

Ausbalancieren oder **Das Ausgleichen und die Synthese von Gegensätzen**

von Dr. Roberto Assagioli

Polarität ist eine universelle Tatsache (Gesetz). Sie gehört zur Manifestation des Kosmos. Es ist wahr, dass die Letzte und Höchste Realität das Eine ist, das Absolute, das Transzendente, aber es kann nur durch das definiert werden, was es nicht ist.

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

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

Es muss hier unbedingt festgestellt werden, dass alle Polarität eine Beziehung ist zwischen zwei Elementen, und dass sie als solche nie absolut ist, sondern relativ selbst hinsichtlich eines speziellen Paares von Gegensätzen: das gleiche Element kann positiv in seiner Relation zu einem bestimmten "Pol" sein und negativ in seiner Relation zu einem anderen. Ein Beispiel der Relativität der "polaren Beziehung" existiert in der grundsätzlichen (fundamentalen) Polarität zwischen Geist und Materie. In der Meinung Einiger ist Geist (Spirit) die freie und Transzendente Realität, welche über den verschiedenen Gegensatzpaaren steht, die in der Manifestation des Lebens existieren.

Solch ein Konzept ist dasjenige von Keyserling, welches in seinem Buch zu finden ist: From Suffering to Fulfillment (London; Selwyn and Blount) (cf. also Das Buch vom Persönlichen Leben (Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt, 1936), vom gleichen Autor S. 505-510-515.) In der Meinung Anderer bezieht sich Geist auf den positiven Pol, auf das dynamische und kreative Element in jeder Dualität. Solch eine Meinung ist Jung. In anderen Worten, Keyserling betrachtet die "Spannung" zwischen Geist und den verschiedenen Manifestationen des Lebens als existent in der "vertikalen" Richtung, welche er bezeichnet als die "Dimension der Intensität (des Stärkegrades)", während Jung Polarität mehr als eine horizontale Beziehung auffasst.

Physikalische Polarität

In der physikalischen (körperlichen) Welt ist die bekannteste Polarität diejenige zwischen einem positiven und negativen Pol in der Elektrizität. Diese Polarität ist die Basis der Zusammen-setzung der Materie da, wie allgemein bekannt ist, jedes Atom elektrische Ladungen enthält, die sich aufteilen lassen in einen positiven Kern und in eine verschieden grosse Anzahl negativ geladener Elektronen. Elektrische Polarität manifestiert sich selbst auf verschiedene Arten, die viele praktische Anwendungen haben' wie in induzierten und wechselnden Strömen usw. Interessante Analogien können gefunden werden in verschiedenen Polaritäten auf dem Gebiet der Psychologie, wie beispielsweise die emotionale (gefühlsmässige) Anziehung und Abstossung, Ambivalenz und der "kompensatorischen" Funktion.

Innerhalb lebender Organismen, wie dem menschlichen Körper, gibt es verschiedenartige Polaritäten. Eines der wichtigsten ist die-jenige zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem'. ersteres regt den Katabolismus an, letzteres die Assimilation oder den Anabolismus. Andere Polaritäten bestehen zwischen den verschiedenen endokrinen Drüsen.

Eine der wichtigsten und generellen Polarität in den drei Königreichen des organischen Lebens (pflanzlich, tierisch, menschlich) ist die sexuelle. Der positive Pol wird vertreten durch den männlichen Teil' der negative durch den weiblichen. Das heisst nicht, dass der erstere aktiv ist und der letztere passiv. Beide sind aktiv aber in verschiedener Art, der maskuline Teil ist mehr der dynamische, initiative Pol, während der feminine mehr der aufnehmende "schwängere", verarbeitende Pol ist.

Diese Art der Polarität ist über die Mann-Frau Beziehung hinaus viel weiter verbreitet in unzählbaren Manifestationen des Lebens. Sie wurde im einzelnen und vertieft von den Chinesen erforscht, welche diese beiden Prinzipien als die Grundlage sowohl der kosmischen Entwicklung als auch jeden Aspektes

des menschlichen Lebens betrachten. Der kreative Aspekt, symbolisiert durch den Vater und den Himmel, nannten sie Yang, wohingegen Yin der auf-nehmende und ausarbeitende Aspekt ist, symbolisiert durch die Mutter und die Erde. Das Wohlbefinden des Menschen hängt in der Sicht der chinesischen Philosophie, davon ab wie harmonisch das Zusammenwirken des Menschen mit der zyklischen Entwicklung des Universums ist, welches gewoben ist aus unzähligen Beziehungen und Interaktionen zwischen Yang und Yin. (zahlreiche chinesische Texte befassen sich hiermit. Einer der interessantesten ist das I Ching oder das Buch der Transformationen, verkleidet in der Form der Methode der Weissagung' enthält Schätze der Weisheit. Jung in Das Geheimnis der goldenen Blüte' und auch Keyserling drückten grosse Wertschätzung dieses Buches aus.)

Gefühlmässige Polarität

Im Bereiche des Gemüts und der Gefühle finden wir diese Dualitäten, welche allen bekannt sind: Freude-Schmerz, Erregung-Niedergeschlagenheit, Vertrauen-Angst, Anziehung-Abwehr, Liebe-Hass. So gross ist ihre Verbreitung, dass man sagen kann, dass das Leben des durchschnittlichen Menschen auf seinen Gemütsreaktionen basiert hinsichtlich Sachen, Ereignissen und Personen. Diese Reaktionen haben einen bestimmten Zweck und Funktion und spielen sich innerhalb angemessener Grenzen ab. Aber wenn wir erlauben, dass sie beherrschend werden, was zu oft der Fall ist, sind wir dazu verdammt ihr Sklave zu werden. Im folgenden werden wir betrachten, wie die Begrenzungen dieser Gegensätze überwunden werden können.

Verstandesmässige Polarität

Im verstandesmässigen Gebiet gibt es die Polarität zwischen induktiven Prozessen (vom Einzelnen zum Generellen) und dem deduktiven Prozess (vom Generellen zum Einzelnen). Eine Betrachtung der menschlichen Persönlichkeit in ihrer Gesamtheit deckt verschiedene grundsätzliche Polaritäten auf, die ausführlich untersucht worden sind durch die moderne Psychologie. Das Wissen über das menschliche Wesen, das in diesem Prozess gesammelt wurde hat die Entwicklung bedeutender psychologischer erzieherischer und Therapeutischer Techniken erbracht. Die hauptsächlichen Polaritäten sind hier: Körper-Seele; Bewusstsein-Unbewusstes'. unteres Unbewusstes-höheres Unbewusstes'. Pathos (Empfänglichkeit, Sensibilität, Reaktionsfähigkeit) - Ethos (Aktivität, Dynamik, Wille), Eros (Gefühle) - Logos (Ueberlegung Verstand) .

Spirituelle Polarität

Die fundamentale Dualität im spirituellen Bereich ist das Existenz zwischen der Persönlichkeit und dem Transpersonalen Selbst, eine Polarität, in der viele innere Konflikte begründet sind, solange bis eine harmonische Beziehung und eine zunehmende Vermischung oder Vereinigung (spirituelle Psychosynthese) erreicht worden sind.

Interindividuelle Polarität

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

Unter ihnen finden wir die Familie, die als eine Einheit betrachtet werden kann, als eine "Psychische Einheit", die nicht nur aus einzelnen lebendigen Mitgliedern besteht, sondern auch aus Einflüssen aufgrund von Vorfahren, Verwandten und Familientraditionen.

Solche Einflüsse sind manchmal eine Hilfe für das Individuum, indem sie ihm ein Ideal bieten und eine Art des Lebens zu welchem er ermutigt werden kann. Andererseits, und die ist öfter der Fall, können sie es hemmen und unterdrücken.

Dann gibt es da die soziologischen Gruppen der verschiedensten Art (Soziale und berufliche Klassen, kulturelle und religiöse Gruppen, Nationen) mit welchen sich das Individuum identifizieren kann in der Art der passiven Unterordnung oder der Zusammenarbeit, als Führer bestimmendes Wesen oder in einem Konflikt. Ähnliche Beziehungen bestehen unter Gruppen; unter denen derselben Art und Grösse' d.h. zwischen Familien und Familien, Klassen und Klassen, Nationen und Nationen usw.: und die "hirsch-

ischen" zwischen der Familie und dem Staat, Klassen und Nationen: zwischen einem Staat und einem Staatenbund.

Zwei Arten von Polarität (Gegensätzen) die von grösster Bedeutung sind, sind die zwischen nördlichen und südlichen Individuen und Gruppen in jeder Nation und in jedem Kontinent und diejenigen zwischen Leuten aus dem Westen und dem Osten.

Das Ausgleichen gegensätzlicher Pole

Jede dieser zahlreichen Polaritäten konfrontiert uns mit dem Problem ihrer Wechselwirkung und dem des Ausgleichens. Im folgenden ist ein kurzer Ueberblick der generellen Prinzipien und Methoden des Ausgleichens von gegensätzlichen Polen mit dem Ziel "polare Spannungen" zu lösen, aufgezeigt:

1. Verschmelzung der beiden Pole, was ihre Neutralisation der Energieladungen beinhaltet.
2. Erschaffung eines neuen Wesens, einer neuen Realität.
3. Anpassung der gegensätzlichen Pole, auf ein "mittleres Zentrum" oder auf ein Prinzip, das höher ist als beide. Eine regulierende Handlung dieser Art kann auf zwei Wege verwirklicht werden:
 - a. Durch Verminderung der Amplitude der Oszillation (Verkleinerung der Ausschwingung) zwischen den beiden Extremen manchmal bis zu einem nicht mehr erfassbaren Grad, das erfordert eine mehr oder weniger vollständige Neutralisation ("Das glückliche Mittelmass (der glückliche Kompromiss)"). Ein Beispiel für dies von grossem aktuellem Interesse ist der Ausschlag zwischen exzessiver Autorität und unkontrollierter Freiheit in der Erziehung und die Suche nach einem ausbalancierten Verhalten.
 - b. Durch eine bewusste und weise Leitung (Führung) des Wechselspiels damit das Resultat harmonisch und konstruktiv ist und in Uebereinstimmung mit dem zyklischen Wechsel von individuellen und generellen, menschlichen und kosmischen Bedingungen. (Das ist die von der chinesischen Philosophie und speziell vom I Ching gelehrtete Methode)
4. Synthese, verursacht durch ein höheres Element oder Prinzip, welches die zwei Pole in eine höhere Realität hinein transformiert, sublimiert (veredelt, erhöht) und wiederaufnimmt (resorbiert).

Die verschiedenen Arten von Polaritäten erheischen entsprechend verschiedene angepasste Lösungen. Der Mensch hat die Freiheit - und infolgedessen auch die Verantwortung - unter verschiedenen Möglichkeiten des Ausbalancierens zu wählen. Es sollte jedoch hervorgehoben werden, dass die angeführten Lösungsmöglichkeiten nicht immer so klar herausgeschält werden können wie einem die obige Aufzählung zu glauben verleiten könnte. Wie das folgende Beispiel zeigen wird, können sie sich überlappen oder kombiniert werden in verschiedenen Weisen.

Im Bereich der Elektrizität ist das einfachste Resultat einer Neutralisation die Vereinigung von positiven und negativen Ladungen. Die Bedingungen jedoch unter denen diese Fusion stattfindet, bestimmt die Resultate, die dementsprechend verschieden sein können.

Wenn die Pole beispielsweise aneinander angenähert werden und wenn die Voltstärke mit denen sie geladen sind, den Widerstand des Mediums, das sie trennt, überwinden, findet eine Entladung statt, die sich in einem Funken manifestiert. Blitze sind ein Beispiel für dieses Phänomen. Wenn andererseits die Pole auseinandergehalten werden aber mit einem leitenden Draht verbunden sind, in den an irgendeiner Stelle ein gewisser "Widerstand" eingebaut wird, erhält die elektr. Energie entsprechend verschiedene Erscheinungsformen. Letzterer Vorgang wird zunehmend mit Erfindungsreichtum nutzbar gemacht in der Transformation der Elektroenergie in Licht, in Wärme oder in Bewegung. In diesen Fällen produziert der Vorgang der Neutralisation verschiedenartig nutzbare Resultate.

Im Bereich der Biologie kann Gesundheit definiert werden als ein dynamisches Gleichgewicht, das immer wieder bedroht wird und immer wieder ausgeglichen wird zwischen verschiedenen Abfolgen von Polaritäten, wie sie zwischen Gruppen des Nervensystems, zwischen verschiedenen endocrinen Drüsen und generell zwischen dem anabolischen und catabolischen Funktionen bestehen. Das psychologische Leben kann in der selben Weise betrachtet werden als eine fortlaufende Polarisierung und Spannung zwischen verschiedenartigen Absichten und Funktionen und als eine kontinuierliche Anstrengung, bewusst oder nicht, ein Gleichgewicht herzustellen. Zu den wichtigsten psychologischen Polaritäten gehören: Impuls-Zurückhaltung; fühlen-denken, Extraversion-Introversion.

Bei der sexuellen Polarität, der Vereinigung von zwei physikalischen Elementen, hat sie einen kreativen (erschaffenden) Effekt. Die Dynamik ihrer Fusion bringt die Geburt eines neuen Organismus hervor, der Ähnlichkeit mit seinen Eltern hat. In der Menschheit ist diese wundervolle physikalisch kreative Funktion eng verbunden mit den psychologischen Polaritäten und das ruft oft sehr komplizierte und schwierige Probleme hervor.

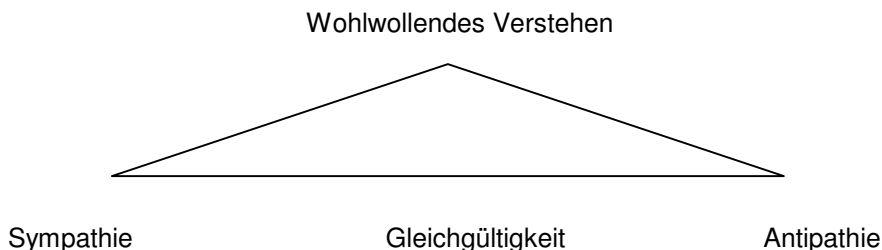
Im Bereich der Triebkräfte, Gemütsbewegungen und Gefühle, erfordert das Ausbalancieren gegensätzlicher Qualitäten die Intervention eines höheren regulierenden Prinzips verstandesmässiger oder transpersonaler Art. Die erste Aufgabe ist es, die Triebkräfte und Gefühle daran zu hindern den Verstand und den Willen überschwemmen und unterdrücken zu können. Der beste Weg dies zu erreichen, ist der zu lernen wie man sich von ihnen disidentifizieren kann mit Willenskraft, um jederzeit frei sein zu können um das "Ich" behalten zu können, dieses Zentrum des Bewusstseins auf einer höheren Stufe über ihnen, damit man fähig ist, sie zu beobachten und abzuschätzen und sie weise regulieren kann, wenn sie gebraucht werden.

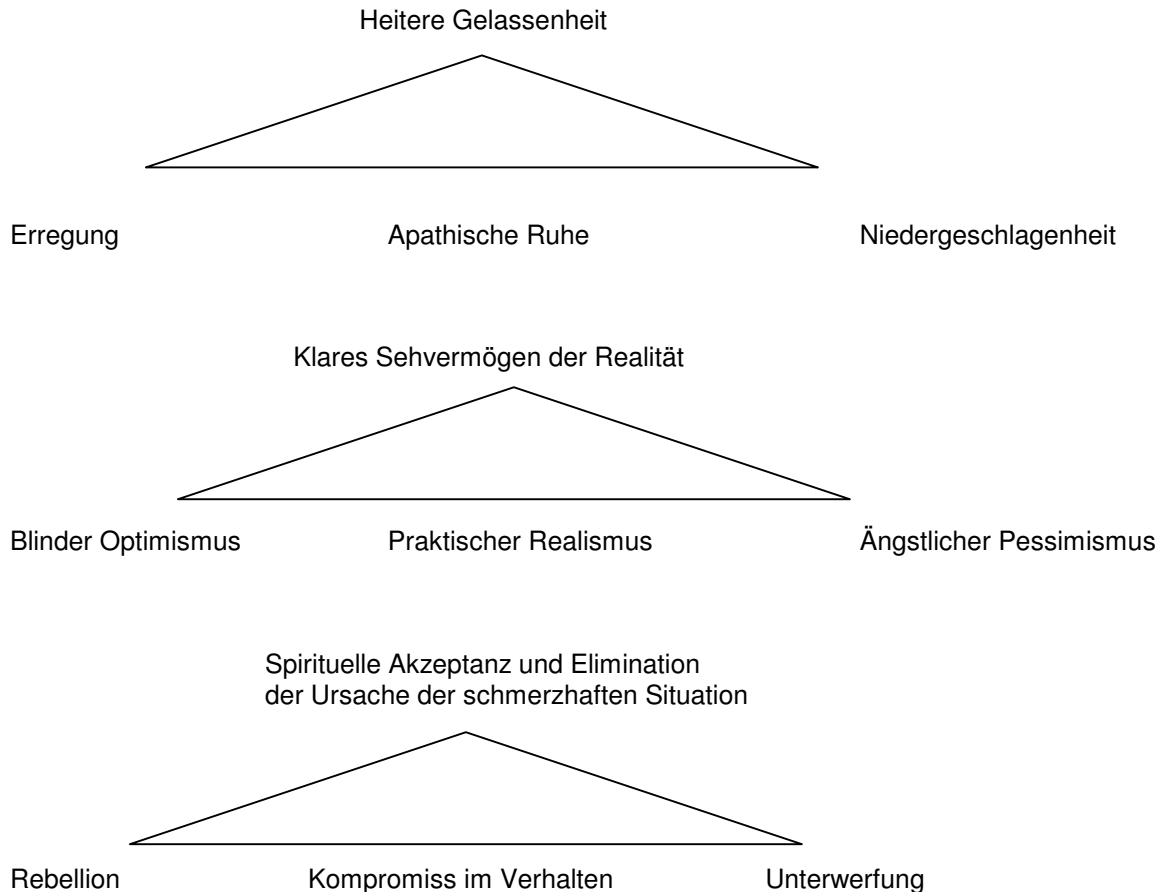
Lasst uns nochmals klar darüber werden, dass regulieren nicht heisst sie zu "unterdrücken" und dass das in keiner Art und Weise zu Reizlosigkeit und einem Mangel an Empfindsamkeit führt (führen darf). Lasst uns beispielsweise die fundamentale Polarität Freude-Schmerz betrachten. Solange als wir Sklaven dieser Dualität bleiben, werden wir immer aktiv nach Freude suchen und ängstlich vor dem Schmerz fliehen, wir werden keine bleibende (andauernde) Befriedigung oder Frieden finden. Andererseits wird eine aufgezwungene Enthaltensamkeit, eine künstliche Leidenschaftslosigkeit (Unempfindlichkeit) nicht eine befriedigende Lösung bringen. Diese befriedigende Lösung kann nur erzielt werden durch eine klare inner Sicht (Einsicht) welche uns befähigt, die Ursachen, die Natur und die Funktionen beider, von Freude und Leid, zu verstehen. Diese Einsicht trägt mit sich die Erkenntnis, dass ich indem ich Freude ohne heftiges Verlangen und Verhaftung damit, und durch die Akzeptierung von Leid, wenn es unvermeidbar ist, und ohne dass ich Leid fürchte und gegen es rebelliere, viel von beiden lernen kann, von Freude und von Leid, und die "Essenz herausdestillieren" kann welche beide enthalten.

Mehr noch, man kann allmählich die Qualität und die Ebene dieser "Gegenüber" anheben: man geht graduell von den physischen Freuden in ihnen und von ihnen zu den Freuden der Gefühle und des Verstandes und schliesslich erfährt man spirituelle Freuden. Man macht seinen Weg vom physischen Leiden zu gefühlsmässigen Problemen zu intellektuellen Sorgen; dann zur Mitempfindung für die Leiden Anderer und dann zu denen der ganzen menschlichen Rasse. Aus all diesen Erfahrungen sammelt man die Früchte der Weisheit und lernt, das Zentrum des Bewusstseins mehr und mehr stabil zu halten auf einer Stufe über den Wechselspielen von Freud und Leid. Schliesslich können wir die Fähigkeit erlangen, uns mit dem Universellen Leben zu identifizieren, mit dem Ueber-Individuellen Selbst, mit dem Höchsten welches alle "Gegensätzlichkeiten" in eine unbeschreibliche Seligkeit transzendiert.

Wenn wir die speziellen Polaritäten im emotionalen Bereich genauer untersuchen, können wir klar zwei Haupttypen von Lösungen unterscheiden. Die eine wird auf der gleichen ebene realisiert; sie kann der "mittlere Weg" des Kompromisses genant werden, die Vermischung der beiden Pole. Die andere Lösungsmöglichkeit wird auf einer höheren Ebene erzielt: es ist die Vereinigung der beiden Pole in einer höheren Synthese.

Die Methode der Synthese, die gewissermassen analog ist zur chemischen kombination, enthält und nimmt die beiden Elemente in eine höhere Einheit hinein auf, die sich durch Qualitäten auszeichnet, die anders sind als die Qualitäten der einzelnen Elemente. Der Unterschied zwischen den Lösungen die durch einen kompromiss und derjenigen, die durch eine Synthese erreicht werden, können durch ein Dreiecksdiagramm verdeutlicht werden. Im folgenden sind einige Beispiele dargestellt:



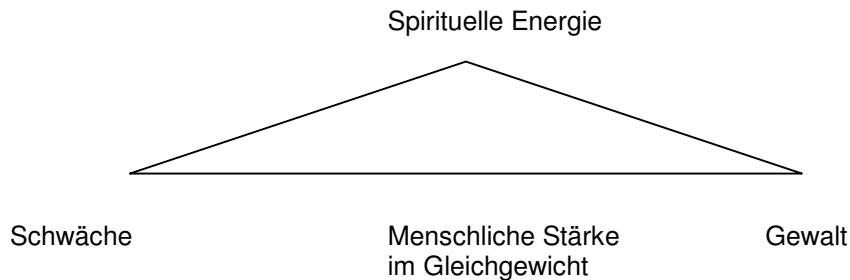
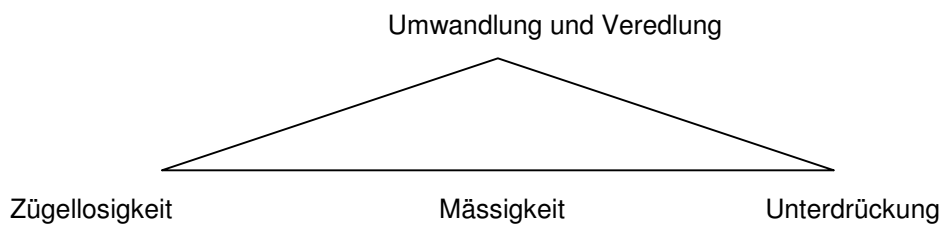
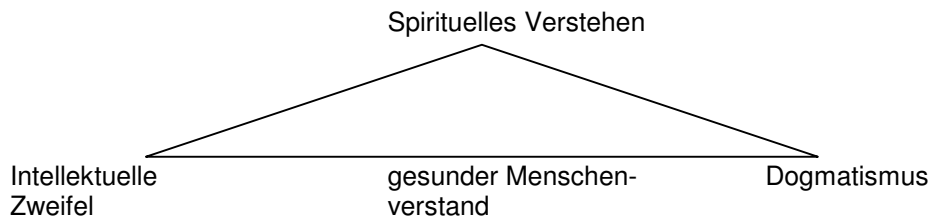
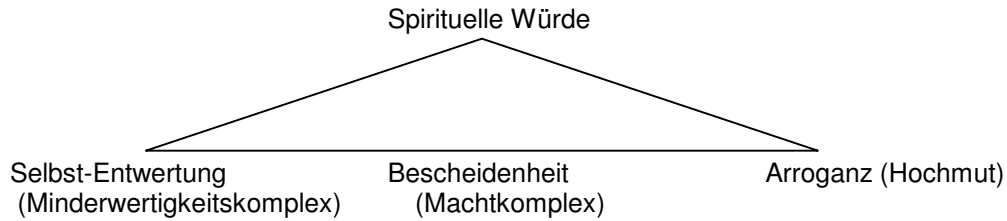


Die Polarität zwischen 'Verstand' und 'Herz', zwischen Vernunft und Gefühl (Logos und Eros), wird in erster Linie durch das Erkennen ihrer beachtenswerten Funktionen und durch das rechtmässige Aktionsfeld (handlungsfeld) beider Funktionen ausgeglichen, so dass keine die andere dominiert. Dies kann erreicht werden, durch eine beiderseitige und zunehmende Zusammenarbeit sowie gegenseitige Durchdringung beider, bis es schliesslich zu einer Synthese kommt, die Dante in den Worten "intellektuelles Licht voller Liebe" ausdrückt.

Die Polarität zwischen Empfindungsfähigkeit und Empfänglichkeit (Pathos) sowie Dynamik oder Wille (Ethos), welche im weiteren Sinne des Wortes mit der psychosexuellen Polarität korrespondiert - da der zuerst genannte Pol der "weibliche" ist und der zuletzt genannte Pol die "männliche" Modalität - kann zunächst kontrolliert werden, durch eine ausbalancierte Einstellung, die durch eine kreative Synthese überflüssig wird.

Die fundamentale Polarität zwischen der menschlichen Persönlichkeit als Ganzes und dem Spirituellen Selbst kann ebenfalls in eine Einheit umgewandelt werden. Dies ist das Ziel der Vorganges der Harmonisierung und Umwandlung welcher einer in die Länge gezogenen Abfolge von Konflikten, Annäherungen und Kontakten, die zwar jeder partiell waren, eine zunehmende und erweiterte Vereinigung bringen. Kurz gesagt, ist das der Prozess der spirituellen Psychosynthese. Sie beinhaltet die ehrenvolle Anstrengung, das zentrale Drama des Menschen, der, entweder bewusst oder unbewusst, zu diesem hohen Ziel hinstrebt oder hingestossen wird infolge seiner Unfähigkeit Befriedigung oder wahren Frieden zu finden bis er es erreicht hat.

Die Interaktion zwischen dem Selbst und der Persönlichkeit ruft eine Serie von "Dreiecks"-Beziehungen hervor, die ähnlich sind jenen zuvor angedeuteten. Hier sind einige von ihnen:



Die verschiedenen Gleichgewichte, Anpassungen und Synthesen können auf verschiedene Arten bewerkstelligt werden. es gibt Zeiten, wo ihnen intensive Krisen und Konflikte vorangehen. In anderen Fällen werden sie allmählicher und harmonischer erzielt durch eine voranschreitende Verminderung der Ausschläge des "Pendels". Ein klares Verstehen dieses Prozesses der Synthese befähigt uns sie leichter und schneller zu erlangen. Die essentielle Anforderung ist, wie zuvor erwähnt, es zu vermeiden, dass man sich mit dem einen oder anderen der beiden Pole identifiziert, und es ist erforderlich, zu kontrollieren, umzuwandeln und ihre Energien von einem höheren Zentrum des Gewahrseins und der Macht zu lenken.