

Bernd Leibig

Verbindung und Trennung als archetypisches Lebensprinzip

November 2022

Überwindung von Grenzen. So heißt das Thema unseres heutigen Symposiums.

Das erweckt wohl zunächst sehr eindeutige Assoziationen: Klar – machen wir. Das ist erstrebenswert und immer gut. Grenzen halten nur auf. Grenzen sind eng, sie hindern uns in unserer Entfaltung, Grenzen verstärken Vorurteile. Grenzen kapseln uns ein und beschränken uns.

Beschränkt wollen wir nicht sein. Beschränktheit und Begrenztheit wird ja als abwertender Ausdruck für Menschen gebraucht, von denen wir annehmen, dass sie kaum über den eigenen Horizont hinausdenken können. **Wir** dagegen sind aufgeklärt, weltoffen und grenzenlos. Mauern müssen eingerissen werden.

Dies sind sehr **eindeutige**, aber auch sehr **einseitige** Assoziationen, wenn wir an die Überwindung von Grenzen denken.

Mir fällt bei der Beschäftigung mit Grenzen immer wieder ein Gefühl ein, das mich bis heute bei der Überschreitung von Staatsgrenzen, zumindest innerhalb der EU, überkommt. Nämlich das Gefühl: **da fehlt etwas**. Es fühlt sich für mich nicht ganz stimmig an, so kontinuierlich, ohne jegliche Unterbrechung, ohne Passkontrolle oder ein Angehalten werden **hinter** der Grenze zu sein. Dieses Gefühl mag an meinem Alter liegen und vielen Jahrzehnten **Grenzenerfahrung**.

Natürlich wünsche ich mir nicht die unerträglichen Drangsalierungen zurück, wie ich sie früher beim Überqueren der DDR-Grenze erlebt habe. Aber ich vermute, in diesem sublimen Gefühl - da fehlt etwas - spiegelt sich etwas wider, was auch zu unserem heutigen Thema gehört. Grenzen und die damit verbundenen Trennungen haben nicht nur den einschränkenden Charakter, sondern sie haben auch eine andere Seite: Grenzen sind auch **schützend, bergend, sie können Orientierung und Halt geben**. Denken Sie z.B. daran, wie wichtig in der Erziehung der Kinder Grenzziehungen und Trennendes sind, z.B. der Hinweis: das ist nicht dein Spielzeug, sondern das ist der Bagger deines Bruders.

Ein anderer Aspekt unseres Themas ist die dem **Kapitalismus** immanente Tendenz zur Grenzenlosigkeit. **No borders** – keine Grenzen - war schon immer der Schlachtruf der Kapitalverwertung. Denn Grenzen sind investitionsfeindlich und in jedem ordentlichen Kapitalismus ist die **Dauerinnovation Pflicht**. Jede hemmende und begrenzende Einschränkung ist eine Bedrohung in der Verwertungslogik des Kapitals.

No borders war aber auch der Weckruf für die freie Entfaltung des **emanzipatorischen Selbst** in der Studentenbewegung, nachdem der Muff von 1000 Jahren in den Talaren, wie es damals skandiert wurde, überwunden wurde. Die Älteren unter uns kennen wohl noch die damaligen Sprüche wie: „Wer zweimal mit der Gleichen pennt, gehört schon zum Establishment“. Diese damalige **exzessive, grenzenlose Freiheitssuche** hat sich wieder relativiert und findet sich heute aber in

veränderter Form wieder. Heute besteht für viele Menschen im persönlichen Bereich eher der grenzenlose und ständige **Zwang zur Neuerfindung des Selbst und zur Selbstoptimierung**. Vielleicht wird hier eine Pflicht zur Dauerinnovation und Neuerfindung empfunden.

Und wie verhält es sich auf gesellschaftlicher und kollektiver Ebene? Einschneidende Begrenzungen **spüren** wir heute jeden Tag in der Klimakatastrophe. Es kann so nicht weiter gehen. Wir **wissen** um die Begrenzungen und die begrenzten Ressourcen schon lange. Aber das Wissen reicht nicht. Es geht ums **Spüren, es geht darum die Begrenzungen zu fühlen**. Und es geht um Einfühlung in das Leiden eines großen Teils der Menschen, die meist noch stärker betroffen sind als wir in den Industriestaaten. **Einfühlung** ist das Stichwort. Es geht auch um Einfühlung in die **Beschämung** über unser eigenes Versagen. Denn **wissen** tun wir dies alles schon seit Jahrzehnten, ohne dass **wirkliche**, das heißt **wirksame** Konsequenzen gezogen worden wären. Mit gutem Grund hat der „Club of Rome“ bereits vor 50 Jahren auf die „**Grenzen des Wachstums**“ hingewiesen.

Heute trägt die Idee der **unbegrenzten Verfügbarkeit der Welt** nicht mehr. Wir sind an Grenzen gestoßen. Und dennoch wird viel zu wenig für die Erhaltung der Erde für uns Menschen getan.

Die andere Seite beim Thema Überwindung von Grenzen ist die **Bindung**. Wir bleiben in Verbindung wird gerne gesagt, wenn wir uns gerade verabschieden oder trennen. Mit diesen Worten wird manchmal die Verbindung geradezu **heraufbeschworen**. Traditionelle Bindungen sind nicht mehr selbstverständlich wie früher. Denken Sie an die Auflösung und Änderung von **familiären Strukturen**. Oder denken Sie an den Begriff der Lebens**abschnitt**partnerschaft, der ja den Wechsel von Bindung, Trennung und Wiederbindung impliziert. Aber auch die mit der Bindung einhergehenden **Werte** wie **Loyalität und Zugehörigkeit** scheinen an Bedeutung zu verlieren. Denken wir etwa an die gut bezahlten Fußballsklaven, deren Einsatz und Loyalität morgen schon einem anderen Verein gehören kann.

Wir erleben also auf einer **äußeren Ebene** einen erheblichen Bedeutungsverlust von **bindungsassoziierten Werten** wie **Loyalität, Kontinuität und Verbundenheit**. Auf einer **tieferen Ebene** bleiben die **Bindungsbedürfnisse** allerdings erhalten: Wie **sehnsüchtig** wünschen wir uns manchmal **Verbundenheit, Zugehörigkeit, Bezogen sein, Dauerhaftigkeit und Kontinuität**. Dies sind **menschliche und archetypische Grundbedürfnisse**, die uns in der Tiefenstruktur unserer Psyche prägen und die nicht vergehen.

In unserem Thema der Grenzen finden sich also **zwei archetypische Prinzipien**: das **Trennende und das Verbindende**. Ich möchte mit Ihnen einen Blick auf die **lebensgestaltende Kraft** dieser beiden Prinzipien von Trennung und Bindung werfen. Diese **Prinzipien durchwirken unsere ganze Welt**. In jeder Sekunde unseres Seins erfahren wir Trennendes **und** Verbindendes. In persönlichen Beziehungen als Paare oder in Gruppen, in der Politik und im sozialen Leben.

Aber Trennung und Bindung finden sich **nicht nur** auf der Ebene unserer Psyche, unserer Wahrnehmung und auf der Ebene unseres Geistes. Auch in der materiellen Welt ist der Archetyp von Trennung und Bindung ein **zentral wirksames Prinzip**. Ein Beispiel dafür ist die **chemische und atomare Bindung**. Ohne diese **Bindungen** gäbe es unsere Welt nicht in dieser Weise. Oder denken sie an die Produktion von grünem Wasserstoff. Ohne die Möglichkeit der **Trennung** von Wasserstoff und Sauerstoff gäbe es keinen grünen Wasserstoff.

Und immer wieder geht es um das **Dazwischen**: um die Grenze und die damit einhergehende **Polarität** von Bindung und Trennung. Es geht um die **Notwendigkeit** der **Überschreitung** von Grenzen und es geht um die **Notwendigkeit** der **Einhaltung und Erhaltung** von Grenzen.

C.G. Jung hat übrigens wegen dieser **übergreifenden** Bedeutung des archetypischen Prinzips, das sich nicht nur in der menschlichen Psyche und im menschlichen Geist findet, sondern das sich **auch** in der Materie findet, von einem **psychoiden Archetyp** gesprochen, von einem **seelenähnlichen oder seelenartigen Archetyp**. Damit weist er auf die Einheit von Geist und Materie hin.

Auf diesem Grundverständnis möchte ich über die lebensgestaltende, archetypische Bedeutung von Bindung und Trennung sprechen.

Der Archetyp der Bindung

Es gehört zu unserer biologischen und psychologischen Matrix, dass wir Bindungen **brauchen**, Bindungen **suchen** und unser Wohlbefinden in hohem Maße von gelingenden Bindungen **abhängt**. Diese Bindungen müssen **unserer menschlichen Art gemäß** sein. Wir brauchen für ein gesundes und förderliches psychisches und körperliches Wachstum menschliche Bindungen.

In der **Entwicklung von Säuglingen** ist es am günstigsten, wenn die Mutter, bzw die Bezugsperson, die Bedürfnisse des Babys **adäquat erkennt und befriedigt**. Also, dass das Kind gestillt wird, wenn es Hunger hat. Weniger günstig ist es wenn das Kind gewickelt wird, wenn es Hunger hat. Ein solches „mismatch“, wie es der Säuglingsforscher Daniel Stern nennt, wird meistens schnell bemerkt und korrigiert. Wesentlich für das Baby ist aber, dass **überhaupt eine Reaktion** auf die Signale des Babys erfolgt und die Signale mehr oder weniger adäquat beantwortet werden. Das Kind sucht Resonanz und erlebt **in der Resonanz**, in der Antwort, eine Befriedigung seines Bindungswunsches.

Wir brauchen es in unserer menschlichen Natur, dass unsere **Signale ankommen, aufgenommen werden und einigermaßen adäquat beantwortet** werden. Ich betone **einigermaßen angemessen**, da gerade heute oft ein **Hype um die optimalen Reaktionen** der Eltern auf das Kind gemacht wird. Aber bereits der Kinderanalytiker Winnicott hat darauf hingewiesen, dass es genügt, wenn die Mutter „good enough“ ist, hinreichend gut. Die Mutter muss für die emotionale Identitätsentwicklung des Kindes nicht optimal gut sein.

Auf diese Weise, durch Signal und Resonanz, entstehen Bindungen zu den Eltern, zu Freunden, zu Partnern. Bindungen, die mehr oder weniger lange anhalten können. Bei **Graugänsen** bewirkt die archetypische Struktur der Bindung, daß sie lebenslang an einen Partner gebunden sind. Bei Menschen besteht in dieser Hinsicht – wie Sie wissen - eine größere Varianz. Aber als soziale Wesen, als die wir nun einmal angelegt sind, brauchen wir Bindungen.

Der inzwischen verstorbene chilenische Biologe **Humberto Maturana** spricht hier von „Strukturdeterminiertheit von Systemen“. Die Signale und Resonanzen, welche wir von unserer Umwelt erhalten und die wir aus der Umwelt aufnehmen können müssen **unserer Art gemäß** sein. Auch das ist eine Übersetzung von archetypisch: artgemäß.

Der Bindungsaspekt ist bei Menschen, aber auch bei anderen Säugetieren, so wichtig, dass die Natur ein eigenes Hormon dafür entwickelt hat: das **Bindungshormon Oxytocin**. Früher, in der Zeit als ich Medizin lernte, war nur die Bedeutung des Oxytocins in der Austreibungsphase der Schwangerschaft und beim Stillen bekannt. Heute wissen wir, wie stark über Oxytocin die Bindungsbereitschaft beeinflusst wird, so dass man heute beim Oxytocin auch gerne von dem **Kuschelhormon** spricht.

Ich möchte Ihnen aus dem Bereich der Neurobiologie ein Beispiel geben für die enge **Verwobenheit** zwischen **archetypischer Veranlagung einerseits und Umwelteinflüssen andererseits**:

Die Fähigkeit mit Stress und Stressoren umzugehen ist bei den Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt und sie hängt damit zusammen, wie viele Rezeptoren im Körper vorhanden sind, um **stressauslösende Stoffe wie etwa das Kortisol zu binden**. Verfügt mein Körper über viele Rezeptoren, kann viel Kortisol gebunden werden und damit unwirksamer gemacht werden und umgekehrt gilt das Gleiche.

Und wie wird nun die Anzahl dieser Rezeptoren geregelt? Es ist der **soziale Kontakt, die gelingende Bindung, die Befriedigung von grundlegenden Bedürfnissen des Säuglings nach Nähe, Wärme, Gestreichelt werden und dem wohligen Gefühl von Aufgehoben sein durch die nahen Beziehungspersonen**. Durch diese psychischen und sozialen Faktoren wird die Rezeptordichte gesteuert, bzw die Rezeptoren freigeschaltet. All das ist Resonanz und erfüllt das Bedürfnis nach Resonanz.

Die Atmosphäre von Wohlfühlen und Gewollt sein löst einen biochemischen Prozess in der DNA (genauer in epigenetischen Strukturen der DNA) aus, der letztendlich den Menschen in seinem späteren Leben **stressresistenter** macht.

Das ist ein resonanter psychosomatischer und somatopsychischer Prozess. Wir befinden uns hier an der **Schnittstelle** zwischen **materiellen und geistigen Aspekten** des Archetyps der Bindung.

Der Archetyp der Bindung wirkt aber nicht nur in Bezug zu anderen Menschen. Wir entwickeln auch Bindungen zu **Gegenständen**, die eine enorme Wichtigkeit für uns bekommen können. Denken Sie etwa daran, wie manche Menschen verstört oder auch

aggressiv werden, wenn ihr heilix Blechle, ihr Auto, einen Schaden nimmt oder wir uns gar davon trennen müssen.

Unser **Bindungsbedürfnis** kann sich an allem Möglichen festmachen: an Büchern, an Briefmarken, an alten Zeitungen, an Geld. Eigentlich ist jeder Gegenstand zum **Bindungs- und Sammelobjekt** geeignet.

Man könnte das **Messie-Syndrom** unter diesem Gesichtspunkt als Versuch verstehen, durch eine **Hyperbindung** an die Gegenstände, die man nicht wegwerfen kann, die **unbewusste Angst vor Verlust und Trennung** zu kompensieren.

Bindungen gibt es aber auch zu **Gedankensystemen**: Wir fühlen uns z.B. hier im Westen bestimmten Vorstellungen, wie wir etwa in einer Demokratie zusammenleben wollen, verbunden. In sehr vielen Ländern der Welt herrschen andere Präferenzen.

Ein Großteil der Menschen fühlt sich mit den jeweils **vorherrschenden Vorstellungswelten ihrer Kultur**, in der sie leben verbunden, relativ unabhängig davon, wo sich die Ideen ausbreiten, in einer Diktatur oder Demokratie. Wenn die Verbundenheitsgefühle und die Identifikation mit den Vorstellungen des Kollektivs ein bestimmtes Ausmaß überschreiten und eine Starrheit und Inflexibilität entsteht, dann sprechen wir von **Ideologie**.

Starke Bindungen gibt es auch an religiöse Glaubenssysteme. Re-ligio wird ja auch mit **Rückbindung** an eine transzendente Vorstellung übersetzt. Bindungen an transzendente Vorstellungen sind oft sehr stark ausgeprägt. Dies möchte ich hier nur andeuten.

Der Archetyp der Trennung

Ebenso wie der Archetyp der Bindung umfasst auch der **Archetyp der Trennung** unser ganzes Leben. Das Leben beginnt mit einer Trennung - mit der Entbindung - in der Geburt. Und es endet mit einer Trennung: wir verabschieden uns und trennen uns vom Leben in den Tod. Dazwischen liegen ungezählte Trennungen.

Wenn wir uns mit **Trennungsabsichten** tragen, wenn wir gerade in einer Trennungsphase sind oder auch, wenn die Trennung vom Partner bereits eine Weile zurückliegt: oft erleben wir einen großen **Schmerz**, eine **Trauer**, vielleicht auch nur eine **Wehmut** über das, was uns nun am Anderen verloren gegangen ist. Denn oft sind wir ja hin und her gerissen zwischen dem Impuls fortzugehen, alles hinzuwerfen, rigoros und radikal die unhaltbaren Umstände zu beenden und **auf der anderen Seite** dem Zögern, dem Einhalten, der Nachdenklichkeit darüber, was alles auch an Gutem und Erhaltenswertem in der Beziehung steckt. Eine lange gemeinsame Zeit, die über viele Jahre und vielleicht Jahrzehnte währte, verbindet uns und zweifelnd stellen wir uns die Frage: soll ich alles, was ich mit meinem Partner und mit meiner Partnerin aufgebaut habe aufgeben? Wird die **Liebe**, die ich früher empfunden habe **durch die Trennung wertlos**? Kann ich die Trennung meinen Kindern zumuten? Werde ich in meinem Leben einen **neuen Sinn finden**?

Solche Fragen besetzen unsere Psyche oft vollkommen. Sie verursachen Nervosität, Unruhe, schlaflose Nächte und führen nicht selten zu einer Vielzahl von psychosomatischen Beschwerden. Rasende Kopfschmerzen und Migräne sagen uns: ich halte die innere Spannung und die Zerrissenheit nicht mehr aus. **Herzrasen und Herzrhythmusstörungen** zeigen uns, dass unser **Leben aus dem Takt** gekommen ist. **Bauchschmerzen** signalisieren uns, dass wir in unserem **inneren Zentrum** aufs tiefste erschüttert sind. **Rückenschmerzen**, die sich oft so schmerzhaft anfühlen wie wirkliche Bandscheibenvorfälle, drücken die schier unerträgliche Last und Unbeweglichkeit aus, die wir nicht mehr ertragen können.

Die Trennung nimmt uns in einem solchen Ausmaß gefangen, dass wir uns oft **handlungsunfähig und ohnmächtig fühlen**, nichts mehr überblicken, dass wir ausrasten und meinen verrückt zu werden. Manche Menschen versuchen diesem **Aufgewühlt Sein** zu begegnen, indem sie sich ins Vergessen oder Verdrängen flüchten. Die Arbeit wird plötzlich noch wichtiger als bisher. Man glaubt selbst unabhkömmlich zu sein und glaubt **wirklich**, dass der ganze Betriebsablauf davon abhängt, dass ich persönlich alles leiste. Die Erkenntnis, dass es sich dabei um **Verdrängungsprozesse** handeln könnte, fällt den Menschen oft nicht leicht. Sie sind wirklich rational davon überzeugt, dass sie 10 oder mehr Stunden am Tag beruflich gebraucht werden.

Die Dringlichkeit und die Stärke, mit der durch solche unbewussten Strategien die Trennungsschmerzen verhindert werden sollen, weist darauf hin, wie stark der **Trennungskomplex "aufgeladen"** ist wie wir es in der analytischen Psychologie nennen. Das trennende Überschreiten von Grenzen ist mitunter sehr schmerzhaft, erschüttert Körper und Geist.

Das persönliche, emotionale Mitgerissen sein durch das Trennungsgeschehen lässt uns vergessen, dass das Phänomen der Trennung ein **zentraler Bestandteil allen natürlichen Geschehens** ist. Trennung und Trennendes gehört zum menschlichen, wie überhaupt zum biologischen Leben. Und auch in der anorganischen Natur sind Trennungen wichtig und gehören zu der Grundlage der materiellen Welt dazu. Es gibt **kein Leben ohne Trennungen und ohne das Getrenntsein. Keine Welt**

Deshalb soll an dieser Stelle der grundsätzlichen Dimension des Phänomens der Trennung nachgegangen werden. Es kann manchmal eine Hilfe sein, wenn wir das **ganz persönliche Leiden eingebettet** sehen in eine **überpersönliche, allgemein gültige Sichtweise**.

Es geht mir im Folgenden also um die **archetypische Dimension** der Trennung, um das, was Trennung und die damit einhergehende **Begrenzung** zu einem natürlichen Phänomen macht, das uns alle bestimmt, ohne die wir in unserem Leben nicht auskommen. Wir können sagen, dass Trennung eine **Naturkonstante** darstellt und insofern können wir auch von einem **Archetyp der Trennung** sprechen.

So wie wir vorhin festgestellt haben, welche enorme Bedeutung die Bindung für das Entstehen menschlichen Lebens hat, so können wir ebenso sehen, dass die Trennung in gleichem Masse **notwendig für Entwicklungen** ist. Die Trennung steht am Anfang. Die Frage des Anfangs und des Beginns beschäftigt die Menschheit schon immer und spiegelt sich in den vielen Geschichten wider, die vom Anfang der Welt und damit von allem Anfang handeln.

In vielen dieser **Weltentstehungsmythen** ist eine Trennung die **Voraussetzung**, damit die Welt, und das heißt damit **etwas Neues**, entstehen kann. Häufig ist dies die Trennung von **oben und unten**. Die ursprüngliche Einheit von Himmel und Erde muss aufgebrochen, muss getrennt werden, damit der Weltentstehungsprozess in Gang kommen kann. Erst wenn Himmel und Erde voneinander **geschieden** sind und somit **unterscheidbar** geworden sind, ist es möglich aus der Trennung heraus das Neue, die neue Welt entstehen zu lassen. Der eigentliche Prozess der **Entwicklung und Entfaltung** beginnt mit der **Getrenntheit**, mit **Abgrenzung, der Begrenzung und den Grenzen**.

In einem der ältesten überlieferten Mythen, **Enuma elisch** (nach den Anfangsworten "als da droben....Himmel und Erde noch nicht getrennt waren") zeigen sich die enormen **Kräfte, Spannungen** und auch die **Brutalität**, die zur Teilung der Welt führen.

Marduk, der Spross einer sumerischen Ursprungsgottheit, steht im Kampf mit Tiamat (die oft als das Meer dargestellt wird). Er besiegt sie mit großer Brutalität. Er schleudert ihr **wütende Winde** entgegen, "die ihren Körper aufschwellen ließen. Davon wurde ihr Bauch aufgebläht und der Rachen klaffte ihr auseinander." Nachdem er sie besiegt hat, "spaltet er ihr den Schädel und zerschneidet den Leichnam in zwei Teiledie eine Hälfte wurde zum Himmelsgewölbe, die andere Hälfte zur Erde." (Mircea Eliade)

Das Trennende als **Voraussetzung für die Kosmogonie**, die Weltentstehung, wird hier in drastischer Art und Weise dargestellt und gibt uns einen Hinweis, warum es bei den menschlichen Trennungen manchmal Kämpfe bis aufs Messer gibt. Diese archetypischen Kräfte scheinen in solchen zugespitzten Trennungssituationen konstellierte und wirksam zu sein.

Die Weltentstehungsmythen sind eine symbolische Darstellung der tiefen Menschheitsweisheit, dass Vater und Mutter getrennt sein müssen, um zusammen kommen zu können und dass Trennung von Anfang an ein **integraler Bestandteil jeglicher Beziehungsdynamik** ist. Das Verharren in einem Zustand der **Allverbundenheit** und der **Symbiose** bringt uns nicht weiter, da die notwendige Spannung und Polarität fehlt, wie sie erst durch die Trennung in Gang gesetzt wird.

Dies finden wir auch in einem anderen Weltentstehungsmythos: dem **Paradiesmythos**: Weitgehend spannungsfrei lebt zunächst Adam in seinem Paradies, bis es ihm vermutlich zu langweilig, das heißt zu spannungsarm wird: Das Andere, das Neue taucht in Gestalt von Eva auf. Die damit erreichte **Gegensatzspannung** ging auch eine Weile gut.

Der paradiesische Zustand scheint aber wohl nicht befriedigend und sinnstiftend genug gewesen zu sein und **gelangte** an eine **Grenze**. Denn nun kommt durch die Schlange als Symbol der Verführung (man könnte auch sagen: eine **andere Führung**) erneut ein **Trennungsimpuls** ins Geschehen. Die gespaltene Zunge der Schlange symbolisiert dieses Trennende. Eine **neue Entwicklungsdynamik** musste den ruhigen Fluss des paradiesischen Lebens durcheinanderwirbeln, damit etwas Neues in Gang kommen konnte.

Wir wissen wie es weiter ging: Es folgte die **Vertreibung aus dem Paradies**, die wir ja heute als **sprichwörtlichen Ausdruck für eine nicht gewollte Trennung** benutzen. Die Tatsache, dass die Trennung vom Paradies nicht gewollt war, heißt aber nicht, dass sie nicht notwendig war. Denn darauf kommt es in dem Paradiesmythos offensichtlich an, dass es eine überpersönliche Notwendigkeit zur Trennung gab, da sonst die ganze Menschheitsgeschichte nicht in Gang gekommen wäre.

Selbstverständlich sind die Mythenbildungen nicht konkretistisch oder kreationistisch zu verstehen. Sie sind eine **Widerspiegelung** eines immanenten menschlichen Wissens um die **tiefere Zusammenhänge von Trennung und Verbindung**, die in den Mythen ihren bildhaften und symbolischen Ausdruck finden.

Das Trennungsgeschehen in den Weltentstehungsmythen weist uns darauf hin, in welchen weit zurückreichenden archaischen Zeiten Trennungsnotwendigkeiten schon immer bestanden haben.

Diese kollektive Dimension muss auch in der individuellen, menschlichen Entwicklung gesehen werden. Denken Sie an die vielen kleinen Schritte der Trennung, die ein Kind vollziehen muss, um jugendlich zu werden, und eine eigene Identität zu entwickeln. Angefangen beim alleine Laufen lernen, über die Trennung in den Kindergarten, den Übergang in die Schule, und vieles mehr. Dazu kommen dann evtl. Umzüge der Familie, welche die Kinder verunsichern können, weil sie sich von ihren Freunden trennen müssen.

Die Wege in die Autonomie gelingen leichter, wenn Menschen sicher gebunden sind und sich damit eine innere **Bereitschaft zur Trennung** entwickeln kann. Trennungen können ein wichtiger Schritt zur eigenen Bewusstwerdung sein und dienen letztlich der **Identitätsfindung**. In unserer therapeutischen Praxis erleben wir tagtäglich wie schwer für Menschen auch kleine Trennungen, z.B. am Stundenende, sein können, wenn im Hintergrund eine unsichere Bindung besteht. Und ein aufgeladener Trennungskomplex.

Einen weiteren Aspekt der Trennung können wir im Folgenden sehen: und zwar wie auf **biologischer und physiologischer Ebene** das **Getrenntsein eine Grundvoraussetzung für das Leben** überhaupt darstellt.

So ist der **anatomische Aufbau von höher entwickelten Lebewesen** durch **Zellen** nur durch die **Abgrenzung einer Zelle von der anderen** möglich. Die Zellen müssen, damit sie funktionieren können, voneinander getrennt sein. Erst die Abgrenzung durch die mehr oder weniger durchlässigen Zellwände (semipermeable Wand) ermöglicht es, die **lebensnotwendigen Unterschiede** zwischen den Zellen aufzubauen, sei es durch unterschiedliches Milieu, durch verschiedene Konzentrationsstärken von Elektrolyten

oder Botenstoffen, sei es durch unterschiedliches elektrisches Spannungspotential. Wichtig in unserem Zusammenhang des Archetyps der Trennung ist hierbei, dass die **Getrenntheit eine unabdingbare Voraussetzung für die Entstehung und Aufrechterhaltung von höher entwickeltem Leben ist.**

Ähnlich verhält es sich auf der Ebene der **Wahrnehmung**. Wie können wir die Dinge unseres täglichen Lebens unterscheiden? Wie wissen wir: dies ist ein Stuhl und jenes Objekt ist ein Schreibtisch und das, was da obendrauf steht ist eine Lampe? Dies ist nur möglich, indem unsere hirnhysiologischen Strukturen so organisiert sind, dass wir **getrennte einzelne Objekte voneinander unterscheiden können.**

Das ist nicht unbedingt so selbstverständlich wie man meinen könnte. Das Auge des **Frosches** und seine **innere Wahrnehmungsstruktur** sind z.B. so organisiert, das ihm die gesamte Umwelt weitgehend statisch und vermutlich recht unabgegrenzt erscheint. Wenn aber ein bewegtes Objekt, wie eine Mücke, an ihm vorbeifliegt, so kann er diese sehr gut und abgegrenzt wahrnehmen, damit die heraus schnellende Zunge das Beutetier zielsicher erfasst und der Frosch seinen Hunger stillen kann. Die hirnhysiologische Verarbeitung der Wahrnehmung beim **Menschen** ist dagegen so organisiert, dass wir meist recht gut die einzelnen Objekte als getrennt voneinander erkennen können.

In der Natur finden wir viele andere Trennungen und Polaritäten. Die Unterscheidung von **Plus- und Minuspol** in der Elektrizität ergibt die Spannung als Grundlage für den Stromfluss. Die Schwerkraft und damit die Trennung von **oben und unten** hilft uns, dass wir uns überhaupt im Raum orientieren können.

Und auf psychischer Ebene: Die Trennung von **Gut und Böse** erlaubt es, moralische Kategorien und Wertesysteme zu entwickeln. Für ein soziales Zusammenleben brauchen wir differenzierte Wertesysteme, in dem das Eine vom Anderen unterschieden und abgrenzbar ist.

Kinder müssen z.B. wissen, was auf dem Pausenhof erlaubt ist und was gar nicht geht.

Was bei Einseitigkeit und Undifferenziertheit fehlt, ist die **conjunctio oppositorum**, wie C.G. Jung die Verbindung und Zusammenführung der Gegensatzpaare bezeichnete. Ist ein System zu einseitig und undifferenziert geworden, dann ist dieses zentrale Prinzip der Verbindung der Gegensätze verletzt. Marie Louise von Franz, eine Mitarbeiterin von Jung sagte einmal sehr zutreffend: „Wer Paradoxien nicht kennt, der hat nichts erlebt. Und wer mit Paradoxien nicht umgehen kann, der hat nichts verstanden“ (persönliche Mitteilung T. Seifert). Die Gegensatzspannung, die durch Polaritäten erzeugt wird ist eine unabdingbare Voraussetzung für ein gesundes menschliches, psychisches Wachstum, sowohl für das Individuum als auch für das Kollektiv, **das Wir.**

In unserer modernen Sprache sprechen wir hier von **intensiver Vernetzung und gegenseitiger Bezogenheit. Das Eine kann nicht ohne das Andere gedacht werden.**

Was könnte das in unserem Zusammenhang unserer Fragestellung nach der Überwindung von Grenzen heißen? Grenzen fordern uns immer wieder heraus. Wir

stoßen uns an Grenzen, wir reiben uns daran und wir **wollen, sollen und müssen** sie überwinden, damit das Neue, das hinter den Grenzen aufleuchtet, leben kann, damit Utopien ihren Entfaltungs- und Realisierungsraum bekommen.

UND Überwindung von Grenzen heißt auch immer wieder die Grenzen anzuerkennen. In ihrer grundsätzlichen archetypischen, lebensdienlichen Funktion anzuerkennen. Es geht darum, im Bewusstsein zu behalten, dass **Grenzen Leben bedeutet**.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die **Komplementarität**. Eine komplementäre Haltung kann uns hier hilfreich sein.

Die Komplementaritätsidee beinhaltet, dass "es für jede.... Beschreibung der Wirklichkeit eine zweite gibt, die gleichberechtigt gilt, obwohl sie der ersten oberflächlich widerspricht." (Fischer, Gott und der Urknall, S. 282) Auf einer tieferen Ebene jedoch gibt es ein Wissen und ein Spüren der Zugehörigkeit von Bindung und Trennung. Das heißt, die Komplementarität weist auf das **ganz Andere** hin, das hinter der Grenze stecken kann.

Die **Komplementarität** spielt übrigens auch in der Quantenphysik eine wesentliche Rolle. Für **Niels Bohr**, einem der wichtigsten Mitbegründer der Quantentheorie, war die Komplementaritätsidee ein wesentliches Element um mit den Verrücktheiten der Quantenwelt zurecht zu kommen.

Und die Komplementarität beinhaltet den Grundgedanken: das **Eine macht nur in Verbindung mit dem Anderen** einen Sinn. Bezogen auf unser Thema heißt das: Die Grenze macht nur Sinn, wenn wir die Grenzen anerkennen **und** wenn wir sie überwinden. Es gilt das **Prinzip des sowohl-als auch**.

C.G. Jung hat die alte Idee der "coincidentia oppositorum", also das Zusammenfallen der Gegensätze, von **Nikolaus Cusanus** aufgegriffen.

Cusanus war ein Kardinal und lebte von 1401 - 1464. Er sprach von "**aufgeklärter Unwissenheit**." Unsere aufgeklärte Unwissenheit könnte darin bestehen, dass wir das **Eine** und das **Anderere** brauchen, dass wir Grenzen **und** Überwindung von Grenzen brauchen, damit wir einen Blick für das Wesentliche, das Wesen der Dinge in einer größeren Ganzheit erkennen können.

Bindungen und Trennungen sind also ein integraler Bestandteil unseres menschlichen Seins. Wir können gar nicht anders, als uns gebunden **und** getrennt zu erleben. Es gibt beides: ein **mystisches Einheitserleben**, einen Wunsch nach **Einheit und Ganzheit**. **Und** es gibt unser **getrenntes und trennendes Erleben von der Welt**. In dieser Polarität sind wir aufgespannt. Wir befinden uns sehr oft in einer Ambivalenz zwischen der **Sehnsucht nach vollkommener Harmonie und Übereinstimmung einerseits** und **andererseits der unbedingten Notwendigkeit von Trennungen**, um das Leben zu ermöglichen und voranzubringen.

Unsere persönliche Ambivalenz wurzelt tief in der menschlichen psychischen Struktur. Man könnte sagen: wir kennen den Zwiespalt schon immer, weil er unserer menschlichen Natur zugehörig ist.