zugrunde liegende Einheit zu finden".<sup>46</sup>

#### 5.4.2 Yin und Yang

Yin und Yang sind die polaren Manifestationen des Tao. Ihre konkreten Erscheinungen sind Erde und Himmel. Aus der Vermischung von Yin und Yang gehen die fünf Elemente hervor; diese wiederum sind die Grundlage für das Entstehen der Zehntausend Dinge. Dieser Prozeß des Hervorbringens aller Erscheinungen wird zyklisch gesehen, als endloses Entstehen und Vergehen, in dem alles in seinen Gegenpol umschlägt, wenn es seine extreme Ausbildung erreicht hat. Diese ständige Wandlung hervorzubringen, ist die Grundeigenschaft von Yin und Yang. Der Wandel ist die Bewegung des Tao. Ursprünglich bezeichnete der Begriff Yin den nördlichen, von der Sonne abgewandten Hang eines Berges und wurde mit kaltem trübem Wetter und wolkenbedecktem Himmel assoziiert. Yang bezeichnete den der Sonne zugewandten Hang und wurde mit Helligkeit und Wärme verbunden. Im System der Entsprechungen zwischen Mikro- und Makrokosmos werden Yin und Yang verschiedene weitere Eigenschaften und Erscheinungen zugeordnet.

#### Yin-Symbole sind:

**Erde**  
**Mond**  
**Nacht**  
**Winter**  
**Feuchte**  
**Kühle**  
**Inneres**

#### Yang-Symbole sind:

**Himmel**  
**Sonne**  
**Tag**  
**Sommer**  
**Trockenheit**  
**Wärme**  
**Oberfläche**

"Seit alters her repräsentieren die beiden Pole der Natur auch männlich und weiblich, fest und nachgiebig, oben und unten. Yang die starke schöpferische Kraft, wurde mit Himmel assoziiert, Yin, das dunkle, empfangende, weibliche Element, dagegen mit Erde. Der Himmel ist oben und voller Bewegung, die Erde - nach alter geozentrischer Anschauung - unten und in Ruhe. Im Reich der Gedanken ist Yin die komplexe, weibliche intuitive Denkweise, Yang der rationale männliche Intellekt. Yin ist die stille, nachdenkliche Ruhe des Weisen, Yang die starke schöpferische Tatkraft des Königs".<sup>47</sup>

**Yin ist das:**

**Weibliche  
Passive  
Empfangende  
Dunkle  
Weiche  
Intuitive  
Synthetische**

**Yang ist das:**

**Männliche  
Aktive  
Schöpferische  
Helle  
Harte  
Rationale  
Analytische**

Der dynamische Charakter von Yin und Yang wird durch das alte chinesische Symbol T'ai-chi oder Diagramm des "Allerhöchsten Prinzips" illustriert, welches einen Kreis (Ganzheit, Einheit) in eine weiße und schwarze Hälfte unterteilt, die jeweils wieder einen gegenpolaren Keim (gegenfarbiger Punkt) enthalten. Die Punkte symbolisieren die Vorstellung, daß jedesmal, wenn einer der beiden Kräfte seinen Extremwert erreicht, sie bereits die Saat des Gegenteils in sich tragen (Abb. 2).

Für die traditionellen Chinesen bildet das Gleichgewicht von Yin und Yang die Grundlage der Harmonie in Körper, Seele und Geist. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Krankheit als gestörtes Gleichgewicht zwischen Yin und Yangkräften. Heilung bedeutet die Wiederherstellung der Harmonie zwischen Yin und Yang.<sup>48</sup>



Abb.2 T'ai-chi - Symbol (Yin und Yang)

Abb. 2

**5.4.3 Himmel auf Erden?**

"Um die Einheit mit dem Tao<sup>49</sup>, das Ziel der Anhänger des Taoismus, zu verwirklichen, muß der Mensch das allen Wesen gemeinsame Gesetz der

Rückkehr zum Ursprung in sich realisieren. Es ist die Form des Formlosen; es umfaßt "Sein" und "Nicht-Sein." Sein ist die Funktion des Tao, Nicht-Sein seine Essenz. Es ist das Große Eine, in dem alle Gegensätze aufgehoben sind".<sup>50</sup>

Gelingt es einem Menschen, den Weg des Tao hier auf Erden zu gehen, sich durch Vereinigung der Gegensätze als Einheit mit der Welt zu erleben, so dürfte dies der "Himmel auf Erden" sein. Nicht ein solcher mit posaunierenden Engeln und der ewigen Glücksverheißung christlicher Vorstellungen, sondern ein Zustand fern ab von allem Streben. Kein glücklicher Zustand, aber auch kein unglücklicher, kein Gut und auch kein Böse. Nichts ist innen oder außen, und deshalb gibt es auch keine Vorstellung von einem Jenseits, welches sich außerhalb des Taos befinden müßte. Tao selbst aber ist der Weg des Menschen, der ihn wie ein Fluß durchs Leben führt und überall zur gleichen Zeit fließt, von der Quelle bis zur Mündung, um dann im großen Kreislauf wieder an der Quelle zu beginnen.

"Alle metaphysischen Systeme, Religionen und esoterische Schulen lehren einzig

und allein den Weg aus der Zweiheit in die Einheit" (Dethlefsen 1981, S. 45).

Ziel und Sehnsucht eines polaren Bewußtseins ist es, die Gegensätze zu einigen, und wer das Polaritätsgesetz in seiner Dynamik erkannt hat, weiß, daß das Erreichen dieses Ziels nur durch die Aufgabe seines Egos erreicht werden kann. Um aber ein Ego erst entwickeln zu können, muß der Mensch die Polarität des Lebens durchschreiten, sich identifizieren, seine Individualität und Grenzen kennen lernen, damit er im reiferen Alter die Fähigkeit erlangt, sich über die Teile zu erheben, um das Ganze wahrnehmen zu können. "Auf den höheren Ebenen menschlicher Reife werden viele Dichotomien, Polarisierungen und Konflikte verschmolzen, transzendiert, oder aufgelöst" (Maslow 1968, S. 102).

Lernt ein Mensch die wichtigsten Regeln, daß alles, was ist, gut ist, weil es so ist, kann in ihn zunehmende Ruhe einkehren. Erst in dieser Ruhe lernt er die Dinge wirklich zu betrachten. Er kann sich aus dem Detail befreien und die Dinge in einer Gesamtschau sehen. Die Lösung von fixen Ideen und der Kampf gegen das Andere treten zunehmend in den Hintergrund, ohne daß er das Gefühl der Untätigkeit empfindet. Es ist ein Zeichen der Reife, wenn ein Mensch etwas geschehen lassen kann, ohne sofort eingreifen zu wollen. Doch dann gerät er in Bedrängnis, meint doch noch Einfluß nehmen zu müssen, sich bestätigen und mithalten zu müssen, um sich zu beweisen. Es fällt ihm schwer, die lieb gewordenen Kämpfe einzustellen, die bei gelegentlichem Sieg das Selbstbewußtsein aufgemöbelt haben.

Der Mensch kämpft mit anderen, weil es leichter ist. Leichter als eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Er hält sich für gut, den anderen für schlecht, und so wird der Kampf nach außen getragen. Wenn er sich selbst ansieht, wird der Kampf nach innen getragen, und er macht den ersten Schritt zur Selbsterkenntnis. Ein Schritt, der ihn in die Abgründe seiner Seele führt, zur Schattenseite seiner Persönlichkeit, die es gilt in das Bewußtsein aufzunehmen, sie zu akzeptieren, ja selbst zu lieben. Hierzu schreibt Karlfried Graf Dürckheim:

"Immer hat der Mensch auf dem Weg zu seiner jeweiligen Daseinsform vieles zum Schweigen gebracht, was im Grunde reden möchte, vieles eingesperrt, was frei sein möchte, vieles verdrängt, was leben möchte. Ehe das nicht an den Tag gebracht ist, erkannt, ausgelebt oder eingelebt ist und ohne Rücksicht auf die Folgen, auch auf Kosten der derzeit wohl eingespielten Ordnung, steht jedes Daseinsgebäude auf tönernen Füßen. Wo immer der Mensch Transparenz als das eigentlich Gemeinte zu ahnen beginnt, muß er unermüdet danach forschen, wo er selber als der, der sich irgendwo festgesetzt hat, ihr im Wege steht. Er kann zu ihr nicht in einer Art Geistesakrobatik mit einem sie nur imaginierenden Salto hingelangen. Immer wieder muß er als das Ich, das heißt als selbstbewußter Inhaber einer Position, "eingehen", damit er

innerlich "rein" und damit das Wesen in ständiger Verwandlungsbewegung "aufgehen" und die Person transparent werden kann. Aber nichts ist für den in seinem "Welt-Ich" gefestigten und in seiner Stellung in seiner Gemeinschaft wohlstimmiger Menschen schwerer, als die ihn in seiner Position bedrohende Stimme der Tiefe zu hören, sie anzuhören und ihr zu gehorchen".<sup>51</sup>

## **6 Die Gegensatzstruktur der Psyche**

### **6.1 Das Gegensatzproblem**

Nach C.G. Jung wird, wer nach Selbstverwirklichung strebt, zunächst seinem Schatten begegnen, was nichts anderes als die "Begegnung mit sich selber" ist. Der Schatten, das ist die "inferiore Persönlichkeitshälfte", meistens und größtenteils unbewußt.

"Nach der Lebenswende stellt sich bei einem Menschen, der bis dahin seinen Weg gefunden hat, eine neue Aufgabe: Die Auseinandersetzung mit seinem Gegenpol, mit seinem inneren Widerpart. Nach Jung ist es typisch für die seelischen Krisen und Störungen der zweiten Lebenshälfte, daß sich hinter ihnen das Gegensatzproblem verbirgt und daß der Weg zu ihrer Behebung eine bewußte Auseinandersetzung mit diesem erfordert".<sup>52</sup>

"Die Psyche ist ein System mit Selbstregulierung"; und "es gibt kein Gleichgewicht und kein System mit Selbstregulierung ohne Gegensatz".<sup>53</sup> Dies betrifft die gesamte Struktur der Psyche,- also Funktionen, Einstellungsweisen und Beziehungen zwischen dem Bewußtsein und dem Unbewußten.

Das Gegensatzproblem ist "ein der menschlichen Natur inhärentes Gesetz". "Jean Gebser hat darauf aufmerksam gemacht, daß es sich bei dem, was Jung Gegensätze nennt, eigentlich um Pole einer übergeordneten Einheit handelt. Es geht dies aus der Feststellung von Jung selbst hervor, daß zwischen den sogenannten Gegensätzen jeweils eine Beziehung bestehe, die eine Vereinigung oder Synthese möglich mache".<sup>54</sup>

### **6.2 Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten**

"Die Polarität unseres Bewußtseins erleben wir subjektiv im Wechsel zweier Bewußtseinszustände, die sich deutlich voneinander unterscheiden: Wachen und Schlafen. Diese beiden Bewußtseinszustände erleben wir als innere Entsprechungen der äußeren Tag - Nacht - Polarität in der Natur. So sprechen wir auch häufig von einem Tages- und einem Nachtbewußtsein oder von der Tag- und Nachtseite der Seele. Eng mit dieser Polarität ist auch die Unterscheidung in ein Oberbewußtsein und ein Unterbewußtes verbunden. So erleben wir tagsüber jenen Bereich des Bewußtseins, in dem wir nachts zu Hause sind und aus dem die Träume aufsteigen, als unbewußt. Das Wort unbewußt ist genau betrachtet kein sehr glücklicher Begriff, denn die Vorsilbe un verneint das folgende bewußt, doch gerade die Verneinung trifft den Sachverhalt nicht. Unbewußt ist nicht das gleiche wie bewußtlos. Im Schlaf befinden wir uns nur in einem anderen Bewußtsein. Das Unbewußte ist also keine Abwesenheit von Bewußtsein, sondern nur eine sehr einseitige Klassifizierung des Tagesbewußtseins, das feststellt, daß es da offensichtlich noch etwas gibt, zu dem es aber keinen Zugriff hat".<sup>55</sup>

C.G. Jung unterscheidet drei Seelenschichten. (Abb.3) Da ist zunächst die Bewußtseinsschicht. Unter ihr liegt das persönliche Unbewußte und darunter wieder das kollektive Unbewußte.

Das "Tagesbewußtsein" ist nur ein kleiner Ausschnitt unserer Totalpsyche. Die obere Bewußtseinsschicht schwimmt wie eine kleine

Insel auf dem unabsehbaren, eigentlich die ganze Welt umfassenden grenzenlosen Meer des Unbewußten".<sup>56</sup> In der Mitte dieser Insel befindet sich unser Ich, welches umgeben und getragen wird vom Bewußtsein, jener Seite der Psyche, die besonders bei uns westlichen Menschen vor allem an die Anpassung an die "äußerliche Wirklichkeit" eingestellt ist.

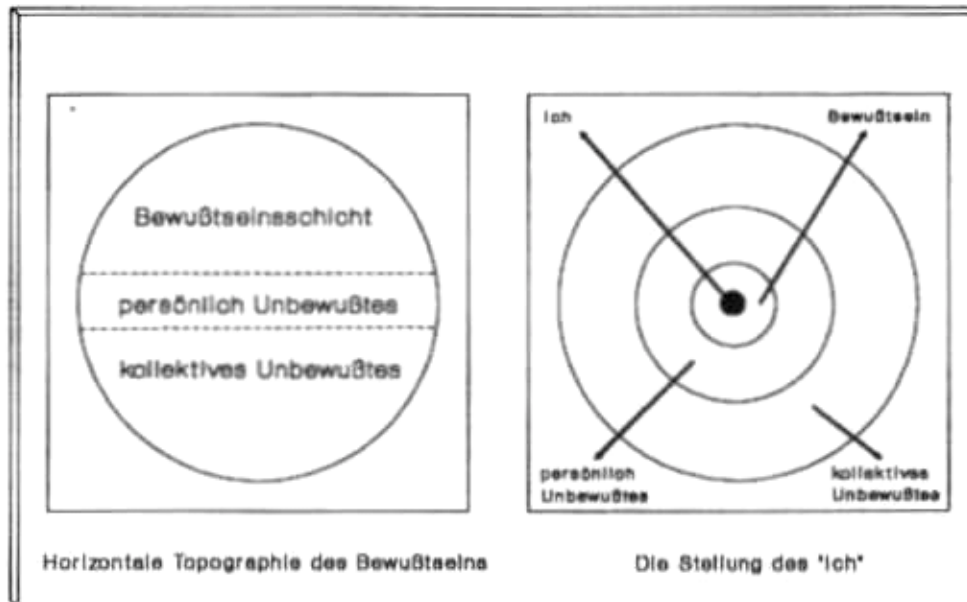


Abb.3

Abb. 3

Die Inhalte des persönlichen Unbewußten sind in der Hauptsache die sogenannten gefühlsbetonten Komplexe, welche die persönliche Intimität des seelischen Lebens ausmachen. Die Komplexe definiert Jung als abgesprengte seelische Persönlichkeitsteile, Gruppen von psychischen Inhalten, die sich vom Bewußtsein abgetrennt haben, willkürlich und autonom funktionieren, also "ein Sonderdasein in der dunklen Sphäre des Unbewußten führen, von wo aus sie jederzeit bewußte Leistungen hemmen oder fördern können".<sup>57</sup> Weiter enthält diese Schicht Inhalte, die zurückgestellt wurden, da unser Bewußtsein nur wenige gleichzeitig fassen kann. Sie können jedoch wieder ins Bewußtsein aufgenommen werden. Sie beinhaltet auch Situationen und Zustände, die wir vergessen haben, am Rande Wahrgenommenes, Gedachtes, oder Gefühltes.

Die Schicht des kollektiven Unbewußten entstammt nicht mehr persönlicher Erfahrung und Erwerbung, sondern ist "angeboren". Es hat im Gegensatz zur persönlichen Psyche, Inhalte und Verhaltensweisen, welche in allen Individuen gleich sind.<sup>58</sup> Die Inhalte des kollektiven Unbewußten sind die sogenannten Archetypen. Bei den Archetypen handelt es sich nach Jung um altertümliche oder - besser noch - um urtümliche Typen, das heißt, seit alters vorhandene allgemeine Bilder. Es sind Bilder aus Mythen und Märchen, aus Religion und Mysterien, spezifisch geprägte Formen, welche durch lange Zeiträume übermittelt wurden, so wie die des Zauberers, des Drachens, der Schlange, des alten Mannes, des bösen Geistes, der guten Fee u.s.w. Diese Formen, dieser Bilder tragen Symbolcharakter und ohne weiteres läßt sich das eine Bild gegen das andere austauschen, wie ja auch in unseren Träumen ein Austausch stattfindet und unser Auto sich in ein Boot oder unser Badewasser sich in ein stürmisches Meer verwandeln kann.

Durch das kollektive Unbewußte steht der Einzelmensch, ohne dessen inne zu werden, mit der gesamten Menschheit in Verbindung. Die Schranken, die ihm durch die Begrenztheit seiner Sinne gesetzt sind, hier spielen sie keine Rolle. Das kollektive Unbewußte, sagt Jung,

"ist alles weniger als ein abgekapseltes, persönliches System, es ist weltweite und weltoffene Objektivität".<sup>59</sup> Bedeutung hat die Lehre vom kollektiven Unbewußten vor allem für die Individuation, d.h. für die Selbstverwirklichung des Menschen.

Einzelne moderne Strömungen in der Psychologie beginnen bereits, die horizontale Topographie des Bewußtseins um 90° zu kippen und die Begriffe Bewußtsein und Unbewußtes durch linke und rechte Hemisphäre zu ersetzen. Diese Umbenennung ist aber lediglich eine Formfrage und ändert an den Inhalten wenig, wie der Vergleich der jeweiligen Ausführungen zeigen dürfte (Vgl. Abb.3 u.4). Die horizontale als auch die vertikale Topographie ist nur eine Spezifikation des alten chinesischen Symbols "T'ai-chi". Die Einheit zerfällt gleichsam in unserem Bewußtsein in Polaritäten, welche sich gegenseitig ergänzen. Die Trennlinien zwischen dem Ich und dem "Meer des Unbewußten" sind jedoch keine absoluten, - vielmehr könnte man sie als "semipermeable Membranen" bezeichnen, die nach beiden Seiten hin durchlässig sind. Identifiziert sich ein Mensch zu sehr mit seiner oberen Bewußtseinschicht, so wird er die Durchlässigkeit des Unterbewußtseins möglichst herabgesetzt, da die unbewußten Inhalte als fremd und daher Angst auslösend erlebt werden.<sup>60</sup>

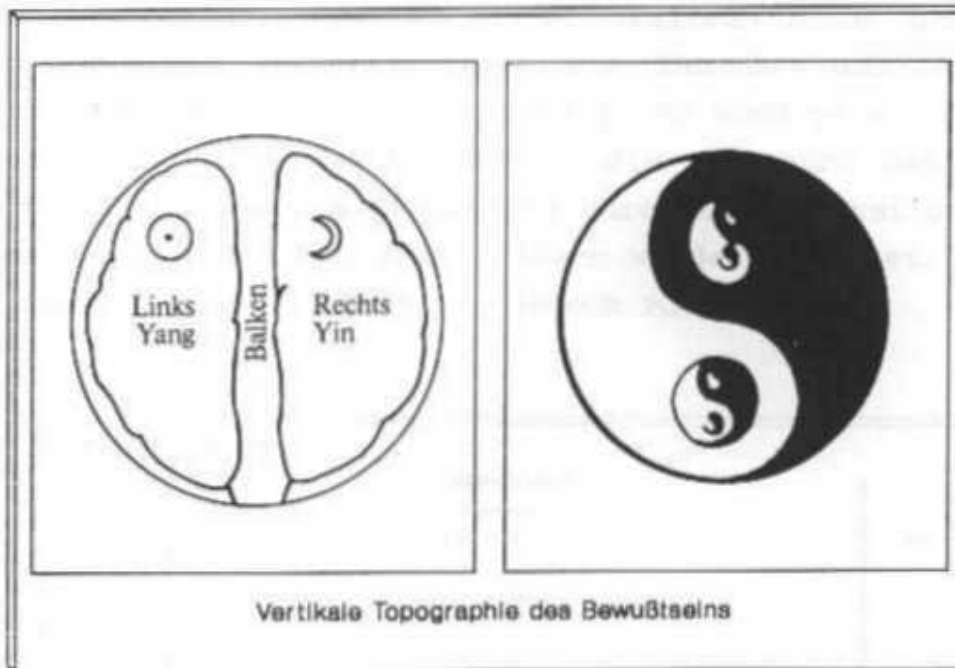


Abb.4, (nach Dethlefsen, T. 1983)

Abb. 4

### 6.3 Die Komplementarität des Unbewußten (Enantiodromie, Kompensation)

Wenn sich das Bewußtsein in einer einseitigen Einstellung zur Welt verhärtet, dann entsteht im Unbewußten eine Gegenposition zu dieser Einstellung, korrigiert und kompensiert sie, bis sie evtl. ins Bewußtsein vorzudringen vermag. Menschen die zu sehr die Öffentlichkeit und ihr soziales Umfeld meiden, sich abkapseln und all zu eigenbrötlerisch in ihren vier Wänden leben, träumen häufig von zahlreichen Personen und Gesellschaften. Spießbürger, denen das Prinzip der typisch menschlichen Ruhelosigkeit verloren gegangen ist, und "Ofenhocker", denen nichts über Pantoffeln, Gartenzwerg und Bratkartoffeln geht, können sich im Traum als ruhelosen Wanderer in

Wind und Sturm sehen. Weltverächter, die in asketischer Prüderie den Lüsten dieser Welt entsagen, können in Träumen und Visionen von "teuflisch sinnlichen" Versuchungen gequält werden. Skrupelloses Handeln wird ebenfalls durch Träume mit ethischer Betonung kompensiert. Das Unbewusste vertritt, was das Bewußtsein verschmäht. "Und wer sich moralisch nicht beschränken kann, bekommt Zwangssymptome, die ihn beschränken" (Jung, zit. nach Bloch, W., 1972, S.184 ). So wird gerade durch die Gegensätzlichkeit des Unbewußten die seelische Ganzheit und Harmonie, welche dem Bewußtsein durch Desintegrationsbestrebungen zu entgleiten droht, immer wieder gerettet. Harmonie in der Gegensätzlichkeit ist jedoch Polarität.

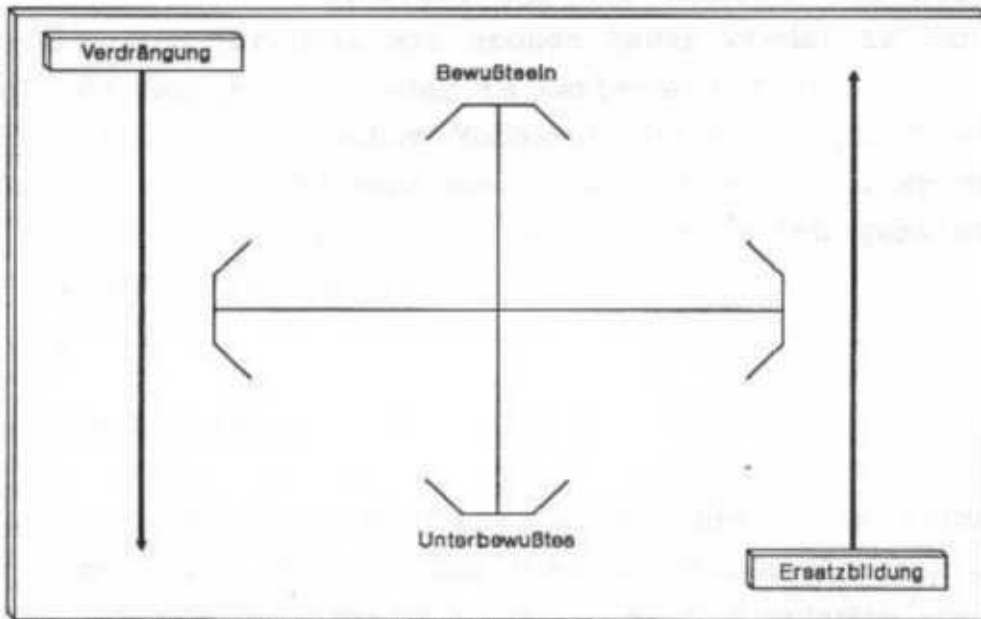


Abb. 5 (nach Bloch, W., Polarität, 1972)

Abb. 5

#### 6.4 Verdrängung und Ersatzbildung

Unliebsame Gedanken, die man nicht aussprechen darf oder an die wir nicht einmal zu denken wagen, ihnen dadurch absichtlich weniger Aufmerksamkeit widmen, werden von unserem Bewußtsein abgespaltet und sinken in das Unbewußte, wobei sie sich unserer Kontrolle entziehen und unser Handeln mitbestimmen. Freud, der als erster diesen Mechanismus systematisch untersuchte, nannte diesen Vorgang Verdrängung. Das Charakteristische für die polare Relation zwischen Bewußtsein und Unbewußtem ist, daß jede Veränderung nach einer gewissen Zeit eine Bewegung in Gegenrichtung folgt. Vom Unbewußten ins Bewußtsein, - die sogenannte Ersatzbildung. Sie bildet mit der Verdrängung eng verknüpft eine Ganzheit und ist doch der zu ihr gegenläufige Vorgang. Zwischen den beiden Verlagerungen herrscht also Polarität (Abb.5).

Träume sind z.B. Ersatzbildungen, welche sich mit Inhalten beschäftigen, denen im Tagesbewußtsein zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wurde. Bei einem verdrängten Sexualkomplex, liegt z.B. eine Ersatzbildung in hysterischer Form vor. Auch die zwanghafte Sexualbetätigung bei Kranken ist stets eine Ersatzbildung (Freud). Wir stoßen immer wieder in zahllosen, harmlosen Versprechern oder im Verlesen auf das Vorhandensein solcher kompensatorischer Vorgänge unserer Psyche, wie z.B. der Lehrer einer Mädchenklasse beim Diktat:

"... er sagte es ihr durch die Bluse...". Blume war natürlich gemeint (auch als "Freudsche Fehlleistung" bekannt).<sup>61</sup>

## 6.5 Der Schatten

Der Psychoanalytiker Abraham Maslow schreibt in seinem Buch Psychologie des Seins: "Von unserem Standpunkt aus ist die größte Entdeckung Sigmund Freuds, daß die schwerwiegende Ursache vieler psychologischer Erkrankungen die Angst vor der Selbsterkenntnis ist - vor dem Wissen über eigene Emotionen, Impulse, Erinnerungen, Fähigkeiten, Möglichkeiten über das eigene Schicksal. Wir haben entdeckt, daß die Angst vor der Selbsterkenntnis oft parallel zu der Angst vor der Außenwelt ist [...]. Im allgemeinen ist diese Art von Angst insofern defensiv, als sie ein Schutz unserer Selbstachtung ist. Wir neigen dazu, uns vor allem Wissen zu fürchten, daß uns dazu bringen könnte, uns zu verachten oder uns unterlegen, schwach, wertlos, böse, unanständig zu fühlen. Wir schützen uns selbst und unser ideales Selbstbild durch Verdrängung und ähnliche Abwehrmechanismen".<sup>62</sup>

All das aber, was wir nicht sein wollen, was wir in uns nicht vorfinden wollen, was wir nicht leben wollen, was wir nicht in unsere Identifikation hinein lassen wollen, bildet unseren Schatten. Denn die Ablehnung der Hälfte aller Möglichkeiten bringt diese keineswegs zum verschwinden, sondern verbannt sie nur aus unserem Oberbewußtsein. Doch es gibt noch eine andere Art von Wahrheit, der wir auszuweichen versuchen.

Maslow weiter: "Wir neigen auch dazu, das eigene psychische Wachstum zu vermeiden, weil auch dies eine Art von Furcht, Scheu, Schwäche und Unzulänglichkeitsgefühlen mit sich bringen kann. Und so entdecken wir eine andere Art des Widerstands, eine Ablehnung unserer besten Seite, unserer Talente, unserer subtilen Impulse, unserer höchsten Möglichkeiten, unserer Kreativität".<sup>63</sup>

## 6.6 Die Projektion

Der Schatten ist ein lebendiger Teil der Persönlichkeit und will daher in irgend einer Form mitleben. Man kann ihn nicht wegbeweisen oder verharmlosen. Es kann ja doch sein, daß die Inhalte unseres persönlichen Unbewußten - und damit unseres Schattens - für immer verborgen bleiben. Dann aber tritt etwas Merkwürdiges ein; wir projizieren sie in einen anderen Menschen oder in eine Gruppe von Menschen, von Dingen oder von Zuständen. Die Projektion ist unbewußt. Sie wird nie gemacht, sie geschieht. So verdrängen wir negative Eigenschaften aus unserem Bewußtsein, lasten sie anderen an, und ist dieses überzeugend gelungen, rüsten wir zum Kampf gegen das Böse, Schlechte und Unanständige. Wir sehen das Böse außerhalb von uns und erblinden zumindest mit einem Auge bei der Selbstbetrachtung unserer Persönlichkeit.

Kommunisten, Zigeuner, Ausländer, Hippies, Menschen mit andersartiger Kultur, oder Randgruppen, die sich Freiheiten erlauben, welche nicht in die soziale Norm passen, müssen für die eigene nicht genehmigte Freiheit herhalten. Verdrängte unerfüllbare Wünsche und Sehnsüchte, gepaart mit der Verneinung eigener Schlechtigkeit, führen zur Entfremdung von bestimmten Aspekten unserer selbst und haben zwei Grundkonsequenzen. Zum ersten empfinden wir diese Aspekte nicht mehr als eigenes psychisches Potential und können es nicht mehr beeinflussen oder dafür sorgen, daß es sich ihrer Natur gemäß entfaltet, womit unsere Aktions- und Handlungsfähigkeit dadurch blockiert oder reduziert wird. Zum zweiten scheint es so zu sein, daß diese Eigenschaften nur in unserer Umwelt existieren, so daß wir unsere Energie nach außen übertragen, die sich dann gegen uns richtet.



"Der Psychiater G.A. Young bemerkt dazu: 'Dabei macht man sich geringer, als man ist, und die Umwelt größer, als sie ist'. Der Entfremdungsprozeß führt dazu, daß wir mit unserer eigenen Energie auf uns selbst einschlagen, oder um es mit Frederick Perls Worten zu sagen: 'Sobald wir irgendein Potential projizieren, wendet sich dieses Potential gegen uns' ".<sup>64</sup> Die Umwelt verhält sich wie ein Spiegel, in dem wir immer nur uns selbst sehen, allerdings auch und besonders unseren Schatten.

Thorwald Dethlefsen schreibt dazu: "Der Mensch beschäftigt sich am meisten mit dem, was er nicht will. Dabei nähert er sich dem abgelehnten Prinzip so weit an, daß er es schließlich selbst lebt" [...]. "Nach diesem Gesetz nehmen Kinder später die Verhaltensweisen an, die ihnen bei ihren Eltern so verhaßt waren, werden Kriegsgegner mit der Zeit militant, Moralisten ausschweifend und Gesundheitsapostel schwer krank. Man sollte nicht übersehen, daß auch Ablehnung und Kampf letztlich Hinwendung und Beschäftigung bedeuten. Im selben Sinne weist auch die strikte Vermeidung eines Wirklichkeitsbereiches darauf hin, daß ein Mensch hiermit ein Problem hat. Die interessanten und wichtigen Bereiche sind diejenigen, welche er bekämpft und vermeidet, - denn sie fehlen ihm in seinem Bewußtsein und machen ihn unheil. Einen Menschen können allein die Prinzipien im Außen stören, die er bei sich selbst nicht integriert hat".<sup>65</sup>

## **7 Folgen für das Individuum**

### **7.1 Schatten macht krank**

"Jungs Vorstellungen von der menschlichen Psyche führten ihn zu einer Auffassung der psychischen Erkrankungen, die in den vergangenen Jahren die Psychotherapeuten stark beeinflußt hat. Für ihn war die Psyche ein sich selbst regulierendes, oder wie wir heute sagen würden, ein selbstorganisierendes System. Dementsprechend betrachtete er Neurosen als einen Vorgang, mittels dessen dieses System versucht, verschiedene Störungen zu überwinden, die es daran hindern, als integriertes Ganzes zu funktionieren".<sup>66</sup> Ganz allgemein kann gesagt werden, daß der Mensch, der sich mit dem einen Pol eines Gegensatzes identifiziert und damit den Gegenpol ablehnt, leugnet und verdrängt, einer Spaltung verfällt, die eine Störung des psychischen Zustandes bedeutet. Auch die psychosomatischen Erkrankungen beruhen im wesentlichen auf dieser Spaltung.

Die Daseinsanalyse von Boss legt den Akzent darauf, daß nicht innerseelische Triebe, sondern eher Wirklichkeitsbereiche verdrängt werden, die aus lebensgeschichtlichen Gründen und infolge von „Ichschwäche“ nicht assimiliert werden können. Der Verdrängungsinhalt ist so furchterregend, daß das man gar nicht hinzublicken mag. Nun gibt es aber bei zahlreichen Menschen eine so starke Berührungsscheu, daß das "Nicht mehr Hinsehen" nicht ausreicht, - denn von allen Seiten drängt die Realität an den Verdränger heran, will sich in seinem Bewußtsein Raum verschaffen. So kommt es allenfalls zu einem zweiten Verdrängungsschub, und das bereits psychisch verdrängte wird noch weiter in den Leib abgedrängt. Mitscherlich spricht in diesem Zusammenhang von der zweiphasigen Verdrängung; diese läßt die psychosomatische Symptomwelt entstehen.<sup>67</sup>

## 7.2 Krankheit als Symptom

Krankheit bedeutet also ein Verlassen der Harmonie, und wenn die verschiedenartigen körperlichen Funktionen in einer ausgleichenden und ergänzenden Weise zusammenspielen, entsteht ein Muster, das wir Gesundheit nennen. Die Störung der Harmonie findet primär im Bewußtsein statt und zeigt sich lediglich im Körper, welcher durch das Symptom einen Ausgleich schafft, um das gestörte, psychische Ungleichgewicht auszubalancieren. Hier zeigt sich die erschöpfte Möglichkeit der psychischen Kompensation. Das Symptom macht den Menschen über den Umweg des Körpers wieder ganz. Krankheit ist der körperliche Ersatz für das was der Seele fehlt. "Jung vertritt die Auffassung, daß Symptome von Krankheiten in geradezu merkwürdiger Weise symbolische Bedeutung haben, auch wenn keinerlei psychologische Pathogenese vorliegt und daß es ratsam sei, jede Krankheit auch von der psychologischen Seite her zu betrachten, weil dies für den Heilungsprozeß außerordentlich wichtig sein könne".<sup>68</sup>

## 7.3 Mißachtung des Seelischen

Der Mensch mag die Symptome nicht, - sind es doch die Prinzipien, die er nicht leben wollte, die durch seine körperliche Erkrankung realisiert werden. Viele Kranke, aber auch Schulmediziner und Personen anderer Berufsgruppen, die mit der Betreuung und Behandlung kranker Menschen beauftragt sind, vermeiden es, das Symptom zu deuten, und vergeben so die Chance, Krankheit als Signal einer einseitigen Lebensführung zu sehen, oder als Zeichen für angehäuften psychischen Material, das nicht mehr durch die selbstregulierende Kraft unserer Psyche kompensiert wird. Der Patient ist daran interessiert, das Symptom auszuschalten, zu vergessen, um sich dann wieder möglichst schnell in den "eingefahrenen Lebenstrott" zu begeben, ohne die Signalfunktion der Krankheit als Hinweis zur Wandlung zu erfahren und zu verstehen.

Für viele Mediziner ist es auch einfacher und einträglicher, körperliche Symptome durch Medikamente oder Operationen zu beseitigen, als langwierige psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen ins Auge zu fassen. In unserer Gesellschaft ist ein Arzt dann gut, wenn er schnell heilt. Das Wort Heilen hat sich mit zunehmender Technisierung der Medizin zur einseitigen Floskel entwickelt. Die Sicht, den Patienten als Ganzes zu betrachten, hat sich hinter Computerbildschirme, komplizierten Operationen und biochemischen Werten zurückgezogen. Die gesamte technische und medikamentöse Versorgung dient der profitablen, kostengünstigen Wiederherstellung eingeschränkter oder ausgefallener Organsysteme. Vom Heilen im Sinne der Ganzheit kann in den meisten Arztpraxen und Krankenanstalten der medizinischen Versorgung keine Rede sein.

Häufig, so vermute ich, befaßt sich der Schulmediziner zu wenig mit den psychischen Funktionen seiner eigenen Seele und ist wegen mangelnder Selbsterkenntnis auch gar nicht in der Lage, psychosomatische Zusammenhänge bei anderen Menschen in dem Maße wie es erforderlich wäre zu deuten. Das mechanistische Denken, angelegt in einem dem rationalen Denken verpflichteten Schul- und Universitätswesen, läßt bei allem Glanz der Ärzteschaft einen ebenso großen Schatten im Bewußtsein unserer Schulmedizin entstehen. Dies trifft natürlich auch für Angehörige der Heil- und Hilfsberufe zu.

Der Mediziner Frank Nager schreibt: "Vielmehr bildet unsere ratio - stolze, moderne Medizin in uns jenen "gelehrten Herrn" heran, den Mephistos Richterspruch zynisch kennzeichnet:

**Daran erkenne ich den gelehrten Herrn!**

**Was ihr nicht tastet, steht euch meilenfern,**

**Was ihr nicht faßt, das fehlt euch ganz und gar,**

**Was ihr nicht rechnet, glaubt ihr, sei nicht wahr,**

**Was ihr nicht wägt, hat für euch kein Gewicht,**

**Was ihr nicht münzt, das, meint ihr, gelte nicht!"**

**J.W. Goethe: Faust, 2. Teil, 1. Akt.<sup>69</sup>**

Der Patient, gelegentlich der "gelehrte Herr", der weiß, worum es geht, oder der ängstlich "Zurückgezogene", der überhaupt nicht wissen will, warum und wieso, ist in das "Prinzip der selektiven Organpflege" integriert und verlangt auch nur nach "Wiederinstandsetzung". Diese sollte dann auch mit den modernsten apparativen Maßnahmen und Techniken durchgeführt werden. Ein Arzt ist "tüchtig", wenn er labortechnisch großzügig ausgestattet ist und vielfältige diagnostische Untersuchungen anbieten kann. Hier zählen die Kompetenzen des "Gerätemediziners" und die Bequemlichkeiten einer "Supermarktmentalität". In der Klinik verhält sich der Patient ähnlich. Der Pathos vom "Herrgott in Weiß" wird vom Patienten aufrecht gehalten, denn er gibt sich in die Hände der Ärzte, und um so mehr er den Arzt idealisiert, um so sicherer fühlt er sich aufgehoben. Ja, viele Patienten legen an der Pforte ihre Persönlichkeit ab und hoffen, wie durch einen den "Jungbrunnen durchlaufenden" Krankenhausaufenthalt wieder an den Platz geschleust zu werden, an dem sie vorher waren. Eine Weiterentwicklung durch bewußtes Erleben der Krankheit, Erkennen und Akzeptieren der kompensatorischen Ausgleichung über den Körper wird nicht erreicht, und so trägt er "in Frieden" den Nährboden seiner Erkrankung wieder mit nach Hause.

Während des Klinikaufenthaltes sind Blutwerte, EKG.-Kurven, Röntgenuntersuchungen, also schlechthin "die Werte" für den Patienten so wichtig geworden, daß er sie als Maßstab seiner Gesundheit ansieht. Kaum ein Patient will bei der Visite etwas über mögliche psychosomatischen Vorgänge in seinem Körper wissen. Nein, die Ursache liegt immer außerhalb. Sei es der Hausstaub, Gifte, Pollen, Schwermetalle oder Umwelteinflüsse, die ihn krank machen. Und wo die schweren Knochen nicht mehr herhalten, werden die Massen an Übergewicht mit Drüsenfunktionsstörungen interpretiert. "Kummerspeck" wäre meiner Meinung nach passender.

Stößt der Mediziner bei seiner Diagnosestellung an das Ende der Kausalkette, heißt es fast lapidar: - essentiell, erblich, konstitutionell, oder es besteht halt eine Organschwäche.

#### **7.4 Integration und Assimilation**

Krankheit ist ein Zustand, der darauf hinweist, daß der Mensch in seinem Bewußtsein nicht mehr "in Ordnung", z.B. gespalten, und nicht mehr in Harmonie ist. Dieser Verlust manifestiert sich im Körper als Symptom und Informationsträger, es unterbricht durch sein Auftreten den bisherigen Fluß unseres Lebens und zwingt uns, dem Symptom Beachtung zu schenken. Das Symptom informiert uns über einen Mangel. "Was fehlt Ihnen?" fragte man früher einen Kranken, doch dieser

antwortete immer mit dem, was er hatte: - z.B. "Ich habe Schmerzen". Heute ist man dazu übergegangen zu fragen: "Was haben Sie"? Diese beiden polaren Fragestellungen treffen für einen Kranken gleichermaßen zu, denn einem Kranken fehlt immer etwas, - würde ihm nichts fehlen, wäre er ja heil, wenn ihm jedoch etwas zum Heil fehlt, dann ist er unheil, er ist krank. Dieses Kranksein zeigt sich im Körper als Symptom, das man hat. So ist das, was man hat, Ausdruck dafür, daß etwas fehlt. Es fehlt an Bewußtheit, dafür hat man ein Symptom. Hat ein Mensch erst einmal den Unterschied zwischen Krankheit und Symptom erkannt, so ändert sich seine Grundhaltung und sein Umgang mit Krankheit. Er betrachtet nicht länger das Symptom als Feind, sondern entdeckt im Symptom einen Partner, ja sogar einen Lehrer, der hilft, uns um unsere eigene Entwicklung und Bewußtwerdung zu kümmern. Krankheit ist der Wendepunkt, an dem das Unheil sich im Heil wandeln läßt. Damit dies geschehen kann, muß der Mensch seinen Kampf einstellen und statt dessen hören und sehen lernen, was die Krankheit ihm zu sagen hat. Er muß bereit sein, seine eigenen Ansichten und Vorstellungen über sich selbst rücksichtslos in Frage zu stellen und versuchen, bewußt zu integrieren, was das Symptom ihm über den Körper beizubringen versucht. Heilung ist immer mit einer Bewußtseinserweiterung und Reifung verbunden. Entstand das Symptom, weil ein Schattenanteil in den Körper stürzte und sich dort manifestierte, so ist Heilung die Umkehr dieses Prozesses, in dem das Prinzip des Symptoms bewußt gemacht wird und so von seiner stofflichen Existenz erlöst wird.<sup>70</sup>

Um zu gesunden, schreibt Jung, "müßte der Mensch die Gegensatzspannung, wie sie gerade den Werturteilen Gut und Böse innewohnt, auszuhalten versuchen, in dem er sie als natürliche Gegensätze, an denen er selber teilhat, akzeptiert. Diese Vereinigung der Gegensätze im menschlichen Bewußtsein wäre gleichsam eine Heilung der durch den Erkenntnisakt aufgerissene Spaltung der Natur, eine Einswerdung mit den Dingen in einem Akt höherer Erkenntnis, die zur seelischen Ganzheit und Gesundheit geh"rt".<sup>71</sup> Jung spricht hier von Individuation (Selbstwerdung), dem Weg, der zur Verwirklichung des inneren Wesens führt. Das "zu sich selber Finden", das Spüren einer inneren Reife. Jung bezeichnet diese Ganzheit als "das Selbst".

"Wenn der Begriff "Individuationsprozeß" mit "Selbstverwirklichung" übersetzt wird, dann ist dabei mit "Selbst" nicht das individualistische "Ich-selbst", sondern der Archetypus des Selbst gemeint. Individuation bedeutet also nicht eine egozentrische Pflege der Persönlichkeit, nicht eine elitär-rücksichtslose Stilisierung der Individualität, sondern im Gegenteil eine Erfahrung mit sich selbst, die im bewußten Ich gerade nicht das Zentrum der Persönlichkeit, sondern im Selbst eine übergeordnete, das Ich umfassende Ganzheit erkennt" (Nager, F., 1986, S.36).

Das Erkennen beginnt mit der Assimilation unbewußter psychischer Inhalte. Schauen wir uns noch einmal Abb.3 an und stellen uns eine vollständige Auflösung der gestrichelten Linien vor, also einer völligen Durchmischung der Bewußtseinschichten, so wäre der Zustand der Erleuchtung oder des kosmischen Bewußtseins erreicht. Dieser Schritt ist jedoch gleichbedeutend mit der Auflösung des Ichs, dessen Selbstverständnis in der Abgrenzung liegt. Nach Jung ist dies in der Praxis auch gar nicht möglich, da wir zu unserer tiefsten Seelenschicht, dem kollektiven Unbewußten, nur einen begrenzten Zugang haben. Es handelt sich um "Inhalte, die aus der tiefsten, dunkelsten und niemals ganz bewußt zu machenden Mitte unseres Unbewußten elementar hervorbekommen, als Fremdkörper, die ewig unverständlich bleiben und niemals vom Ich ganz zu assimilieren sind [...]". Denn "alles Dunkle in sich aufhellen zu können, ist wohl keinem Menschen beschieden; wäre er dazu fähig, so hieße dies, daß er auch den letzten "Erdenrest" abzustreifen vermöchte" (Jakobi, J., 1978, S.42 u. 25).

Doch an anderer Stelle schreibt Jung weiter: "Je mehr man sich aber durch Selbsterkenntnis und dem entsprechendes Handeln seiner selbst

bewußt wird, desto mehr verschwindet jene dem kollektiven Unbewußten aufgelagerte Schicht des persönlichen Unbewußten. Dadurch entsteht ein Bewußtsein, das nicht mehr in einer kleinlichen und persönlich empfindlichen "Ich-Welt" befangen ist, sondern an einer weiteren Welt, am Objekte teilnimmt. Dieses weitere Bewußtsein ist nicht mehr jenes empfindliche, egoistische Knäuel von persönlichen Wünschen, Befürchtungen, Hoffnungen und Ambitionen, der durch unbewußte persönliche Gegentendenzen kompensiert oder etwa auch korrigiert werden muß, sondern es ist eine mit dem Objekt, der Welt, verknüpfte Beziehungsfunktion, welche das Individuum in eine unbedingte, verpflichtende und unauflösbarer Gemeinschaft mit der Welt versetzt. Die auf dieser Stufe entstehenden Verwicklungen sind nicht mehr egoistische Wunschkonflikte, sondern Schwierigkeiten, die sowohl mich wie den anderen angehen. Es handelt sich auf dieser Stufe in letzter Linie um kollektive Probleme, welche das kollektive Unbewußte in Bewegung setzen, weil sie einer kollektiven und nicht einer persönlichen Kompensation bedürfen. Hier können wir es nun erleben, daß das Unbewußte Inhalte produziert, die nicht nur für den betreffenden Einzelnen, sondern auch für die anderen, ja sogar für viele und vielleicht für alle gültig sind".<sup>72</sup>

## 7.5 Jungs Gesundheitstheorem

Zusammenfassend und ergänzend möchte ich zum Abschluß dieses Kapitels in groben Zügen die wesentlichen Aspekte seelischer Gesundheit, wie sie Jung beschreibt, zusammenfassen. Ich orientiere mich dabei an einer Abhandlung von Josef Rattner, gelesen in "Krankheit Gesundheit und der Arzt".

- Der Mensch besteht aus sehr vielen Strebungen und Tendenzen, die erst zur Einheit zusammengefaßt werden müssen. Derlei wird dem Menschen nicht geschenkt; er muß sich dies erkämpfen. Wo diese Vereinheitlichung des Seelenlebens nicht zustande kommt, ähnelt der Mensch einem bunten Flickenteppich, - alles was ihn im Leben beeinflusst und geformt hat steht nebeneinander, ohne zu einer Synthese gelangt zu sein.

- Der Ausgleich innerer Gegensätze und der Vielfalt menschlicher Möglichkeiten ist nicht leicht zu bewerkstelligen. So kann der Mensch etwa extravertiert oder introvertiert sein; beides hat im Leben seinen Sinn. Es führt aber in die Krankheit, wenn man im Übermaß einen der beiden Einstellungstypen kultiviert.

- Des weiteren gibt es die seelischen Funktionstypen des Denkens, Fühlens, Empfindens und Intuierens. Die zwei ersten werden rationale, die letzten irrationale Funktionen genannt. Meistens paßt sich das Individuum mit jeweils einer "besonders differenzierten" Funktion an die Realität an; - die zu ihr alternative Funktion gerät ins Abseits und bleibt allenfalls primitiv. Das kann sich in seelischen Krisenlagen als großer Mangel erweisen.

- Jung nennt als Bedingung des seelischen Gesundseins weiterhin die Konfrontation mit den Struktureigentümlichkeiten der Seele. So muß man etwa seinen Schatten assimilieren, d.h. die dunkle Seite des eigenen Wesens. Wer an seinem Schatten vorbeilebt, wird gerne eigene Schwächen auf andere projizieren und dort energisch bekämpfen.

- Der Mann soll sich mit den weiblichen Eigenschaften in ihm selbst (der Anima) und die Frau mit den männlichen Eigenschaften im eigenen Innern befreunden (dem Animus); nur so wird das seelische Inventar komplett.

- Es muß zur Auseinandersetzung mit den sog. Archetypen kommen, den Repräsentanten des kollektiven Unbewußten. Was die Menschheit seit Jahrtausenden erlebt und erlitten hat, hat nach Jung seinen Niederschlag in den Tiefenschichten des Gemüts gefunden. Dort gibt es Urbilder, die zu bestimmten Phantasien Anlaß geben, welche man in Träumen und geistigen Produktionen entdeckt. In der langen und beharrlichen Assimilation des archetypischen Materials kommt es zur Geburt des Selbst, was für Jung das eigentliche Kriterium wahrer Gesundheit bedeutet.

- Eine Seele ist erst dann gesund, wenn sie ihren Sinn gefunden hat. Jung als Pastorensohn und als konservativer Schweizer plädierte dafür, die Sinnsuche im Rahmen der überlieferten Religion durchzuführen. Seiner Meinung nach bedarf jeder Mensch in der zweiten Lebenshälfte einer "religio"; Kirchenzugehörigkeit schütze vor Neurose!

- Jung verlangte für die erste Lebenshälfte die Lösung des Problems der Arbeit und der Liebe, dazu auch die Einfügung in die Gesellschaft mit ihren tausendfältigen Verpflichtungen. dann aber müsse man den Weg nach innen gehen, der zur Selbstvervollkommnung der Persönlichkeit führt.

Am Menschen der Gegenwart bemängelte Jung vor allem ein Übermaß an rationalistischer, machtorientierter, intellektualistischer und hybrider Geisteshaltung. Ein Heilmittel gegen diese abendländische Hybris glaubte er in den Weltanschauungen und Religionen des fernen Ostens zu sehen. Daher empfahl er die Auseinandersetzung mit den uralten Kulturen Indiens und Chinas, bei denen er das Ideal innerer Ausgewogenheit deutlicher empfand als in den europäischen Philosophien.<sup>73</sup>

## 8 Gesellschaftliche Folgen

Die klassischen Polaritäten von Yin und Yang lassen sich ohne weiteres auf die Ergebnisse der modernen Psychologie und Hirnforschung übertragen, und sieht man sich die gegensätzliche Funktionsweise der beiden Gehirnhälften an, so erkennt man, daß unsere Gesellschaft ständig die linke Hemisphäre bevorzugt hat. Rationalität galt mehr als Intuition, Wissenschaft mehr als Religion usw. Das über Jahrhunderte bestehende mangelnde Gleichgewicht in unserem Denken und Fühlen, den Wertvorstellungen und Verhaltensweisen hat zu einem tiefgreifenden kulturellen Ungleichgewicht geführt.<sup>74</sup>

"Unser gegenwärtiges Zivilisationsniveau", schreibt Harald Braem, "zementiert unbeirrbar stur und rigide das halbseitig gelähmte Weltbild. Das Polaritätsgesetz selbst wird nicht als lebenswichtig erkannt, die Wissenschaft erweist sich als absolut unfähig, analog zu denken. Und gerade in der Versöhnung mit der anderen vernachlässigten Seite läge für uns die Chance, aus dem Unheil heraus zu einer heilen Ganzheit zu kommen".<sup>75</sup> Es ist leicht einzusehen, wie unheil ein Mensch mit nur einer Gehirnhälfte wäre, und genau so unheil wäre wohl auch ein zu stark wissenschaftlich geprägtes Weltbild. Das Weltbild der linken Hirnhälfte - eine rationale Welt, - eine halbe Welt.

Die Logik "Ohne Berg kein Tal, oder ohne Licht kein Schatten" ist jedermann bekannt, doch führte das mit Erfolg angewandte und gerade in den letzten Jahrzehnten hochentwickelte analytische Denken zur eingeschränkten Fähigkeit, die Teile zum Ganzen zusammenzufügen und sie als komplementäre Einheit zu sehen. Seit der "Aufklärung" durch unsere mechanistische Weltsicht geriet die Harmonie zwischen den beiden Hemisphären mehr und mehr aus dem Gleichgewicht. Die Spaltung von Geist und Materie führte dazu, das Universum als ein riesiges

"Räderwerk" zu sehen, in dem alle, von einander getrennten Objekte durch ihre Funktion und Reaktion die Ursache des ganzen Geschehens sind. Diese kartesianische Vorstellung von der Natur<sup>76</sup> wurde dann auch auf lebende Organismen übertragen. Die Anschauung, Organismen seien Maschinen, die aus einzelnen Teilen bestehen, beherrscht immer noch den gedanklichen Rahmen der Biologie. Obwohl Descartes' einfache mechanistische Biologie nicht sehr viel weiterentwickelt wurde (er wies der Seele ihren Sitz in der Zirbeldrüse zu<sup>77</sup>) und das auf Funktionalität reduzierte Weltbild modifiziert werden mußte, besteht immer noch der Glaube daran, alle Aspekte lebender Organismen durch Teilung in kleinste Bestandteile und durch das Erkennen der mechanischen Wechselwirkungen zu begreifen. Der Physiker Werner Heisenberg markierte die Grenzen der Vorstellungskraft in der atomaren Welt mit einer als Unschärferelation bekannten Formel, die aussagt, daß es grundsätzlich unmöglich ist, den Ort und den Impuls eines Elementarteilchens gleichzeitig genau zu bestimmen. Es ist nicht einmal eindeutig zu definieren, was eine gleichzeitige Festlegung von Ort und Impuls im Falle eines Elektrons überhaupt aussagen soll.<sup>78</sup>

Seit dem Erkennen des Ursache-Wirkungsprinzips sucht der Mensch aufbauend auf analytischen Erkenntnistheorien nach den Geheimnissen des Lebens. Tatsächlich sind wissenschaftliche Erfolge nicht von der Hand zu weisen. Betrachten wir allein die Wissensvermehrung auf physikalisch-technischem Gebiet in den letzten zweihundert Jahren. Ihr trauriger Höhepunkt, ist die vorher theoretisch berechnete Wirkung atomarer Kernspaltung, welche in eindrucksvoller Weise beim Abwurf der Atombomben auf japanische Städte praktisch nachvollzogen wurde. Hier zeigt sich deutlich die Unfähigkeit des Menschen, eingebunden im Detail, die Übersicht für das Ganze zu bewahren. Wer hat schon während der Produktion von "fat man" (Hiroschimabombe) das millionenfache menschliche Elend und während der jahrelang, oberirdisch durchgeführten Atombombenversuche die Auswirkungen auf unsere Ökologie und Gesundheit gesehen. Nein, sie haben diese Errungenschaften in gebührendem Abstand beklatscht.

Diese reduktionistische Denkweise gipfelte im Verständnis des chemischen Aufbaus der Gene. Auch an diesem Punkt begrenzt die mangelnde Übersicht über das Eingreifen in die Abläufe der Natur eine Vorausschau über die Folgen für die Menschheit.

Fritjof Capra schreibt in seinem Buch "Wendezeit": "wie sehr unsere Kultur das rationale Denken bevorzugt, wird in knappster Form an der berühmten Feststellung von Descartes deutlich "Cogito, ergo sum" - "Ich denke, also bin ich". Dieser Satz ermutigt den Menschen der abendländischen Kultur, sich eher mit dem rationalen Verstand als mit seinem ganzen Organismus zu identifizieren, so werden die Auswirkungen dieser Spaltung von Geist und Körper in unserer gesamten Kultur spürbar werden. Indem wir uns allein auf unseren Verstand verlassen, haben wir vergessen, wie wir mit unserem ganzen Körper zu "denken" vermögen und wie wir ihn als Vermittler von Wissen nutzen können".<sup>79</sup>

Die rechte "emotionale" Gehirnhälfte ist zu sehr in Mißkredit geraten, so daß mittlerweile ein ungeheurer Nachholbedarf entstanden ist. Zunehmend galt sie als nutzlos und überflüssig.

"Neuere Forschungsergebnisse berichten davon, daß die linke Gehirnhälfte teilweise schon anfängt, artspezifische Aufgaben der rechten Seite zu übernehmen - mit den sich daraus ergebenden Deformationen versteht sich. Der Mensch ist eben nicht so beschaffen, einseitig zu reagieren, "unheil" mit der Dominanz nur einer Gehirnhälfte zu leben. Die Natur rächt sich und erzeugt in unserem Gefühl immer stärker das "Unbehagen an der Kultur" (Freud), den Wunsch nach Transformation (new age) und die Sehnsucht nach Heilwerdung und neuer humaner Harmonie mit dem Weltall".<sup>80</sup>

## 9 Aussichten

In unserer heutigen Zeit etabliert sich zunehmend eine an der Ganzheit orientierte Philosophie, die jedoch von der breiten Masse noch nicht aufgenommen wurde.<sup>81</sup> Das Augenmerk liegt in der Notwendigkeit der Erkenntnis eines harmonischen Zusammenspiels aller Kräfte. Nicht nur Philosophen fordern, angelehnt an das uralte chinesische Yin und Yang-Prinzip, eine neue Denkweise, sondern auch Physiker, Psychologen und Soziologen.

Als schleppend betrachte ich die weltanschaulichen Reformationsversuche der christlich-theologischen Lehren. Die Versuche, aus eigenen Reihen das Wort Christi für den heutigen Menschen nachvollziehbar zu machen und durch eine Übertragung in unsere Kultur neue Interpretationen zu ermöglichen werden einfach unterdrückt, und Menschen, die doch den Versuch wagen, werden aus der Gemeinschaft ausgeschlossen (z.B. Eugen Drewermann).

Viele Menschen verlassen freiwillig die Kirche, sicherlich auch aufgrund fehlender Transparenz der christlichen Lehre, die so zur Inhaltslosigkeit führt und es dem modernen Menschen nicht ermöglicht, einen religiösen roten Faden für sein Leben zu spinnen. Eine Einheit, so haben wir gesehen, setzt immer das Vorhandensein aller Teile voraus, sonst ist es nicht eins, sondern zwei, oder tausendfach. Die christliche Lehre muß auch das Böse als Bestandteil des Göttlichen akzeptieren, sonst wird sich zwischen Religion und Philosophie eine große Kluft öffnen, und zusammen mit ihrer ablehnenden Haltung gegenüber wissenschaftlichen Erkenntnisversuchen wird sie weiterhin Mitglieder verlieren und bei Zeiten nur noch Anhänger haben, denen es lediglich wichtig ist, sich in "irgend einen Schoß der Geborgenheit" zu legen, der ihnen die Problematik von "Sein und Nichtsein" aus dem Blickfeld der eigenen Verantwortung versperrt.

**"Lasset die Kinder zu mir kommen,  
und wehret ihnen nicht;  
denn solcher ist das Reich Gottes".  
Lukas 18,16**

Erinnern wir uns an das erste Kapitel dieser Arbeit, so wird deutlich, was Jesus damit meinte. Nichts anderes als eine völlige Verkörperung menschlicher Einheit. Keine Differenzierung von gut - schlecht, wertvoll - wertlos usw. Vor dem Hintergrund fehlender Erkenntnisfähigkeit ist dies auch noch nachvollziehbar, und die Jünger fragten deshalb an anderer Stelle: "Sollen wir werden wie Kinder?" - und schlossen so die Möglichkeit, über die Erkenntnis das Reich Gottes zu erlangen, aus.

**"Wenn ihr aus zwei eins macht,  
und wenn ihr das Innere wie das Äußere macht  
und das Äußere wie das Innere,  
und das Obere wie das untere,  
und wenn ihr  
das Männliche und das Weibliche  
zu einem einzigen macht,  
so daß das Männliche nicht mehr männlich  
und das Weibliche nicht mehr weiblich ist,  
dann werdet ihr in das Reich eingehen".**

**"Apokryphe" Schrift aus dem "Thomas Evangelium", Log.22,  
zitiert nach: Shree Rajnesh, Bhagwan, 1990, S.236.**



Nun ist damit auch sicher nicht gemeint, daß wir nur auf unser Senium warten müssen oder daraus die Annahme ableiten können, daß lediglich Menschen ohne Differenzierungsvermögen, wie z.B. Geistesschwache, in das "Reich des Vaters" aufgenommen werden. Die Erkenntnis, so meine ich, wird von Jesus gefordert. Wir müssen erst die Teile sehen, um sie dann wieder zu einer Einheit zusammenzufügen. Die Pole des Lebens durchschreiten, anstoßen an den Ecken und Kanten von Glück und Leid, dadurch rund werden wie eine Billardkugel, von einer ursprünglichen Kraft getrieben, an die Banden des Bewußtseins stoßend die Gegensätze erleben. Die Gegensätze werden nicht durch "lauwarmes Vorsichhinleben" geeinigt. Extreme gehören genau so zum Leben wie Normalitäten. Man muß sie erleben, um sich in Ruhe von ihnen zu verabschieden. Das Ich muß gefunden werden, damit man es loslassen kann. Es sind die extremen Situationen, die uns Gelegenheit dazu bieten.

Sich an der Glut der Liebe zu verbrennen, um dann auch mal die Kälte der Herzen zu spüren, ist meiner Meinung nach attraktiver, als ständig "auf Sparflamme vor sich herzuköcheln". Doch muß man wissen, daß alles sein Gegengewicht hat und so auch die Exzesse unseres Lebens ihre Schattenseiten haben. "Wo Licht ist, da ist auch Schatten".

Der Ausspruch Heraklits: "Der Krieg ist der Vater aller Dinge" könnte von "modernen Feldherren" schnell mißverstanden werden; er möchte jedoch im Kontext dieser Arbeit als Aufforderung zur Auseinandersetzung mit sich selbst verstanden werden, - der erste Schritt zur Ganzheit des Bewußtseins.

"Ein falscher Meister ist ein Trost. Er gibt dir Frieden, so wie du bist, er macht sich keine Mühe, dich zu verändern, er ist ein Beruhigungsmittel".<sup>82</sup>

Doch wer hat schon seinen wahren Meister gefunden? Müssen wir nicht selbst unser Meister sein? - mit den gleichen Maßstäben einen Krieg in uns entfachen, mit der Angst uns zu erfahren kämpfen, sie überwinden, um das was uns bereits gehörte, siegreich ins Licht zu heben?

Sind wir in der Lage, mit dem zu jonglieren, von dem wir vorher gar nichts wußten, so ist bereits ein großer Schritt getan. Über den Spiegel der Umwelt Stück für Stück sich selbst zu finden, ist vielleicht ein Weg zur Akzeptanz menschlicher Schwächen, auch wenn sie in Form kämpferischen Gebahrens gegen uns gerichtet sind. Und so kann auch der kranke Mensch mit all seiner Symptomatik als Individuum geachtet werden. Das Wissen um die allgegenwärtigen ausgleichenden Regelmechanismen, auch im "System Mensch", bringt uns zu einer Betrachtung des Menschen in seiner Gesamtheit und nicht nur seiner Organe.

Wir lernen den Kranken über das Zulassen unserer eigenen Ängste besser kennen, denn Angst ist ein "Archetypus", der allen Menschen seit der Vertreibung aus dem Paradies (Einheit) innewohnt, und erhalten so über das Erleben eigener Nöte eine größere Nähe zu seiner Situation und seinen Verhaltensweisen.

Mit dem Bewußtsein, daß alle Menschen genau so viel Licht wie Schatten in sich tragen, können wir unseren Schutzpanzer knacken und selbstbewußt unser Gesicht zeigen. Eine Abgrenzung anderer Menschen uns gegenüber wird nicht mehr Anlaß geben, ebenfalls einen Wall von Antipathie und Mißtrauen zu entwickeln. Vielmehr können wir dieses Verhalten als noch nicht ausreichend stattgefundene Identifikation und die damit verbundene Übertragung abgelehnter, verdrängter, aber vorhandener Persönlichkeitsinhalte auf andere Menschen, Tiere, Umstände deuten. Praktisch auf alles, nur nicht auf sie selbst.

Die Verbindung des Menschen und der Wunsch nach seiner Realisierung ist schon aufgrund des "kollektiven Unbewußten" mit seinen Archetypen vorhanden, doch der Selbstschutz, der Kampf ums Dasein, sein Drang sich zu behaupten, nicht unterzugehen, also sein Ego, ausgestattet mit gesellschaftlichen Normen und Wertvorstellungen, läßt ihn die Welt in Bestandteile zerlegen und sein Ich bestimmt dabei die Grenzen.

So ist es auch gut, bis zu einem "Gesättigtsein". Nur ein gesättigtes Ich kann auch abgeben, denn wie sollte ein so armseliges Ego,

angewiesen auf eine Auseinandersetzung mit seiner Umwelt, etwas von sich abgeben können, wenn es immer noch nach Nahrung von Außen verlangt? Die Sättigung verläuft nicht immer nach Wunsch. Viele Gelegenheiten im Leben stützen uns zurecht und lassen Verhaltensweisen entstehen, die sich auf unsere Persönlichkeitsentwicklung förderlich oder einschränkend auswirken. Wir werden kreativ und entdecken in uns ruhende Fähigkeiten, mit denen wir ein Ziel oder die Befriedigung eines Triebes auf einen Umweg erreichen, über einen wunderbaren Regulationsmechanismus eine Stabilität herstellen, deren pathologische Abweichung als eine Überforderung des Gesamtsystems im Sinne einer Gesundheitsabweichung zu sehen ist.

Ein gesättigtes Ego ist selbstbewußt im Sinne des Wortes, es ist sich seines "Selbst" bewußt. Bei aller Persönlichkeitsentwicklung ist es jedoch schwierig, sich zu finden, wenn nicht die eigene Stellung als Mensch im Kosmos bewußt wird. Das „Eingebettetsein“ als Mikrokosmos Mensch in einen übergeordneten rhythmisch, ständig fließenden und ausgleichenden Prinzip sollte denen Hoffnung geben, die sich nicht mit der Vorstellung eines Jenseits im "Himmel" identifizieren können.

Der Gedanke einer ewigen Wiederkehr in gleicher Form, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, - es liegen vielleicht 100.000.000.000 Jahre dazwischen, bis man von seinen Eltern wieder gezeugt wird, sichert die Ewigkeit. Die Zeit spielt im Tod keine Rolle, und so wird man nach seinem Tode sofort wieder auferstehen. Die Selbstannahme wird somit gefordert, weil sich ansonsten ein solches Modell nur schlecht ertragen läßt. Die Hoffnung ist es, sich zu erreichen, damit die Sehnsucht nach dem "Anderssein" ins "Nichts" verschwindet.

Addl-Amini, Bijan

Innere Harmonie, Reinbeck 1990.

Anderson, Gene C.

aus: Psychologie des 20. Jahrhundert,  
Band VII: Piaget und die Folgen, Zürich 1977

Bartz, Helmut / Kast, Verena / Nager, Frank  
Heilung und Wandlung, C.G. Jung und die Medizin,  
München 1986.

Bloch, Walter

Polarität - Ihre Bedeutung für die Philosophie  
der modernen Physik, Biologie und Psychologie,  
Berlin 1972.

Braem, Harald

Brainfloating, München 1989.

Capra, Fritjof

Der kosmische Reigen, München 1977.

Capra, Fritjof

Wendezeit, München 1991.

Dethlefsen, Thorwald, / Dahlke, Rüdiger

Krankheit als Weg, München 1983.

Dethlefsen, Thorwald

Schicksal als Chance, München 1979.

Ditfurth von, Hoimar

Wir sind nicht nur von dieser Welt, München 1984.

Dürckheim, Karlfried Graf

Vom doppelten Ursprung des Menschen, Freiburg 1973.

Fischer-Schreiber, Ingrid

aus: Lexikon der östlichen Weisheitslehren,  
Bern, München, Wien, 1986.

Frenzel, Ivo

Friedrich Nietzsche, Werke in zwei Bänden, Band 1:  
Hansa - Verlag, München.

Gehlen, Arnold

Anthropologische und sozialpsychologische Untersuchungen,  
Reinbek 1986.

Herrmann, Joachim

Atlas zur Astronomie, München 1985.

Jacobi, Jolande

Die Psychologie von C.G. Jung, Frankfurt 1978.

Juchli, Liliane

Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit,  
Stuttgart 1985.

Jung, Carl Gustav  
Archetypen, München 1990.

Jung, Carl Gustav  
Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten,  
München 1990.

Jung, Carl Gustav  
Psychologie und Religion, München 1988.

Kienle von, Richard  
Fremdwörterlexikon, Hamburg 1982.

Kunzmann, Peter / Burkhard, Franz / Wiedemann, Franz  
dtv - Atlas zur Philosophie, München 1991.

Nilsson, Lennard / Furuhejm, Mirjam / Ingelman-Sundberg, Axel / Wirsén, Claes  
Ein Kind entsteht, München 1979.

Maslow, Abraham  
Psychologie des Seins, München 1973.

Meyers Enzyklopädisches Lexikon  
Mannheim - Zürich - Wien, 1978.

Middendorf, Ilse  
Der Erfahrbare Atem, Paderborn 1991.

Pickel, Georg Wilhelm  
Taschenbuch der Psychologie, Berlin - München 1963.

Rattner, Josef  
Krankheit, Gesundheit und der Arzt, München 1993.

Schlegel, Leonard  
aus: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd.3:  
Freud und die Folgen (2), Hrg. Dieter Eicke, Zürich 1977.

Schuschkoff, Georgi  
aus: Philosophisches Wörterbuch, Stuttgart 1991.

Spengler, Ernst  
aus: Die Psychologie des 20. Jahrhundert,  
Bd 15: Transzendenz, Imagination und Kreativität,  
Hrg. Gion Condrau, Zürich 1979

Spiel, Walter  
aus: Psychologie des 20. Jahrhundert, Band XI:  
Konsequenzen für die Pädagogik, Zürich 1980.

Watzlawick, Paul  
Die Möglichkeit des Andersseins, Bern 1977.

Wilber, Ken  
Das Spektrum des Bewußtseins, Reinbek 1991

## 11 Anmerkungen

- 1 Gehlen, A., Anthropologische und sozialpsychologische Untersuchungen, S.155, Reinbek 1986.
- 2 Aus: Philosophisches Wörterbuch, Hrg., Georgi Schuschkoff, Stuttgart 1991.
- 3 Meyers Enzyklopädisches Lexikon Mannheim - Zürich - Wien, 1978.
- 4 dtv - Atlas zur Philosophie, S.33, München 1991.
- 5 Ebenda.
- 6 Schlegel, L., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhundert, Bd.3: Freud und die Folgen (2), Hrg. Dieter Eicke, Zürich 1977.
- 7 Vergl. Geo, Nr. 12 / Dezember 1994, Angriff auf die Männlichkeit, S.127.
- 8 Siehe auch: Ein Kind entsteht, S.50 ff., Hrg. Nilsson, L., Furuholm, M. Ingelman-Sundberg, A., Wirsen, C., München 1979.
- 9 Jung, C.G., Archetypen, S.7, München 1990.
- 10 **"Vom Kind her gesehen ist z.B. sein Stuhl ein Teil seines Körpers, und es behandelt ihn auch als solchen. Daher kommt es oft zu Spielereien mit den Exkrementen, was von der Umwelt in keiner Weise geduldet wird. Primär empfindet das Kind weder Ekel noch Scham, wenn es sich mit seinen Exkrementen beschäftigt; daß aber der Stuhl etwas ist, das man wegwerfen muß, das schmutzig ist, das übel riecht, diese Erfahrung wird erst in einem langwierigen Prozeß anerzogen".**  
aus: Psychologie des 20. Jahrhundert, Band XI: Konsequenzen für die Pädagogik, S.76, Hrg. Walter Spiel, Zürich 1980.
- 11 Anderson, G.C., aus: Psychologie des 20. Jahrhundert, Band VII: Piaget und die Folgen, S.95.
- 12 Siehe: Juchli, L., Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit S.81, Stuttgart 1985.
- 13 Spengler, E., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhundert, Bd 15: Transzendenz, Imagination und Kreativität, Hrg. Gion Condrau, Zürich 1979
- 14 **Hermes Trismegistos schrieb die Quintessenz aller Weißheit in 15 Thesen auf eine Tafel aus grünem Korund nieder. Die Tafel, die seit langer Zeit verschollen ist, ging in die Geschichte als Tabula - Smaragdina ein".**  
aus: Dethlefsen 1979, S.28.
- 15 Capra, F., Wendezeit, S.2, München 1991.
- 16 Dethlefsen, T., Schicksal als Chance, S.68 ff., München 1979.
- 17 Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.32, München 1983.

- 18 Kienle von,R., Fremdwörterlexikon, Hamburg 1982.
- 19 Siehe: Braem, H., Brainfloating, S.96 ff., München 1989.
- 20 Siehe auch: Ditfurth, H., Wir sind nicht nur von dieser Welt, S.153 ff., München 1984.
- 21 Aus: Watzlawick, P., Die Möglichkeit des Andersseins, S.37, Bern 1977.
- 22 Juchli, L., Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit S.83, Stuttgart 1985.
- 23 Goethe, J.W.  
**Zwei Seelen wohnen, ach in meiner Brust. Die eine will sich von der anderen trennen; Die eine hält mit derber Liebeslust, sich an die Welt mit klammernden Organen; Die andre hebt gewaltsam sich vom Dust, zu den Gefilden hoher Ahnen; sagt Faust in der Szene "Vor dem Tore" in "Faust I"**
- 24 Watzlawick,P., Die Möglichkeit des Andersseins, S.21, Bern 1977.
- 25 Aus: Braem, H., Brainfloating, S.49, München 1989, aber auch bei Dethlefsen, 1983.
- 26 **Jeder weiß, was passiert, wenn ein Fotonegativ zerschnitten wird - der abgeschnittene Teil ist für die Reproduktion ein für allemal verloren. Ganz anders beim Hologramm: - zerbricht man es, so wird durch jedes beliebige Stück das gesamte Bildes rekonstruierbar. Auch wenn man nur ein Bruchteil des Hologramms projiziert, erscheint immer wieder das ganze Originalbild (lediglich etwas unschärfer). Die einzelnen Informationen sind überall gespeichert.**
- 27 Siehe: Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.39 ff., München 1983.
- 28 Siehe: Braem, H., Brainfloating, S.61, München 1989.
- 29 Addl-Amini, Bijan, Innere Harmonie, S.46, Reinbeck 1990.
- 30 Capra, F., Wendezeit, S.23, München 1991.
- 31 Jacobi, J., Die Psychologie von C.G.Jung, S.58 Frankfurt 1978.
- 32 Addl-Amini, Bijan, Innere Harmonie, S.47, Reinbeck 1990.
- 33 Ebenda.
- 34 **Die moderne Physik beschreibt Materie nicht statisch, sondern in unaufhörlich tanzender und vibrierender Bewegung, wobei die rhythmischen Muster durch die molekulare, atomare und nukleare Zusammensetzung bestimmt wird. Die Geschwindigkeit der Protonen und Neutronen ist oft so hoch, das sie der Lichtgeschwindigkeit nahe kommen. Siehe hierzu: Capra,F., Wendezeit, S.93 ff., München 1991. Auch die Bewegung der negativ geladenen Elektronen, die sich um den zehntausend mal kleineren positiv geladenen Kern abspielt ist für uns von unfaßbarer Geschwindigkeit. Die Dimensionen der Entfernungsunterschiede und der Verhältnismäßigkeit atomarer Dichte, läßt uns an den Rand der Vorstellungskraft geraten. Wäre der Kern so groß wie eine Erbse, so müßte seine Elektronenhülle einen Durchmesser von mehr als hundert Metern betragen. Rutherford fand heraus, das Atome fast leer**

sind. Die Kernmasse ist unerhört dicht gepackt und könnte man den Stahl, aus dem ein Supertanker besteht, auf die gleiche Dichte pressen, dann hätte der ganze Tanker in einem Streichholzkopf platz. Ein Stück Eisen ist für uns etwas sehr kompaktes. Betrachtet unter den atomaren Verhältnissen, und dem Wissen über "Neutronensterne" und "Schwarze Löcher" mit ihrer, für unsere Vorstellungen entarteten, überschweren Masse relativiert sich alle irdische Materie auf eine luftige in loser Verbindung stehende Substanz.

- 35 Ich beziehe mich auf die moderne wissenschaftliche Literatur, in der unser Weltalter unterschiedlich auf 14 - 16 Milliarden Jahre geschätzt wird.
- 36 dtv - Atlas zur Astronomie, S.209, München 1985.
- 37 Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.93, München 1983.
- 38 dtv - Atlas zur Astronomie, S.209, München 1985.
- 39 in: "Forschung aktuell", Radiosendung im Deutschlandfunk Oktober 1994.
- 40 Friedrich Nietzsche, Werke in zwei Bänden, Band 1: Also sprach Zarathustra, S.700. Hrg. Ivo Frenzel, Hansa - Verlag, München.
- 41 Friedrich Nietzsche, Zur Werkgeschichte: Über die Entstehung des "Zarathustra", in "Ecce Homo" 1888, zitiert in:  
Friedrich Nietzsche, Werke in zwei Bänden, Band 1: S.797, Hrg. Ivo Frenzel, Hansa - Verlag, München.
- 42 Middendorf, I., Der Erfahrbare Atem, S.102, Paderborn 1991.
- 43 **Tao - te ching, Das Buch vom Weg und seiner Kraft"; ein "Lao tzu" (6.Jahrhundert v. Chr.) zugeschriebenes Werk in 5000 Zeichen, daß das Basiswerk des philosophischen Taoismus wie auch des religiösen Taoismus darstellt.**  
aus: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Hrg.Ingrid Fischer-Schreiber, Bern, München, Wien, 1986.
- 44 **Chuang-tzu, Werk des Chuang-tzu (etwa 369-286 v. Chr.), daß auch unter dem Namen "Wahres Buch vom südlichen Blütenland" bekannt ist. Es besteht aus insgesamt 33 Büchern.**  
aus: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Hrg. Ingrid Fischer-Schreiber, Bern, München, Wien, 1986.
- 45 aus: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Hrg.Ingrid Fischer-Schreiber, Bern, München, Wien, 1986, S. 386.  
**In der taoistischen Philosophie wird oft der Ausdruck "wu wei" benutzt und bedeutet wörtlich "Nichthandeln" Im Westen wird dieser Ausdruck gewöhnlich als Passivität gedeutet. Das ist jedoch völlig falsch. Was die Chinesen mit "Nichthandeln" meinen, ist nicht, sich jeder Aktivität zu enthalten, sondern sich gewisser Formen von Aktivität zu enthalten, nämlich einer Aktivität, die nicht mit dem fortlaufenden kosmischen Prozeß harmoniert. Der hervorragende Sinologe Joseph Needham definiert wu wei als "Enthaltung von gegen die Natur gerichteten Handelns" und rechtfertigt seine Übersetzung mit einem Zitat aus dem Chuang-tzu: "Nichthandeln bedeutet nicht "nichtstun und stillehalten".**

**"Laß zu, daß alles tun kann, was es von Natur aus tut, so daß es seine Natur erfüllen kann."**

Aus: Capra, F., Wendezeit, S.34, München 1991.

- 46 Siehe auch: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, S.370 ff. u. 384 ff. Hrg. Ingrid Fischer-Schreiber, Bern, München, Wien, 1986.
- 47 Aus: Capra, F., Der kosmische Reigen, S.110 ff., München 1977.
- 48 Zum Thema Yin / Yang verweise ich weiter auf folgende Literatur:  
Capra, F., Wendezeit, S.30 ff. München 1991.
- Juchli, L., Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit S.49 ff., Stuttgart 1985.
- Middendorf. I., Der Erfahrbare Atem, S.103 ff, Paderborn 1991.
- Dethlefsen, T., / Dahlke,R., Krankheit als Weg S.32 ff, München 1983.
- Dürckheim, K. Graf, Vom doppelten Ursprung des Menschen, S.200 ff, Freiburg 1973.
- 49 **In der Einheit des Taos gibt es weder Veränderungen, noch Wandlung oder Entwicklung, denn die Einheit unterliegt nicht der Zeit noch dem Raum. Aus der Sicht unseres polaren Bewußtseins erscheint deshalb die Einheit als Nichts. Diese Formulierung ist richtig, erzeugt insbesondere bei uns westlichen Menschen falsche Assoziationen und sind enttäuscht, wenn wir erfahren, daß der in der budhistischen Philosophie erstrebte Bewußtseinszustand des Nirvana soviel wie Nichts (Verlöschen) bedeutet. Im Nirvana hört alle Sehnsucht, alles wollen und Streben, alle Bewegung auf - denn es gibt kein Außen mehr, nach dem man sich sehnen könnte.**
- 50 Aus: Lexikon der östlichen Weisheitslehren, S.379, Hrg. Ingrid Fischer-Schreiber, Bern, München, Wien, 1986.
- 51 Dürckheim, K. Graf, Vom doppelten Ursprung des Menschen, S.139, Freiburg 1973.
- 52 Schlegel, L., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd.3: Freud und die Folgen (2), S.779 u.782, Hrg. Dieter Eicke, Zürich 1977.
- 53 Jung, C.G. zitiert bei: Jacobi, J., Die Psychologie von C.G. Jung, S.58, Frankfurt 1978.
- 54 Schlegel, L., aus: Die Psychologie des 20. Jahrhundert, Bd.3: Freud und die Folgen (2), S.775, Hrg. Dieter Eicke, Zürich 1977.
- 55 Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.35, München 1983.
- 56 Jung, C.G., in: Psychologie und Religion, S. 152, München 1988.
- 57 Jung, C.G. zitiert bei: Jacobi, J., Die Psychologie von C.G. Jung, S.45, Frankfurt 1978.



- 58 Siehe: Jung, C.G., Archetypen, München 1990.  
Jacobi, J., Die Psychologie von C.G.Jung,  
Frankfurt 1978.
- 59 Zitiert in: Pickel, G.W., Taschenbuch der Psychologie,  
S.189, Berlin - München 1963.
- 60 Siehe Jacobi, J., Die Psychologie von C.G.Jung, S.17 ff.,  
Frankfurt 1978.
- 61 Vergl. Komplementarität der Psyche, Verdrängung  
und Ersatzhandlung bei:  
Bloch, W., Polarität - Ihre Bedeutung für die Philosophie  
der modernen Physik, Biologie und Psychologie,  
Berlin 1972.
- 62 Maslow, A., Psychologie des Seins, S.72, München 1973.
- 63 Maslow, A., Psychologie des Seins, S.73, München 1973.
- 64 Aus: Wilber, K., Das Spektrum des Bewußtseins, S.206,  
Reinbek 1991
- 65 Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg S.59,  
München 1983.
- 66 Aus: Capra, F., Wendezeit, S.407, München 1991.
- 67 Siehe: Rattner, J., Krankheit, Gesundheit und der Arzt,  
S.164 ff., München 1993.
- 68 Bartz, H., Kast, V., Nager, F., Heilung und Wandlung,  
C.G. Jung und die Medizin, München 1986.
- 69 Aus: Bartz, H., Kast, V., Nager, F., Heilung und Wandlung,  
C.G. Jung und die Medizin, München 1986.
- 70 Siehe: Dethlefsen, T., / Dahlke, R., Krankheit als Weg  
S.56 ff., München 1983.
- 71 Aus: Spengler, E., Die Psychologie des 20. Jahrhundert,  
Bd 15: Transzendenz, Imagination und Kreativität, S.251,  
Hrg. Gion Condrau, Zürich 1979.
- 72 Aus: Jung, C.G., Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem  
Unbewußten, S.63, München 1990.
- 73 Rattner, J., Krankheit, Gesundheit und der Arzt,  
S.52 ff., München 1993.
- 74 Siehe hierzu: Capra, F., Wendezeit, S.36, München 1991.
- 75 Braem, H., Brainfloating, S.61, München 1989.
- 76 "kartesianisch", nach Descartes, Ren,,  
(Renatus Cartesius) franz. Mathematiker u. Philosoph,  
1596 - 1650.
- 77 Pickel, G.W., Taschenbuch der Psychologie, S.14  
Berlin - München 1963.

- 78 Heisenberg schreibt zur Quantentheorie: "Sie ist ein so wunderbares Beispiel dafür, daß man einen Sachverhalt in völliger Klarheit verstanden haben kann und gleichzeitig doch weiß, daß man nur in Bildern und Gleichnissen davon reden kann. Die Bilder und Gleichnisse sind hier im wesentlichen die klassischen Begriffe, also auch "Welle" und "Korpuskel". Die passen nicht genau auf unsere "wirkliche Welt", auch stehen sie zum Teil in einem komplementären Verhältnis zueinander und widersprechen sich deshalb" (...).
- Aus: Heisenberg. W., Der Teil und das Ganze, S.246, München 1973.
- 79 Capra, F., Wendezeit, S.37, München 1991.
- 80 Braem, H., Brainfloating, S.59, München 1989.
- 81 Siehe bei: Capra, F., Wendezeit, Erster Teil: Krise und Wandlung, München 1991.
- 82 Aus: Shree Rajnesh, Bhagwan, (Osho), Die verbotene Wahrheit, S.55, Zürich 1990.

## 12 Verfassererklärung

Ich versichere hiermit, daß ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfaßt und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Stellen, die anderen Werken in Wortlaut oder Sinn entsprechend entnommen wurden, habe ich mit Quellenangaben kenntlich gemacht.