

■ Originalbeiträge / Subject-related papers

Urs Peter Lattmann

Komplementäre Polarität – Gedanken zu einem universellen Phänomen und Konstrukt mit Bezügen zur Psychologie und Psychotherapie

Summary

Complementary polarity: Some thoughts on a universal phenomenon and construct, with reference to psychology and psychotherapy

This article is concerned with the phenomenon of »complementary polarity«, an area of tension between two poles, which is explained using examples from philosophy, psychology and psychotherapy. The concept of ambivalence as well as the tension between the polarities of »actively doing« versus »letting something happen« are discussed in detail with reference to styles of relating in psychotherapy.

Keywords: Polarity, ambivalence, styles of relating in psychotherapy, mindfulness

Zusammenfassung

In diesem Beitrag wird dem Phänomen und Konstrukt der »komplementären Polarität« im Sinne eines Spannungsfeldes zwischen zwei Polen nachgegangen und anhand von Beispielen u. a. aus Philosophie, Psychologie und Psychotherapie erläutert. Ausführlich werden das Konzept der Ambivalenz sowie das existenzielle polare Spannungsfeld »machen und lassen« dargestellt und Bezüge zum psychotherapeutischen Beziehungsstil aufgezeigt.

Schlüsselwörter: Polarität, Ambivalenz, psychotherapeutische Beziehung, Achtsamkeit

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich mit einem größeren (Schreib-)Projekt zum Thema »machen und lassen – ein existenzielles, komplementär-polares Spannungsfeld«. Dabei meine ich mit komplementärer Polarität ein Phänomen und Konstrukt, bei dem es sich um ein Spannungsfeld mit zwei oder mehreren Polen handelt (dual-polar oder multi-polar), die in einer sich ergänzenden Gegensatzbeziehung stehen. Ausgangspunkt dieses Beitrages sind vor allem zwei Fragestellungen: Sind komplementär-polare Spannungsfelder ein universelles bzw. ubiquitäres Phänomen und Konstrukt? Und: Wie zeigen sich solche Spannungsfelder im psychischen Geschehen bzw. in psychologischen, insbesondere psychodynamischen Zusammenhängen?

»Alles Geschehen erfolgt kraft eines Gegensatzes« (Heraklit)

Bereits unser Alltagserleben und Alltagsdenken ist von – »realen«, erlebten und/oder begrifflich konstruierten – komplementären Gegensatzpaaren durchwoben, z. B. oben-unten, Morgen-Abend, Licht-Schatten, gut-böse, anziehen-abstoßen, hell-dunkel, lachen-weinen, Norden-Süden (Nordpol-Südpol), kalt-warm, Liebe-Hass, Geburt-Tod, apollinisch-dionysisch, Allmacht-Ohnmacht usw. Schon bei diesen unsystematisch aufgeführten Beispielen wird deutlich, dass es sich bei den Phänomenen und den Begriffs- bzw. Gegensatzpaaren um Eckpunkte eines Kontinuums handelt, um ein Spannungsfeld mit aufeinander bezogenen Polen:

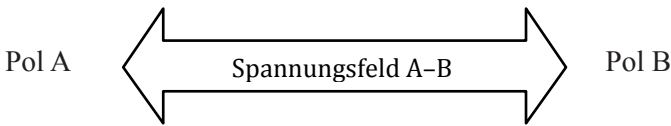


Abbildung 1: Spannungsfeld mit zwei komplementären Polen

Die Vorstellung, dass Gegensätze und das daraus entstehende Spannungsverhältnis die (eigentlichen) Urkräfte in der Entwicklung der Welt und der Menschheit bilden, war bereits eines der zentralen Themen, als sich zwischen 600 und 400 v. Chr. im Spannungsfeld zwischen Mythos (Homer, Hesiod) und Logos die abendländische Philosophie zu entwickeln begann (sogenannte »Vorsokratische Philosophie«; u. a. Thales von Milet, Anaximander, Pythagoras; vgl. Capelle 1968; Mansfeld 1983). So erklärt z. B. Heraklit von Ephesus (ca. 520 bis 460 v. Chr.) die überall feststellbare Dynamik des Werdens und Vergehens durch eine Gesetzmäßigkeit, nach der »alles Geschehen infolge eines Gegensatzes« erfolge (Heraklit 1968, S. 133). Das kann zwar auch zu einem Kampf (»Krieg«) der Gegensätze führen. Wichtiger aber ist die Dynamik des fließenden Überganges, die (prozesshafte) Umkehr des einen in das andere. Und aus dieser Gegensatzdynamik soll etwas Neues, ein neues Ganzes entstehen. Über dem chaotischen Spiel der Gegensätze postuliert Heraklit eine wirkende Macht, eine »tiefe Vernunft«, den Logos, im Sinne einer »ewigen, übersinnlichen, alles lenkenden Weltvernunft« (Capelle 1968, S. 127; vgl. auch Mansfeld 1983). Der Philosoph und Essayist Peter Sloterdijk bezeichnet Heraklits Sicht auf das Weltganze, sein Verständnis des ewigen Sich-im-Fluss-Befindens der Phänomene als »große Rhythmik« bzw. als eigentliche »Polaritätsphilosophie« (Sloterdijk 1983, S. 690). In dieser »heraklitischen ›Dialektik‹« seien die späteren »europäischen Dialektiken« (z. B. Hegel, Marx) sozusagen in nuce enthalten. Auch für Philosophen der neueren Zeit hat das Polaritätsmodell eine grundlegende Bedeutung. So spricht beispielsweise der Philosoph und Psychiater Karl Jaspers (1883-1969) von einer letztlich unauflösbaren »antinomischen Struktur des Daseins«: »Die Gegensätze gehören so zueinander, dass ich die eine Seite, welche ich bekämpfe und aufheben möchte, nicht loswerden kann, ohne die ganze Polarität und also auch das, was ich als Wirklichkeit will, zu verlieren« (Jaspers 1973, S. 250).

Aber nicht nur in der Philosophie findet sich die Vorstellung solcher Gegensätze als Urkräfte des Welt- und Lebensgeschehens. Auch in der Kunst – Dichtung, Musik, bildende Kunst – stoßen wir unablässig auf das Phänomen komplementär-polarer Strukturen. Sie durchziehen z. B. das ganze Denken und Dichten Goethes (1746-1832), wie sie überhaupt ein konstituierendes Element, ein Topos im Denken der klassisch-idealistischen Epoche und insbesondere in der idealistischen Naturphilosophie waren. Für Goethe selbst bildete das »Stirb und Werde« (West-östlicher Diwan) den innersten Kern des Lebens und des Seins. Die Dynamik von Einheit (Gleichgewicht) und Polarität, das »immerwährende Anziehen und Abstoßen«, gehörte für ihn zu den »grossen Triebrädern aller Natur«. Er fasste seine diesbezügliche Vorstellung in seiner Farbenlehre in knappen Worten zusammen: Alles, was uns als ein Phänomen begegne, müsse »entweder eine ursprüngliche Entzweiung, die einer Vereinigung fähig ist, oder eine ursprüngliche Einheit, die zur Entzweiung gelangen könne, andeuten und sich auf eine solche Weise darstellen. Das Geeinte zu entzweien, das Entzweite zu einigen, ist das Leben der Natur; dies ist die ewige Systole und Diastole [...], das Ein- und Ausatmen der Welt, in der wir leben, weben und sind« (Goethe 1808).

Vorstellungen und Modelle komplementärer Polaritäten, die zusammen eine Einheit bzw. eine Ganzheit bilden, kennen auch andere Kulturkreise. Hier sei nur beispielhaft ein Hinweis auf die daoistische Lehre gemacht, in der das Gegensatzphänomen als das »Eine in allem Vielen« in klassischer Schlichtheit im bekannten Yin- und Yang-Symbol dargestellt wird. Eine spezielle Form komplementärer Polarität schliesslich findet sich in physikalischen Naturgesetzen wie in jenem der Komplementarität innerhalb der Quantenphysik. Ein Beispiel ist das Verhalten und Verhältnis von Materie und Antimaterie bzw. der positiven und negativen Ladung von Teilchen (z. B. Positron – Elektron; Paarbildungsreaktionen), wie dies vom britischen Physiker und Nobelpreisträger Paul Dirac (1902 – 1984) bereits im ersten Drittel des letzten Jahrhunderts postuliert wurde und auch Grundlage heutiger Lehrmeinung und Forschung ist (Jermann 2011). Und während ich an der Schlussredaktion dieses Beitrages arbeite, startet die US-Raumfähre »Endeavour« (16. Mai 2011) zu ihrem letzten Flug ins All mit dem Teilchendetektor »Alpha Magnetic Spectrometer« (AMS-02) an Bord, an dessen Entwicklung weltweit hunderte von Forschenden arbeiteten. Eine der zentralen Aufgaben von AMS-02 besteht u. a. darin, Kenntnisse über eben diese postulierte Antimaterie, die bei der Entstehung des Universums (Urknall-Theorie) als sozusagen komplementäres Gegenstück zur der uns »bekannten« Materie entstanden sein soll, zu vermitteln.

»Aus solchen Gegensatzpaaren [Liebe und Hass] ist das Gefühlsleben des Menschen zusammengesetzt« (Freud)

Das Zitat aus der »Analyse der Phobie eines fünfjährigen Knaben« (Freud 1909b/1969, S. 97) zeigt, dass Freud in der Entwicklung seiner Psychoanalyse schon sehr früh davon ausging, dass das psychische Geschehen wesentlich von polaren Grundkräften bestimmt wird. Dies gilt aber auch insgesamt für das Verständnis des Menschen in tiefenpsychologisch-psychodynamischen Modellen.

Alfred Adler: Aggressionstrieb und Zärtlichkeitsbedürfnis

Dabei ist interessant festzustellen, dass es Alfred Adler war, der in der Geschichte der Psychoanalyse den »Ansatz einer dualistischen Triebkonzeption« (Bruder-Bezzel 2004, S. 25) legte; interessant auch deswegen, weil Adler diese eingeschlagene Richtung in der Entwicklung seiner Individualpsychologie schon bald verließ und beispielsweise 1930 gar zurücknahm bzw. revidierte (vgl. z.B. Lehmkuhl u. Lehmkuhl 2008; Presslich-Titscher 2008). 1908 postulierte Adler neben dem Sexualtrieb einen eigenständigen Aggressionstrieb, zunächst in einem Vortrag auf dem ersten psychoanalytischen Kongress in Salzburg, dann im gleichen Jahr publiziert in der Zeitschrift »Fortschritte der Medizin« unter dem Titel »Der Aggressionstrieb im Leben und in der Neurose« (später in »Heilen und Bilden«; Adler 1908a/1914). Bekanntlich war dies u. a. auch der Beginn der Divergenzen mit Freud, die schließlich zum Bruch zwischen beiden führten. Im gleichen Jahr erschien ein weiterer Aufsatz von Adler, in dem er sozusagen den Gegenpol des Aggressionstriebes vorstellt, »Das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes« (Adler 1908b/1914). Adler spricht zwar nicht von einem (eigenständigen) Zärtlichkeitstrieb, sondern eben von einem Bedürfnis, wohl als »ein Ersatz für Libido und Sexualtrieb« der freudschen Theorie und klar »in dualistischer Konzeption neben den Aggressionstrieb gestellt« (Bruder-Bezzel 2004, S. 32). Die Bedeutung, der Stellenwert und die Weiterentwicklung dieses Spannungsfeldes zwischen Aggressionstrieb und Zärtlichkeitsbedürfnis als aufeinander bezogene Polaritäten sind kürzlich in dieser Zeitschrift (4/2008) dargestellt worden, ausgehend von den beiden Originalfassungen und mit den von Adler in den späteren Auflagen angebrachten Änderungen sowie mit Kommentaren von Almuth Bruder-Bezzel, Gerd Lehmkuhl, Ulrike Lehmkuhl und Eva Presslich-Titscher. Adler erwähnt auch in seinem Hauptwerk »Über den Nervösen Charakter« (1912) polare Gegensätze in der (innerpsychischen) Dynamik: »Das Gefühl der Sicherheit und das seines Gegenpols der Unsicherheit, eingeordnet dem Gegensatzpaar von Minderwertigkeitsgefühl und Persönlichkeitsideal, sind [...] ein fiktives Wertpaar« (Adler 1912/1997, S. 128). Dabei zeigt sich für Adler »mit fortschreitender Analyse« dieser Dynamik immer deutlicher jene »Urform« der Gegensatzpaare, die ein Spannungsfeld mit den Polen »Minderwertigkeitsgefühl und Erhöhung des Persönlichkeitsgefühls« bilden (ebd., S. 73). Aber es ist bekannt, dass Adler – und die Individualpsychologie insgesamt – sich nach der Trennung von Freud schwer tat mit der Vorstellung von (inner)psychischen *polaren* Kräften und Strebungen und den sich daraus ergebenden (Trieb-)Konflikten. Dies mag wohl u. a. in Adlers Verständnis des Prinzips der Ganzheitlichkeit, der Unteilbarkeit und Einheit der Persönlichkeit liegen sowie in seiner Grundthese, dass aller psychischen Dynamik und deren Störungen letztlich »dieser [final gedachte, UPL] leitende Zug nach ›oben«« (ebd., S. 109) zugrunde liegt. Durch diese Reduktion und Engführung wurde auch die erwähnte »Urform« der Gegensatzpaare auf dieses Muster reduziert. Dies illustriert auch ein Satz, den Adler in der Einleitung zum »Nervösen Charakter« in der zweiten Auflage von 1919 einfügte: »Meine Feststellung über die Einheit der Persönlichkeit bedeutet dazu einen dauernden psychologischen Gewinn, der die Rätsel des double vie, der Polarität, der Ambivalenz (Bleuler) gelöst hat« (ebd., S. 45). Dass aber in Adlers

Individualpsychologie die (polare) Gegensatzstruktur des Psychischen – trotz gegenteiliger Beteuerung – nicht aufgehoben ist, zeigt u. a. schon die zentrale Bedeutung des »Spannungsverhältnis[ses] von Macht und Ohnmacht als Grundproblem der Persönlichkeitstheorie Alfred Adlers« (Bruder-Bezzel 1985).

Sigmund Freud: Das Konzept der Ambivalenz

Eine im Kern geradezu exemplarische komplementäre Polarität im tiefenpsychologisch-psychodynamischen Verständnis des psychischen Geschehens liegt dem Konzept der Ambivalenz zu Grunde (Ambivalenz: lat. ambo »beide« und valere »gelten«). Der Züricher Psychiater Eugen Bleuler (1857-1939) prägte den Begriff 1910 zur Bezeichnung eines Nebeneinanders des gegensätzlichen Fühlens, Denkens und Wollens, hauptsächlich im Zusammenhang mit schizophrener Erkrankung bzw. dem »Spaltungsirresein«: »Wir finden denn überall bei anderen Kranken wie Gesunden solche ambivalente Komplexe und können zugleich konstatieren, dass sie unsere Psyche ganz besonders beeinflussen« (zit. in Lüscher 2009, S. 19 f.).

Freud hat das Phänomen des »chronische[n] Nebeneinander[s] von Liebe und Hass gegen dieselbe Person« bereits in »Bemerkungen über einen Fall von Zwangsneurose« beschrieben (Freud 1909a/1975, S. 96). Nach Nagera finden sich erste Andeutungen dazu schon in einem Manuskript im Jahre 1897, wo Freud »vom Vorhandensein feindseliger Impulse gegen die Eltern« spricht (Nagera 1977, S. 446). In »Zur Dynamik der Übertragung« (1912) übernimmt Freud für dieses Phänomen unter Verweis auf Bleuler dessen Begriff der Ambivalenz. Dabei attestiert er – wie zuvor schon Bleuler – dem Phänomen eine gewisse Allgemeingültigkeit: »Eine solche Ambivalenz der Gefühle scheint bis zu einem gewissen Maße normal zu sein, aber ein hoher Grad von Ambivalenz der Gefühle ist gewiss eine besondere Auszeichnung neurotischer Personen« (Freud 1912a/1975, S. 166).

Das Konzept der Ambivalenz bildet auch in der weiteren Entwicklung der psychoanalytischen Theorie einen zentralen Pfeiler (vgl. Nagera 1977), und Freud reiht schliesslich in seiner Triebtheorie Liebe und Hass als »polare Grundkräfte«, »als dialektische Elementarkonstitution des Psychischen [...] in die umfassenderen Polaritäten von Leben und Tod« (Schelling 1991, S. 20) ein. In seiner späten Arbeit »Die endliche und unendliche Analyse« (1937) wird die Ausweitung des Konzepts noch deutlicher. Hier greift Freud auf den Vorsokratiker Empedokles zurück, um die These der Allgemeingültigkeit der Ambivalenz zu fundieren. So führt er aus, dass es nach der Ansicht des Empedokles »zwei Prinzipien des Geschehens im weltlichen wie im seelischen Leben gibt [philia (griech.): Liebe und neikos (griech.): Streit], die in ewigem Kampf miteinander liegen« (Freud 1937/1975, S. 385). Freud meint sogar, dass die Lehre des Empedokles »der psychoanalytischen Triebtheorie so nahe kommt, dass man versucht wird zu behaupten, die beiden wären identisch, bestünde nicht der Unterschied, dass die des Griechen eine kosmische Phantasie ist, während unsere sich mit dem Anspruch auf biologische Geltung bescheidet« (ebd., S. 385).

Auch in der weiteren Entwicklung der Psychoanalyse ist es eine der grundlegenden

Annahmen, dass psychische Spannungsfelder im Sinne »polarer Grundkräfte« sozusagen zum Menschsein gehören und die es – im individuellen wie im kollektiven Leben – auszuhalten, zu gestalten und zu integrieren gilt (Ambivalenztoleranz). So geht beispielsweise Stavros Mentzos in seinem Bipolaritätsmodell – als Arbeitshypothese – vom Vorhandensein »polar entgegengesetzter psychischer Tendenzen (Motivationen, Emotionen, Bedürfnisse etc.)« aus im Sinne »eines durchgehenden, verbreiteten und einen großen Teil unseres unbewussten und bewussten Lebens durchdringenden Prinzips« (Mentzos 2010, S. 236). Diese polaren Grundkräfte sind dem Wesen Mensch eigen, vor allem die »Polarität zwischen Selbstbezogenheit und Objektbezogenheit«, die im Modell von Mentzos im Vordergrund steht und die für die menschliche Entwicklung »von besonderer und zentraler Bedeutung« (ebd., S. 256) ist: Der Mensch ist grundsätzlich »bipolar aufgebaut, das heißt, er wird offensichtlich von potentiell zunächst gegensätzlichen Tendenzen getrieben und bewegt« (ebd., S. 29). In der (therapeutischen) Entwicklung geht es darum, dass »diese potentiell unvereinbar erscheinenden Gegensätzlichkeiten bzw. Bipolaritäten immer wieder integriert oder – besser gesagt – ausbalanciert werden, wodurch Erneuerung, Dynamik, Fortschritt und Differenzierung« (ebd., S. 29) ermöglicht wird.

Das ursprüngliche Ambivalenzkonzept erfuhr aber auch außerhalb der Psychoanalyse und Tiefenpsychologie immer wieder Beachtung, Weiterentwicklungen und neue Anwendungsfelder (z. T. in einer umfassenderen Bedeutung und auch bis in die Alltagssprache; vgl. Lüscher 2009). So etwa versteht der Soziologe Kurt Lüscher Ambivalenz als »wertvolles heuristisches Konzept«, das »in allgemeiner Weise als Deutungsmuster genutzt werden« kann (Lüscher 2009, S.60). In einem kürzlich durchgeführten Symposium am Psychoanalytischen Seminar in Zürich zum 100-jährigen Bestehen des Ambivalenzkonzepts bezeichnete Lüscher Ambivalenzen als »Arten des individuellen oder kollektiven Erfahrens und Erlebens [...], die zwischen polaren Widersprüchen des Fühlens, Denkens, Wollens oder sozialer Strukturen oszillieren, die zeitweilig oder dauernd unlösbar scheinen« (Lüscher 2010 und 2009, vor allem S. 44 ff.). In einem solchermaßen ausgeweiteten Verständnis von Ambivalenz – der Mensch als »homo ambivalens« (Lüscher) – kann dieses Konzept auch geradezu als exemplarisches Beispiel eines existenziellen, komplementär-polaren Spannungsfeldes mit all seinen Gefährdungen und schöpferischen Potenzialen verstanden werden.

Es wäre höchst aufschlussreich, das Thema der komplementären Polarität auch vom Gesichtspunkt der Analytischen Psychologie aus anzugehen. Aus Platzgründen muss ich es aber beim Hinweis belassen, dass für C. G. Jung und seine Schule das Phänomen der (komplementären) Polarität im psychischen Geschehen (und in der Welt) evident ist und einen der zentralen Pfeiler des psychologischen Systems bildet. Die psychische Energetik ist für Jung u. a. »ein dynamischer Prozess, der auf der Grundlage der Gegensätzlichkeit der Psyche und ihrer Inhalte beruht und ein Gefälle zwischen ihren Polen darstellt« (Jung 1962, S. 352). Er bezeichnet dieses dynamische Geschehen zwischen den Polaritäten mit einem von Heraklit geprägten Wort als Enantiodromie, als Gegenlauf (griech. enantios: gegenüberstehend, entgegengesetzt und dromos: Lauf, Wettlauf). Jung versteht darunter »das Hervortreten des unbewussten Gegensatzes«, das dort stattfindet, »wo eine extrem einseitige Richtung das bewusste

Leben beherrscht, so dass sich in der Zeit eine ebenso starke, unbewusste Gegenposition ausbildet« (Jung 1972, S. 126f.).

Ebenfalls interessant und für die psychologische Dimension der Thematik erhellend wäre hier auch ein Blick in das System der »Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik« (OPD), bei dem sich die Diagnosekriterien z. T. an Polaritätsfeldern (z. B. Abhängigkeit versus Autonomie, Versorgung versus Autarkie usw.) orientieren und die Verarbeitungsmodi auf einer Skala mit den Polen aktiv-passiv eingeschätzt werden (vgl. Jagmetti u. Lattmann 2005, vor allem S. 83f.).

Machen und lassen: ein existenzielles komplementär-polares Spannungsfeld

Das einleitend erwähnte Spannungsfeld »machen und lassen« durchweben mehrere psychologische Dimensionen. *Machen* verstehe ich dabei im Sinne von handeln, tun, herstellen (von ahd. mahhon: ursprüngl. kneten, formen; herstellen, anfertigen, bewirken, ausführen, sich mit etwas beschäftigen; Duden). *Lassen* verstehe ich im Sinne von bewusst geschehen lassen, loslassen, gelassen sein (von ahd./mhd. lâzan/lâzen: fahren lassen, geschehen lassen, aufgeben, loslassen, unterlassen). Aus der Etymologie der beiden Wörter wird bereits sichtbar, dass es sich bei ihnen um Bezeichnungen menschlicher Lebensgestaltung, um existenzielle Modalitäten handelt, die zueinander in einem Spannungsverhältnis stehen. Auch in unserem Alltag erleben wir dieses Machen und Lassen und – vor allem – die Spannung zwischen beiden als etwas zum Menschen Gehörendes, etwas Urmenschliches.

Das Machen

Die Fähigkeit des Machens, des Herstellens und Anfertigens zeigte sich in der Evolution schon bei den Urahnen des Menschen (Australopithecinen), vor allem im Herstellen und Gebrauch von »künstlichen Dingen« bzw. von Werkzeugen (Lattmann 1986, S. 77 ff.; nach neuesten Forschungen vor ca. 3,4 Millionen Jahren). Der (schöpferische) Antrieb oder »Drang« zum Machen – wie ich das Phänomen hier bezeichnen möchte; s. nachfolgender Klammersatz –, dieser »Drang« zum Hervorbringen scheint in der Urform des Menschen »angelegt« zu sein (»homo compensator«?; zum philosophisch-anthropologischen Aspekt des Themas, auch unter individualpsychologischen Gesichtspunkten, s. Lattmann u. Wuchterl 1992). Auf alle Fälle brachte dieser »Drang« dem Menschen einen evolutionären Vorteil gegenüber dem Leben und den Mitbewohnern des Planeten. In der Entwicklung der (abendländischen) Kultur verbanden sich diese Fähigkeiten immer mehr mit (spielerischem) Wettbewerb, Kampfes- und Siegeswillen, auch mit Macht und Herrschaft – wahrzunehmen z. B. schon in der »agonalen Kultur« des antiken Griechenland (Jacob Burckhardt) und später und heute in der kompetitiven (Markt- bzw. Geld-)Herrschaft. Damit zeigte und zeigt sich neben der positiv-konstruktiven Dimension der Machen-Modalität auch die dunkle, bedroh-

liche Seite des »homo faber« – wie ein entsprechendes Charakteristikum des Menschen in der philosophischen Anthropologie (z. B. Henri Bergson, Max Scheler) chiffriert wird. Diese »Ambivalenz« des gestaltenden Machens (im Sinne technischer Möglichkeiten) wurde im Laufe der Kultur- und Technikentwicklung und im Verbund mit dem Fortschrittsglauben, der Arbeitsteilung und der Ökonomisierung des Lebens mit ihrer konstruktiven wie zerstörerischen Seite immer deutlicher. Hanna Arendt leuchtete diesen homo faber, für den das Tätigsein (Herstellen, Handeln, Arbeiten, Kämpfen) seine Lebensform bildet und zur *conditio humana* gehört, schon 1958 in ihrem Werk »*Vita activa*« bis in die feinsten Verästelungen kritisch aus (Arendt 1981). Und in der neueren »Philosophie der Technik« wird dieser Weg des Wesens Mensch vom ursprünglichen Werkzeughersteller und Macher – was ihm das Überleben ermöglichte – bis zur alles beherrschenden Macht des Machens unter immer wieder neuen Gesichtspunkten beschrieben (vgl. z. B. Hubig, Huning, Ropohl 2000; auch Blumenberg 2009). Heute erleben wir, wie dieser »Antrieb« oder »Urdrang« zum Machen und Herstellen aufgrund der technischen Möglichkeiten sich zu einem Machbarkeitsrausch, zu einem »Wahn der Machbarkeit« (Auchter und Schlagheck 2007) entwickelt, wie sich ein »Glaube an die Allmacht des Menschen« etabliert, wie ihn – neben vielen anderen – Horst-Eberhard Richter in seinem Buch »Der Gotteskomplex« schon 1979 beschrieben hat.

Das Lassen

Unter dem Gesichtspunkt der komplementären Polarität könnten wir sagen, dass die Priorisierung dieser Machen-Modalität bzw. der Primat des Machens den Gegenpol, den ich als Lassen-Modalität bezeichne, im Laufe der Zeit zunehmend geschwächt hat. Dabei handelt es sich bei der positiv-konstruktiven Lassen-Modalität um jene Lebensform und Denkungsart, die den Menschen befähigt, sich in eine gewisse (kritische) Distanz zu bringen zum Machen, zum Herstellen und zum Gebrauch des Hergestellten. Sie bezeichnet auch das Bewusstsein und die Praxis, dass nicht alles, was machbar ist, gemacht werden soll (und muss bzw. darf). Eine Haltung des Lassens ist auch gekennzeichnet durch (tätige) Anteilnahme, durch die Anerkennung von Begrenztheit und Bedingtheit(en) und durch das Lassen des Nicht-Machbaren und Nicht-Verfügbaren, durch konstruktiven Umgang mit Ohnmacht, auch durch Verzicht und letztlich durch das Staunen vor und das Akzeptieren der Endlichkeit und Unendlichkeit. Mit der Lassen-Modalität sind also keineswegs Passivität, Trägheit, ein Nicht-Tun, Rückzug oder Resignation gemeint (dies wäre eine Negativ-Variante des Lassens; s. unten). Das wird auch deutlich, wenn man jene Lebensform von Menschen betrachtet, die das Lassen zum Thema ihres Lebens, zu ihrem Lebensinhalt (die »*vita contemplativa*«) gewählt haben, etwa die Mönche in den verschiedenen Religionen. Das Lassen-Können beinhaltet dort einen täglichen und lebenslangen asketischen Übungsweg, denn »noch nie [hat sich] ein Mensch in diesem Leben so weitgehend gelassen, dass er nicht gefunden hätte, er müsse sich noch mehr lassen«, wie Meister Eckhart (um 1260–1298), der Mystiker und mittelalterliche »Philosoph des Christentums« (Kurt Flasch) sagt (im Abschnitt »Vom Nutzen des Lassens, das man innerlich und äußerlich vollziehen soll«

des zweiten Traktates; 1993, S. 343). Für Meister Eckhart bedeuteten das Lassen und die Gelassenheit grundlegende Kategorien des menschlichen Seins (ihm werden auch *gelâzenheit* und *gelâzen* als Wortschöpfungen zugeschrieben; s. Largier 1993, S. 960). So atmet eine Haltung und ein Verhalten der Lassen-Modalität in der konstruktiven Dimension etwas von jener Gelassenheit, die schon für verschiedene Philosophen der Antike grundlegend war für eine »gute« (glückliche, vernünftige) Lebensweise, wie dies beispielsweise in zeitloser Gültigkeit der Stoiker Seneca (um 4 v. Chr.–65 n. Chr.) darlegte (z. B. in »De tranquillitate animi«: Über die Ausgeglichenheit der Seele/Über die Seelenruhe).

machen und lassen

Im Sinne des Konstrukts der komplementären Polarität ist es entscheidend, machen und lassen als Pole eines Spannungsfeldes zu verstehen, d. h. auch, dass die beiden Pole aufeinander bezogen sind, miteinander in Wechselwirkung stehen, keine sich ausschließende Gegensätze sind. Das Spannungsverhältnis der beiden Modalitäten kann mit folgender Grafik (Abbildung 2) illustriert werden:

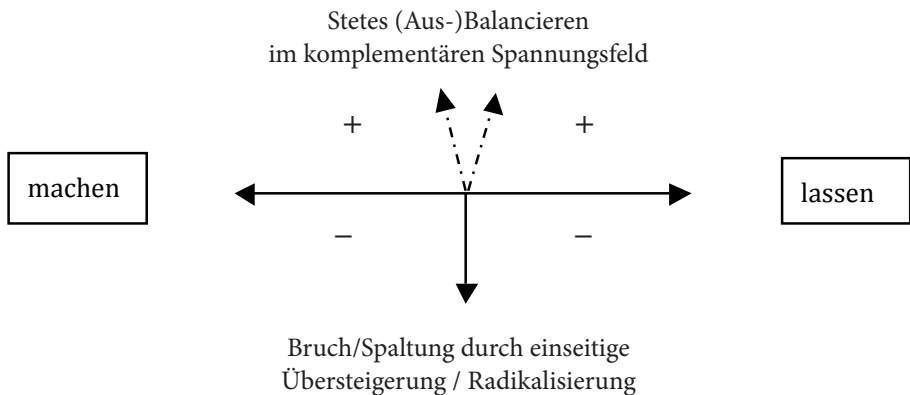


Abbildung 2: Spannungsverhältnis »machen und lassen«

Die beiden Pole, die durch eine horizontale Achse miteinander verbunden sind, können zudem durch je eine vertikale Achse differenziert werden, so dass je positive und negative Felder entstehen. In den positiven Feldern der Machen- bzw. Lassen-Modalität würden die konstruktiven Aktivitäten, Handlungen und Denkformen liegen, in den negativen Feldern die destruktiven Varianten.

Die *positiven* Felder des Spannungsverhältnisses erfordern ein ständiges Ausbalancieren der Gegensätze, ein oszillierendes Zusammenspiel und Zusammenwirken von machen und lassen. Vergleichbar wäre dieses Zusammenspiel im organisch-physiologischen Bereich etwa dem Anspannen und Entspannen (Loslassen) im Muskelsystem

oder im vegetativen Nervensystem mit der Wechselwirkung der antagonistischen und gleichzeitig synergetisch wirkenden Subsysteme Sympathikus (ergotrope bzw. Aktivität erzeugende Funktion) und Parasympathikus (trophotrope bzw. Ruhe und Regeneration bewirkende Funktion; vgl. dazu Lattmann 2006 und in psychotherapeutischem Zusammenhang Brenner u. Lattmann 1992). Das komplementäre Verhältnis der beiden Modalitäten in den positiven Feldern wird auch sichtbar im Bindewort *und*, wodurch auch ein Sowohl-als-auch-Verhältnis bezeichnet wird. In den *negativen* Feldern hingegen verstehen sich machen und lassen als sich ausschließende Gegensätze. Die negativen Felder kommen durch eine Dysbalance zwischen den Polen zustande, durch Einseitigkeit, Verabsolutierung und durch Beziehungslosigkeit des einen zum anderen Pol. Dadurch entsteht ein Entweder-oder-Verhältnis. Eine solche Gegensatzstruktur liegt etwa Erich Fromms »Haben oder Sein« zu Grunde, der Vision einer »seinsorientierten Gesellschaft«, in der »die Habentenden ›ausgehungert‹ und die Seinstenden ›genährt‹« werden sollen (Fromm, 1978, S. 195).

Das Spannungsfeld machen und lassen gestalten

Im Laufe der Geschichte wurden zahlreiche Theorien, Konzepte und Visionen entwickelt, in denen das existenzielle Spannungsfeld von machen und lassen (als Chiffre verstanden) in seiner Bedeutung für das menschliche Leben und Zusammenleben dargelegt wird (vgl. z. B. Club of Rome und Projekt Weltethos). Mit dieser Thematik beschäftigen sich auch – in Varianten bzw. implizit oder explizit – manche neuere oder aktuelle Publikationen, in denen die Chancen und Gefährdungen unserer Zeit analysiert und Zukunftsperspektiven entwickelt werden, wie das bereits die (manchmal etwas plakativen) Titel einiger bekannter Bücher andeuten wie z. B. »Die Risikogesellschaft« von U. Beck oder »Die Erlebnisgesellschaft« bzw. »Krisen – Das Alarmdilemma« von G. Schulze oder »Mitte und Maß« von H. Münkler. Eingehender illustriert habe ich einige individuelle wie gesellschaftlich-politische Dimensionen der Machen- und Lassen-Modalitäten in einer pdf-Fassung dieses Beitrages auf meiner Homepage (www.dr.lattmann.ch). In jenen Konzeptionen, bei denen es um ein gestaltendes Ausbalancieren des Kräftespiels zwischen den Gegensätzen geht, wird meist ein Regulationsprinzip angesprochen oder direkt sichtbar, dessen Kerngedanke schon vor über 2000 Jahren als Maxime für verantwortungsvolles menschliches Tun und Lassen in die Mauer des Apollotempels zu Delphi gemeißelt wurde: Das Mäden ágan (Tue nichts übermäßig; halte Maß). Diese Maxime wurde ein paar Jahrhunderte später auch als »Weisheit des Maßes« Leitmotiv in der Mönchs-Regel des Benedikt von Nursia (ca. 480-547), die bis heute Grundlage des Zusammenlebens von Mönchsgemeinschaften ist. In der Regel heißt dieses Leitmotiv »discretio« im Sinne von »Gabe der Unterscheidung und des Augenmaßes oder Maßhaltens« (Holzherr 2005, S. 379). Auf dieser Grundlage gelingt es Benedikt, in den – jeweils kurz gefassten – 73 Kapiteln der Regel einen Ausgleich zu finden für die Gestaltung der zahlreichen Spannungsfelder einer komplexen Lebensgemeinschaft – z.B. für die Regelung von Alltäglichkeiten (Essen, Arbeiten und Ruhepausen usw.) oder für die Wahl und das Verhalten der verschie-

denen Funktionsträger (Abt, Pförtner usw.) oder für das höchst sensible und (konflikt-)anfällige Spannungsfeld »zwischen [den] zwei Polen: Gemeinschaft und Einzelner« (Holzherr 2005, S. 36).

Machen und lassen in der Dynamik des psychotherapeutischen Prozesses

Die Polarität von machen und lassen ist auch im psychotherapeutischen Prozess ein bedeutender Faktor

Gleichschwebende Aufmerksamkeit

Dies lässt sich beispielsweise schon in den klassischen methodischen Anweisungen Freuds für das psychoanalytische Behandlungsmodell, »die psychoanalytische Kur«, aufzeigen. Da ist auf der einen Seite, jener des Patienten, »die psychoanalytische Grundregel«, die freie Assoziation, zu der der Patient angewiesen wird. Auf der anderen Seite, in unserem Zusammenhang sozusagen als komplementärer Gegenpol, findet sich der Ratschlag Freuds an den Arzt zur Beachtung der gleichschwebenden Aufmerksamkeit, die »Vorschrift, sich alles gleichmäßig zu merken«. Sie nämlich ist »das notwendige Gegenstück zu der Anforderung an den Analysierten, ohne Kritik und Auswahl alles zu erzählen, was ihm einfällt. Benimmt sich der Arzt anders, so macht er zum großen Teile den Gewinn zunichte, der aus der Befolgung der ›psychoanalytischen Grundregel‹ vonseiten des Patienten resultiert. Die Regel für den Arzt lässt sich so aussprechen: Man halte alle bewussten Einwirkungen von seiner Merkfähigkeit fern und überlasse sich völlig seinem ›unbewussten Gedächtnisse‹, oder rein technisch ausgedrückt: Man höre zu und kümmere sich nicht darum, ob man sich etwas merke« (Freud 1912b/1975, S.172). Auch in den Aufforderungen Freuds an beide »Parteien« – den Arzt und den Patienten – zu möglichst genauer Selbstbeobachtung und gleichzeitig frei zu assoziieren bzw. gleichschwebende Aufmerksamkeit zu befolgen, findet sich eine Spannung zwischen machen und lassen bzw. »kontrollierter« Reflexion und geschehen lassen. Diese wird auch sichtbar in der Empfehlung Freuds, der Analytiker solle sich einerseits sozusagen in passiv-empfangender, nicht kontrollierender Offenheit dem eigenen Unbewussten »als empfangendes Organ« zuwenden und andererseits müsse er einen Schritt weitergehen, um das dem Patienten Verborgene »zu erraten und ihm mitzuteilen«. In solchen Aussagen wird deutlich, wie die therapeutische Beziehung selbst in ein Spannungsfeld zwischen Aktivität (Intervention) und distanzierter Zurückhaltung, zwischen sich einlassen und sich zurücknehmen eingebunden ist.

Achtsames Verstehen im Hier und Jetzt der therapeutischen Beziehung

Dieses Thema ist bis heute nicht nur in der Psychoanalyse aktuell (vgl. z. B. Bauriedl 2004), sondern auch in der Individualpsychologie. So hat beispielsweise schon Victor Louis sich in seinem Lehrbuch »Individualpsychologische Psychotherapie« (1985) mit dieser Frage unter dem Thema »Direktives oder Nicht-Direktives Vorgehen« auseinandergesetzt. Aufgrund seiner Analyse der methodischen Hinweise Adlers für den Behandlungsprozess meint er, dass Adler wohl »viel aktiver gewesen [sei] als ein heutiger individualpsychologischer Psychotherapeut« (Louis 1985, S. 41). Adler spricht zwar (in Varianten) öfters von der Notwendigkeit des schrittweise Sicheinfühlens, von der »künstlerischen Versenkung« in den Patienten, um ihn zu verstehen. Aber er spricht auch – ebenfalls in Varianten – oft davon, dass der Patient »aufzuklären« (zu belehren) sei über seine Irrtümer und seine Fehlerhaftigkeit, dass die »fehlgegangenen Automatismen bloß zu legen seien« usw. Aber welches Verständnis Adler bezüglich des Aktivitätsgrades in der psychotherapeutischen Beziehung letztlich hatte bzw. praktizierte, ist aufgrund der Äußerungen in seinen Texten wohl schwer zu sagen. Sicher hinterlassen sie einen zwiespältigen Eindruck. Victor Louis selber fasst seine eigene Ansicht zum psychotherapeutischen Beziehungsstil im Motto zusammen, »der Therapeut sollte so non-direktiv sein, wie er nur kann, und so wenig direktiv, wie es dem Klienten gerade noch nützt« (Louis 1985, S. 45) und dies in einer Beziehungs-Grundhaltung des »Unbegrenzten Wohlwollens« gegenüber dem Patienten (ebd., S. 63). Gerade in den letzten Jahren wird der Diskurs zum Thema der therapeutischen Beziehung bzw. des therapeutischen Beziehungsstils auch innerhalb der Individualpsychologie intensiv geführt. Es möge hier dazu der Hinweis auf die beiden Themenhefte »Psychoanalytischer Pluralismus« (3/1999; auch Presslich-Titscher 2008) und »Psychoanalytische Haltung« (2/2000) der Zeitschrift für Individualpsychologie reichen. Auch im Sammelband »Wie arbeiten Individualpsychologen heute?« von Ulrike Lehmkuhl (2003) bildet die Frage des therapeutischen Beziehungsstils ein zentrales Thema. Dabei stellt u. a. Wilfried Datler fest, wie »in mehreren individualpsychologischen Publikationen der letzten Jahre und Jahrzehnte« eine »Konzentration auf das verstehende Erfassen des Hier und Jetzt markant zum Ausdruck kommt« (Datler 2003, S. 83 f.). Es bestehe eine »weitverbreitete Akzeptanz der Idee, dass individualpsychologische Psychoanalytiker sich zurückhaltend verhalten mögen, damit die lebensstiltypischen Apperzeptionstendenzen von Analysanden möglichst präzise ausgemacht und »in vivo« analysiert werden können« (ebd., S. 84). Auch bei diesem »verstehenden Erfassen des Hier und Jetzt« stellt sich immer noch die Frage nach dem »direktiven oder nicht-direktiven Vorgehen« (Louis) bzw. nach dem Grad eines mehr oder weniger »aktiven Therapie-stils« (Presslich-Titscher 2004, S. 299). Dafür gibt es zwar »Ratschläge für den Arzt« (Freud) bzw. »Regeln für unser Handeln als Analytiker« (Presslich-Titscher 2004). Aber die Spannung zwischen Aktivität (Intervention) und Zurückhaltung in der therapeutischen Interaktion bleibt in jeder einzelnen Situation erhalten. Unabhängig vom jeweiligen Theoriegebäude des Therapeuten ist dies ein Spannungsfeld, in dem vielleicht das Konzept der Achtsamkeit (in Analogie zum erwähnten »Maß halten«) im »verstehenden Erfassen des Hier und Jetzt« als Regulativ zwischen machen und lassen

hilfreich sein kann (vgl. Heidenreich und Michalak 2009). Ich glaube, dass eine Praxis der Achtsamkeit im psychotherapeutischen Prozess dazu verhelfen kann, unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks zu fokussieren, das Hier und Jetzt ganzheitlich (Gefühle, Gedanken, Körper) bei sich selbst und dem Patienten bewusst und ohne zu werten wahrzunehmen. Dabei nimmt im Sinne des skizzierten Spannungsfeldes von machen und lassen gerade das »Lassen-Können« und eine akzeptierende Haltung des Therapeuten eine zentrale Bedeutung ein (vgl. z. B. Grepmaier u. Nickel 2007). Achtsames Verstehen und Akzeptieren im Hier und Jetzt der therapeutischen Beziehung könnte uns in die Nähe des Ideals einer »gleichschwebenden Aufmerksamkeit« führen, uns – u. a. im Übertragungsgeschehen – für das Unbewusste des Patienten und für unser eigenes öffnen.

Rückblick und Ausblick: Der Mensch – »Herr der Gegensätze«?

Im Laufe dieses Gedankenganges zeigte sich, wie vielfältig und zahlreich die Vorstellungen über komplementär-polare Spannungsfelder sind und dass es sich dabei um ein universelles und ubiquitäres Phänomen und Konstrukt handelt. Im menschlichen Leben, im Leben überhaupt, sind sie von existenzieller Bedeutung, in ihrer Vielschichtigkeit aber letztlich kaum ergründbar. Dies gilt vor allem für jene Ur-Polaritäten, die Thomas Mann in seinem Roman »Der Zauberberg« beschreibt. Das Kapitel »Schnee« lässt einen die Unauslotbarkeit, ja das Geheimnisvolle solch existenzieller Polaritäten erahnen. Darin wird der Roman-Protagonist Hans Castorp (als Patient auf dem Zauberberg, einem Sanatorium in Davos), auf einer einsamen Skitour von einem winterlichen Unwetter überrascht. Er fällt in einen tiefen Traum-Zustand, in dem er von gegensätzlichen Traumbildern heimgesucht wird. Sie wecken in ihm »Herzensfreude« und »eisiges Grauen«. In diesen arkadisch-hellen (»Sonnen- und Meereskinder«) und kannibalisch-blutigen (»Blutmahl«) Bildern fokussiert sich die das ganze Zauberberg-Geschehen bestimmende Ambivalenz von »Lebensfreundlichkeit und Todesfaszination«. Vor Ende seines traumhaften Zustandes reflektiert Hans Castorp in einer Art innerem Monolog all das, was er auf dem Zauberberg – »bei Denen hier oben« – erlebt und gehört hat. Er sieht auch jene beiden Mitpatienten vor sich, die ihn in den langen Disputen der letzten Monate in den Bann ihrer gegensätzlichen Welt- und Wertvorstellungen ziehen wollten: Den freiheitsorientierten Humanisten, Aufklärer und stets sein »Vernunfthörnchen« blasenden Literaten Settembrini und den zynischen Asketen, Welt- und Lebensverächter und von Tod und Anarchismus faszinierten Jesuiten Naphta. Castorp distanziert sich von den Antipoden – »sie sind beide Schwätzer«. Er erkennt oder besser erahnt, dass keiner dieser extremen Standpunkte dem Menschen, dem »Homo Dei«, wesensgemäß ist. Dabei stößt er in seinen Traumreflexionen zu grundlegenden Antithesen vor, auch zur existenziell entscheidenden Ur-Polarität, die er im Traum zu übersteigen beschließt: »Tod oder Leben – Krankheit, Gesundheit – Geist und Natur. Sind das wohl Widersprüche? Ich frage: Sind das Fragen? Nein, es sind keine Fragen, und auch die Frage nach Vornehmheit ist keine. Die Durchgängerei des Todes ist im Leben, es wäre nicht Leben ohne sie und in der Mitte ist des Homo

Dei Stand [...] In diesem Stande soll er fein galant und freundlich ehrerbietig mit sich selber verkehren –, denn er allein ist vornehm, und nicht die Gegensätze. Der Mensch ist Herr der Gegensätze, sie sind durch ihn, und also ist er vornehmer als sie. Vornehmer als der Tod, zu vornehm für diesen,– das ist die Freiheit seines Kopfes. Vornehmer als das Leben, zu vornehm für dieses,– das ist die Frömmigkeit in seinem Herzen. Da habe ich einen Reim gemacht, ein Traumgedicht vom Menschen. Ich will dran denken. [...] Ich will dem Tode keine Herrschaft einräumen über meine Gedanken. Die Liebe steht dem Tode entgegen, nur sie, nicht die Vernunft, ist stärker als er. Nur sie, nicht die Vernunft, gibt gütige Gedanken« (Mann 1967, S. 523).

Literatur

- Adler, A. (1908a/1914): Der Aggressionstrieb im Leben und in der Neurose. In: Fortschritte der Medizin 26, S. 577–584; 1914 in Heilen und Bilden; 2008 in: Aggressionstrieb und Zärtlichkeitsbedürfnis, Z. f. Individualpsychol. 33: 360–367.
- Adler, A. (1908b/1914): Das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes. Monatsh. Pädag. Schulpol. 1: 79, 1908; 1914 in Heilen und Bilden; 2008 in: Aggressionstrieb und Zärtlichkeitsbedürfnis, Z. f. Individualpsychol. 33: 369–372.
- Adler, A. (1912/1997): Über den nervösen Charakter: Grundzüge einer vergleichenden Individualpsychologie und Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Arendt, H. (1981): Vita activa oder Vom tätigen Leben. München: Piper.
- Auchter, T.; Schlagheck, M. (Hg.) (2007): Theologie und Psychologie im Dialog über den Wahn der Machbarkeit und die Kraft der Leidensfähigkeit. Paderborn: Bonifatius.
- Bauriedl, T. (2004): Auch ohne Couch – Psychoanalyse als Beziehungsanalyse und ihre Anwendungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Blumenberg, H. (2009): Geistesgeschichte der Technik. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Brenner, H.; Lattmann, U. P. (1992): Progressive Relaxation im individualpsychologisch orientierten Therapieprozess. Z. f. Individualpsychol. 17: 44–50.
- Bruder-Bezzel, A. (1985): Das Spannungsverhältnis von Macht und Ohnmacht als Grundproblem der Persönlichkeitslehre Alfred Adlers. Z. f. Individualpsychol. 10: 11–17.
- Bruder-Bezzel, A. (2004): Adlers Aggressionstrieb und der Beginn psychoanalytischer Triebkritik. In: Bruder-Bezzel, A.; Bruder, K.-J.: Kreativität und Determination. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 11–52.
- Capelle, W. (1968): Die Vorsokratiker. Die Fragmente und Quellenberichte übersetzt und eingeleitet von W. Capelle. Stuttgart: Kröner Verlag.
- Datler, W. (2003): Nachdenken über das Erleben im Hier und Jetzt – Die klassische individualpsychologische Bezugnahme auf Minderwertigkeitsgefühle und darüber hinaus. In: Lehmkuhl, U. (Hg.): Wie arbeiten Individualpsychologen heute? Beiträge zur Individualpsychologie, Bd. 29. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 77–97.
- Freud, S. (1909a/1975): Bemerkungen über einen Fall von Zwangsneurose. In: Freud, S.: Studienausgabe, Bd. VII (S. 31–103). Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Freud, S. (1909b/1969): Analyse der Phobie eines fünfjährigen Knaben (»Der kleine Hans«). In: Freud, S.: Studienausgabe, Bd. VIII (S. 9–122). Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Freud, S. (1912a/1975): Zur Dynamik der Übertragung. In: Freud, S.: Studienausgabe. Schriften zur Behandlungstechnik (S. 157–168). Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Freud, S. (1912b/1975): Ratschläge an den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. In: Freud, S.: Studienausgabe. Schriften zur Behandlungstechnik (S. 169–180). Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Freud, S. (1937/1975): Die endliche und unendliche Analyse. In: Freud, S.: Studienausgabe. Schriften zur Behandlungstechnik (S. 351–392). Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Fromm, E. (1976): Haben oder Sein (Orig.: To Have or to Be). Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.

- Goethe, J. W. v. (1808): *Farbenlehre, Didaktischer Teil, Fünfte Abteilung – Nachbarliche Verhältnisse, Verhältnis zur allgemeinen Physik, Abschnitt 739*; zit. nach: www.textlog.de/goethe_farben.htm.
- Grepmaier, L.; Nickel, M. K. (2007): *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Wien: Springer.
- Heidenreich, T.; Michalak, J. (Hg.) (2009): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt Verlag.
- Heraklit von Ephesos (1968): In: Capelle, W.: *Die Vorsokratiker. Die Fragmente und Quellenberichte übersetzt und eingeleitet von W. Capelle (S. 129–157)*. Stuttgart: Kröner Verlag.
- Holzherr, G. (2005): *Die Benediktsregel. Eine Anleitung zum christlichen Leben*. Freiburg: Paulusverlag (6. völlig überarbeitete Auflage).
- Hubig, Ch.; Huning A; Ropohl G. (Hg.) (2000): *Nachdenken über Technik: Die Klassiker der Technikphilosophie*. Berlin: Edition Sigma.
- Jagmetti Fischer, E.; Lattmann, U. P. (2005): *Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik (OPD) und Individualpsychologische Diagnostik*. Z. f. Individualpsychol. 30: 78–92.
- Jaspers, K. (1973): *Philosophie. Bd. II: Existenzherhellung*. Berlin: Springer.
- Jermann, M. (2011): *Die Aussagen basieren auf mündlichen Informationen von M. Jermann, Kernphysiker und Vizedirektor am nationalen Forschungszentrum Paul Scherrer Institut (PSI), Villigen (Schweiz)*.
- Jung, C. G. (1962): *Erinnerungen, Träume, Gedanken. Aufgezeichnet und herausgegeben von Aniela Jaffé*. Zürich: Rascher.
- Jung, C. G. (1972): *Psychologische Typen*. Olten: Walter-Verlag.
- Largier, N. (1993): *Kommentar in: Meister Eckhart: Predigten (Werke I); herausgegeben und kommentiert von M. Largier*. Frankfurt a. M.: Deutscher Klassiker Verlag.
- Lattmann, U. P. (1986): *Werden und Lernen des Menschen. Lebenssinn und Lebensgestaltung in anthropologisch-pädagogischer Sicht*. Bern: Haupt.
- Lattmann, U. P. (2006): *Körperlich-psychische Spannungsregulation*. In: Lattmann, U. P.; Rüedi, J.: *Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern (S. 144–180)*. Aarau: Sauerländer.
- Lattmann, U. P.; Wuchterl, K. (1992): *Der Topos der Kompensation bei Adler*. Z. f. Individualpsychol. 17: 3–18.
- Lehmkuhl, U. (Hg) (2003): *Wie arbeiten Individualpsychologen heute? Beiträge zur Individualpsychologie, Bd. 29*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lehmkuhl, G.; Lehmkuhl U. (2008): *Aggressionstrieb und Zärtlichkeitsbedürfnis – zur Dialektik und Aktualität früher individualpsychologischer Konstrukte*. Z. f. Individualpsychol. 33: 377–393.
- Louis, V. (1985): *Individualpsychologische Psychotherapie*. München: Reinhardt.
- Lüscher, K. (2009): *Ambivalenz: Eine soziologische Annäherung*. In: Dietrich, W.; Lüscher, K.; Müller, C.: *Ambivalenzen erkennen, aushalten und gestalten* Zürich: Theologischer Verlag Zürich, S. 17–67.
- Lüscher, K. (2010): *Referat »homo ambivalens: (k)ein menschenbild!« am Psychoanalytischen Seminar in Zürich vom 20. November 2010; Nachschrift*.
- Mann, Th. (1967): *Der Zauberberg*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Mansfeld, J. (1983): *Die Vorsokratiker I. Auswahl der Fragmente; Übersetzung und Erläuterung von J. Mansfeld*. Stuttgart: Reclam.
- Meister Eckhart (1993): *Traktate, Lateinische Werke (Werke II)*. Frankfurt a. M.: Deutscher Klassiker Verlag.
- Mentzos, S. (2010): *Lehrbuch der Psychodynamik*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Nagera, H. (Hg.) (1987): *Psychoanalytische Grundbegriffe*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Presslich-Titscher, E. (2004): *Welche Regeln bestimmen unser Handeln als Analytiker*. In: Z. f. Individualpsychol. 29: 294–305.
- Presslich-Titscher, E. (2008): *Der Psychoanalytiker Alfred Adler und das Selbstverständnis der heutigen Individualpsychologie*. In: Z. f. Individualpsychol. 33: 394–404.
- Schelling, W. A. (1991): *Liebe und Hass – ein Grundprinzip des Lebens*. In: Grotzer, P. (Hg.): *Liebe und Hass*. Zürcher Hochschulforum, Bd. 20 (S. 19–30). Zürich: Verlag der Fachvereine.
- Sloterdijk, P. (1983): *Kritik der zynischen Vernunft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. Urs Peter Lattmann, Husacherweg 342, CH 5224 Unterbözing; E-Mail: info@drlattmann.ch