

## EINIGE ÜBERLEGUNGEN ZU EINER PSYCHOLOGISCHEN POLARITÄTS-THEORIE

### 1) Was ist Polarität?

Eine Polarität ist ein Gegensatz zwischen zwei Polen, die zusammen ein Ganzes ergeben.

Man muß den Gegensatz wohl als einen kontradiktorischen bestimmen, also zwischen A und nicht-A. Denn nur in diesem Fall ergeben sich genau zwei Pole, die sich ergänzen, also zusammen eine Ganzheit bilden (A oder nicht-A, vgl. Satz vom ausgeschlossenen Dritten). Bei einem konträren Gegensatz oder nur Unterschied ist das nicht gegeben.

Allerdings ist die Annahme eines kontradiktorischen Gegensatzes auch nicht unproblematisch, denn ein völliger gegenseitiger Ausschluß der Pole ist wohl nicht intendiert.

Jedenfalls soll gelten: Ein Individuum a soll zu unterschiedlichen Zeiten oder unter unterschiedlichen Bedingungen mal die Eigenschaft F und mal nicht-F (=G) haben.

Vielleicht soll aber auch gelten: Ein Individuum a soll zur gleichen Zeit F und nicht-F (=G) besitzen.

Wie läßt sich das erklären, ohne einen Widerspruch anzunehmen?

- a könnte eventuell F und nicht-F in unterschiedlicher Hinsicht besitzen (z.B. in seinem Verhalten F, in seinem Denken nicht-F).

- a könnte z.T. F und z.T. nicht-F besitzen (also ein quantitativer Ansatz, der voraussetzt, daß F in Teile zerlegbar ist).

Diese Überlegungen mögen aber hier genügen.

### 2) Arten von Polaritäten

Man kann verschiedene Arten von Polaritäten annehmen:

#### a) Veränderbarkeit der Polarität

Es gibt Polaritäten, die (quasi) unveränderbar sind. Z.B. wird das Geschlecht, männlich vs. weiblich, oft als Polarität angesehen. Man ist aber normalerweise sein ganzes Leben entweder Mann oder Frau.

Wir haben es hier aber mit einer biologischen Polarität zu tun. Auch im Psychologischen spricht man von "männlich" und "weiblich", im Sinne einer Polarität von psychischen Eigenschaften. Und hier ist eine Veränderung möglich.

Die Frage ist, wie stark eine Veränderung möglich ist. Und wie schnell. Kann man sehr flexibel zwischen einem "männlichen" und "weiblichen" Verhalten wechseln oder mehr in längeren Lebensphasen?

#### b) Individuelle Ergänzbarkeit der Polarität

Dies hängt mit dem obigen Punkt zusammen: Im Biologischen

kann der Mensch sich nicht selbst ergänzen, sondern er braucht dazu einen gegengeschlechtlichen Partner (wenn man mal von der fragwürdigen Ganzheit eines Zwitterabsieht). Von daher fragt sich, ob ein Individuum überhaupt für sich alleine "ganz", "vollständig" sein kann oder dafür notwendig eben ein polares Du braucht.

Man könnte darüberhinaus fragen, ob der Mensch für seine Ganzheit nicht auch noch eine Gruppe, eine Gemeinschaft, ein "wir" braucht. Oder noch stärker: Ob er seine Ganzheit nicht nur in einer Einordnung in das All-Eine finden kann. Das führt dann aber wohl aus dem Polaritätsmodell hinaus.

#### c) Wichtigkeit der Polarität

Es gibt Polaritäten, für die der Mensch sicher einen Ausgleich finden muß, um zur Ganzheit zu kommen, z.B. eben Bindung und Lösung.

Aber es gibt sicher auch andere Polaritäten, die weniger wichtig oder unwichtig sind. Z.B. die Polarität zwischen Schwimmer und Nichtschwimmer. Ein Mensch dürfte sicherlich ganz werden können, wenn er gerne und viel schwimmt oder das nie tut. Und es gibt sicher noch krassere Beispiele. Und falls z.B. das Schwimmen doch eine wesentliche Erfahrung sein sollte, so ist es doch wohl eine, die ersetzbar ist (vielleicht durch andere Sportarten), es dürfte dafür äquivalente Polaritäten geben.

#### d) Problematik der Polarität

Man spricht gerne auch von der Polarität von Liebe und Haß. Man sagt also, daß auch die beiden eine Einheit bilden, daß ohne Haß keine Liebemöglichkeit ist und ohne Liebe kein Haß.

Das zweite mag ja noch einleuchten, aber es ist doch sehr fraglich zu sagen, daß Liebe auf Haß angewiesen ist. Zeichnet die Liebe nicht gerade aus, daß der Haß völlig fehlt oder überwunden ist? Zwar mag auch in der Liebe Abgrenzung notwendig sein, aber Haß? Ist der Mensch nur dann ganz, wenn er liebt und haßt? (Und wenn überhaupt - muß sich das dann auf dieselbe Person beziehen?)

Dies führt zu Fragen nach der menschlichen Natur. Ist Haß oder jedenfalls Aggression ein inhärentes Merkmal des menschlichen Wesens? Vgl. Aggressions-Trieb. Oder reagiert nur der gekränkte und verletzte Mensch mit Zorn und Haß?

Auch können wir hier fragen, ob es nicht zum Reifungsprozeß gehört, nachdem man vielleicht beide Pole intensiv gelebt hat, sich doch auf einen Pol zu konzentrieren.

#### e) Grundpolarität

Es ist zu fragen, ob es eine Grundpolarität gibt, auf die sich alle anderen Polaritäten (mehr oder weniger) reduzieren lassen. Man denke z.B. eben an Yin - Yang, "männlich" - "weiblich" o.ä.

Hier bleiben Zweifel. Am ehesten wäre diese Grundpolarität aber wohl zu bestimmen als: Bindung, Anschluß, Einfügung vs. Lösung, Absonderung, Individuation.

### 3) Bewußtheit vs. Unbewußtheit der Polarität

Ein gesunder Mensch lebt bewußt beide Pole einer zentralen Polarität wie Bindung und Abgrenzung.

Entsprechend der Verbreitung neurotischer Störungen ist es aber fast "normal", daß Menschen nur einen Pol einer solchen Polarität bewußt leben, der andere ist unbewußt, oder zwar bewußt, aber unterdrückt, kontrolliert (vgl. später).

Man realisiert nur die Lichtseite, verdrängt den Schatten. Der eine ist zwar willens und fähig, sich zu binden, aber er kann sich nicht abgrenzen. Der andere betont seine Individualität, vermag sich aber an einen anderen Menschen richtig anzuschließen bzw. mit anderen zusammenzuschließen.

Von daher ergeben sich Typologien wie die von CASRIEL, der zwischen Ablehner und Annehmer unterscheidet.

Gibt es aber auch Menschen, die sich weder richtig binden noch richtig abgrenzen können? Geht man streng von einem kontradiktorischem Gegensatz aus, dann ist das nicht möglich. Bei einem erweiterten Polaritätsbegriff ist das aber denkbar und ja auch durchaus plausibel. Das wären dann besonders Gestörte (Aufgeber)

In gewisser Weise könnte man vielleicht sogar sagen: Man kann einen Pol immer nur ganz bewußt und voll realisieren, wenn man auch den anderen zu leben vermag. Also: Nur der kann sich wirklich binden, der sich auch lösen kann u.ä.

Diesen wichtigen Gedanken werde ich hier aber erst einmal nicht weiterverfolgen.

### 4) Ambivalenz des abgewehrten Pols

Der abgewehrte Pol, z.B. eben ein Bedürfnis nach Bindung bzw. ein Bindungsverhalten ist einmal negativ besetzt (sonst wäre er nicht abgewehrt).

Vor allem wird er irgendwie Angst wachrufen, die ihrerseits aber auch überdeckt sein kann.

Letztlich dürften schmerzhaft Erfahrungen damit verbunden sein.

Im Bewußtsein wird man aber am ehesten Gefühle von Ablehnung finden, von Nicht-mögen bis hin zu Haß und Verachtung (z.B. Verachtung gegen ein Zeigen von Gefühlen, Weichheit usw.)

Andererseits sind aber auch positive Gefühle mit dem abgewehrten Pol verbunden. Er gehört letztlich zur Ganzheit der Person, ist Teil von ihr, entspricht bestimmten Bedürfnissen. Und wenn diese positiven Gefühle auch verdrängt werden, so äußern sie sich doch irgendwie (vgl. später)

Vielleicht gilt sogar folgendes Gesetz: Je stärker ein Pol verdrängt und negiert wird (gemeint ist immer nur ein wesentlicher Pol), desto stärker ist andererseits die (unbewußte) positive Einschätzung dieses Pols.

## 5) Äußerung des verdrängten Pols

Zunächst: Es sei hier vertreten: Es ist nicht möglich, ein wesentliches Gefühl, Bedürfnis usw. gewissermaßen zu vernichten. Auch eine starke Verdrängung kann ein Gefühl nicht auslöschen. Sie kann es nicht mal so "einkerkern", daß es sich gar nicht mehr äußert. Sondern in irgendeiner Weise wird es sich äußern.

Dazu folgende (allerdings schematisierende) Überlegung: Einen Pol ganz im Bewußtsein zu leben, erleben, betrage 100% (man könnte auch von 50% ausgehen, damit 50% für den Gegenpol bleiben, aber so ist die Rechnung einfacher). Das unbewußte Potential hängt also quantitativ ab vom Grad der bewußten Realisierung. Wird ein Gefühl zu 50% bewußt realisiert, verbleibt es zu 50% im Unbewußten; wenn bewußt nur 20%, verbleiben unbewußt 80%, bei 0% Bewußtsein 100% Unbewußtheit usw.

Wie äußern sich nun die unbewußten Potentiale? Ein wichtiger Bereich ist hier der Kontakt, aber darauf werde ich gesondert eingehen. Nehmen wir mal das Beispiel Schwäche, Anlehnung:

- Ein dominanter Mann mag sich in bestimmten Situationen Schwäche erlauben, z.B. bei Krankheit. Die Notwendigkeit, sein Anlehnungsbedürfnis zu leben, mag ihn also in die Krankheit treiben.
- Aufteilung von Lebensbereichen: Im Geschäft/Büro den starken Chef spielen, zu Hause (bei "Mutti") aber unterm Pantoffel stehen. Event. sexuell Masochismus bei Prostituierten ausleben (das betrifft dann mehr Unterwerfung als Anlehnung).
- Umkippen von einem Extrem ins andere: Nach dem Alles-oder-Nichts-Gesetz mag ein sehr dominanter Mann ins totale Gegenteil umkippen (z.B. in Krise), und dann wieder ganz umschlagen.

## 6) Äußerung des verdrängten Pols im Kontakt

Hier sind zwei Grundmodelle zu unterscheiden:

- a) Man hat gerade mit gegensätzlichen Leuten Kontakt
- b) Man hat mit gleichgearteten Leuten Kontakt

Der Kontakt mit gegensätzlichen Leuten, bei denen also der andere Pol überwiegt, spielt vor allem in Mann-Frau-Beziehungen eine Rolle (vgl. Verbindung von Ablehner und Annehmer). Und zwar mag man an dem anderen oft gerade den Pol, den man selbst verdrängt (z.B. der aggressive Mann die anlehnungsbedürftige Frau), in irgendeiner Weise verachtet man ihn aber wohl auch dafür (vgl. Ambivalenz).

Spezielle Mechanismen sind:

- Man drängt den anderen noch verstärkt in das polare Verhalten so daß eine klare Rollenaufteilung entsteht.
- Man projiziert auf den anderen: Z.B. projiziert der Mann sein Anlehnungsbedürfnis zusätzlich auf die Frau.

Allerdings sucht man sich häufig auch "Pol-Genossen", die in derselben Weise gepolt sind wie man selbst. Das scheint häufiger bei freundschaftlichen Kontakten zu Menschen desselben Geschlechts vorzukommen.

Es gibt also Beziehungen nach dem Motto "Gegensätze ziehen sich an" und nach "Gleich zu gleich gesellt sich gern". Beide scheinen aber nicht wirklich befriedigend zu sein, weil die Partner nur jeweils einen Pol verwirklichen. In realen Beziehungen müßten beide Personen Pol und Gegenpol leben können, mal übereinstimmend und mal im sich ergänzenden Wechsel.

## 7) Psychodynamik

Wie wir gesehen haben, gelingt es nicht, einen Pol völlig auszuschalten. Sondern wenn man ihn verdrängt, dann äußert er sich dennoch.

Man mag sogar postulieren: Je mehr man einem Pol aus dem Weg zu gehen sucht, desto mehr wird man mit ihm konfrontiert. Manche erklären das in spiritueller Weise, etwa mit Karma o.ä. Ich möchte aber eine viel unproblematischere Erklärung nehmen: Angenommen, man hat Angst vor Ansteckung, also vor Krankheit. Das zwingt einen dazu, ständig auf der Hut zu sein, ständig zu überprüfen, ob eine Ansteckungsgefahr besteht usw. Man will Ansteckung/Krankheit vermeiden, muß sich aber permanent damit auseinandersetzen.

Neben dieser allgemeinen Erklärung kann man spezielle, psychodynamische Erklärungen heranziehen:

- Kausal: Der verdrängte Pol hat (wie alles Verdrängte) die Tendenz, ins Bewußtsein aufzusteigen oder sich anders zu äußern.
- Final/funktional: Der Pol äußert sich, um die Identität zu wahren bzw. in einem Selbstheilungsprozeß wiederherzustellen. Der Mensch ist mit dem einen Pol eben gespalten, "unheil", und der Organismus drängt auf Ganzwerdung, Heilung und konfrontiert einen deswegen immer wieder mit dem abgewehrten Pol.

## 8) Entwicklung

Wie kann man sich eine (therapeutische) Entwicklung von Polaritäten vorstellen? Am Anfang steht normalerweise die Überbetonung eines Pols. Theoretisch wäre ja denkbar, daß dieser Pol allmählich geschwächt und der Gegenpol allmählich gestärkt wird, bis ein Ausgleich entsteht.

Aber i. allg. vollzieht sich die Entwicklung wohl nicht so kontinuierlich. Eher ist es so, daß man (gerade bei Problemen) den einen Pol fast bis zum Maximum ausdehnt, und dann kommt ein Umkippen ganz in den anderen Pol. Dabei besteht die Gefahr, dann im Gegenpol zu verharren (z.B. häufig bei Frauen, die von einem Annehmer-Verhalten in ein Ablehner-Verhalten umkippen und das mit Emanzipation verwechseln).

Idealerweise erfolgt dem Sprung in den Gegenpol ein Auspendeln in der Mitte. Aber außer der Fixierung des Gegenpols besteht auch die Gefahr, immer zwischen den Polen (in starker Ausprägung) hin- und herzupendeln, dabei die Mitte stets zu verfehlen.

Wenn man sich verdeutlicht, daß beide Pole Abwehrhaltungen bedeuten können, dann wird das auch plausibel. In der Mitte zu sein, hieße dann, seinen Schmerz (Primärschmerz) zu fühlen. Das wird aber gerade durch den Wechsel der Abwehrsysteme vermieden.

## 9) Endzustand

Wie hat man sich den erwünschten Endzustand einer Polaritätsentwicklung vorzustellen. Hier gilt es zu differenzieren (und häufige Simplifizierungen in der relevanten Literatur zu vermeiden). Ich möchte drei Modelle diskutieren:

## a) Wechsel zwischen beiden Polen

Wenn man davon ausgeht, daß beide Pole zum Leben gehören, dann scheint ein Wechsel zwischen ihnen angemessen, in einer Art Rhythmus, daß mal der eine, mal der andere Pol dominiert. Vielleicht ist allerdings auch eine permanente Kombination beider Pole denkbar. Jedenfalls müssen beide Pole gelebt werden, da nur dann die Ganzheit erreicht ist.

Das mag bei der Grundpolarität Lösung - Bindung angemessen sein.

## b) Mitte zwischen den Polen

Aus einer anderen Sicht kann man aber auch das Pendeln zwischen den Polen noch als Zustand der Unreife ansehen, während Reife bedeutet, seine Mitte gefunden zu haben, zwischen den Polen.

Das ist sehr kompliziert und müßte viel genauer analysiert werden. Richtig ist wohl: Ein Pendeln zwischen extremen Pol- und Gegenpolausprägungen ist unreif, vor allem wenn dabei die Mitte immer übersprungen wird (erst recht gilt das natürlich, wenn beide - Pol und Gegenpol - neurotisch sind).

Andererseits mag ein Verharren in der Mitte auch Stagnation, Stillstand bedeuten. Die goldene Mitte mag sich als Mittelmäßigkeit erweisen. Jedenfalls kleinere Schwingungen um die Mitte haben sicher ihre Berechtigung, vielleicht gehören aber auch starke Pendelausschläge zum Realsein.

Einen Kompromiß mag hier das Modell der Dialektik bieten: Von der These (Pol) gelangt man über die Antithese (Gegenpol) zur Synthese (Ganzheit). Der Prozeß geht dann aber weiter: Die gefundene Ganzheit bedeutet wieder eine These - auf einer höheren Ebene -, von der man über die Antithese zu einer höheren Ganzheit gelangt (das wirft allerdings einige logische Probleme auf). Man muß hier wohl auch von unterschiedlichen Menschenbildern sprechen, wobei sich noch fragt, welches richtig(er) ist.

## c) Betonung eines Pols

Bei bestimmten Polaritäten scheint es aber doch zur Reife zu gehören, sich immer mehr einem Pol anzunähern. Z.B. die Polarität von Liebe und Haß. Ziel kann hier doch wohl nicht sein, immer von Liebe zu Haß zu pendeln oder eine Mitte zwischen diesen zu finden (obwohl ein solcher Gleichmut von manchen Weltanschauungen gefordert wird). Sondern die höchste Reife wäre wohl doch eine starke Liebe, wobei man diese genauer bestimmen müßte (also keine Anpassungs- oder Opferungs-Liebe, keine Aufopferungs-Liebe, Märtyrer-Liebe o.ä.)

Hier stellen sich manche schwerwiegende Fragen, etwa nach der Natur des Menschen und des Lebens (vgl. 2d).

- Ist der Mensch von Natur aus gut, halb gut und halb schlecht oder letztlich schlecht (wobei das auch - ohne Bewertung - auf Aggression und Friedfertigkeit bezogen werden kann)? Wenn wir auch von Natur aus böse/aggressive Seiten in uns haben, dann können wir diese ja nicht ohne weiteres ausleben. Man kann - im Extrem - schließlich keinen Mord begehen, um damit seinen aggressiven Pol zu verwirklichen. Sondern dieser Pol müßte dann gezähmt werden, könnte allenfalls in der Vorstellung frei gelebt werden.

- Ähnlich kann nach der Natur des Lebens gefragt werden. Offensichtlich gibt es ja furchtbares im Leben, Krankheit, Tod, Gewalt usw. Muß man das alles akzeptieren, weil es eben eine Seite des Lebens ist? - wie manche fordern. Soll man es - ohne Bewertung - wie ein Zeuge in sich aufnehmen? Oder soll man versuchen, möglichst viel Negatives auszuschalten?

Wenn hier von vielen naiv gefordert wird, alles anzunehmen, so führt das schnell zur Unmenschlichkeit und ist auch kaum realisierbar. Hier müssen differenzierte Lösungen gefunden werden. Vielleicht eben, daß man manches Böse nur in der Vorstellung realisiert. Oder daß man sich manchmal aggressiven Phantasien und Eindrücken überläßt, dann aber auch wieder gegensteuert. Und wenn das Aggressive nicht zur Natur des Menschen gehört (zur Natur des Lebens gehört es wohl unbestreitbar ein Stück weit), sondern neurotisch bedingt ist, dann sollte man versuchen, es zu überwinden (was allerdings erfordern mag, es gerade erst einmal auszudrücken und wahrzunehmen).

#### cd) Aufhebung der Polarität

Die meisten Polaritätstheorien gehen davon aus, daß sich aus einer ununterschiedenen, ungeteilten Einheit die Pole ausdifferenziert haben. Soll man nicht vielleicht gerade versuchen, zu dieser Einheit zurückzukehren?

Ich möchte hier genau unterscheiden zwischen Einheit und Ganzheit. Einheit sei die Ununterschiedenheit der Pole bzw. eine totale Auflösung und Vermischung der Pole. Ganzheit sei die Integration, Synthese der Pole, die aber in dieser Ganzheit als Teile erhalten bleiben.

Es ist die Frage, ob eine Rückkehr zur Einheit (wenn es diese überhaupt gibt, gegeben hat und nicht nur eine Konstruktion darstellt) überhaupt möglich ist. Vielleicht in bestimmten Versenkungszuständen o.ä., aber wohl kaum dauerhaft. Da scheint nur Ganzheit möglich.

Schematisierte Zusammenfassung (einiger Aussagen)

Pol A (könnte für Aktivität stehen)

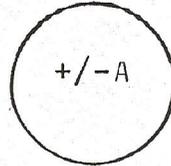
Gegenpol -A (könnte für Nicht-Aktivität=Passivität stehen)

	bewußt	unbewußt
1) bei sich selbst		
1. Bewertung	A (vorwiegend) positiv	Ambivalenz: $\pm A$ gefürchtet und gewünscht; aber mehr gefürchtet, sonst wäre es ja bewußt. Umgekehrt ist auch A ambivalent.
2. Ausdruck	(vorwiegend) A A kann nicht total ausgedrückt werden, weil das unterdrückt -A gegensteuert	A und -A. A ist trivial. -A wird aber auch ausgedrückt, es kann nicht völlig unterdrückt werden (in Krisen mag es sogar dominieren)
2)) bei Partnerin		
1. Bewertung	meistens A vorwiegend positiv	meistens -A vorwiegend positiv. Von daher kann man kaum zufrieden sein, denn man hat bewußt und unbewußt gegensätzliche Bedürfnisse
2. Verhalten	Überwiegend Forderung nach mehr A	a) Projektion der eigenen verdrängten -A-Anteile auf Partnerin b) Partnerin verstärkt in -A-Rolle drängen (also bewußt und unbewußt gegensätzl. Verhalten)
3) bei Freund		
1. Bewertung	meistens A (vorwiegend) positiv. Man bestätigt sich gegenseitig im Wert von A	Ambivalenzen. Man schätzt die Unterstützung bei der Verdrängung, nimmt dem Freund aber vielleicht gleichzeitig übel, daß er einen vom Leben des Gegenpols verstärkt abhält.
2. Verhalten	Meistens den Freund zu noch mehr A auffordern. Vielleicht kritisiert man aber am Freund auch dessen A, also seinen eigenen Fehler.	Gegensätze: Beide in Richtung A. Mal mag der eine den anderen abhalten, sich zu -A zu entwickeln. Vielleicht könnten sich aber auch beide zusammenfinden, -A zu wagen

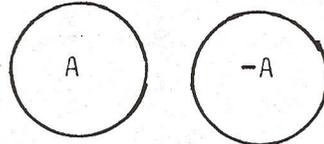
Einige graphische Veranschaulichungen von Aussagen

## 1) Polarität allgemein

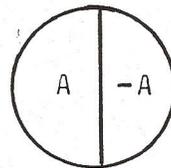
1. Einheit



2. Getrennte Pole



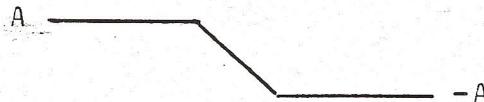
3. Ganzheit/Integration



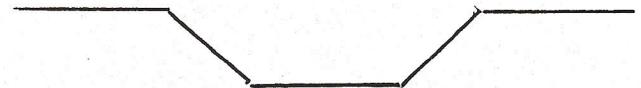
## 2) Entwicklungen

A) Sprung-E.

1. Wechsel (von einem Extrem ins andere)



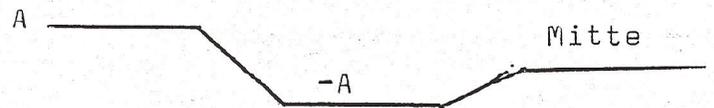
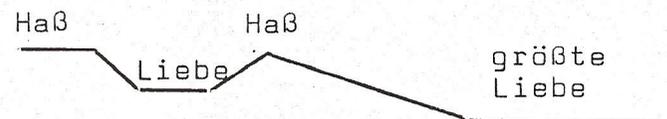
2. Wechsel mit Rückschlag



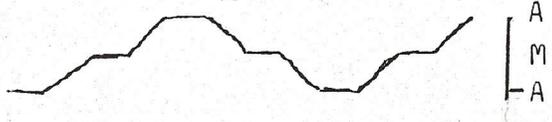
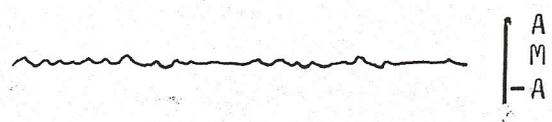
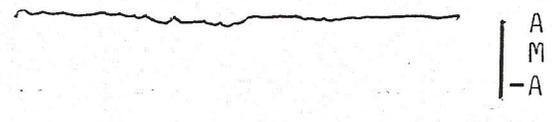
3. Permanenter Wechsel



4. Einpendeln in der Mitte (in diesem Modell wohl das Positivste)

B) Allmähliche E.  
(direkt zur Mitte)C) Polarität vom Typ  
Liebe - Haß  
(hier wohl folgende E. am positivsten)

## 3) Mögliche Endzustände (positive)

1. Wechsel zwischen beiden Polen (allerdings wohl nicht zu Extrem und mit längeren Mitte-Phasen)
 
2. Mitte zwischen den Polen (allerdings wohl keine völlige Unbeweglichkeit, sondern Pendeln um die Mitte)
 
3. Betonung eines Pols (gilt für die Polarität vom Typ: Liebe vs. Haß)
 
4. Aufhebung der Polarität (Frage, ob das möglich, realistisch und wirklich wünschenswert ist)
 