

## DAS RÄTSEL POLARITÄT

Und eine neue Lösung: Meta-Ganzheit

Polarität bedeutet: Zwei Prinzipien widersprechen sich und ergänzen sich doch zu einem Ganzen, vor allem das männliche Prinzip, auch Yang genannt, und das weibliche Prinzip Yin.

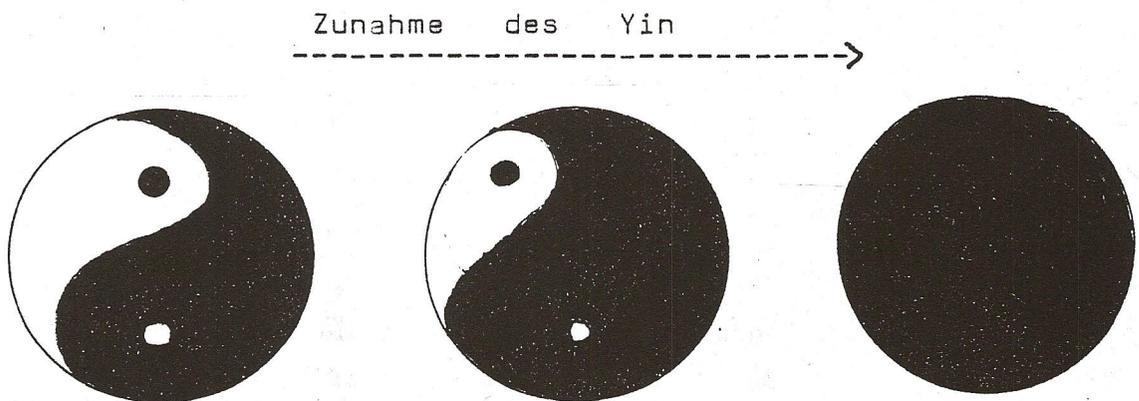
In der Esoterik sind man und frau sich dabei weitgehend einig: Bei uns hat sich das Manns-Prinzip schon seit langem unangenehm breit gemacht. Das zeigt sich in einem Vorherrschen von Eigenschaften wie Rationalität und Verkopfung, Konkurrenzdenken und Aggressivität. Es zeigt sich aber auch ganz konkret in einer gesellschaftlichen Dominanz der Männer, die eben die Hauptvertreter dieses patriarchalen Prinzips sind.

In der Wassermann-Wendezeit, in dem New-Light-Golden-Age soll diese "Diktatur des Yang" endlich überwunden werden. So weit reicht die Einigkeit der (meisten) EsoterikerInnen. Aber dann wird's kontrovers und spannend: Was soll denn bitte an die Stelle des gemästeten, zukünftig aber abgespeckten Yang treten? Hier werden vor allem 3 Auffassungen vertreten. Pardon wenn ich diese in Yang-Manier analytisch-getrennt beschreibe, aber so geht es halt übersichtlicher.

### Der Sieg des Yin - Auf die Dauer hilft nur Frauen-Power?

Die erste Gruppe der "neuen Denker", vor allem die neuen Denkerinnen (und neuen Fühlerinnen) setzen voll auf das weibliche

Prinzip, das Yin. Es steht für Intuition und Gefühl, Sanftheit und Gemeinschaftlichkeit. Dieses Prinzip wollen sie stärken, es soll die Vormacht über das Yang oder sogar die alleine, totale Herrschaft (bzw. Frauschaft) erringen. Und damit verbunden sollen die Frauen - als Repräsentantinnen des Yin - konkret die politische Macht übernehmen. Wir können uns diese Dominanz des Yin durch Veränderungen des bekannten Yin-Yang-Symbols veranschaulichen:



Nun zeigt sich ein Problem, das uns immer wieder in Äußerungen und Artikeln über Polarität begegnet. Einerseits wird behauptet, das "weibliche Prinzip" habe zunächst gar nichts mit dem Wesen der Frau - als biologisches Geschlecht - zu tun. Ein Mann könnte demnach das Yin genausogut verkörpern. Andererseits werden dann aber doch die biologische Weiblichkeit und das Weiblichkeits-Prinzip miteinander assoziiert oder sogar identifiziert. (Umgekehrt stellt sich natürlich das Problem, inwieweit das "männliche Prinzip" und der reale, biologische Mann übereinstimmen.) Und von daher begründet sich auch die Forderung an die Männer, individuell mehr ihre Yin-Seiten zu entfalten und gesamtgesellschaftlich den Frauen das Ruder zu überlassen, die viel besser eine friedliche und eine ökologische Politik verwirklichen könnten, in Harmonie mit der (weiblichen!) Natur, mit Mutter Erde.

Solange das weibliche Yin nur sympathisch und erfreulich geschildert wird, nimmt es nicht Wunder, daß viele Frauen es gerne ganz für sich allein beschlagnahmen wollen. Aber anders als heute in der Wassermann-/Wasserfrau-Bewegung sah die traditionelle Esoterik das Yin-Prinzip keineswegs nur als sanft und lieb. Sondern das Yin galt selbst als polar: Auf der einen Seite die gute, nährnde Mutter, aber auf der anderen die böse, verschlingende Mutter. Nicht nur liebevolle Mütterlichkeit, sondern auch Vernichtung und Grausamkeit. Nicht nur lichte Gestalten wie Feen, Engel(innen) oder die Jungfrau Maria, sondern auch dunkle Wesen, Hexen, schwarze Magierinnen und par excellence im Hinduismus die Göttin Kali, eine äußerst zornige und blutrünstige Dame. Überhaupt gilt Yin auch als Prinzip der Dunkelheit und des Todes, nicht umsonst wird es im Yin-Yang-Kreis mit schwarzer Farbe dargestellt.

Und die Frauen? Unabhängig davon, wie weit wir sie mit dem weiblichen Prinzip identifizieren, besitzen auch die Frauen eine Licht- und eine Schattenseite. "Die (allzeit) friedfertige Frau", das ist nur eine Mär, obwohl man zugeben muß, daß die weiblichen Menschen sich normalerweise friedlicher und sanfter verhalten als ihre männlichen Mitmenschen, sei es auf Grund ihrer Wesensanlage oder nur auf Grund der anerzogenen Frauenrolle. Aber neben der weiblichen Weichheit gibt es auch weibliche Härte und Aggression - die werden nur allzu oft verdrängt.

Fazit: Eine weitgehende oder gar totale Fixierung aufs Yin bringt kaum - individuell wie gesellschaftlich - die ersehnte (Er-)Lösung, garantiert keineswegs einen rein harmonischen, lichten und (er)leuchtenden Weg. Auch das Yin besitzt seine Nachtseite, und es scheint so, daß diese - unbewußt - um so mehr anwächst und zum Ausdruck, ja Ausbruch drängt, je mehr einseitig dem "weiblichen Prinzip" gefolgt wird.

Die Ganzheit von Yin und Yang - Androgynie, verlaß mich nie!

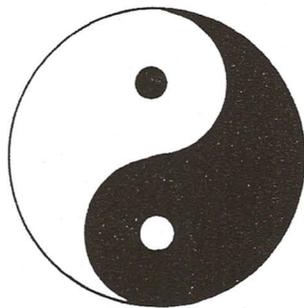
Es gibt also massiven "Trouble", wenn wir - einpolar - nur das Femina-Prinzip zulassen wollen. Denn auch das Yang hat seine Berechtigung und Notwendigkeit; Z.B. gibt es uns die Power, uns aktiv gegen Hindernisse und Unterdrückungen zu behaupten. So wird verständlich, daß viele Esoterik-Anhänger auf das Gleichgewicht von Mann- und Frau-Prinzip pochen. Sie sagen: Nur wenn sich die beiden Pole er-gänzen, kommen wir zur Ganzheit - und die gilt als das eigentliche Ziel, als Selbstverwirklichung.

Wenn wir nur einen Pol bewußt leben, warnen die "Ganzheit'ler", dann ist der andere um so stärker in unserem Unbewußten vertreten, als Schatten; und es besteht die Gefahr, daß sich dieser seelisch unterdrückte Pol in körperlichen, nämlich psychosomatischen Krankheiten ausdrückt. Lebt eine Frau z.B. nur ihre "weibliche" Liebe und Sanftheit, muß sie ihre "männlichen" Aggressionen verdrängen. Deshalb erkrankt sie etwa an einer Allergie wie Heuschnupfen. Die Allergie besteht ja darin, daß das Immunsystem des Körpers überschießend Fremdkörper wie Blütenpollen angreift, obwohl die ganz ungefährlich sind; es ist also eine verstärkte Aggression auf körperlicher Ebene - zum Ausgleich für die nicht gelebten seelischen Aggressionsgefühle.

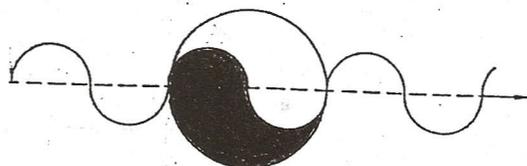
Dieses Projekt Ganzheit fordert letztlich die Androgynie, und zwar für Mann und Frau. Beide sollen das weibliche wie das männliche Prinzip in gleichem Ausmaß in sich und in ihrem Leben verwirklichen. Der ganzheitliche, "gleichgeschlechtliche" Mensch als Traumziel, der in völliger Harmonie seiner femininen und maskulinen Hälfte "seelt", leibt und lebt. Die Frau muß einen Kompromiß finden zwischen Weibchen und (vermännlichtem) Weib, und der Mann zwischen Chauvi und Softi.

Nun sind hier aber zwei Sichtweisen zu unterscheiden, zunächst die zyklische: Danach wechseln wir zwischen weiblichen und männlichen Phasen ab; mal sind wir besonders zart und liebevoll, dann sind wir mehr kämpferisch und selbstbehauptend, dann wieder innig-sinnlich usw. Dabei glauben manche Esoteriker/innen, dieser Wechsel komme von ganz alleine, wie das auch im großen, kosmischen Rahmen geschehe, in unserem "pulsierenden Universum". Andere betonen, es ist unsere Aufgabe, diesen Rhythmus herbeizuführen; wir müssen uns durch "Arbeit am Ich" bzw. durch Selbstentfaltung in den androgynen Zyklus einpendeln.

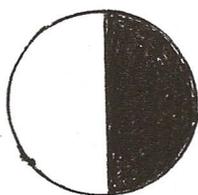
Der Yin-Yang-Kreis veranschaulicht diese Dynamik (Übrigens: er wird immer wieder anders dargestellt, mal das dunkle Yin links und das helle Yang rechts, oder umgekehrt, mal Yin nach unten strebend und Yang nach oben, oder umgekehrt; alle Darstellungen lassen sich rechtfertigen):



Deutlicher wird der Rhythmus aber noch in der folgenden Abbildung, in der ich das berühmte Kreis-Symbol gekippt habe (sorry!). Da sieht man, wie wir uns in diesen Rhythmus einschwingen, indem wir in einer Wellenbewegung fließen und dabei (allmählich) von Yin zu Yang wechseln und wieder zurück, wobei die Bewegung immer wieder bis zu einem Höhepunkt steigt, der zugleich Wendepunkt ist.



Im strengen Sinn von Androgynität kann man aber erst beim zweiten Modell eines Yin-Yang-Gleichgewichts sprechen, dem der Mitte. Denn der androgyne Mann-Frau-Mensch soll im Grunde nicht primär zwischen den Polen Yin und Yang hin-und-herwechseln, sondern sie permanent ausgewogen verwirklichen. Er soll nicht nacheinander männlich und weiblich sein, sondern gleichzeitig, wie die folgende Zeichnung symbolisiert.



Die Vorstellung eines Ausgleichs von Yin und Yang überzeugt sicher die meisten Menschen mehr als die eindimensionale Forderung nach "Yin pur", vor allem, wenn man das Modell des Zyklus und das der Mitte verbindet, nämlich daß der Mensch in einer Pol-Mitte ruht, aber mit-begrenzten-zyklischen Schwankungen. Zu der Ausgleichsvorstellung paßt auch die neurologische Theorie von der notwendigen Balance zwischen der rechten Hälfte (Yin) und der linken Hälfte (Yang) des Großhirns.

Doch diese zunächst plausible Gleichgewichts-Sicht besitzt ebenfalls ihre Probleme. Ist Mann und Frau wirklich ein genau gleiches, 50:50-Yin-Yang-Verhältnis angemessen? Bedeutet das nicht eine esoterische Uni-Sex-Ideologie, vergleichbar dem kommunistischen Dogma von der völligen Gleichheit des Menschen? Anscheinend stehen die Frauen doch wirklich dem Yin wesensmäßig (etwas) näher als dem Yang, bei den Männern umgekehrt. Und kann es nicht darüberhinaus individuelle Unterschiede geben, daß dem einen Menschen (ob Mann oder Frau) eine stärkere Yin-Mentalität entspricht und dem anderen mehr ein Yang-Verhalten?

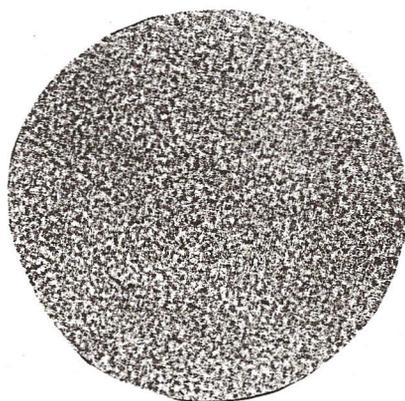
Hier droht eine "Diktatur des Gleichgewichts", vor allem wenn gefordert wird, der ganzheitliche Mensch müsse alle Aspekte beider Pole durchleben. Heißt das im Extrem nicht, wir müssen uns z.B. auch grausame Horror-Videos ansehen, um "vollständig", ganz und damit heil zu werden? Immer wieder wird behauptet, Gegensätze wie Liebe und Haß oder Krieg und Frieden treten notwendig im gleichen Ausmaß auf. Aber man verwechselt hier Begriffe mit der Realität. "Krieg" und "Frieden" sind ein Begriffspaar, insofern gehören sie untrennbar zusammen. Daraus folgt jedoch noch nicht, in der Realität sei kein Frieden ohne Krieg möglich, ja es müsse sogar gleichviel Krieg wie Frieden geben.

#### Von der Ganzheit zur Einheit - Von Yin/Yang zum Tao

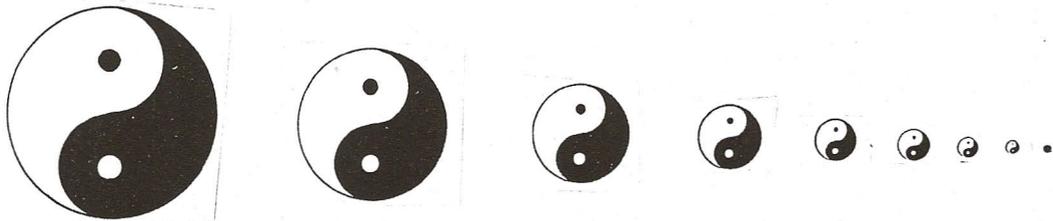
Das Ideal der Yin-Yang-Weiblich-Männlich-Ganzheit bereitet also mancherlei Querelen. Und überhaupt: Ist es wirklich so erstrebenswert, sich - zyklisch - ewig "im Kreis zu bewegen"? Yin-Yang-Yin-Yang-auf-ab-auf-ab ... . Holen wir uns so nicht einen spirituellen Drehwurm? Und das andere Modell, der Yin-Yang-Mitte, ist auch nicht ohne Wermutstropfen: Geht es wirklich um die goldene Mitte oder vielleicht nur um sterile Mittelmäßigkeit?

So braucht es uns nicht zu verwundern, daß wir auf eine dritte Polaritäts-(Heils-)Lehre stoßen. Deren Anhänger wollen weder das reine Yin noch die Yin-Yang-Ergänzung, sondern die Einheit von Yin und Yang. Sie betonen, daß auch in der Ganzheit die Dualität, die Gespaltenheit noch fortbesteht. Yin und Yang sind hier zwar eng miteinander verbunden, bleiben aber als eigenständige Prinzipien bestehen. Erst in der Einheit ist die Polarität wirklich überwunden, sind Yin und Yang ununterscheidbar geworden, existieren nicht mehr getrennt.

Wir können uns den Weg zur Einheit als einen "Weg zurück" vorstellen, zum - prä-polaren - Ursprung, bevor sich Yin und Yang aus diesem Urgrund herausbildeten und trennten; oder als "Weg voran", zum - trans-polaren - Endpunkt, wo die Zweiheit von Yin und Yang wieder überschritten, transzendiert ist. Letztlich bleibt das gleichgültig, in jedem Fall geht es um einen Zustand, ein Sein, ein Bewußt-Sein jenseits der Polarität. Wir mögen von Göttlichkeit, Tao oder auch Nirvana sprechen, denn die Einheit ist zugleich leere. Sie ist einerseits Yin und Yang, aber andererseits weder Yin noch Yang; sie umfaßt alles und damit auch nichts. - Am besten symbolisieren wir diese volle wie leere Einheit durch einen strukturlosen, grauen Kreis (Grau ergibt sich ja als Mischung von schwarzem Yin und weißem Yang).



Doch wie erreichen wir die Yin-Yang-Einheit? Vor allem 2 Wege werden genannt. Einmal der Weg des Zeugen: Wenn man sich von Yin wie Yang gänzlich loslöst, sich weder mit dem einen noch mit dem anderen identifiziert; sich vielmehr von "männlicher" Härte und "weiblicher" Weichheit gleichermaßen de-identifiziert; wenn frau alles Seiende nur noch unparteiisch beobachtet, ohne es zu bewerten oder zu analysieren, dann soll einen Zustand erhöhter Bewußtheit, ja eines Über-Bewußtseins erreicht werden, in dem Yin und Yang zu eins werden. So wie die Astronauten die Einheitlichkeit der Erde desto prägnanter erkennen, je weiter sie von ihr entfernt sind, so ähnlich erkennt der "Zeuge" die Einheit von Yin und Yang (bzw. hinter oder über Yin und Yang) desto klarer, je distanzierter sein Blick bzw. sein Bewußtsein bleibt.



Doch verhindert die Position des Beobachters nicht gerade, selbst in die Einheit einzugehen? Bleibt nicht eine Spaltung von (beobachtendem) Subjekt und (beobachtetem) Objekt bestehen? Der andere Weg, der Weg der Versenkung, entgeht diesem Problem. Auf ihm versuchen wir, Yin und Yang zu verschmelzen, so daß sie eine ununterscheidbare Einheit bilden. Dafür bieten sich verschiedene Methoden, aber die reizvollste, wenn auch umstrittene ist die sexuelle Vereinigung.

Dabei darf natürlich nicht an ein gefühlloses 3-Minuten-Bumsen gedacht werden. Sondern so wie sich die Körper eines Liebespaares und ihre Seelen vereinigen, so soll zugleich in jedem von ihm eine Vereinigung seiner Yin-Kraft und seiner Yang-Kraft ablaufen. Manche Esoteriker begreifen das sogar als einen kosmischen Akt. Das männliche und das weibliche Prinzip, Animus und Anima,

"Sonne" und "Mond" verschmelzen miteinander; und dieser Prozeß wirkt sich zwischen den Liebespartnern sowie in ihnen aus.

Aber parallel wie sich bei der Zeugen-Haltung fragt, ob diese (reine) Bewußtheit nicht Einheit gerade ausschließt, muß man bei der Vereinigung fragen, ob sie nicht (Über-)Bewußtheit ausschließt, sondern nur in einer unbewußten, tranceartigen Versenkung möglich ist. Denn wie kann in einer absoluten, unteilbaren Einheit überhaupt ein Erkennen stattfinden? Sogar Gott, die göttliche Einheit, soll sich die Welt und vor allem den Menschen als Gegenüber, als "Spiegel" geschaffen haben, um sich in seinem "Ebenbild" erkennen, so seiner selbst bewußt werden zu können.

#### Der Meta-(Aus-)Weg - Mit Yin und Yang jonglieren

Also auch die Yin-Yang- Einheit, wenn wir sie denn überhaupt erreichen, ist nicht unproblematisch, bringt kaum die Lösung für das Polaritäts-Problem. Außerdem ist ein solcher Einheits-Zustand, ist das Nirvana nicht gerade alltagstauglich, sei es als unbewußte Trance oder Überbewußte Wachheit. Die Lebensbewältigung in einer Industriegesellschaft verlangt meist ganz andere Verhaltensweisen von uns - und nicht jeder kann zum Einsiedler auf dem Himalaja werden ...

Überhaupt ist aber diese transzendente, transpersonale Einheit nur als innere Erfahrung vorstellbar. Mit unserem Körper und damit unserem Handeln oder Verhalten bleiben wir jedoch notgedrungen der Welt der Polarität verhaftet. Selbst wenn wir versuchen, völlig gelassen, gleichmütig und gelöst zu sein, unser Tun oder unser Nicht-Tun bewegt sich zwangsläufig in den Kategorien von Yin und Yang.

Aus all den vorhergegangenen Überlegungen ergibt sich für mich, rational wie intuitiv: Wir sind dann am besten dran, kön-

nen uns am besten ausdrücken und entfalten, wenn wir über einen möglichst großen Yin-Yang-Spielraum verfügen und in der Lage sind, flexibel-fließend von einer Yin-Yang-Spielart zur anderen zu wechseln.

Dieser Wechsel hängt einmal von der Situation ab. Es gibt Situationen für:

1. Yang-Dominanz (z.B. wenn man sein Recht erkämpfen muß)
2. Yin-Dominanz (z.B. wenn frau einen Streit schlichten will)
3. Yin-Yang-Ganzheit (das gilt für die meisten Situationen)
4. Yin-Yang-Einheit (besonders bei Meditation und Spiritualität).

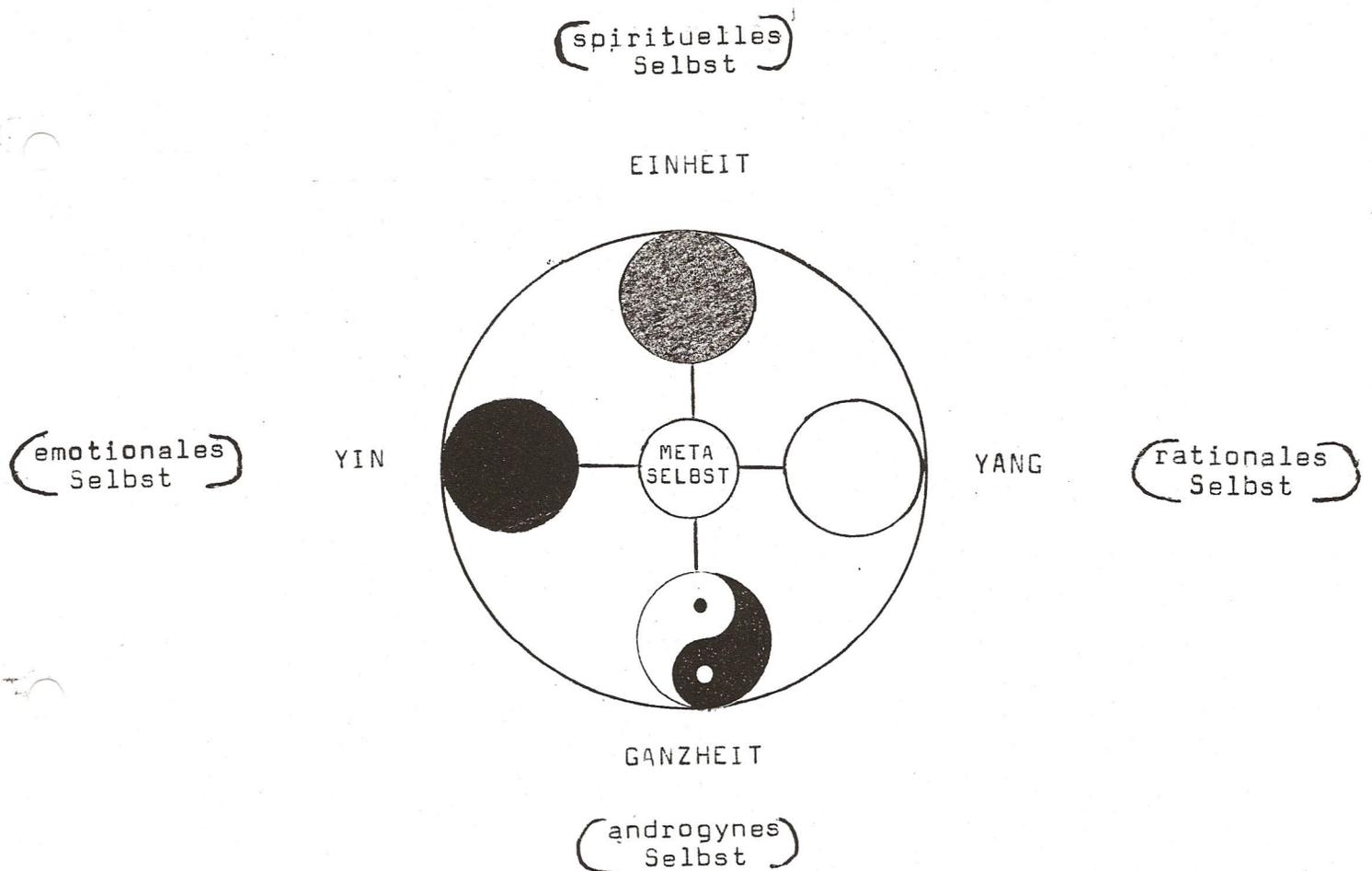
Es ist also wichtig, in allen diesen 4 Yin-Yang-Formen zu Hause zu sein, um möglichst in jeder Situation sinnvoll reagieren zu können. Aber natürlich wollen und müssen wir nicht nur auf Situationen reagieren, sondern wir möchten Yin und/oder Yang so (aus)leben, wie es unseren Wünschen, ja unserem Wesen entspricht. Und viele Situationen erlauben es auch, sich in völlig unterschiedlicher Weise zu verhalten. Doch diese volle Freiheit erreichen wir eben nur durch die (4-dimensionale) Yin-Yang-Flexibilität.

Dabei lassen sich die 4 Yin-Yang-Dimensionen mit Schichten bzw. Strukturen unseres Selbst in Verbindung bringen, vereinfachend:

- YIN: emotionales Selbst (Körper- und Gefühls-Selbst)
- YANG: rationales Selbst (Verstandes-Selbst)
- YIN-YANG-GANZHEIT: androgynes Selbst
- YIN-YANG-EINHEIT: spirituelles Selbst.

Unser Ziel muß so gesehen sein, ein Übergeordnetes Selbst zu entwickeln oder auszubilden, das die 4 anderen Selbst integriert. Welches uns ermöglicht, auszuwählen und zu entscheiden, um dann dynamisch in dasjenige Selbst bzw. diejenige Yin-Yang-Konfiguration zu "fließen", die uns im Hier-und-Jetzt entspricht.

Man kann das höhere Zentrum als Mega-Selbst (= großes Selbst) bezeichnen oder noch besser als Meta-Selbst, ein übergeordnetes, synthetisierendes, integrierendes, "jonglierendes" Selbst. Diese Zusammenhänge habe ich versucht, in der folgenden Zeichnung zu veranschaulichen. Dabei meint "Meta-Selbst" sowohl den inneren Kern, die Zentrale, wie auch das Ganze, also alle Selbst- bzw. Yin-Yang-Strukturen zusammen.



#### LITERATUR

- 1) Ben - Alexander Bohnke: Die schöne Illusion der Wassermänner.  
(Econ Verlag) Düsseldorf - Wien - New York 1989.
- 2) B.-A. Bohnke: Wut tut gut - Vom richtigen Umgang mit Ärger.  
(Herder TB Nr. 1681) Freiburg 1990.
- 3) B.-A. Bohnke: Esoterik - Die Welt des Geheimes.  
(Econ Verlag) Düsseldorf - Wien - New York 1991.

(In diesen Büchern viele weitere Literaturhinweise)