

Urs Peter Lattmann

Den Seiltanz wagen

Leben in Spannungsfeldern

2018

© Edition Rüegger im Somedia Buchverlag, Glarus / Chur 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.somedia-buchverlag.ch
info.buchverlag@somedia.ch

ISBN: 978-3-7253-1067-8
Gestaltung und Druck: Somedia Production AG, Glarus

Printed in Switzerland

Urs Peter Lattmann

DEN
SEILTANZ
WAGEN

Leben in Spannungsfeldern

Edition Rüegger

VORWORT

Bücher widerspiegeln in der Regel auch Anteile der Persönlichkeit des Autors oder der Autorin. Dies trifft bei einem Buch, das vom «Leben in Spannungsfeldern» handelt, wohl in spezifischer Weise zu. So spiegeln auch die Themen in «Den Seiltanz wagen» einen Teil meines Denkens, meiner Geschichte, meines Lebens. Zahlreiche dieser Themen haben Wurzeln bis in die Studienzeit und begleiten und beschäftigen mich bis heute. Sie geben aber auch einen Einblick in meine Arbeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung, in der Erwachsenenbildung sowie in der psychotherapeutischen Praxis. So ist das Buch «Leben in Spannungsfeldern» auch ein Ergebnis von Gesprächen und Begegnungen mit unüberschaubar vielen Menschen. Sie und ihre Sichtweisen des Lebens sind sozusagen in mein Gedankennetz hineinverwoben. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Tiefen Dank schulde ich meiner leider allzu früh verstorbenen Frau Bettina Lattmann-Vonlanthen. Sie war die wichtigste Partnerin bei der allmählichen Entstehung meines halbwegs schlüssigen Welt- und Lebensbildes. Ohne ihr Verständnis und ihre fachliche Unterstützung und Hilfe während all den vielen Jahren wären weder die früheren noch diese Publikation zustande gekommen. Dankbar für die Ermutigungen und wertvollen Hinweise, überhaupt für das Mitdenken und Mitgehen bei der Entstehung von «Den Seiltanz wagen» bin ich Doris Peter, auch für das mit Geduld und Umsicht geleistete Lektorat der verschiedenen Fassungen. Unterstützend und hilfreich waren und zur eigenen Klarheit beigetragen haben die vielen diesbezüglichen Gespräche mit Alfons Raimann und Peter Fräfel. Auch dafür ein grosses Dankeschön. Schliesslich danke ich auch dem Team des Somedia Buchverlags für die schöne und kompetente Zusammenarbeit.

Ich freue mich, wenn der eine oder andere Gedanke über die Gestaltung des Lebens in polaren Spannungsfeldern Leserinnen und Leser zum eigenen Nachdenken und praktischen Tun anregt und zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.

INHALT

Einleitung	13
Leben balancierend gestalten – Zum Konzept – Ressourcen für das Balancieren – Inhaltliche Schwerpunkte	
Teil A Polaritäten des Lebens – Thema mit Variationen	19
1. Variation: «Alles Geschehen erfolgt kraft eines Gegensatzes» (Heraklit)	20
1.1 Ohne Gegensätze keine Harmonie	20
1.2 Yin und Yang – Ein Ur-Modell der komplementären Polarität	22
1.3 «Das Geeinte zu entzweien, das Entzweite zu einigen» (Goethe)	23
1.4 «Die Einheit hinter den Gegensätzen» (Hesse)	24
1.4.1 Das Fluktuieren von Melodie und Gegenmelodie	24
1.4.2 Innere und äussere Welt (Das Glasperlenspiel)	25
1.5 Tiefenpsychologische Dimensionen des Polaritätsmodells	26
Anmerkungen	27
2. Variation: Sinn ergibt sich nicht von selbst, sondern ...	29
2.1 Erste Annäherung an die Sinnthematik	29
2.1.1 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben als umfassender Sinnhorizont	29
2.1.2 Viktor Frankl: Wille zum Sinn	30
2.1.3 Die Sinnverwiesenheit des Menschen	31
2.2 «Wie sollen wir leben?»	33
2.2.1 Sittliche Selbstbestimmung (Autonomie) als Weg und Ziel	33
2.2.2 Zwischen Selbstbezogenheit und dem Wohl der andern	34
2.3 Sinnfähigkeit und Würde	37
2.4 Hat die (Menschheits-)Geschichte einen Sinn?	39
2.4.1 Karl Popper: Die Geschichte verfolgt keinen für uns erkennbaren Sinn	40
2.4.2 Teilhard de Chardin: Die Evolution bewegt sich auf ein Ziel hin	41
Anmerkungen	43
3. Variation: «Der Mensch wird am Du zum Ich» (Buber)	49
3.1 Das Ich, das Du und das Es – Zur Grundlegung des Dialogs bei Buber	49
3.1.1 «Urdistanz und Beziehung» – Die zweifache Bewegung gegenüber der Wirklichkeit	49

3.1.2	Leben ist Ich-Du-Begegnung	50
3.1.3	Die Ich-Werdung in der Ich-Du-Beziehung	51
3.2	In Beziehung treten im dialogischen Gespräch	52
3.2.1	Merkmale des «echten» dialogischen Gesprächs	53
3.2.2	Das Dialogische als innere Haltung	55
3.3	Aspekte zur Weiterentwicklung und Wirkgeschichte	56
	Anmerkungen	57
4.	Variation: Werktagsglück versus Sonntagsglück?	60
4.1	Alle Menschen streben nach Glück – aber nach welchem?	60
4.2	Glück – ein Wort und sein Gegenwort	62
4.3	Ethische Dimensionen des Glücks	63
4.4	Sehnsuchtsglück und Strebensglück	65
4.5	Glück im Spannungsfeld von Lust- und Realitätsprinzip	66
4.6	Zwischen Glücklichsein und Unglücklichsein im Alltag	67
4.6.1	«Anleitung zum Unglücklichsein»	68
4.6.2	Unglücklichsein – Eine Ermutigung	69
4.6.3	Glückstupfer als immer wiederkehrender Einstieg zum (Alltags-)Glück	69
	Anmerkungen	70
5.	Variation: Weisheit des Masses: In der Balance leben	75
5.1.	«Nichts im Übermass» – Ur-Maxime für das Leben im Gleichgewicht	75
5.2	Mass und Masslosigkeit	77
5.2.1	Massvoll – masslos	77
5.2.2	Tendenz zur Masslosigkeit in unserer Zeit	78
5.3	Regula Benedicti: Ein Wegweiser besonderer Art	80
5.3.1	Fähigkeit der Unterscheidung und Grundsatz des Masses	81
5.3.2	Weisheit des Masses im alltäglichen Lebensvollzug	81
5.3.3	Massvolle Leitung und Führung	82
5.4	Club of Rome: «Die Tugend der Balance» wiederbeleben	83
	Anmerkungen	86
6.	Variation: Machen und/oder lassen?	88
6.1	Das Machen – Vom Werkzeuggebrauch zum Machbarkeitswahn	88
6.2	Das Lassen	90
6.3	Das Spannungsfeld «machen und lassen» gestalten	92
	Anmerkungen	95

7. Über den Menschen nachdenken heisst leben und sterben lernen	98
7.1 Altern: Spannungsfeld zwischen Defizit und Reifung	98
7.2 Der Tod – Letztlich unfassbares Mysterium	100
7.3 Sterben können befreit	101
7.3.1 Abschiedlichkeit als Existenzform	102
7.3.2 Sterben lernen als Dimension der Lebenskunst	104
7.4 Werden und Vergehen allen Seins	105
7.5 Der Tod – Trotzdem ein Skandalon?	107
Anmerkungen	109

Teil B Ressourcen zum Balancieren auf dem Lebensseil 111

1. Ressourcen im Alltag entdecken und pflegen	112
1.1 Das tut mir gut! Mein Ressourcenkonto	112
1.2 Ressourcentraining gegen Stress	114
Anmerkungen	115

2. Achtsamer Umgang mit sich und den andern	116
2.1 Achtsamkeit	116
2.2 Kurz-Check: Bin ich achtsam?	117
2.3 Achtsamkeit im Alltag üben	118
Anmerkungen	119

3. Entspannen können ist Gold wert	121
3.1 Spannungs-Entspannungsdynamik – Ein lebenswichtiges Prinzip	121
3.2 Entspannungsreaktionen	122
3.3 Technik zur Körperlich-mentalen Entspannung (Komet) – Anleitung für den Alltag	123
3.3.1 Einstieg	124
3.3.2 Prinzip: Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen	124
3.3.3 Übungsverlauf	124
3.4 Kurzentspannung	127
Anmerkungen	128

4. Die Macht der Gedanken – Das innere Selbstgespräch hilfreich gestalten	131
4.1 Zur Einführung	131
4.2 Ermutigen statt entmutigen: Die Bedeutung von Wahrnehmungs- und Denkmustern	132
4.3 Häufige hemmende (fixe) Wahrnehmungs- und Denkmuster	134

4.4	Veränderung negativer Muster (kognitive Umstrukturierung)	135
4.5	Anwendung im Alltag	137
4.5.1	Vorgehen	137
4.5.2	Beispiel: «Ich fange an zu zittern, wenn ...»	138
	Anmerkungen	140

5. Mit Humor balanciert sich's besser **142**

5.1	Zur Einführung	142
5.2	Ausdrucksformen des Humors	143
5.3	Humor und Heiterkeit	145
5.4	Humor im Alltag (er)leben	146
	Anmerkungen	146

6. Zwischen Engagement und Distanz balancieren **147**

6.1	Beispiel I: Selbstsicheres Verhalten im Alltag üben	147
6.2	Beispiel II: Nein sagen lernen	149
6.3	Beispiel III: Mein Arbeitsverhalten unter der Lupe	150
6.4	Beispiel IV: Arbeitstechnik im Alltag	152
6.5	Beispiel V: Mein Umgang mit der Zeit (Work-Life-Balance)	154
	Anmerkungen	155

Teil C Das Doppelgesicht des Stressgeschehens: Überlebensstrategie und/oder Bedrohung der Gesundheit? **157**

1. Auf der Grenze des Verkräftbaren balancieren – Ein Interview **158**

2. Ein kurzes Erklärungsmodell zum Stressgeschehen **163**

2.1	Stress: Wort – Fachbegriff	163
2.2	Stressmechanismus – Das (biologische) «Ur-Modell»	164
2.3	Die biologische Dimension	164
2.3.1	Die «Rolle» des vegetativen (autonomen) Nervensystems	164
2.3.2	Neuroendokrine Regulationsvorgänge	166
2.4	Die psychologische Dimension	168
2.5	Weitere Elemente des Stressgeschehens	169
2.6	Mein persönliches Stressverhalten – Eine kurze Analyse	170

3. Stress- und Burnoutprophylaxe **174**

3.1	Burnout-Trias	174
3.2	Merkmale des Burnout (erste Warnsignale)	175

3.3	Risikofaktoren für Burnout	175
3.4	Burnout-Prophylaxe	176
3.5	Kurz-Check: Arbeitsplatz – Wohlbefinden – Burnout	176

4. Selbstwirksamkeit 180

4.1	Eigene Wirkungen erleben und bewusst gestalten	180
4.2	Selbstwirksames Verhalten im Alltag	181
	Anmerkungen	184

Teil D Orientierungen 186

1. Notate zum Konzept «Leben in polaren Spannungsfeldern» 187

1.1	Zur Metaphorik des Seiltanzes	187
1.1.1	Paul Klee – Faszination des Gleichgewichts	187
1.1.2	Friedrich Nietzsche – Die ständige Bedrohung des Gleichgewichts	189
1.2	Einige weitere Zugänge und Bezüge zum Konzept «Leben gestalten in polaren Spannungsfeldern»	190
1.3	Ergänzungen zu Teil A, Abschnitt 1.5: »Tiefenpsychologische Dimension des Polaritätsmodells«	197
	Anmerkungen	199

2. Gesund sein ist mehr als nicht krank sein – Ein komplexes Spannungsfeld im Wandel der Zeit 205

2.1	Als die Medizin noch in der Philosophie beheimatet war	205
2.1.1	Vernetzung von Bildung, Erziehung und Gesundheit	206
2.1.2	Ganzheitliche Sichtweise – Galenos	207
2.1.3	Paracelsus – Makrokosmos im Mikrokosmos	207
2.2	Schulmedizin und Komplementärmedizin	208
2.2.1	Von der Heilkunst zur naturwissenschaftlich basierten Medizin	209
2.2.2	Priorisierung der Krankheit gegenüber der Gesundheit	209
2.2.3	«Die Verborgeneheit der Gesundheit» (Gadamer)	210
2.3	Perspektivenwechsel: Ressourcen und Widerstandskräfte entdecken und stärken	211
2.3.1	Gesundheit als (lebenslanger) Lernprozess	211
2.3.2	Die salutogenetische Perspektive: Was hält Menschen gesund?	212
2.4	Bildung und persönliche Gesundheit	214
2.5	Kinder für den Tanz auf dem Lebensseil vorbereiten – Ein ermutigendes Beispiel	216
	Anmerkungen	217

3. Zwischen Minderwertigkeit und Überlegenheitsstreben balancieren – Psychische Dynamik aus Sicht der Individualpsychologie	220
3.1 Zum Kontext: Die Individualpsychologie Adlers als eine Richtung innerhalb der tiefenpsychologisch-analytischen Bewegung	221
3.2 Ausgangspunkt: Minderwertigkeit und deren Kompensation	222
3.2.1 Organminderwertigkeit	222
3.2.2 Von der Organminderwertigkeit zum Minderwertigkeitsgefühl	223
3.3 Das «natürliche» Minderwertigkeitsgefühl als anthropologische Konstante	225
3.4 Das «verstärkte» Minderwertigkeitsgefühl	226
3.5 Zielgerichtetes Streben nach fiktiver Sicherheit, Überlegenheit und Macht	227
3.5.1 Fiktion der Überlegenheit und Macht als «Überkompensation»	228
3.5.2 Die Frage lautet nicht woher, sondern wohin und wozu? – Das Axiom der Finalität	229
3.5.3 Der Lebensstil – Ausdruck der ganzheitlichen Person	230
3.6 Gemeinschaftsgefühl versus Überlegenheits- und Machtstreben	230
3.6.1 Vom Zärtlichkeitsbedürfnis zum Gemeinschaftsgefühl	230
3.6.2 Das Gemeinschaftsgefühl als «absolute Wahrheit»	231
3.7 Seelisches Gleichgewicht im Spannungsfeld von Selbstbezogenheit und Wir- und Weltbezug	232
3.7.1 Aktualität der sozialen Orientierung	232
3.7.2 Zur Bedeutung der Individualpsychologie	234
Anmerkungen	235

EINLEITUNG

*«... ich bin kein ausgeklügeltes Buch,
Ich bin ein Mensch mit seinem Widerspruch ...»*

Conrad Ferdinand Meyer

«Ich habe keine Lehre. Ich zeige nur etwas. Ich zeige Wirklichkeit, ich zeige etwas an der Wirklichkeit ... Ich nehme ihn, der mir zuhört, an der Hand und führe ihn zum Fenster. Ich stosse das Fenster auf und zeige hinaus – ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.»

Martin Buber

Leben balancierend gestalten

Dieses Buch behandelt Themen, die jeden Menschen in der einen oder anderen Weise beschäftigen. Es geht, in einem Satz zusammengefasst, um die Gestaltung eines gelingenden Lebens. Dass dies nicht immer einfach ist, wissen wir alle. Und auch der Titel des Buches weist darauf hin: Die Gestaltung eines «guten» Lebens ist auch eine Kunst – so, wie auch der Tanz auf dem hohen Seil eine Kunst ist. Und: Diese Kunst beinhaltet auch die Dimensionen des Wagnisses und der Unsicherheit, die den Einsatz der ganzen Person fordern. In diesem Sinne ist der Titel «Den Seiltanz wagen» auch als Ermunterung zu verstehen, sich auf das Wagnis einer persönlichen und befriedigenden Lebensgestaltung einzulassen. Dazu werden im Buch Anregungen, Möglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt. Wie beim Balancieren auf dem Seil, so müssen auch wir Menschen am Boden beim «Wagnis Leben gestalten» auf das Ausbalancieren des Gleichgewichts achten. Das beginnt ja schon für das kleine Kind bei seinen ersten Sich-Aufrichten-Versuchen und beim Gehenlernen und dauert während unseres ganzen Lebenslaufes bis zum letzten Abschiednehmen. Und noch zwei weitere Merkmale lehrt die Balancierkunst: Um das Gefühl der Sicherheit zu erlangen, braucht es Training und die Möglichkeit, Hilfsmittel, wie z.B. die Balancierstange, in Anspruch zu nehmen. Das gilt auch für die Lebenskunst, da sich ja das konkrete Leben in (zum Teil) widersprüchlichen Spannungsfeldern abspielt. Entsprechend sind auch diese Elemente, Sicherheit und persönliche Ressourcen, Themen des Buches.

Weil die Kunst des Seiltanzes und die Kunst der Lebensgestaltung zahlreiche vergleichbare und analoge Elemente enthalten, wurde und wird das Seiltänzer-Motiv auch immer wieder als Metapher für das Lebensseil bzw. die Gestaltung des Lebens verwendet, so z.B. auch vom Philosophen Friedrich Nietzsche oder von zahlreichen Schriftstellern. In Teil D des Buches beschreibe ich einige Beispiele. Einer, den sein Leben lang der Seiltanz und das Phänomen des Gleichgewichts fasziniert haben, war der Künstler Paul Klee (1879–1940). Er sah darin ein Symbol des Menschen und der Menschheit, die stets um das Gleichgewicht zwischen den Widersprüchen des Lebens ringen müssen. «Ich genieße das Balancieren des Seins», soll Klee einmal gesagt haben. Immer wieder hat Klee in Texten oder in Bildern sich mit dem Bild des Seiltänzers bzw. mit dem Balancieren im Zwischenbereich entgegengesetzter Pole beschäftigt. So beispielsweise im bekannten Bild «Übermut» aus dem Jahre 1939:(1)



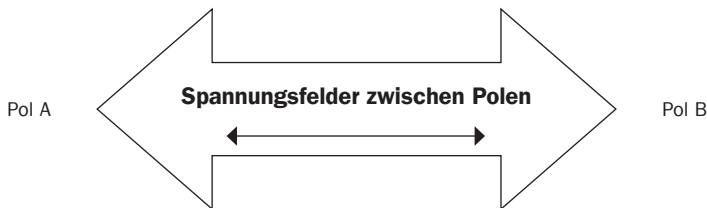
Paul Klee: Übermut (1)

Vielleicht sind es gerade auch die Analogien und Parallelen zwischen dem Hochseilakt und dem Lebensweg, die einerseits Artisten zu äusserst mutigem, ja manchmal tollkühnem Balancieren bewegen und zum andern uns Zuschauer sprachlos-staunend-bewundernd den Atem anhalten lassen.(2) In Teil D, Kapitel 1 (Notate zum Konzept «Leben gestalten in polaren Spannungsfeldern») habe ich mich – ausgehend von Bildern Klees und des Textes von Nietzsche – ausführlicher mit der Metaphorik des Seiltanzes auseinandergesetzt.

Zum Konzept «Leben gestalten in polaren Spannungsfeldern»

Klees Bilder und Gedanken über den Seiltanz und das Gleichgewicht eignen sich, das Konzept dieses Buches «Den Seiltanz wagen – Leben gestalten in pola-

ren Spannungsfeldern» einleitend zu illustrieren und kurz zu skizzieren. Ich gehe dabei von der Grundvorstellung aus, dass wir unser Leben in Spannungsfeldern (polarer) Gegensätze gestalten müssen. Polare Gegensätze sind, wie Klee sagte, «Fundamentalkategorien nicht nur des menschlichen Lebens, sondern der ganzen Wirklichkeit». Jede Bewegung verlangt nach einer Gegenbewegung. Diese Gegensatzstruktur des Lebens ist ein existenzieller Bestandteil unseres Lebens und gehört zur «condition humaine», zu den menschlichen Bedingtheiten. Die Gegensatzstruktur des Lebens und der Welt zeigen sich in vielen Bereichen, so etwa im zwischenmenschlichen Bereich (z.B. Ich–Du, Nähe–Distanz, geben–nehmen, lieben–hassen, Frau–Mann, alt–jung), in Natur, Universum und Organismus (Licht–Finsternis, innen–aussen, Geist–Körper, gesund–krank, einatmen–ausatmen, Spannung–Entspannung, Sein–Werden, Ost–West), in existenziellen und Sachbereichen (z.B. Freiheit–Zwang, Gleichheit–Unterschiedlichkeit, Arbeit–Freizeit) oder in grundlegenden kulturell-geistig-gesellschaftlichen Spannungsfeldern (z.B. Diesseits–Jenseits, Fortschritte/Neuerung–Tradition, Immanenz–Transzendenz, Aufklärung–Gegenaufklärung, Anpassung–Widerstand, profan–sakral, Globalisierung–Regionalität usw.). Eine vereinfachende und verallgemeinernde Grundfigur kann diese polaren Spannungsfelder illustrieren:



Grundfigur «Leben gestalten in polaren Spannungsfeldern»

Die Grundfigur zeigt, dass der Raum oder Ort zwischen den Polen als ein dynamisches Kontinuum mit fließenden Übergängen gedacht werden muss, und dass die Endpunkte des Kontinuums aufeinander bezogen sind. In diesem Sinne schliessen sie einander nicht aus, sondern stehen miteinander in Wechselwirkung, sie ergänzen sich, sind komplementär. Die Pole und das durch sie gebildete Spannungsfeld bilden so eine Einheit, ein Ganzes.

Die Kunst einer gelingenden Lebensgestaltung zeigt sich in diesem Zusammenhang im Bemühen, zwischen den widersprüchlichen und auseinanderstrebenden Kräften und Bedürfnissen immer wieder ein Gleichgewicht herzustellen, sie zu einem schwebenden oder fließenden Ganzen zusammenzufügen und zusammenzuhalten.

Ressourcen für das Balancieren – ein ganzheitlicher Ansatz (Gedanken-Gefühle-Körper-Verhalten)

Wie der Seiltänzer für seine Kunst Hilfsmittel (Balancierstange, Gewichte) braucht, benötigt der Mensch bei der Gestaltung der Spannungsfelder ebenfalls Hilfsmittel. Ihm stehen dabei innere und äussere Kräfte, eigene und fremde Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen zur Verfügung. Ein solches ressourcenorientiertes oder salutogenes Verständnis bildet auch eine der Grundlagen dieses Buches. Diese Sichtweise kann kurz mit folgenden Leitfragen zusammengefasst werden: Was hält Menschen gesund, allenfalls trotz schwieriger oder misslicher Umstände? Welche Faktoren bzw. Ressourcen schützen die Menschen (u.a. vor dem krank werden) und stärken sie? (Vgl. dazu Teil D, Kapitel 2).

Diese Ressourcen können in unterschiedlichen Bereichen liegen: Persönliche Ressourcen im Individuum (Konstitution, emotionale Sicherheit, Selbstvertrauen, positives Selbstgefühl), soziale Ressourcen (Positive Beziehungen, Anerkennung, Dazugehörigkeitsgefühl, Sicherheit), kulturell-gesellschaftliche Ressourcen (Arbeitsbedingungen, Wertschätzungs- und Anerkennungskultur, Erfahrungsmöglichkeiten von Selbstwirksamkeit, Beteiligung an kulturell-gesellschaftlichen Aktivitäten, materielle Sicherheit) usw. Schon diese wenigen Hinweise zeigen, dass es sich bei einem solchen ressourcenorientierten Verständnis um einen ganzheitlichen Ansatz handelt. In diesem Sinne sind auch die Anregungen, praktischen Hinweise und Übungen dieses Buches gedacht, d.h. dass sowohl im theoretischen wie im praktischen Teil verschiedene Dimensionen des Wahrnehmens und Erlebens angesprochen und integriert werden: Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten.

Inhaltliche Schwerpunkte

Unter den genannten Leitvorstellungen werden in den vier Teilen des Buches schwerpunktmässig folgende Themen behandelt:

In **Teil A**, Polaritäten des Lebens, werden in sieben Variationen Spannungsfelder behandelt, die den Menschen und die Menschheit in existenzieller Hinsicht herausfordern, wie z.B. Glück und Leid, Sinn, Mass halten, leben und sterben.

Teil B, Ressourcen, enthält sechs Ressourcenbereiche, die beim Balancieren auf dem Lebensseil hilfreich sein können, z.B. Achtsamkeit pflegen, eigene Ressourcen entdecken und pflegen, körperlich-mentale Entspannung, Nein sagen lernen, Humor.

In **Teil C**, das Stressgeschehen, werden Möglichkeiten zur Prophylaxe von Stress und Burnout aufgezeigt.

Teil D, Orientierungen, enthält Hintergrundinformationen zu den im Buch behandelten Themen (Lebenspolaritäten, Gesundheit, Stress, seelisches Gleichgewicht aus tiefenpsychologischer Perspektive).

Der Text ist in essayistischer Form verfasst. Literatur- und Quellenverweise im Text sind auf das notwendige Minimum beschränkt. Genauere Angaben zu Autorinnen und Autoren und weiterführende Bemerkungen sind mit «Anmerkungsziffern» (in Klammer) versehen und jeweils im Anmerkungsteil am Ende eines Kapitels aufgeführt.

Die vier Teile des Buches widerspiegeln einen Teil meines Tätigkeitsfeldes in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung und in der Psychotherapie. Die jeweiligen Kapitel in den einzelnen Teilen können auch unabhängig voneinander gelesen werden, ohne Kenntnis der übrigen Kapitel. Dies gilt auch für die praktischen Übungen in Teil B.

Anmerkungen

(1) Paul Klee, Übermut, 1939, 1251; Öl- und Kleisterfarbe auf Papier auf Jute; originale Rahmenleisten; 101 x 130 cm; Zentrum Paul Klee ZPK, Bern (mit freundlicher Genehmigung des ZPK).

(2) Vgl. z.B. die Projekte des französischen Hochseilartisten Philippe Petit zwischen den Türmen von Notre Dame in Paris oder im World Trade Center in New York.

Ein äusserst eindrückliches und anschauliches Beispiel für die Kunst des Balancierens auf dem Hochseil, gerade auch im Zusammenhang mit der Gleichgewichtsproblematik, ist die Überquerung der Taminaschlucht bei Bad Ragaz durch Freddy Nock. Am 28. März 2013 fand der Auftakt zum Bau der grössten Bogenbrücke der Schweiz statt: Die Brücke über die Taminaschlucht bei Bad Ragaz. Sie verbindet die zwei, durch den Flusslauf getrennten Talseiten mit den Dörfern Valens und Pfäfers miteinander. Wie Jörg Krummenacher in der Neuen Zürcher Zeitung NZZ vom 28. März 2013 berichtete, war vorgesehen, dass Freddy Nock die Tamina am Bauort auf einem 617 Meter langen Kunstseil in 255 Meter Höhe über dem Flusslauf überquert. Nock wollte ursprünglich den Seillauf mit Schubkarren und Spaten absolvieren. «Trotz Abspannungen des Seils zwecks besserer Stabilität erwies sich der Hochseilakt für Nock als diffizil, da immer wieder böiger Föhn aufkam. Nach hundert Metern musste er deshalb das geplante Vorhaben abbrechen, den Seillauf samt Schubkarren und Spaten zu absolvieren. Nock balancierte einige Meter zurück, liess Schubkarren und Spaten zu Tal, um die Taminaschlucht nur noch mit der Balancierstange Richtung südlicher Talseite zu

überqueren.» Im Interview sagte Nock, er hätte den Schubkarren und den Spaten wegwerfen müssen, weil er sonst das Gleichgewicht verloren hätte. Die Überquerung ist auf You Tube zu sehen unter https://www.youtube.com/watch?v=_rYkeWMonkw (Stand 15. Mai 2018).

TEIL A

POLARITÄTEN DES LEBENS – THEMA MIT VARIATIONEN

In der Einleitung habe ich die Grundidee der Polaritätsstruktur des Lebens und die Dynamik in den Spannungsfeldern kurz skizziert. In diesem Teil A beschreibe ich einige solche Spannungsfelder, die ich persönlich für die Gestaltung unseres Lebens als zentral und bedeutungsvoll erachte.⁽¹⁾ Ich bezeichne die sieben Spannungsfelder als Variationen zum Thema bzw. zur Grundfigur «Leben in polaren Spannungsfeldern gestalten». Die sieben Variationen sind alle gleich aufgebaut: Im Titel wird der Inhalt der Variation thesenartig formuliert. Dann folgen Überlegungen dazu aus verschiedenen Blickwinkeln. Den Abschluss bilden Anmerkungen mit weiteren Hinweisen und Literaturangaben. Die Ausführungen in diesem Teil A bilden auch den Hintergrund für die praktischen Anregungen und Übungen für den Alltag. Manche Überlegungen in den Variationen werden in Teil D im Kapitel «Notate zum Konzept polarer Spannungsfelder» wieder aufgegriffen und weitergeführt.

1 VARIATION: «ALLES GESCHEHEN ERFOLGT KRAFT EINES GEGENSATZES» (HERAKLIT)

*Man muss Für und Wider versöhnen,
ohne Für und Wider aufzuheben.*

Josef Vital Kopp

*Unsere Bestimmung ist, die Gegensätze richtig zu erkennen,
erstens nämlich als Gegensätze, dann aber als die Pole einer
Einheit.*

Hermann Hesse

Diese erste Variation mit dem bekannten Ausspruch des griechischen Philosophen Heraklit von Ephesos – «Alles Geschehen erfolgt kraft eines Gegensatzes» – führt uns zu den Wurzeln des Themas «Polare Spannungsfelder». Die Ausführungen können auch eine Ahnung vermitteln von dessen langer und vielfältiger Geschichte. Man darf wohl sagen, dass der Ausspruch von Heraklit sich beim Ringen um das Verständnis und die Deutung der Welt und des Lebens zu einem Topos entwickelt hat, der sich in Variationen und in unterschiedlichen Kontexten und Kulturen wie ein roter Faden durch die Jahrhunderte zieht (vgl. Anm. 1).

1.1 Ohne Gegensätze keine Harmonie

Heraklit von Ephesos lebte etwa von 544–483 v. Chr. im damaligen Ionien an der Westküste Kleinasiens (etwa heutige Türkei). Er gehört mit zu den Begründern der klassischen Philosophie des Altertums. Von ihm sind keine systematischen Lehrwerke der Philosophie erhalten. Aber die Grundzüge seines Denkens sind in zahlreichen Fragmenten sowie in den Werken anderer und späterer Philosophen enthalten. In stilistischer Hinsicht handelt es sich dabei um knappe und präzise Sinnsprüche, wie auch das Beispiel dieser ersten Variation zeigt. Die Aussagen Heraklits zeugen von seiner tiefen Erkenntnis in «die ewigen Wahrheiten» des Weltgeschehens und des Lebens, wie Wilhelm Capelle in seinem Buch «Die Vorsokratiker – Die Fragmente und Quellenberichte»⁽²⁾ festhält (daraus auch die

folgenden Zitate). Diese Einsichten gewann er, der sich «in die Einsamkeit der unentweihten Natur» zurückzog, beim Beobachten der und Nachdenken über die Natur, «die sich ihm auf Bergeshöhen, in den Wellen des Stromes, am Gestade des ewig ruhelosen Meeres und nicht zuletzt im nächtlichen Sternenhimmel offenbarte». Der Denker und Grübler Heraklit erkannte dabei «die Koexistenz gegensätzlicher Eigenschaften und Kräfte, die ständig einander ablösen, weil sie unaufhörlich miteinander im Kampfe liegen. Wohin er auch blickt, in der grossen Natur wie im Menschenleben sieht er nur unablässigen Kampf entgegengesetzter Prinzipien. Ja, der Kampf schlechthin erscheint ihm als Weltprinzip alles Geschehens, im Himmel wie auf Erden.»

Aber er entdeckt in den Tiefen des Grundes auch «eine gewaltige Harmonie, die durch alle die Gegensätze bedingt ist»; nämlich die Idee der Vernunft, des Logos. Dieser Logos ist «gleichbedeutend mit der ewigen, übersinnlichen, alles lenkenden Weltvernunft [...], das überpersönliche Weltprinzip» (vgl. dazu auch Anmerkung 4). Der Logos regiert alles, ist also allem und allen gemeinsam. Daher muss man dem Gemeinsamen folgen. So bilden die Gegensätze letztlich (durch den Logos) eine Einheit, ein Ganzes. Darum soll Heraklit einen Dichter getadelt haben, der sich wünschte, dass der Streit aus Himmel und Erde verschwinde, «denn es könnte keine Harmonie geben, wenn es nicht hohe und tiefe Töne gebe, und keine Lebewesen ohne das Dasein von männlichen und weiblichen Prinzipien, die einander entgegengesetzt sind».

Die ungeheure Spannung und Dynamik, die durch das Zusammenspiel oder den Kampf der Gegensätze entsteht, bildet auch den Hintergrund der folgenden Aphorismen Heraklits: «Das Kalte wird warm, Warmes kalt, Feuchtes trocken, Trocknes fest.» Oder: «Unsterbliche sterblich, Sterbliche unsterblich; sie leben den Tod jener und sterben das Leben jener.» Oder, im Zusammenhang mit den vier Urelementen: «Es lebt das Feuer der Erde Tod und die Luft lebt des Feuers Tod, das Wasser lebt der Luft Tod, die Erde den des Wassers.»

Die Beispiele zeigen, dass Heraklit den Kosmos und das Leben, insbesondere auch das menschliche Leben, konsequent als von Gegensätzen durchwoben sieht. Jaap Mansfeld schreibt dazu in der Textsammlung «Die Vorsokratiker» über die Philosophie von Heraklit(3), bereits seit Homer (ca. 8. Jahrhundert v. Chr.) habe die Vorstellung bestanden, «dass in der Erlebniswelt Gegensätze wie Leben und Tod, sterblich und unsterblich, Wissen und Nichtwissen, Jugend und Alter, Armut und Reichtum, Recht und Unrecht, Macht und Ohnmacht, Glück und Unglück gelten. [...] Heraklit aber hat diese Vorstellung sowohl verallgemeinert als auch radikalisiert. Die pendelnde Gegensätzlichkeit gilt für alle Bereiche der Erfahrung, für die physikalische wie für die moralische und erkennbare Welt, und sie ist grundsätzlich überall und immer dieselbe.» Auf diesem Hintergrund ist auch der viel zitierte Ausspruch von Heraklit über den «Fluss aller Dinge» (panta rhei; alles fliesst) zu verstehen: «Wir steigen in den-

selben Fluss und doch nicht in denselben; wir sind es, und wir sind es nicht.» Auf die Geschichte des Menschengeschlechts bezogen, mündet das Prinzip des Kampfes der Gegensätze in den bekannten Ausspruch «Kampf [Krieg, Streit] ist der Vater von allem, der König von allem; die einen macht er zu Göttern, die andern zu Menschen, die einen zu Sklaven, die anderen zu Freien.» Manche Sinnsprüche und Aphorismen von Heraklit sind im Laufe unserer Geistesgeschichte zu einem Topos geworden. Und ihre Kerngedanken sind auch in den folgenden Beispielen in der einen oder anderen Variante enthalten. In Teil D, im Kapitel 1 (Notate zum Konzept Leben in polaren Spannungsfeldern gestalten) beschreibe ich zusätzlich das Spannungsfeld «Mythos–Logos» bzw. «Vernunft–Glauben» als ein Beispiel eines übergeordneten polaren Spannungsfeldes, das in Varianten unsere Geistesgeschichte seit der Antike prägte und noch heute beeinflusst.

1.2 Yin und Yang – Ein Ur-Modell der komplementären Polarität

In einem völlig anderen kulturgeschichtlichen Kontext entstand ein Ur-Modell der Welt- und Lebensdeutung, das der Vorstellung der Polarität mit den Spannungsfeldern sehr nahe steht: die Yin- und Yang-Symbolik.

Gemäss der Lehre des Taoismus (chinesische Philosophie; seit 4. bis 3. Jh. v. Chr.) liegt allen Erscheinungen im Universum und im Leben das gegensätzliche Kräftepaar Yin und Yang zugrunde:



Mit diesem Yin- und Yang-Symbol werden zwei Gegensätze (schwarz und weiss) dargestellt, die zusammen ein Ganzes (äusserer Kreis) bilden und gleichzeitig auch Teil des Ganzen sind und nur miteinander existieren bzw. gedacht werden können. Die kleinen Kreise in der jeweils entgegengesetzten Farbe deuten an, dass Yin auch Yang und Yang auch Yin enthält. Die beiden Hälften ergänzen sich, sind im eigentlichen Sinne komplementär. Die geschwungene «Trennlinie» zwischen dem schwarzen und dem weissen Teil deutet an, dass Yin und Yang stets in Bewegung, im Fluss sind und ineinander übergehen. Diese Bewegung zwischen

den Polen Yin und Yang wird Chi genannt. Ohne diese Dynamik kann nichts entstehen und bestehen, wie Yiming Li im Zusammenhang mit der Traditionellen Chinesischen Medizin schreibt: «Die chinesische Kultur ordnet sämtliche Phänomene der Natur und des Menschen den beiden Grundpolaritäten Yin und Yang zu. Alle Dinge haben sowohl einen Yin- als auch einen Yang-Aspekt. Dies zeigt sich auch im Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Die Lehre besagt, dass der Mensch gesund ist, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht zueinander stehen. Überwiegt einer der beiden Anteile, so ist der Energiestrom im Körper gestört und der Mensch wird krank.»(4)

Dieses Beispiel zeigt auch, dass die Grundidee unseres Themas kulturübergreifend ist. In der Tat könnten dazu mit Leichtigkeit weitere Beispiele aus anderen (Hoch-)Kulturen aufgeführt werden. Dies wurde auch sehr deutlich in der Ausstellung «Kosmos – Weltentwürfe im Vergleich» im Rietberg Museum im Jahre 2014 und ist im gleichnamigen Buch zur Ausstellung eindrücklich dokumentiert.(5)

1.3 «Das Geeinte zu entzweien, das Entzweite zu einigen» (Goethe)

Wie schon in der Einleitung erwähnt, ist das Thema der Polarität als «Urkraft» im Welt- und Lebensgeschehen auch in der Kunst – Dichtung, Musik, bildende Kunst – ein immer wieder anzutreffendes Thema. In der Literatur kann als klassisches Beispiel auf den Dichter Johann Wolfgang von Goethe (1746–1832) verwiesen werden. Die Dynamik von Einheit (Gleichgewicht) und Polarität, das «immerwährende Anziehen und Abstossen», gehörte für Goethe zu den «grossen Triebrädern aller Natur». Er fasste seine diesbezügliche Vorstellung in seiner Farbenlehre (1808) in knappen Worten zusammen: Alles, was uns als ein Phänomen begegne, müsse «entweder eine ursprüngliche Entzweigung, die einer Vereinigung fähig ist, oder eine ursprüngliche Einheit, die zur Entzweigung 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». Diese Vorstellung spricht auch aus der bekannten Sentenz von Goethe im Gedicht «Selige Sehnsucht» aus dem «West-östlichen Diwan»: «Und so lang du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.»

Polare Strukturen und der Kampf um das (innere) Gleichgewicht liessen sich wohl in jedem Werk Goethes herausarbeiten. So durchziehen auch sein Meisterwerk, die Tragödie «Faust», mehrere solche Spannungsfelder, z.B. Himmel und Hölle, Faust und Mephisto, Diesseitiges und Jenseitiges usw. Schon zu Beginn des Werkes spricht Goethe diese Vorstellung an. Faust befindet sich zu nächtlicher Stunde in seinem Studierzimmer. Nachdem er bisher trotz all seiner Studien ver-

geblich versucht hatte, den Ur-Grund (die Urkraft) aller Dinge, «der die Welt im Innersten zusammenhält» zu erforschen, erfleht er verzweifelt die Hilfe des magisch-göttlichen «Erdgeistes». Dieser erscheint ihm in glühender Flamme und gibt sich als die von Faust erwünschte Ur-Kraft im «wechselnden Weben» von Geburt bis Tod zu erkennen:

«In Lebensfluten, im Tatensturm
Wall ich auf und ab,
Webe hin und her!
Geburt und Grab,
Ein ewiges Meer,
Ein wechselnd Weben,
Ein glühend Leben:
So schaff ich am sausenden Webstuhl der Zeit
Und wirke der Gottheit lebendiges Kleid.»

Überhaupt waren der Gedanke und das Konzept der Polarität im Denken der Goethezeit bzw. in der klassisch-idealistischen Epoche und in der anschliessenden Romantik ein zentrales Element. Ich werde auf diesen Aspekt in Teil D, «Orientierungen», in Kapitel 1 (Notate zum Konzept Leben in polaren Spannungsfeldern gestalten) und Kapitel 2 (Gesundheit-Krankheit) ausführlicher eingehen.

1.4 «Die Einheit hinter den Gegensätzen» (Hesse)

Innere und äussere Gegensatzstrukturen und das Bemühen um eine Vereinigung oder Versöhnung derselben sowie das Suchen nach einer die Gegensätze umfassenden Ganzheit bilden auch ein zentrales Thema im Werk des Dichters Hermann Hesse (1877–1962).

1.4.1 Das Fluktuieren von Melodie und Gegenmelodie

Hesse hat die polaren Spannungen in der Welt und im Menschen oft selbst zum Thema gemacht. So beschreibt er in «Die Einheit hinter den Gegensätzen» sein lebenslanges Ringen mit solchen Spannungsfeldern in bewegenden Worten und Bildern: «Wäre ich Musiker, so könnte ich ohne Schwierigkeit eine zweistimmige Melodie schreiben, eine Melodie, welche aus zwei Linien besteht, aus zwei Ton- und Notenreihen, die einander entsprechen, einander ergänzen, einander bekämpfen, einander bedingen, jedenfalls aber in jedem Augenblick, auf jedem Punkt der Reihe in der innigsten, lebendigsten Wechselwirkung und

gegenseitigen Beziehung stehen. Und jeder, der Noten zu lesen versteht, könnte meine Doppelmelodie ablesen, sähe und hörte zu jedem Ton stets den Gegenton, den Bruder, den Feind, den Antipoden. Nun, und eben dies, diese Zweistimmigkeit und ewig schreitende Antithese, diese Doppellinie möchte ich mit meinem Material, mit Worten, zum Ausdruck bringen und arbeite mich wund daran, und es geht nicht. Ich versuche es stets von neuem, und wenn irgend etwas meinem Arbeiten Spannung und Druck verleiht, so ist es einzig dies intensive Bemühen um etwas Unmögliches, dieses wilde Kämpfen um etwas nicht Erreichbares. Ich möchte einen Ausdruck finden für die Zweiheit, ich möchte Kapitel und Sätze schreiben, wo beständig Melodie und Gegenmelodie gleichzeitig sichtbar wären, wo jeder Buntheit die Einheit, jedem Scherz der Ernst beständig zur Seite steht. Denn einzig darin besteht für mich das Leben, im Fluktuieren zwischen zwei Polen, im Hin und Her zwischen den beiden Grundpfeilern der Welt. Beständig möchte ich mit Entzücken auf die selige Buntheit der Welt hinweisen und ebenso beständig daran erinnern, dass dieser Buntheit eine Einheit zugrunde liegt; beständig möchte ich zeigen, dass Schön und Hässlich, Hell und Dunkel, Sünde und Heiligkeit immer nur für einen Moment Gegensätze sind, dass sie immerzu ineinander übergehen. Für mich sind die höchsten Worte der Menschheit jene paar, in denen diese Doppeltheit in magischen Zeichen ausgesprochen ward, jene wenigen geheimnisvollen Sprüche und Gleichnisse, in welchen die grossen Weltgegensätze zugleich als Notwendigkeit und als Illusion erkannt werden. [...] Die Einheit, die ich hinter der Vielheit verehere, ist keine langweilige, keine graue, gedankliche, theoretische Einheit. Sie ist das Leben selbst, voll Spiel, voll Schmerz, voll Gelächter. Sie ist dargestellt worden im Tanz des Gottes Dhiva, der die Welt in Scherben tanzt, und in vielen anderen Bildern, sie weigert sich keiner Darstellung, keinem Gleichnis.»(6)

1.4.2 Innere und äussere Welt (Das Glasperlenspiel)

Diese Grundeinstellung, dieses Grundempfinden Hesses ist sozusagen eine seiner Quellen für sein dichterisches Schaffen. Um dies an einem (exemplarisches) Beispiel kurz zu erläutern, erwähne ich das «Glasperlenspiel» (1943), ein utopischer Roman. Darin wird das Leben der Hauptfigur, Josef Knecht, beschrieben. In der fiktiven Welt «Kastilien» sollen die Mitglieder ein gegenüber der übrigen Welt (die Welt «draussen») abgegrenztes, rein geistiges Leben führen (innere Welt). Die Bewohner dieses Kastilien bilden eine Art Ordensgemeinschaft. Die geistige Ausrichtung ist «auf zwei Prinzipien gegründet: auf die Objektivität und Wahrheitsliebe im Studium, und auf die Pflege der meditativen Weisheit und Harmonie». Ziel ist es, «die beiden Prinzipien im Gleichgewicht zu halten». Dabei sollen die Mitglieder «nicht aus der Vita activa in die Vita contemplativa fliehen, noch umgekehrt, sondern zwischen beiden wechselnd unterwegs sein,

in beiden zu Hause sein, an beiden teilhaben». Diese Welt wird u.a. durch das Glasperlenspiel symbolisiert; es steht im Zentrum der kastilischen Welt. Der Roman umkreist die beiden an sich entgegengesetzten und doch wieder einander ergänzenden Welten. Sie bilden die Pole eines der zahlreichen komplexen Spannungsfelder des Romans. Und in diesen Spannungsfeldern, vor allem in der Auseinandersetzung mit der geistig-inneren und der äusseren Welt, entwickelt sich Josef Knecht, der diese beiden Welten auch als Elemente in sich selbst wahrnimmt, von Stufe zu Stufe. Dabei bringt es Josef Knecht bis zum Meister des Glasperlenspiels (Magister Ludi). In einem intensiven Gespräch mit seinem Mentor, dem Magister Ludi, ruft Knecht aus: «Ach, wenn man doch wissend werden könnte. Wenn es doch eine Lehre gäbe, etwas, woran man glauben kann! Alles widerspricht einander, alles läuft aneinander vorbei, nirgends ist Gewissheit. Alles lässt sich so deuten und lässt sich auch wieder umgekehrt deuten. Man kann die ganze Weltgeschichte als Entwicklung und Fortschritt auslegen, und kann ebensowohl nichts als Verfall und Unsinn in ihr sehen.» Sein Meister antwortet ihm darauf, dass es die Lehre, die Knecht begehrt, nicht gibt: «Du sollst dich auch gar nicht nach einer vollkommenen Lehre sehnen, Freund, sondern nach der Vervollkommnung deiner selbst. [...] Die Wahrheit wird gelebt, nicht doziert.» Und so muss Knecht seine Persönlichkeit weiterentwickeln mit «den beiden Grundtendenzen oder Polen» seines Lebens. Und der Magister gibt Knecht den Leitgedanken für seinen weiteren Weg mit: «Du sollst aber nie vergessen, was ich dir so oft gesagt habe: unsre Bestimmung ist, die Gegensätze richtig zu erkennen, erstens nämlich als Gegensätze, dann aber als die Pole einer Einheit.»

Diese wenigen Hinweise verdeutlichen das Verständnis und die Bedeutung von Polarität bei Hesse: Die Gegensätze, die Gegenpole sind zwar vorhanden, sie lösen Konflikte aus und bilden ein (unter Umständen schmerzhaftes) Spannungsfeld. Die Gegensätze sind aber nicht sich ausschliessende, strikt unvereinbare Pole. Im Gegenteil. Sie benötigen einander, um die für die Entwicklung des Lebens notwendige Dynamik zu erzeugen. Und so streben sie letztlich – als Ideal oder als Vision – zu einer Vereinigung, bilden eine Ganzheit, «eine Gegensätzlichkeit bei wesenhafter Zusammengehörigkeit», wie das Deutsche Universalwörterbuch u.a. das Wort «Polarität» erklärt.(7)

1.5 Tiefenpsychologische Dimensionen des Polaritätsmodells

Von Spannungsfeldern der Gegensätzlichkeit sind auch die Theorien der drei Begründer der Tiefenpsychologie – Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung durchzogen, ja sie bilden Ausgangspunkt und Fundament der unterschiedlichen Menschenbilder. Grundsätzlich handelt es sich dabei um die dynamische Spannung zwischen den bewussten und den unbewussten Anteilen der mensch-

lichen Psyche. Neben dieser gemeinsamen Grund- oder Ausgangslage entwickelten die drei Denker je eigene bzw. unterschiedliche Modelle über die psychische Dynamik zwischen den Polen bewusst–unbewusst: Sigmund Freud (1856–1939) die Psychoanalyse, Alfred Adler (1870–1937) die Individualpsychologie und C.G. Jung (1875–1961) die Analytische Psychologie. In Teil D, Kapitel 1.3, beschreibe ich einige Kerngedanken der Polarität in den drei tiefenpsychologischen Systemen: Liebe und Hass als Gegensatzpaar bei Freud, Machtstreben und Gemeinschaftsgefühl bei Alfred Adler, Vereinigung der Gegensätze bei Jung.

Es könnten an dieser Stelle noch zahlreiche weitere Beispiele aus verschiedenen Fachgebieten aufgeführt werden, um die Bedeutung von Heraklits Gegensatz-Lehre aufzuzeigen. Vor allem wären Hinweise aus den Naturwissenschaften angezeigt, wie z.B. die Polarität des Magnetismus und der Elektrizität, Materie und Antimaterie, die meteorologischen Gegensätze zwischen Hochdruck und Tiefdruck, der Wechsel von Ebbe und Flut, das Zusammenspiel im Vegetativen Nervensystem der beiden Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus (s. Teil B, Kapitel 3: «Entspannung im Alltag ist Gold wert») oder in der Biologie die gegensätzlichen Keimzellen.

Anmerkungen

(1) Den Grundgedanken zu einem (komplementären) Polaritätsmodell habe ich entwickelt in: Lattmann, Urs Peter: Komplementäre Polarität – Gedanken zu einem universellen Phänomen und Konstrukt mit Bezügen zur Psychologie und Psychotherapie. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 2012 (37. Jahrgang), Heft 1, S. 5–19.

(2) Capelle Wilhelm: Die Vorsokratiker. Die Fragmente und Quellenberichte. Übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle. Stuttgart 1968, Kröner Verlag. Die zitierten Fragmente von Heraklit sind dem Buch von Capelle sowie jenem von Jaap Mansfeld (s. Anm. 3) entnommen.

(3) Jaap Mansfeld: Die Vorsokratiker (griech.–dt.), Band I: Milesier, Pythagoreer, Xenophandes, Heraklit, Parmenides. Stuttgart 1983, Reclam.

(4) Li Yiming in: Bär Andrea, Angst Felix, Li Yiming, Aeschlimann André: Traditionelle Chinesische Medizin bei rheumatischen Krankheiten. Stuttgart 2004, Karl F. Haug Verlag. Dazu auch: Li Yiming: Traditionelle Medizinische Kultur. Lebensgewohnheiten zur Förderung von Gesundheit. Selbstverlag 2016.

(5) Museum Rietberg Zürich (Hsg.): Kosmos. Weltentwürfe im Vergleich. Zürich 2014, Verlag Scheidegger und Spiess.

(6) Hesse Hermann: Die Einheit hinter den Gegensätzen: Religionen und Mythen. Zusammengestellt von Volker Michels; Suhrkamp Verlag; Frankfurt a. M. 1986.

(7) Die von Hesse dargestellte Welt- und Lebenssicht widerspiegelt einige Kerngedanken meines «Polaritätsmodells», so auch das Spannungsfeld Dauer–Wandel bzw. Sein–Werden. Deshalb möchte ich noch ein Gedicht von Hesse anfügen. Es findet sich im Roman «Glasperlenspiels» im Teil «Josef Knechts hinterlassene Schriften» und trägt den Titel «Klage»:

«Uns ist kein Sein vergönnt. Wir sind nur Strom,
Wir fließen willig allen Formen ein:
Dem Tag, der Nacht, der Höhle und dem Dom,
Wir gehn hindurch, uns treibt der Durst nach Sein.

So füllen Form um Form wir ohne Rast,
Und keine wird zur Heimat uns, zu Glück, zur Not,
Stets sind wir unterwegs, stets sind wir Gast,
Uns ruft nicht Feld noch Pflug, uns wächst kein Brot.

Wir wissen nicht, wie Gott es mit uns meint,
Er spielt mit uns, dem Ton in seiner Hand,
Der stumm und bildsam ist, nicht lacht noch weint,
Der wohl geknetet wird, doch nie gebrannt.

Einmal zu Stein erstarren! Einmal dauern!
Danach ist unsre Sehnsucht ewig rege,
Und bleibt doch ewig nur ein banges Schauern,
Und wird doch nie zur Rast auf unserem Wege.»

2 VARIATION: SINN ERGIBT SICH NICHT VON SELBST, SONDERN ...

Es kann sein, dass wir uns dahin schicken müssen, den Sinn der Welt dahingestellt sein zu lassen und unserem Leben aus dem Willen zum Leben wie er in uns ist, einen Sinn zu geben.

Albert Schweitzer

Das Zitat von Albert Schweitzer, das ich als Motto für die Überlegungen zu Variation zwei gewählt habe, löst Fragen aus, die sich wohl jeder denkende Mensch schon gestellt hat und immer wieder stellen wird: Was soll ich aus meinem Leben machen bzw. was ist der Sinn meines Lebens? Und: Was ist der Sinn des Lebens überhaupt? Gibt es einen Sinn in der (Menschheits-)Geschichte? Und wenn ja, welchen? Schliesslich: Was ist der Sinn der ganzen Welt, des Universums? Schon diese Fragen lassen erahnen, dass es sich bei dieser Variation zwei, «Sinn ergibt sich nicht von selbst, sondern ...» um ein höchst komplexes existenzielles und bedeutungsvolles Spannungsfeld handelt.

2.1 Erste Annäherung an die Sinnthematik

2.1.1 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben als umfassender Sinnhorizont

Schweitzer lässt in der zitierten Textstelle offen, ob wir den Sinn der Welt und des Lebens je erkennen, verstehen können oder, ob dieser unserem Denken verschlossen, ein Rätsel für immer bleibt. Seine Aussage wirkt noch stärker in Verbindung mit den Sätzen, die dem Zitat im Motto vorangehen: «Wenn das Denken sich auf den Weg macht, muss es auf alles gefasst sein, auch darauf, dass es beim Nichterkennen anlangt. Aber selbst wenn es unserem Willen zum Wirken beschieden sein sollte, endlos und erfolglos mit der Nichterkenntnis des Sinnes der Welt und des Lebens ringen zu müssen, so ist diese schmerzliche Ernüchterung für ihn dennoch besser als das Verharren in Gedankenlosigkeit. Denn schon die Ernüchterung bedeutet Läuterung. [...] Es kann sein, dass wir uns dahin schicken müssen, den Sinn der Welt dahingestellt sein zu lassen und unserem Leben aus dem Willen zum Leben wie er in uns ist, einen Sinn zu geben» (aus: Kulturphilosophie; Bd 2: Kultur und Ethik; 1923).

Es mag im ersten Moment erstaunen, dass ausgerechnet Albert Schweitzer sich zur Frage nach dem Sinn in dieser Offenheit, ja so radikal äussert. Er, der sein