

# Das Polaritätsrad



"Gleich und Ungleich ist dasselbe.  
Gegensätze sind ihrer Natur nach identisch, nur  
im Grad verschieden;  
Extreme begegnen einander;  
alle Wahrheiten sind nur Halb-Wahrheiten;  
alle Paradoxa können in Übereinstimmung  
gebracht werden."

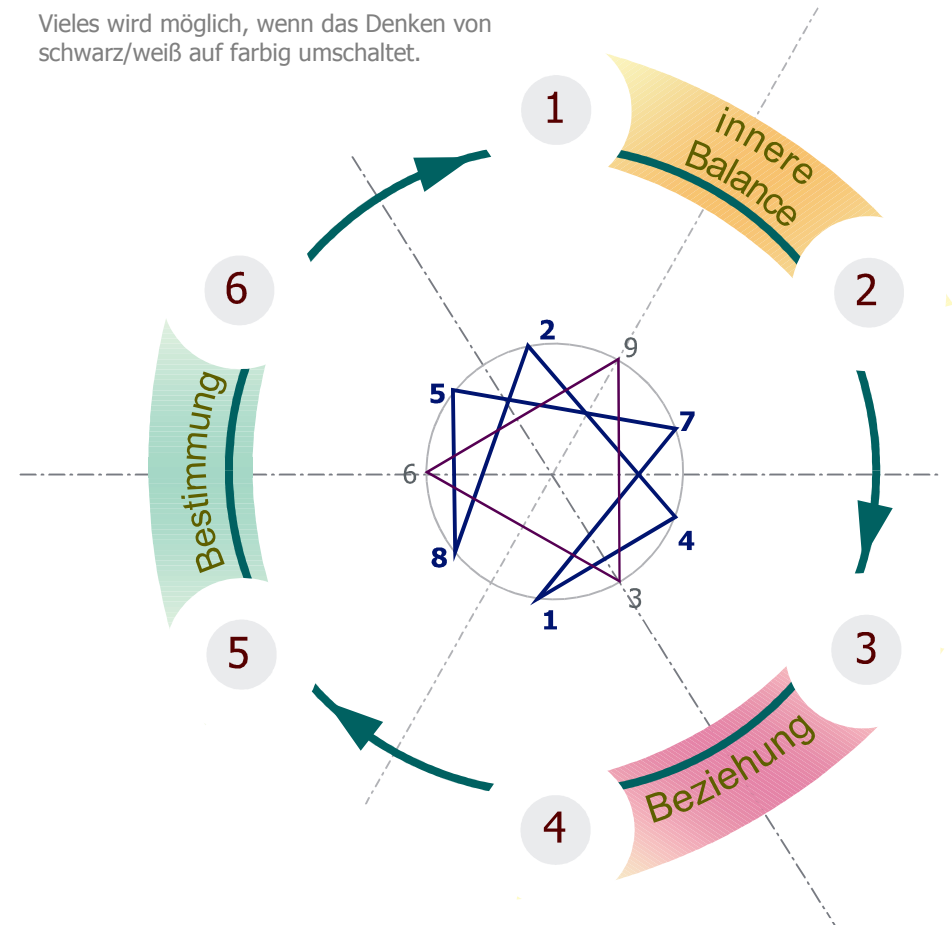
Das Kybalion

## Gabriel Fritsch

Kommunikations-*Entwicklung*

Seckenheimer Str. 19/ D-68165 Mannheim  
+0049-179-6721779  
info@gfk-mediation.de  
www.gfk-mediation.de  
www.emo-step.de

Vieles wird möglich, wenn das Denken von  
schwarz/weiß auf farbig umschaltet.



Berater-Tool von Gabriel Fritsch

Kommunikations-*Entwicklung*  
*jenseits von richtig und falsch*

## Was ist das Polaritätsrad?

Keine Form symbolisiert einen lebendigen Prozess so passend, wie ein Kreis. Jeder menschliche Prozess lässt sich zyklisch darstellen. Idealerweise entsteht ein Kreislauf, der sich dreidimensional als Wachstumsspirale darstellen lässt. Gerät der Kreislauf ins Stocken, bedeutet das Stillstand, was wiederum automatisch Degeneration bedeutet.

Das Polaritätsrad hilft uns, zwischenmenschliche und innermenschliche Prozesse zu verstehen. Wie ein Motor durch Reibung ins Stocken gerät, so stehen wir immer wieder vor Konflikten, die mit unserer persönlichen Art zu tun haben, wie wir dem Leben begegnen.

## Das Polaritätsrad als Prozesslandkarte

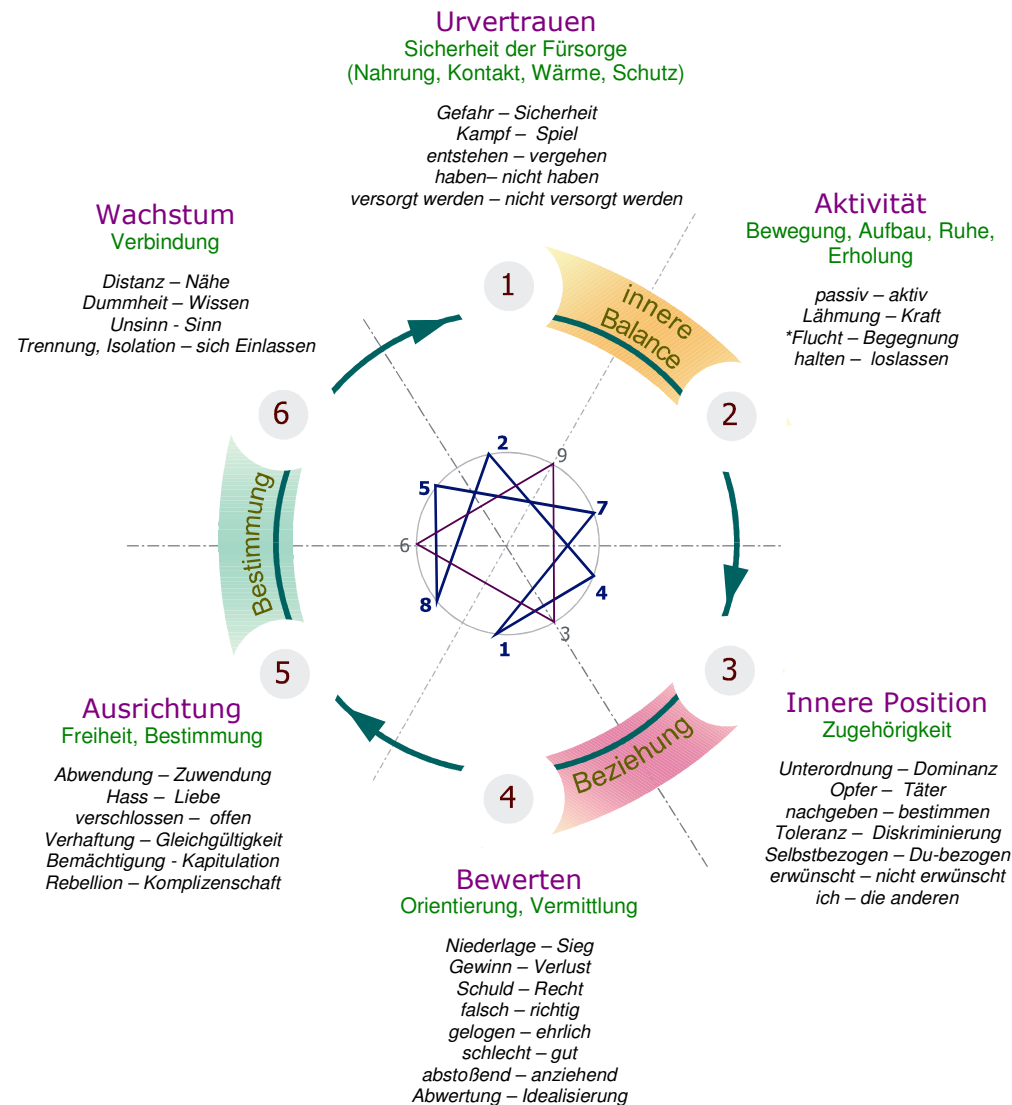
Das Polaritätsrad stellt einen idealharmonischen Ablauf mit sechs Grundstationen dar. Je nachdem, auf welcher dieser Positionen wir stehen, verändert sich unser Blick auf die Welt.

Ist die natürliche Positionsabfolge blockiert, kommt es zu Spannungen. Stockt der Ablauf an einer Stelle, verliert der komplette weitere Prozess seine Leichtigkeit. Innere und äußere Konflikte entstehen.

## Die Positionen als Spannungsfelder

Je nach unserer menschlichen Entwicklung können wir auf Spannungen in den sechs Positionen entweder dual-blockierend (schwarz/weiß) oder polar-kreativ (farbig) reagieren. Zwar ermöglicht die rein duale Wahrnehmung eine schnelle und klare Bewertung und Orientierung (z.B.: wer nicht für uns ist, ist gegen uns – Freund / Feind), doch ist dadurch leider nicht unserer menschlichen Natur in all ihren Qualitäten

Rechnung getragen. Im Gegenteil, diese Dualität neigt bei handlungsorientierten Menschen dazu, sich als Ziel-Dualität darzustellen; Sie werden in eine Zielorientierung hineingezogen und geraten ‚außer sich‘. Andere wiederum verzweifeln, wenn ihre schwarz/weiß strukturieren Ansichten nicht mehr die passenden Lösungen finden können. Wachstumskonflikte entstehen.



## Der Unterschied zwischen Dualität und Polarität

Dualität findet man besonders in Prinzipien und Werten. So ist etwa »ehrlich – gelogen« ein duales Gegensatzpaar.

Wer nach dem Sprichwort urteilt: „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht.“, wird der ganzen Welt misstrauen müssen. Ist das die Basis der Wirklichkeitskonstruktion, lebt man in einer sehr unangenehmen Welt.

Die Wurzeln von Prinzipien und Werten sind zu Grunde liegende Bedürfnisse. So steht hinter dem Wert ‚Ehrlichkeit‘ möglicherweise das Bedürfnis nach Vertrauen.

In der polaren Interpretation von Vertrauen entsteht z.B. die Wachstumsfragen:

- „Wie kann ich so vertrauen, dass es zu einem immer besseren Miteinander führen wird?“
- „Welche Balancequalität muss ich zusätzlich einbringen“ (z.B. Souveränität, Offenheit, Kommunikation).

## Arbeiten mit dem Polaritätsrad

Nach der rein kognitiven Prozess-Erkenntnis lassen sich mittels Methoden wie *Emo-Step*, der *Polaritätsumkehr* u.ä. festgefahrene Prozesse wieder gezielt in den Lebensfluss integrieren. Mehr zum Polaritätsrad unter:

[www.gfk-mediation.de](http://www.gfk-mediation.de)



**Gabriel Fritsch** ist freier Kommunikationsentwickler in Mannheim. Mit eigenen und erlernten Methoden arbeitet er als dipl. Konfliktberater, Mediator und Dozent. Er hält Vorträge und Seminare über *Emo-Step*, das Polaritätsrad, die Gewaltfreie Kommunikation und die Methoden der Positiven Psychotherapie in Beratungssituationen.

Er selber möchte mit seiner Arbeit mehr Frieden und Verständnis im menschlichen Miteinander möglich machen.