

- 1) Was ist Harmonie/Disharmonie?
- 1-dimensional
    - allgemein: eine Beziehung zwischen 2 und mehr Elementen, so daß Übereinklang, Gleichgewicht herrscht
    - enger: Gleichheit
    - weiter: (auch) Verschiedenheit, Gegensätzlichkeit, wobei die Gegensätze zu einem Ganzen zusammengefügt sind (Y./Y.)
  - 2-dimensional
 

H. ist nur bestimmbar, erkennbar und bewertbar im Verhältnis zum Gegenpol Disharmonie (Farbbeispiel)
  - dynamisch
    - allgemein: Auflösen einer Disharmonie in Harmonie
    - enger: Angleichung
    - weiter: Ergänzung
  - regulatorisch: Einpendelung durch Regulationsprozeß (System)
  - bewertend: H: positiv bewertet, DH. negativ bewertet
  - beurteilend: echte H./unechte H.: DH. nur überdeckt, Elemente können sich nicht ganz einbringen, nur mit einem Pol
- 2) Wortbedeutung (vgl. Harmonie/Disharmonie, disharmon., unharmonisch)
- Lat.: harmonia: Fügung, Bund, Ordnung "H."-positive Bedeut.  
 Gr.: harmozein: zusammenfügen "DH."-negative Bedeut.
- 3) Philosophiegeschichte/Kulturgegeschichte
- Pythagoras (580-500 v. Chr.): Sphären-H. = Töne der Himmelskörper/Zahlenverhältnisse spiegeln Harmonie im Kosmos wieder
  - Kepler
  - Leibniz (1646-1716): prästabilisierte Harmonie: Das von Gott geordnete Verhältnis aller Dinge im All. Kein Kausalzusammenhang, aber paralleles Geschehen wie zwei Uhren, die genau gleich reguliert sind
  - Johann Wolfgang Goethe (1749-1832): Erziehung zu harmonisch-freien Menschentum, die Ausbildung aller wertvollen menschl. Kräfte zu schönem Gleichgewicht.
  - Dtsch. Idealismus
  - Religionen
- 4) Bedürfnis nach Harmonie
- Grundbedürfnis des Menschen nach Überleben, Lust, Selbsterhalt. Gliedert sich in die Pole:
    - Bedürfnis nach Harmonie, Hingabe, Übereinstimmung
    - Bedürfnis nach Abgrenzung, Individualität, Freiheit (Disharm.)
  - Übertriebenes Bedürfnis nach Harmonie mag daher kommen, daß die frühkindliche Harmonie, insbesondere die Symbiose mit der Mutter gestört wurde. Bedürfnisse, die nicht befriedigt werden, bleiben aber erhalten. Erzieh. zur Anpassung/Angst
  - In Zeiten von Disharmonie, Krise, Sorge besonderes Bedürfnis nach Harmonie (Polaritäts-Ausgleich)
  - Geschlechter: Frauen größeres Bedürfnis nach H.? Wohl anerzogen. Bei Männern eher verdrängt. Unbewußt umso stärker.
- 5) Vorteile/Nachteile von Harmonie
- Grundmodelle:
    - H./DH. haben beide Vor- und Nachteile
    - Es gibt positive (echte) und negative (falsche) H.
  - Vorteile: der H.:
 

Nachtt. d. H.	Vorteil der DH.	Nachteil d. D
Einheit	Abwechslung	Zersplitter.
Friede	Offenheit	Kampf
Gemeinschaft	Freiheit	Isolation
Gleichheit	Individualism.	Egoismus
Bewahrung	Entwicklung	Wegwerf-M.
- G: Wir-Gefühl	Anregung	Zerfall

## 1) Ziel

- Man will das Er/Leben auf ständig und eindeutig positiv umpolen. Mit positivem Denken. Generell: Kraft der Gedanken, Vorstellungen, innerer Bilder, Wünsche, Glaube, Gebet, Autosuggestion
- Sog. negative Gedanken, Gefühle sollen ausgeschaltet werden. Bes. Gefühle von Unterlegenheit, Ohnmacht, und von Unlust, wie Trauer, Angst, Wut

## 2) Beurteilung

- Zum Teil einfach Verdrängungsmethode (allerdings: Positives gegen Negatives setzen/ Konflikte im Unbewußten, unbewußt lösen/ als 2. Schritt nach Trauerarbeit, Abbau möglich)
- Man will die Psyche kontrollieren und konstant halten. Dies ist nicht möglich und widerspricht der fließenden Bewegung (Wellen-Modell, Auf und Ab, Hochs und Tiefs)
- Man will eine permanente Harmonie, die aber unecht ist. Durch Überdeckung und Ausmerzungen von Disharmonie.
- Man geht davon aus, was sein soll, nicht was ist. Man läßt die Psyche sich nicht ausdrücken, sondern stopft rein, zu.
- Dadurch ist man nicht offen für Neues, was aus einem erwächst. Man kann mögliche Botschaften des Unbewußten - in Symptomen verborgen - nicht entschlüsseln.
- Es ist kein Zufall, wenn man negativ denkt. Das hat seine Ursachen (selbst es nur Symptom). Danach fragt man nicht.

## 3) Erfolg/Mißerfolg

- So läßt sich das Negative nicht ausmerzen, nur überdecken. Dauerkampf nötig. Negativ-Phobie. (Keine Ztg. lesen)
- Symptomverschiebung. Viell. schlimmere Symptome. Ventil-Th.
- Man vertut so die Chance, sich mit dem Negativen auseinanderzusetzen und es viell. wirklich zu überwinden.
- Gefahr irrationalistischer Entwicklungen
- Somatisierung (vgl. Fühlt sich entspannt, Körper gespannt)
- Indem ein einfacher, sicherer, bequemer Erfolgsweg versprochen wird, kommt das gut an (verkauft sich gut)
- Aber Reifung kostet Schmerz, Wachstumsschmerzen, Heilungsschmerzen/Möglich bei kleineren Problemen oder Akut-Strategie
- Durch unrealistische Versprechungen Enttäuschung nachher umso größer, man fühlt sich als Versager

## 4) Menschenbild/Psychologischer Hintergrund

- Übertriebener Anspruch auf permanentes Glück, permanente H. Unfähigkeit, Leiden auszuhalten.
- Ausklammerung des Schattens des Menschen (der Disharmonie)
- Abwehr von Ohnmacht, Schwäche (Narzißmus). Alles muß steuerbar sein. Man hat es selbst in der Hand, wenn auch mit göttlicher Hilfe. Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.
- Ausklammerung der Einflüsse der Lebensgeschichte und der gegenwärtigen Umwelt (Sozial, familiär, politisch u.a.)
- Selbstbeeinflussung noch in etwa nachvollziehbar. Aber Weltbeeinflussung egozentrisch, magisch - Allmachtsdenken d. Kin.

## 5) Weltanschauliche Hintergründe

- Geschichtlich: Calvinismus, Pragmatismus, Kapitalismus
- Aktuell: New-age, Okkultismus-Welle, neuer Irrationalismus, spirituelle Wende



## 6) Wo gibt es Harmonie?/Bereiche der Harmonie u. Disharmonie

Es gibt nirgends vollständige Harmonie (in der erkennbaren Welt).  
Sondern immer ein Nebeneinander bzw. einen Wechsel von H. und DH.

H. mit sich selbst/H. mit der Umwelt. Kann in Gegensatz geraten.  
Entweder H. mit mir selbst oder H. mit den anderen. 2 Modelle.

- Gesellschaft: H.: Sozialer Frieden, Konsens, Gleichschaltung, Kom.  
DH: Interessengegensätze, Knappheit der Güter, Streik, Revolution,  
Klassenkampf, Schichten, Bürgerkrieg
- Kulturen: H: Kollektivismus (kein Ich-Begriff), Uniformismus  
DH: Pluralismus, Individualismus, Hierarchien, Interessengruppen
- Staaten: Gesetz: Mehr DH außen, mehr H. innen (vgl. 3. Reich)  
H: Friedliche Koexistenz, Frieden, Entspannung  
DH: (kalter) Krieg, Gleichgewicht des Schreckens, Nationalismus
- Geschichte: H: Gute, alte Zeit  
DH: Weltkriege
- Kunst: Musik (dtsch. Schlager), Malerei, Architektur.  
Ästhetik: H: Schön/ DH: häßlich. Medien: "Heile Welt"
- Wissenschaft/Logik: H: wahr, beweisen. DH: falsch, falsifizieren,  
wissenschaftliche Revolutionen, Popper. In Logik/Math. doch H.?
- Religion: H: Dreieinigkeit, Vereinigung mit Gott, Paradies, Himmel,  
Nirwana. DH: Glaubenskriege, Versagen der Nächstenliebe
- Technik: H: Mensch-Maschinen-Systeme. DH: Maschinenstürmer
- Natur: Ökologisches Gleichgewicht, Selektion, Arterhaltung  
DH: Fressen oder gefressen werden, Mutation. Problem T: H. o. DH.?
- Anorganische N.: H: Makrophysik. DH: Mikrophysik

## 7) Harmonie/Disharmonie mit dem Mitmenschen

## a) allgemein

- Bedürfnisse nach Bindung, Gemeinschaft, Übereinstimmung  
Bedürfnisse nach Abgrenzung, Dominanz, Aggression, Zerstörung
- H. für wen? Wem nützt die H.? Der Unterlegene, Benachteiligte  
Unterdrückte soll schön friedlich bleiben.
- Offene Kommunikation: echte H. oder DH.  
Unoffene Kommunikation, Double bind

## b) Gruppen/Familien

- Allgemein: Anpassung an andere, Gruppendruck. Sozialpsychologie.
- H: Wir-Gefühl. DH: Struktur, Hierarchie: Führer, Spezialist,  
Mitläufer, Sündenbock
- Familie als System: Ein Familienmitglied (Kind) als Symptomträger.  
Eltern mißbrauchen Kinder narzißtisch, d.h. indem Eltern  
ihre Kinder unterdrücken, stabilisieren sich selbst.

## c) Harmonie/Disharmonie in der Partnerschaft, Familie

- Entwicklung einer Partnerschaft:
  - Schein-Harmonie (Verliebtsein/Unterschiede werden negiert)
  - Disharmonie (Streit, Rückzug, Trennung)
- Positive Lösung
  - Durch die Disharmonie hindurch (Gefühlsarbeit, Trauerarbeit)
  - Neue, echte Harmonie (falls möglich), Versöhnung, Happy end
- Negative Lösung
  - Scheinharmonie aufrechterhalten oder wiederherstellen
  - Dauer-Disharmonie ("Ich lieb dich nicht-du liebst mich nicht")
  - Sofortige Trennung (aus Gekränktheit, Angst/Flucht, Bestrafung)
  - Veränderte Schein-Harmonie (z.B. vollständiger Rollentausch)

## d) -- Geschlechter/Harmonie ("Gegensätze ..."/"Gleich zu gleich...")

- Mann: weniger harmonisch (vgl. aber Beruf vs. Familie)
- Frau: Sorgt auf Oberfläche mehr für Harmonie, aber abgewehrten  
Anteile äußern sich oder brechen irgendwann abrupt aus
- Kein zu einfaches Modell: Auch Vorteile der Anpassung
- Problem des reinen Rollentausch (Softi/Emanze) - nur Abweh-  
haltung geändert. Keine Mitte gefunden

## B) Harmonie/Disharmonie mit sich selbst

## a) Dimensionen

- Verstand und Gefühl/Pflicht und Neigung/Es und Über-Ich  
Ambivalenz zwischen verschiedenen Wünschen (2 Seelen)  
das Ich, Selbst als ausgleichende Distanz  
extreme Gespaltenheit (Psychose). Bewußtsein/Unbewußtsein
- Verhältnis zum Körper/Krankheit als Körperstreik/Immunsystem
- Einstellungen: Ich bin -o.k., du bist -o.k. (anstatt ++)  
Gefühle: Schmerz, Angst, Wut (anstatt Freude, Liebe)  
Verhalten: Kampf, Flucht, Rückzug (anstatt Kooperation)
- Typologie:

	Ablehner	Annenmer	Gesunder
bewußt:	zu starke Disharmonie(B)	zu starke Harmonie(B)	angemesse- nes Ver- hältnis
unbewußt:	zu starke Harmonie(B)	zu starke Disharmonie(B)	von H. und DH.
unterdrückter Pol-Äußerung:	Suche nach totaler H./ Ausbruch (Krise)	passive Aggres- sion/Ausbruch (Krise)	(kann sich bin- den u. trennen keine Symbiose kein Einzelg.)

## b) Entstehung von Disharmonie

- Durch die menschliche Natur partiell vorgegeben  
(Gehirntheorie/Autoaggression, Todestrieb)
- Seelische Verletzungen in der Kindheit, die zu psychischen  
Störungen führen (Spaltung in reales u. irrales Selbst)
- Eigene Fehler: Man schafft selbst Disharmonie (aus Unwissen-  
heit/mißglückter Versuch, H. zu schaffen = Abwehr)
- Gegenwärtige Einflüsse: Politisch (Unfreiheit), Sozial (Ar-  
beitslos, Geldmangel), Familiär (Scheidung), Gesundheitlich  
(Krankheit), Ökologisch (Umweltverschmutzung)
- Notwendiger Entwicklungsfaktor

## c) Wiederherstellung von Harmonie

- Nur z.T. möglich. Unrealistische Versprechungen (vgl. mein  
Buch, Hemmingers Buch). Individuelle Unterschiede. Bestimm-  
te Disharmonie akzeptieren! Leben ist kein Dauerluck.  
(Oder Buddha? Gleichmut? Aber nur in monch. Leben denkbar)
- Gegenwärtige Störeinflüsse möglichst ändern: z.B. neue Arbeit,  
umziehen (auch Hochhaus), Partnerschaftsstörung bereinigen
- Bestimmte Formen als Übergangsstufe, Entwicklungsprozeß  
bejahen, leben, viell. suchen, verstärken
- Reifungsprozeß/Psychotherapie  
Erst altes aufarbeiten (Disharmonie), dann Neues aufbauen (H.)
- Ausgangspunkt: Neurot. Pseudo-H./permanente, abgewehrte DH.
- Alte Verletzungen aufarbeiten, Trauerarbeit, Angst, Wut. Kath.
- Einstellungen ändern (Einsicht, Verstehen)
- Neues Verhalten erlernen und einüben (Wandel)

## d) Angestrebter Zustand

- Kein Endzustand, sondern permanente Entwicklung, in der  
immer höhere H. erreicht werden kann. (Orientierungsideal)
- Dialektischer Prozeß: (H. bevorzugt? Wohl ja, definit.-abhäng.)
- These: Gegenwärtige Harmonie
- Antithese: Disharmonie
- Synthese: Neue, höhere Harmonie
- Rechtes Maß zwischen H. und DH. Ein Nebeneinander bzw.  
Rhythmus. Flexibles, nicht starres Gleichgewicht