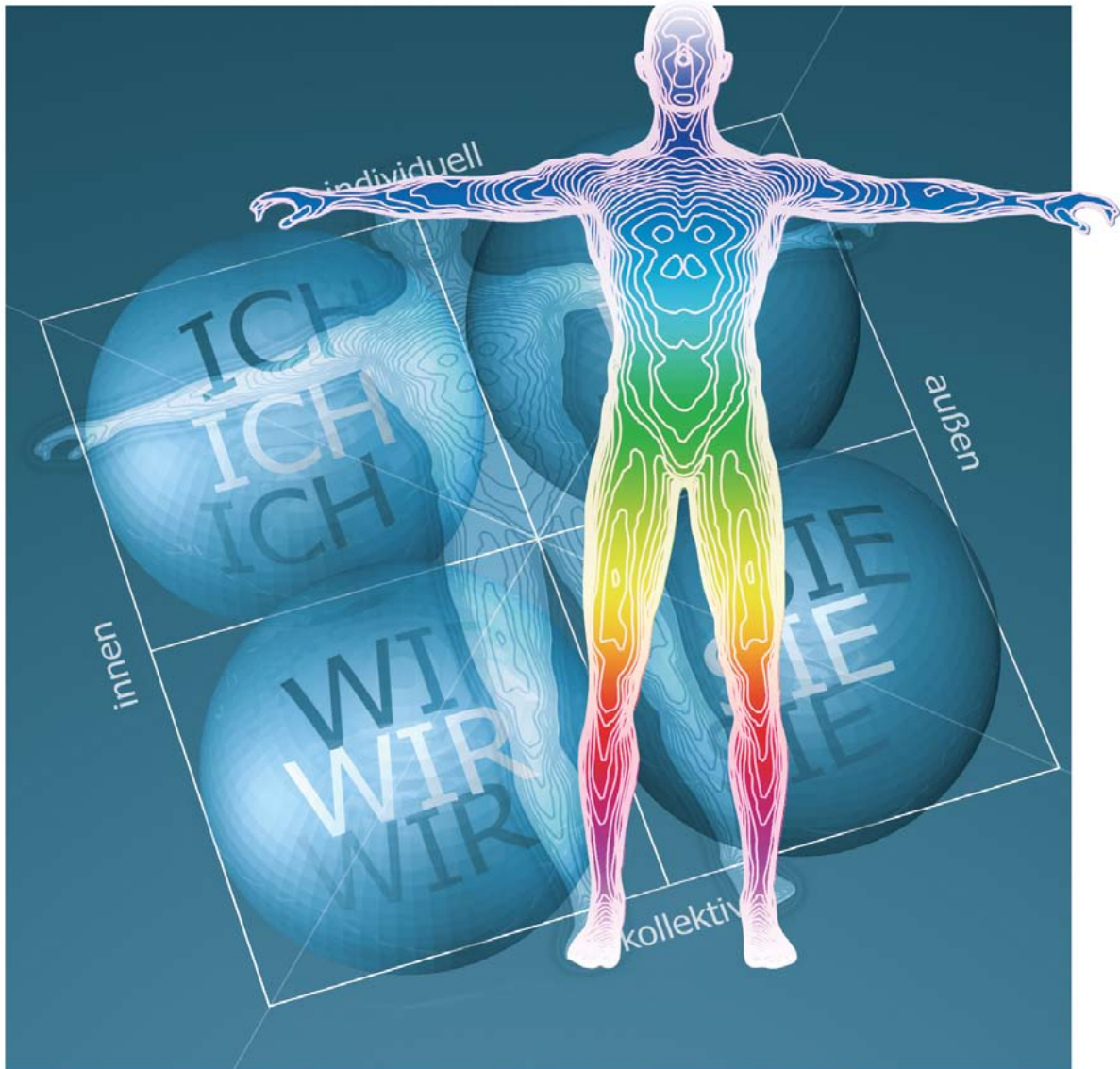


# integrale perspektiven

Ausgabe 4 - Oktober 2006



SCHWERPUNKTTHEMA:

## ILP – INTEGRALE LEBENSPRAXIS

MIT BEITRÄGEN VON: ♦ Ken Wilber ♦ Stefanie Tangeten ♦ Dennis Wittrock  
♦ Astrid Kolb ♦ Dirk Keienburg ♦ Michael Habecker

AUSSERDEM DIE REIHE:

## INTEGRALE SPIRITUALITÄT

Teil 3: Der Schatten





© DEES

...zitiert



**ILP** *versucht, so gut wie möglich „alle Quadranten, alle Ebenen“ zu sein.*

*Je mehr man das berücksichtigt, desto wahrscheinlicher wird man sich in die nächst höheren Wellen hinein transformieren. Eine ILP wird hilfreich sein, in die transpersonalen, spirituellen Wellen hinüberzugehen – und zwar nicht nur als zeitweilig veränderten Zustand, sondern als dauernde Qualität.*





Liebe Leserin, lieber Leser,

Die in diesem Heft beschriebene *Integrale Lebenspraxis (ILP)* ist eine Landkarte für das Territorium der bewussten persönlichen Entwicklung. Ihr Vorläufer, die *Integrale Transformative Praxis (ITP)*, wurde von Michael Murphy und George Leonard in dem Buch *The Life We Are Given* beschrieben. Walter Urbanek berichtet auf S. 36 von Erfahrungen mit dieser Praxis.

ILP ist insofern eine Weiterentwicklung der ITP, als sie einen Bereich mit einschließt, der oft vernachlässigt wird: die Schattenarbeit. Ken Wilber hat über deren Bedeutung in seinem neuesten Buch *Integrale Spiritualität* geschrieben. Wir dürfen hieraus auf S. 32 einen übersetzten Auszug bringen.

Um ILP einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen, wurde vom Integralen Institut ein Starterpaket entwickelt, in dem verschiedene Praxismodule beschrieben und als Video vorgestellt werden. Was alles in dem Paket ist erfahren sie auf Seite 2. Darüber hinaus bietet das Integrale Institut Workshops an, die von den Entwicklern der ILP geleitet werden. Dennis Wittrock war in San Francisco dabei und berichtet darüber in einem Interview ab S. 3.

Die Idee der ILP hat auch auf dieser Seite des Ozeans schnell Anklang gefunden, was zu verschiedenen Seminaren durch unsere ITP/ILP-Praktiker (s. S. 22) geführt hat. Eines davon, die ILP-Sommerakademie, wurde von Michael Habecker u. a. geleitet. Ein Rückblick darauf und Eindrücke von Teilnehmern ist auf S. 28 zu finden.

ILP ist keine starre Vorgabe, die von allen genau gleich zu befolgen ist, sondern ein Rahmen, in den viel hinein passt. So auch Gitarrespielen auf S. 8 und integrale Ernährung auf S. 12. Dirk Keienburg hat in seinem Artikel „Innehalten und Gas geben“ (S. 6) sehr schön beschrieben, in welchem Spannungsfeld Integrale Praxis stattfindet und Astrid Kolb führt auf S. 10 sehr gefühlvoll vor, welchen Wert Achtsamkeit in der Praxis hat. Hochaktuell ist der Bericht über den gegenwärtigen Stand der Meditationsforschung, den Stefanie Tangeten auf S. 16 beigesteuert hat.

Unterstützt werden unsere Artikel von Übersetzungen relevanter Texte von Ken Wilber, die Michael Habecker, Beate Stierner, Monika Frühwirth und Max Peschek geleistet haben. Was wäre eine Integrale Praxis ohne Humor? Darum haben wir von Monika Frühwirth, Uwe Schramm und Raimund Maessen etwas zur „Leichtigkeit des Seins“ eingefügt.

Dieses Magazin ist, wie alle bisherigen, das Werk vieler ehrenamtlicher Autoren, Übersetzer, Redakteure und Lektoren, für die ihr Beitrag ein Teil ihrer eigenen integralen Praxis ist. Wir sind ihnen dankbar für ihre Arbeit, aber besonders natürlich Ken Wilber, der für uns neue Türen des Seins und Werdens aufgestoßen hat. Wenn dieser Geist bei Ihnen fruchtbaren Boden findet, möchten Sie vielleicht andere damit zum Jahreswechsel beschenken. Dazu haben wir ein Abonnement-Sonderangebot zusammengestellt, welches auf S. 48 beschrieben ist.

Wir wünschen Ihnen und uns eine erfüllende integrale Praxis.

Frank Spade

P.S. Wir laden zur Diskussion in unserem Forum ein unter [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

## INHALT

- Editorial
- Schwerpunkt: ILP**
  - 2 ILP – Das Produkt
  - 3 ILP Interview mit Dennis Wittrock
  - 6 Dirk Keienburg  
Innehalten und Gas geben
  - 8 Michael Habecker  
Gitarre spielen als Lebenspraxis
  - 10 Astrid Kolb  
Rechte ILP
  - 11 Ken Wilber  
Zeichen der Transformation
  - 12 Frank Spade  
Was macht eine ILP Diät aus
  - 14 Ken Wilber  
3-Körper Erfahrungsübung
  - 16 Stefanie Tangeten  
Meditations(-er)forschung
  - 20 Ken Wilber  
ICH BIN Meditation
  - 22 Unsere Lebenspraktiker
- Die integrale Leichtigkeit des Seins**
  - 24 12 Kaninchen -mf-  
Harrold -us-
  - 25 Raimund Maessen  
7 Minuten Theorie
- Berichte und Artikel**
  - 28 Sonja Student, Michael Habecker  
Bericht Sommerakademie + Stat.
  - 30 Ken Wilber  
Metaphysische Völlerei
  - 31 Ken Wilber  
Gebrauchsanleitung für den Verstand
- Integrale Spiritualität – Teil III**
  - 32 Der Schatten  
-bs/mf/fs-
- aus den Fachgruppen:**
  - 36 Bericht der ITP-Gruppe Wien:  
Walter Urbanek
  - 38 Bericht zur Tagung mit iMove:  
Stefanie Tangeten
- 38 Glossar -fs-
- 40 Buchbesprechungen -es-
- 44 **Termine und Events**
- 48 Impressum

# Schwerpunkt-Thema: ILP – Das Produkt



## SCHWERPUNKT: Integrale Lebenspraxis

Das Integral Institut (I-I) hat als zweites Produkt in seiner Geschichte ein ILP-Kit heraus gegeben. ILP steht für *Integrale Life Practice* (Integrale Lebenspraxis). Es besteht aus drei dünnen Handbüchern mit insgesamt 150 Seiten, fünf DVDs, zwei CDs und einem Poster. Das Ganze kommt in einer großen, überwiegend schwarzen Box und kostet 249 Dollar Listenpreis. Bei Shambhala wird es für 199.20 Dollar angeboten (zu den ca. 158 Euro kommen noch etwa 30 Euro für Zoll hinzu!). Ähnlich wie die ITP von Michael Murphy und George Leonard enthält auch dieses Programm eine Kata, die *3-Body Workout* genannt wird. Bei den drei Körpern geht es um den physischen, feinstofflichen (subtilen) und den ursächlichen (kausalen) Körper.

Die ILP-Kata ist in sofern der ITP-Kata überlegen, als sie modular und skalierbar ist. Die Skalierbarkeit zeigt sich daran, dass es drei verschieden lange Übungen gibt, wovon die kürzeste ungefähr eine Minute dauert und die längste mindestens 35 Minuten. Die Modularität zeigt sich daran, dass sie beliebig durch Meditation, kreative Visualisation und Atemtechniken (Pranayama) erweitert werden kann. Der Vorteil dürfte klar sein: Auch wenn nicht viel Zeit zur Verfügung steht, kann eine Form der Praxis ausgeübt werden.

Außer der Körperarbeit gehört in der ILP Geist-, Seelen- und Schattenarbeit zum Grundprogramm. Für jedes dieser Module werden verschiedene Praktiken aufgeführt und einige sog. *Gold Star Practices* empfohlen. Zu den Erweiterungsmodulen gehört die Beschäftigung mit Ethik, Sex, Arbeit, Gefühlen und Beziehungen.

Die beiliegenden drei Handbücher sind: eine Einführung, das ILP Handbuch mit ausführlichen Anleitungen und das AQAL-Theorie-Handbuch. Letzteres ist inhaltlich fast identisch mit dem Handbuch zum *Integral Operating System* (dem ersten Produkt des I-I).

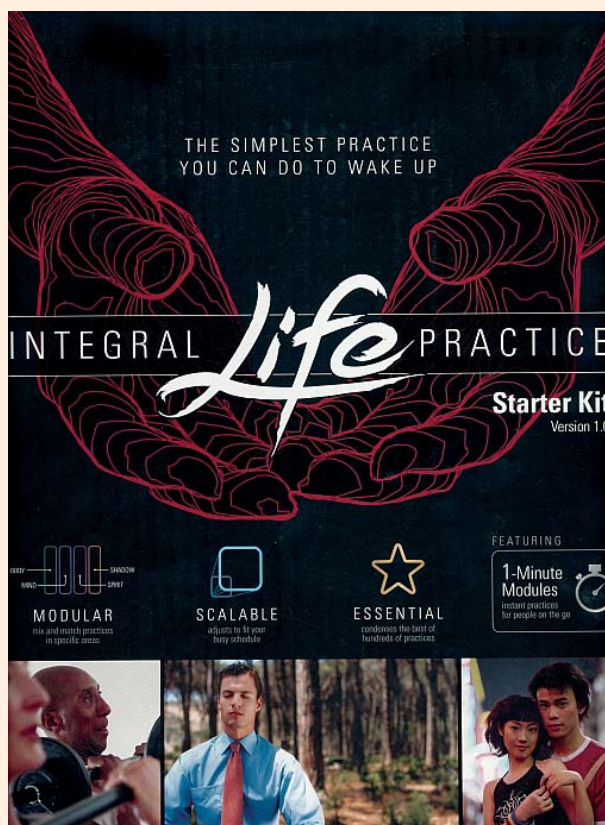
Die fünf DVDs sind je eine für den *3-Body Workout*, eine über den *Big Mind Process* mit Genpo Roshi, eine zur Schattenarbeit nach der 3-2-1 Methode von Diane

allgemeine Einführung in die ILP. Alles zusammen insgesamt neun Stunden Video- und/oder Audiomedien.

Ich habe mir alles angeschaut und begonnen die ILP-Kata zu praktizieren. Mit der *3-Body Workout* DVD ist es sehr einfach die Kata auszuführen. Sehr beeindruckt hat mich die Session mit Genpo Roshi, die dokumentiert wie er innerhalb von drei Stunden eine Gruppe am I-I durch den *Big Mind Process* führt.

Integrale Lebenspraxis ist insofern nichts neues, als jeder das eine oder andere einer solchen Praxis bereits ausführt. Integral wird es dadurch, dass wir bewusst mehrere Linien trainieren mit dem Ziel insgesamt einen größeren Effekt zu erreichen, als die Summe der Teilbereiche ausmachen würde (wenn sich das messen ließe). Körper-, Geist-, Seelen- und Schattenarbeit sind dabei fraglos die wichtigsten und werden mit dem ILP-Kit einzigartig unterstützt.

Frank Spade



Hamilton, eine, die in die Integrale Meditation einführt und eine zur AQAL-Theorie mit Ken Wilber. Die CDs beinhalten geführte Meditationen und einen 1-2-3 of God genannten Prozess, sowie eine



Eindrücke vom

# *Integral Life Practice Seminar* in San Francisco

Ein Interview mit Dennis Wittrock

## SCHWERPUNKT: ILP – Überblick



Diane Hamilton und Terry Patten

**integrale perspektiven:** *Du warst im April dieses Jahres zusammen mit deiner Freundin Stefanie in San Francisco auf einem Seminar des Integral Institute mit dem Thema „Integral Life Practice“. Jeder der an so etwas wie ILP interessiert ist würde sicherlich gerne erfahren, was ihr dort erlebt habt. Mir geht es zumindest so. Also, du kannst ja einfach mal anfangen zu erzählen, was bei euch, bzw. dir hängen geblieben ist und von dort aus können wir versuchen uns ein Bild von dieser Zeit zu machen, okay?*

**dw:** Klingt gut. Mal sehen, ich glaub' ich werde einfach mal mit den äußerlichen Eckdaten und dem Kontext beginnen. In der IP 03 stand ja bereits ein Bericht über unseren dreimonatigen Aufenthalt am I-I. Durch persönliche Kontakte zu den Mitarbeitern dort, insbesondere zu Nicole Fegley, hat es sich ergeben, dass wir stark vergünstigt an dem Seminar teilnehmen konnten. Zudem haben wir aus der Ferne via E-Mail um drei Ecken bei einem – uns vollkommen unbekanntem – Teilnehmer des Seminars eine kostenlose Unterkunft für fünf Tage organisieren können.

**ip:** *Irre, das klingt, als hättet ihr reichlich Glück gehabt!*

**dw:** Und wie – das Universum hat sich ganz reizend um uns gekümmert. Unser Gastgeber war ein evangelischer Priester, den eine gute Freundin einige Monate zuvor mit der Nase in diese integrale Sache – Ken Wilber und so – geschubst hatte. Es war schön mitzuerfolgen, wie dieses neue Bewusstsein ihn von Tag zu Tag mehr gepackt hat. Tim Boeve ist sein Name und er war überaus zuvorkommend und hilfsbereit. Am Ende der Woche hatte er richtig Feuer gefangen.

**ip:** *Okay, lass uns nun zu dem Seminar an sich kommen. Wo genau fand das statt, wie viele Teilnehmer waren dort, wer waren die Trainer, was habt ihr gemacht, usw.*

**dw:** Es fand statt im IONS-Center (Institute for Noetic Sciences) in Petaluma, Kalifornien, etwas nördlich von San Francisco. Insgesamt 42 Teilnehmer aus vielen Teilen der Welt waren angereist: aus Russland, Kuba, England, Australien und natürlich auch aus Deutschland. Die Trainer waren Diane Hamilton, Terry Patten, Huy Lam und Sofia Diaz. Das Seminar war auf fünf Tage angelegt, wobei man noch einen zusätzlichen Tag vorab mit einer theoretischen

## SCHWERPUNKT: ILP - Überblick

Einführung in das integrale Modell belegen konnte. Wir haben uns statt dessen ein wenig San Francisco angeschaut.

**ip:** *In fünf Tagen kann bestimmt eine ganze Menge geschehen. Vielleicht wäre es gut, wenn du mal so die wesentlichen Programmpunkte zusammenfassen könntest. Anschließend können wir dann ja mal schauen, was besonders interessant für dich und Stefanie war.*

**dw:** Gut, also es gab selbstverständlich zu jedem der vier großen Module (Body, Mind, Spirit, Shadow) eine oder mehrere Einheiten mit Übungen. In der Einleitungssitzung wurde erst einmal der kulturelle Container für das Seminar geschaffen und die Spielregeln bekannt gegeben. Bemerkenswert fanden wir hier, dass die Trainer die ausländischen Gäste explizit auch um interkulturelles Feedback gebeten haben.

**ip:** *Was heißt das genau?*

**dw:** Na ja, das I-I war sehr interessiert daran zu erfahren, welche Aspekte ihrer Arbeit im Seminar vielleicht aufgrund kultureller blinder Flecke bei den Ausländern irgendwie schräg, oder „typisch amerikanisch“ wirken. Zusätzlich gab es nach jedem Tag einen ausführlichen Feedback-Bogen zum Ausfüllen für jeden Teilnehmer, so dass die Trainer direkt auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen konnten.

**ip:** *Und die Übungen für die einzelnen Module? Was habt ihr da gemacht?*

**dw:** Im Wesentlichen haben wir die so genannten „Gold Star Practices“ geübt, die auch in dem ILP-Starter-Kit vorgestellt werden, d. h. das 3-Körper-Workout (grobstofflich, subtil und kausal), den Big-Mind Prozess, den 3-2-1 Schatten-Prozess, das Focused Intensity Training (F. I. T.) die „Integral Inquiry“-Meditation, Erläuterungen zur ILP-Ernährung, sowie Übungen zu dem Zusatzmodul Ethik. Daneben gab es Anleitungen zur Gestaltung einer individuellen ILP Praxis, Tipps zum Umgang mit Widerständen auf dem Weg, Übungen zur „verkörperten Integration“, viel Arbeit in wechselnden Kleingruppen und auch eine Telefonkonferenz mit Ken Wilber.

**ip:** *Dazu könnte ich eine Menge fragen. Als erstes interessiert mich was mit den Übungen zur „verkörperten Integration“ gemeint ist. Wer hat das angeleitet und wie darf man sich das vorstellen?*

**dw:** Das hat Sofia Diaz angeleitet und das ist für mich irgendwie am schwersten zu erklären, aber ich kann's ja mal versuchen: Es ging auf alle Fälle um eine Art körperliches Begreifen, eben ein „Verkörpern“ bestimmter Aspekte, die

ich persönlich zumindest wohl erst mal lieber auf der mentalen Ebene belassen hätte. Das galt aber nicht. Wir sollten alle mal von unseren Stühlen aufstehen und dann wurde eine Anweisung gegeben, die etwa so ging: „Stelle dir vor du gehst mit nackten Füßen über eine Sommerwiese und spürst das frische Gras unter den Füßen – drücke dieses Gefühl mit deiner rechten Schulter aus, während deine Hüfte das Gefühl darstellt, das du bei deinem ersten Liebeskummer verspürt hast.“ – oder so ähnlich. Ich war natürlich völlig überfordert.

**ip:** *Und wie ging es dann weiter?*

**dw:** Dann habe ich mich mental mal ein wenig entspannt, mir selbst gesagt: ‚Dennis, du musst nicht alles begreifen. Not knowing is nearest‘ und hab' mich halt nach Gefühl bewegt. Steffi könnte das Ganze bestimmt besser schildern, denn Sofia hat hier ein weibliches, nicht zu verkopftendes, sondern nur zu verkörperndes Element eingebracht, das sich dem begrifflichen Denken kategorisch entzieht.

**ip:** *Den Big-Mind-Prozess hat bestimmt Diane Hamilton angeleitet. Was fällt dir dazu ein?*

**dw:** Stimmt, also zunächst einmal fällt mir die überzeugende Persönlichkeit von Diane ein, sie ist witzig, ernst, unnachgiebig, flexibel, auch mal zerstreut und daneben dann wieder glasklar und total intelligent. Im Big-Mind Prozess geht es ja bekanntlich darum, das Selbst in seine wichtigsten Teilaspekte oder Stimmen zu zerlegen und es dann wieder zusammen zu setzen. Nachdem man die egoischen Stimmen behandelt hat, kann man bei der Gruppe der transzendenten Stimmen gewisse Zustandserfahrungen – eben des eigenen Big Mind oder Big Heart – machen. Da hat Diane uns klasse hineingeführt, das ging für meine Begriffe ziemlich tief.

**ip:** *Du sprachst auch von Übungen zu Ethik. Wie darf ich mir das vorstellen?*

**dw:** In der Übung ging es darum in Kleingruppen von 3-4 Personen Situationen aus dem Alltag zu erinnern, bei denen man sich nach eigenem Empfinden nicht ganz hundertprozentig verhalten hat. Wir wurden aufgefordert, diese Situation genau zu beschreiben, die Faktoren und Geisteshaltungen zu reflektieren, die dazu geführt haben, dem unmittelbaren Gefühl bei der Tat und den aus dem Akt resultierenden (karmischen) Nachwirkungen nachzuspüren.

**ip:** *Welchen Anlass hast du denn da gewählt, magst du das verraten?*

**dw:** Ich darf doch sehr bitten. Das werde ich bestimmt nicht in aller Öffentlichkeit tun. Ich sag nur soviel: Dieser Manager von



Stefanie und Dennis

Microsoft, der zufällig auch in meiner Kleingruppe war hat bei dieser Angelegenheit großzügig beide Augen zugeknippt ...

**ip:** [lacht] *Ja ja, wir haben alle so unsere Leichen im Keller.*

**dw:** Ja, aber dabei sind wir nicht stehen geblieben. Wir haben sozusagen auch jeder noch mal „die Mutter Theresa aus dem Keller geholt“. Wir wurden nämlich danach gebeten eine für unser Empfinden positive ethische Tat in derselben Weise zu reflektieren.

**ip:** *Mhmm, verstehe. Das ist dann „feeling good by doing good“, wie Roger Walsh das mal auf einem Clip von Integral Naked ausgedrückt hat.*

**dw:** Genau, „sich durch gute Taten gut fühlen“ ist durchaus kein Widerspruch in sich. Wir hatten aber auf dem Seminar noch weit mehr Anlässe, um uns gut zu fühlen.

**ip:** *Ja, das wollte ich dich fragen, was waren deine persönlichen Highlights bei diesem Seminar?*

**dw:** Das erinnert mich an den wunderschönen Sternenhimmel. Welches sind deine liebsten Sterne, Frank? Du verstehst, worauf ich hinaus will – es gab einfach so viele wunderbare Begegnungen mit wunderbaren integralen Menschen aus aller Welt, so viele kleine Situationen, in denen die große Gnade durchschimmerte – im selben Raum mit diesen Menschen – dieses Geschenk zu teilen. Und doch will ich mich bemühen einzelne Erlebnisse herauszugreifen und zu beschreiben:

Mitten in der Woche gab es gewisse Spannungen zwischen einem Teilnehmer und dem Trainer Terry Patten. Gegen Ende der Sitzung hat dieser Teilnehmer Kritik an der Äußerung geübt, dass die Annahme der Veranstalter sei, dass die Teilnehmer alle einen mehr oder weniger integralen Bewusstseinschwerpunkt mitbrächten. Es ging auf Mittag zu und Terry hat diese Kritik ziemlich „abgewürgt“, so dass der Teilnehmer die Gruppe vorzeitig verließ und eine merkwürdige Spannung im Raum lag. Später wurde dann das Programm spontan umgestellt und Diane Hamilton, die auch eine Ausbildung in Konflikt-Mediation hat, hatte dann ein Podiumsgespräch, eine Art offene Schattenarbeit zwischen den beiden moderiert. Am Ende konnten beide Akteure wirklich ihre Differenzen beilegen, was sehr berührend und tiefgehend war.

**ip:** *Der 3-2-1 Prozess live on stage, sozusagen?*

**dw:** So ähnlich. Nicht so schematisch wie diese Übung, dafür sehr, sehr menschlich. Das war auf alle Fälle eine starke Erfahrung für die ganze Gruppe.

**ip:** *Wenn du zurückblickst und dir auch deine gegenwärtige Praxis anschaust – was hat sich verändert?*

**dw:** Also, auf alle Fälle war das Seminar eine Riesen-Inspiration und Motivation mich tiefer in die Praxis zu involvieren. So ganz viel hat sich allerdings nicht verändert, denn ich hatte meine individuelle ILP bereits auf einem Retreat mit iMove [junge integrale Initiative im IF] zusammengepuzzelt.

**ip:** *Wie sieht denn deine persönliche Praxis konkret aus?*

**dw:** Also für den Körper spiele ich auch weiterhin 2-3 mal die Woche Fußball auf Kreisliga-Niveau, mache einmal die Woche etwas Yoga und – seit San Francisco – 3-4 mal die Woche FIT push-ups, um meinen Oberkörper auch mal mehr zu fordern.

Geistig werde ich durchs Studium (Philosophie/Kunst/Anglistik) hinreichend gefordert, mit dem Lesen von Kens massivem Output nachzukommen ist ebenfalls eine Kunst. Zudem höre ich unterwegs viele (Dharma-) Talks via MP3-Stick und auch die Clips von Integral Naked. Ich mache hin und wieder Übersetzungen für das IF und auch die starke E-Mail Korrespondenz möchte ich als mentale Praxis werten. Darüber hinaus plane und organisiere ich Seminare und Vorträge über integrale Themen mit meinen Freunden in Bremen und an der Uni Oldenburg.

In spiritueller Hinsicht bin ich im Zen zuhause, habe auch vor Ort die Möglichkeit mit meiner Lehrerin zu arbeiten. Ich meditiere nach Möglichkeit morgens und abends 25 Minuten, probiere viele Meditations-Techniken aus und versuche immer auch über den Tellerrand der Zen-Tradition zu schauen, so sehr ich sie auch schätze.

**ip:** *Und welche Praxis hast du für deinen psychodynamischen Schatten?*

**dw:** Ach ja, da war ja noch was – mein Schatten! [lacht] Den vergisst man ständig. Also, da halte ich's ganz traditionell mit dem Tagebuch-Schreiben einmal pro Woche. Zusätzlich mache ich mit Steffi mittlerweile wieder regelmäßig so genannte „Zwiegespräche“, also abwechselnd achtsames Sprechen und tiefes Zuhören im Beziehungskontext. **Arbeit in Liebesbeziehungen ist wohl die Königsdisziplin der Schattenarbeit**, aber es fiel uns in letzter Zeit schwer, mit der Praxis gemeinsam verbindlich umzugehen.

**ip:** *Ja, Verbindlichkeit in Bezug auf die gesamte Integrale Lebenspraxis ist wohl der Schlüssel zum Wachstum. Dennis, wir danken dir für dieses Gespräch.* ❖



# Innehalten und Gas geben

## Integrale Lebenspraxis und hypermoderne Lebenswirklichkeit

Von Dirk Keienburg

### Jung sein bedeutet

Inschrift im  
Parco Giardino Sigurta  
in Verona

**J**ung sein bedeutet, mit 60 oder 70 Jahren die Liebe zum Wunderbaren zu bewahren, das Erstaunen für die leuchtenden Dinge und die strahlenden Gedanken; den kühnen Glauben, den man den Ereignissen entgegenbringt, den unstillbaren Wunsch des Kindes für alles, was neu ist, den Sinn für die angenehme und fröhliche Seite des Daseins.

### SCHWERPUNKT: ILP - Überblick

#### Tradition trifft Postmoderne

Die Integrale Lebenspraxis (ILP) versteht sich als Langzeitprojekt, das traditionelle Übungen und modernes Training sinnvoll zu verbinden sucht. Übende wählen quasi ein Menü von Praktiken aus den Bereichen: Spiritualität, Körperarbeit, Verstand und Psychodynamik. Im Idealfall praktizieren sie wenigstens eine der Übungen täglich. Dabei prallen tausendjährige Weisheitstraditionen auf moderne Trainingswissenschaft, Kontemplation auf Flow und fernöstliche Meisterschaft auf Effizienzdenken. Man kann das als postmodernen Selbstbedienungsladen abtun. Möchte man aber integrale Lebenshaltungen etablieren, braucht man mehr als nur Rückzugsräume jenseits von Hochgeschwindigkeitstrassen. Denn Integrale Lebenspraxis sollte ein Leben in hypermodernen Lebenswelten lebbarer machen und gleichzeitig darüber hinaus weisen. Diese Anforderung stellt bereits einen Spagat dar. Zum einen muss man an endmoderne Lebenswirklichkeiten ankoppeln, zum anderen möchte man diese transzendieren – lieber heute, als morgen. Zwar richtet sich das Angebot der ILP an viele, die bereits integral denken, sich aber doch in Welten wieder finden, die modern bis postmodern geprägt sind. Das heißt auch, sich mit Zwängen zu arrangieren und Möglichkeiten zu nutzen.

#### Zeitverdichtung und Zeitlosigkeit

Früher rief die Turmuhr im Kloster zu Arbeit und Gebet. Heute klingelt das Handy und hilft Termine minutengenau zu koordinieren oder im Bedarfsfall kurzfristig neu zu disponieren. Darin spiegelt sich bereits die enorme Beschleunigung von Lebens- und Arbeitsabläufen. Keine Zeit zu haben ist in diesem Zusammenhang Fluch und Auszeichnung zu gleich. Viel oder gar zu viel davon zu haben, heißt dagegen, beruflich und privat beschäftigungslos zu sein. Die Integrale Lebenspraxis verlangt nun, eine Portion dieser Zeit für regelmäßige – wo möglich tägliche – Übung zu reservieren. Ein Häppchen Zeit, das Partner, Freunde, Kinder, Vereine, gemeinnützige Einrichtungen sowie Arbeit- oder Auftraggeber auch gerne beanspruchen würden. Es ist also nicht zu erwarten, dass von dem, wahrscheinlich schon überzogenen Zeitkonto, etwas abgebucht wird, ohne, dass ein Gewinn dafür in Aussicht gestellt sei. Um einen Zeitgewinn kann es sich schlechterdings nicht handeln, denn es dreht sich um eine Ressource, die nicht nur äußerst knapp, sondern auch nicht zu erneuern ist.

Vielmehr gewinnt man ein Gefühl von Zeitlosigkeit, gleichsam die Fähigkeit, momenthaft die Zeit anhalten zu können. In einem übervollen Tagesablauf bedeutet dies einen Zugewinn an Freiheit. Seit ich regelmäßig einer ILP nachgehe, bemerke ich, dass ich Au-



genblicke, wie z. B. in einem Park zu sitzen, mehr genieße und sich diese kurzfristig in die Ewigkeit auszudehnen scheinen, auch wenn es sich nur um ein paar Minuten handelt. Andererseits habe ich dann, wenn es darauf ankommt – wenn in 10 Minuten alles Wichtige gesagt werden muss – jene 10 Minuten, auf die ich vielleicht wochenlang hingearbeitet habe, Minuten die sich sonst zeitrafferartig verflüchtigen. In solchen Momenten habe ich nun eher das Gefühl, genug Zeit zu haben, mich selbst beobachten zu können und gleichzeitig präsent zu sein.

### **Kontinuität und Diskontinuität**

Als George Leonard und Michael Murphy ihre *Integrale Transformative Praxis* entwickelten, die später zum Vorbild für die ILP wurde, verzichteten sie ganz bewusst auf kurzfristige Effekte. Ihre Prämisse war, langfristige Veränderung (Transformation) braucht eine langfristige Praxis.<sup>1</sup> In einer Zeit, in der eine Blitzdiät, die andere verdrängt, bevor man den Herd einschalten konnte, erscheint dies zunächst, eine wenig verlockende Aussicht. Allerdings führen diese Diäten bekanntlich mittel- bis langfristig zu Gewichtszunahme, durch den berühmten Jojo-Effekt. Mehr noch, es kommt zu extremen Schwankungen zwischen Unter- und Überernährung, die letztlich noch gesundheitsschädlicher sein dürften, als das vorhergehende Übergewicht. Man kann dies getrost auch als Metapher für Prozesse in anderen Bereichen nehmen.

ILP bedeutet also eine Art Ernährungsumstellung, um in diesem Bild zu bleiben. Damit stellt sich aber ein grundlegendes Motivationsproblem. Für eine solche Lebensumstellung muss man sich zunächst täglich motivieren, bis sich die ersten Erfolge zeigen, bzw. sich positive Gewohnheiten einstellen. Ich kann mich erinnern, dass ich mir anfangs oft vorstellte, ich würde bereits meditieren und mir diese Vorstellung oft den Weg zum Kissen erleichterte. Heute stelle ich mir eine Art inneren Coach vor, der mich motiviert und mit dem ich innere Zwiesprache halte. Meiner Erfahrung nach, ist es hilfreich, mit solchen Tricks zu arbeiten, gern auch in Rückgriff auf den Fundus kurzzeittherapeutischer Ansätze, allerdings mit Blick auf Langzeiteffekte.

Merkwürdiger Weise fallen mir die positiven Auswirkungen meiner ILP immer am meisten auf, wenn ich ihr mal einen Tag nicht nachgehe. Dann fühle ich mich seltsam unausgeglichen und wundere mich, woran das liegt, bis mir auffällt, dass ich meine Übungen nicht gemacht habe. Dank der Gewohnheit führt Diskontinuität also zu Kontinuität, weil ich dadurch motiviert werde, weiter zu machen.

So entfaltet der Aspekt der Regelmäßigkeit immer mehr eine Eindynamik, die ich zunehmend als entlastend erlebe. Mögen viele Dinge um mich herum letztlich ungewiss sein, meiner Praxis kann ich mich immer wieder vergewissern.

### **Mönche auf der Autobahn**

Für Menschen in modernen bis postmodernen Lebens- und Arbeitswelten, wird es attraktiv, einer ILP nachzugehen, weil sie dadurch ihre Lebensqualität und Produktivität steigern können. Zu erwarten ist, dass sich den Praktizierenden über diesen unmittelbaren Nutzen hinaus, auch Chancen für Veränderung und Transformation erschließen. Selbstverständlich sollte das eigene Tun auch einen Wert an und für sich haben. In diesem Zusammenhang ist eine wissenschaftliche Beobachtung der ILP zur Verifizierung der Erwartungen an sie sicher wünschenswert.

Angesichts hypermoderner Lebenswirklichkeit geht es um die Balance von drei Aspekten:

1. Das zuweilen halsbrecherische Lebens- und Arbeitstempo mitgehen zu können,
2. Sich Gestaltungsräume für den Wandel dieser Bedingungen zu eröffnen und
3. Muße zu finden, Dinge um ihrer selbst Willen zu tun.

Durch den Brückenschlag zwischen Tradition und Moderne ermöglicht die ILP den Übenden, sich mit diesen Anforderungen auseinander zu setzen und dafür Praktiken zu wählen, die auf ihre Lebenssituation passen und ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.

Überspitzt lässt sich so gleichsam als Koan der Hypermoderne formulieren: Innehalten und Gas geben. Oder wie Ken Wilber zu sagen pflegt: „Ich habe keine Zeit, dieser Praxis nicht nachzugehen.“<sup>2</sup> ❖

### **Quellen:**

Leonard, G. / Murphy, M. (1995). *The Life We Are Given*. New York.  
Phillips, S./ Wilber, K. (2006). *Getting FIT In All Three Bodies, Part 1*.  
Audio. [www.integralnaked.org](http://www.integralnaked.org)

### **Referenzen:**

- <sup>1</sup> Leonard/Murphy (1995), S. 6-8
- <sup>2</sup> „Look, I don't have time **not** to do this practice“  
Wilber/Phillips (2.1.2006)

# Gitarre spielen als Lebenspraxis?

## Je mehr wir lernen, desto mehr können wir selbst aussagen

Michael Habecker

### SCHWERPUNKT: ILP im Leben

**Manuel Barrueco**, einer der ganz großen Meister der klassischen Gitarre, ist nicht nur berühmt für seine technische Perfektion und seinen hohen künstlerischen Ausdruck, sondern auch für sein – selbst im Vergleich mit den besten Virtuosen – fehlerfreies Spiel bei Konzerten. Daraufhin angesprochen, wie er es anstelle, derart perfekt zu spielen, antwortete er: „Ich mache auf der Bühne keine Fehler, weil ich auch beim Üben keine Fehler mache.“

Diese Aussage habe ich von einem Freund, der vor Jahren ein Konzert mit Barrueco veranstaltet hat und ihm diese Frage stellte. Das hat mich damals umgehauen und tut es auch heute noch. Wenn *ich* Gitarre übe, oder „einfach so“ spiele, dann gibt es Fehler, Verspieler, Ungenauigkeiten, Nachlässigkeiten im Ausdruck, Schnarren und Klirren usw. – es kommt ja nicht darauf an, ich „übe ja nur“. Und wenn ich auftrete, dann mache ich es anders, dann passe ich auf und „bin bei der Sache“. Aber genau das ist der Punkt – wie will ich jemals gut spielen, wenn ich jetzt, in diesem und jedem weiteren Augenblick – nicht gut spiele, unter realistischer Einschätzung meiner derzeitigen Möglichkeiten? Oder, um gleich die Brücke zur Lebenspraxis zu schlagen, wie will ich jemals mein Leben gut leben können, wenn nicht jetzt, in diesem und in jedem Augenblick? Wenn es wirklich etwas zu finden und zu entdecken gibt im Leben – wo und wann könnte ich es anderes finden als jetzt, in diesem Augenblick? Barrueco führt uns mit seiner Aussage genau an diesen Punkt. Er könnte ebenso gut fragen: Wie bewusst lebst du, wie wach bist du, wie achtsam bist du, bei allem was du denkst und tust? Und so kann die künstlerische Tätigkeit, ebenso wie jede andere Tätigkeit auch – zur Eingangstür für mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit werden, zu einer meditativen Übung, und zwar schon vom ersten Augenblick an, unabhängig von einer bereits erreichten Ebene des Könnens.

Wenn ich die Gitarre in die Hand nehme beginnt jedes Mal etwas Neues, auch wenn ich diese Bewegung schon ungezählte Male gemacht habe: Der Fluss, in den ich steige, ist niemals der gleiche. Kann ich das erfahren? In diesem Augenblick kommt die gesamte Vergangenheit auch meines Gitarrenspiels zusammen, aber es gibt auch etwas Neues, Einzigartiges und noch nie da Gewesenes, etwas, das sich jetzt in diesem Augenblick durch und in meiner Kunst ausdrücken möchte. In gewisser Weise ist das genau das, wozu und worauf all meine Praxis hinausläuft: Mich so vollständig wie möglich diesem Augenblick zu öffnen, und je besser ich mich darauf vorbereitet (d. h. geübt) habe, desto besser kann ich die Frische, Qualität und Einzigartigkeit dieses Moments zum Ausdruck bringen.

Das Thema Achtsamkeit hat in den spirituellen Traditionen eine ebenso lange wie lebendige Geschichte. Wilbers integraler Ansatz kann uns dabei helfen, die unterschiedlichen Dimensionen unseres Seins zu erfahren, denn diese liegen nicht einfach nur herum, sondern benötigen bestimmte Methodiken [methodologies], um entdeckt und gestaltet zu werden. Um nur ein Beispiel zu nennen: Meditative Achtsamkeit enthüllt mir die Phänomenologie meines Innenlebens, aber sie enthüllt mir nicht die Bewusstseinsstrukturen, durch die ich meine Erfahrungen interpretiere. Umgekehrt sagt mir die Kenntnis aller bekannten Bewusstseinsstrukturmodelle nichts darüber aus, was mit welcher Dynamik in meinem eigenen Innenraum geschieht. Und wenn ich wissen will, was draußen in der Welt vor sich geht, dann muss ich den Blick nach außen richten, auf äußere Dinge und Ereignisse, und ihre Zusammenhänge.

Achtsamkeit nach Innen und Außen, für alle Dimensionen und Ebenen des Lebens, das Angenehme wie das Unangenehme, das Offensichtliche wie das Verborgene. Eigentlich ist es ganz einfach, und die Werbeleute haben es schon längst formuliert: „Probierst du noch, oder lebst du schon?“<sup>2</sup> ♦

#### Referenzen:

<sup>1</sup> Interview in *Akustik Gitarre* März/April 2006, S. 137

<sup>2</sup> In *Abwandlung eines IKEA Werbeslogans*: „Wohnst du noch, oder lebst du schon?“

**Krystian Zimerman**, der legendäre Perfektionist am Klavier aus Polen, der, um ein Werk wirklich fertig zu haben, zehn Jahre dafür braucht, übt zu 80 Prozent ohne Flügel. Als Akustik-Spezialist besitzt er eine selbst angelegte Datenbank zu allen wichtigen Konzertsälen und baut jeweils die passende von den 22 Klaviaturen ein, die er zuhause lagert, und entwickelt permanent neue.

Sein durchaus integral zu nennender Ansatz: „Üben ist eine Sache, seine Inspiration zu erweitern eine andere. Am Anfang steht der Pianist, dann der Musiker, dann der Künstler und dann der Mensch. In allen Stufen muss man sich gleichzeitig bewegen und keine davon vernachlässigen.“ Jedoch: „Spielst du zu viel Klavier, solltest du vielleicht nicht Klavier spielen.“

(Gefunden in der November 2006 Ausgabe der Zeitschrift der Gesellschaft der Musikfreunde in Wien -mf-)



Maria Antoniadis, 14.09.2006  
Inspiriert durch das EGremiums-  
treffen im „Treff im Turm“ in  
Bad Kissingen, September 2006.

# Das

Prisma bricht die Energie  
und bündelt sie,  
wie die Lupe das Licht.

Das Fenster zur Welt eröffnet dieselbe.

Das Auge des Inneren eines jeden blickt aus sich heraus.

Die Mannigfaltigkeit der Perspektiven

gerichtet auf dass, was es zu entflammen gilt.

Das Herz eines jeden, schlägt in dem einen Rhythmus  
in sich ergänzenden Sequenzen

in sich umarmenden Schleifen.

Koste von der Kraft, die das Kollektiv entwickelt

und gib die Deine -

so dass aus der Spirale ein Sog wird.

Maria sagt dazu: „Mit dem Verfassen von Texten, von *Seelenfotografien* oder *Momentaufnahmen* beschäftige ich mich seit vielen Jahren. Mit Hilfe des Schreibens verarbeite ich Momente und *konserviere* sie. Das Schreiben dient mir zum Erfassen und Klären – früher eher von schwierigen Situationen, im Laufe der Zeit aber von *relevanten* Situationen; auch positiven. In erster Linie verfasse ich diese Texte für

den Eigenbedarf, ungeachtet dessen, wie verständlich sie für Andere sind. Vielleicht verschleierte ich zuweilen sogar. Ich bin kein Freund der einfach zu erfassenden Worte. ICH BIN DER WORTARTIST und ich bleibe dabei ...“

*Maria Antoniadis ist 25 Jahre alt und studiert in Göttingen Englisch, Religion und Deutsch als Fremdsprache fürs Lehramt.*

# Gibt es ein Äquivalent zum „Rechten Bemühen“ des buddhistischen „Achtfachen Pfades“ als „Rechte Integrale Lebenspraxis“?

Von Astrid Salles Kolb

## Schwerpunktthema: ILP - Überblick

Shunryu Suzuki sagt in seinem zum Klassiker gewordenen Buch *Zen-Geist Anfänger Geist*:

*„Wenn eure Praxis gut ist, werdet ihr darauf stolz werden. Was ihr tut, ist gut, doch wird noch etwas mehr hinzugefügt. Dieser Stolz ist zusätzlich. **Rechtes Bemühen** ist es, etwas, das zusätzlich ist, loszuwerden.“ Und, im gleichen Sinne: „Wenn ihr etwas tut, sollt ihr euch selbst vollständig verbrennen, wie ein gutes Feuer, ohne dass eine Spur von euch zurückbleibt.“*

Ich möchte etwas über Genuss, Steigerung und unmittelbare Nachprüfbarkeit erzählen, die ein bestimmtes „Wie“, eine gezielte Reihenfolge des Übens verschiedener Techniken als Tun und Verlöschen (Verbrennen im Sinne Suzukis), meiner Erfahrung nach bedeuten kann. Und durch die erlebte Erfahrung, die Fallen des „Bemühens“ reduzieren, von denen Suzuki eine erwähnt.

Ich habe die wichtigsten Impulse für dieses Üben von dem Schauspieler Ryszard Cieslak durch die in den 70iger Jahren bekannt gewordene „Grotowski-Technik“ vermittelt bekommen. Diese „Grundimpulse“ sind für mich gültig geblieben, nachdem ich viele andere Techniken ausprobiert und meine eigene ILP als Yoga, Schreiben und „gegenstandslose“ Meditation im Zen gefunden hatte.

### **Durch Genauigkeit des Nachspürens geht Anstrengung in Lust und Neugier des inneren Sehens über**

Das wichtigste Augenmerk – das scheint auf den ersten Blick selbstverständlich, ist aber als konkrete Ausführung subtil – gilt dem Zusammenhang aller Übungen; jeder einzelnen Übung, mehrerer Sequenzen von Übungen, sowie der Techniken untereinander, die man für sich gewählt hat. Dieser Zusammenhang wird erzeugt durch Konzentration auf die Kontinuität der Aufmerksamkeit als ein inneres Sehen. Wenn ich mir z. B. eine Sequenz von die Beweglichkeit steigernden Übungen wie Stretching, Yoga, etc. für einen festgesetzten Zeitraum vorgenommen habe, so bedeutet das, dass ich in jeder einzelnen Übung z. B. einem schlichten Rollen des Halses, mir des ganzen Körpers im Gespür und anschließend auch im Detail bewusst werde; dass ich eine Übung nicht eine bestimmte Anzahl von Malen wiederhole, um ein Pensum zu erfüllen, sondern, dass ich übe und solange wiederhole, bis ich in dieser Übung den ganzen Körper in die Wahrnehmung habe „einfließen lassen“, sodass das Detail, d. h. die einzelne Übung „ganz“ wird, als ganzes Einzelnes und Teil des Ganzen. Innerlich spiele ich die Detailschau im ganzen Körper durch und vitalisiere dabei den „ganzen“ Körper. In dieser Weise lasse ich jeder Übung die Nächste folgen, ohne dass

der Fluss unterbrochen wird, und leite diese in die nächste über. Ist man in solcher Genauigkeit bei der 3. oder 4. Übung angelangt, beginnt unmittelbar die Öffnung von der Wahrnehmung der Zusammenhänge des Körpers in eine innere Räumlichkeit, eine Expansion des Atems, und ein Übergang von der Aufmerksamkeitsanstrengung in Lust und Neugier des Nachspürens und zunehmendem inneren Körpersehens. So beendet eine Technik sich selbst, indem die Öffnungsmöglichkeiten der ihr eigenen möglichen Ebene (des Körpers als Körper und Wahrnehmung) erschöpft ist und die andere Technik provoziert, z. B. Yoga durch eine zunehmende Vertiefung und Verlangsamung der Asanas, in Sitzen und die Beobachtung des Atems übergeht. Und hier, durch den zuvor geöffneten Körper, kann der Atem in seiner Rhythmik, Substantialität und den unterschiedlichen Ebenen nicht nur wesentlich leichter als ohne diese vorhergehende Öffnung des Körpers wahrgenommen werden, sondern auch wesentlich genauer und differenzierter, bis diese Wahrnehmung in die Versenkung übergeht, in der dann die aktive Aufmerksamkeitsdifferenzierung verlöscht.

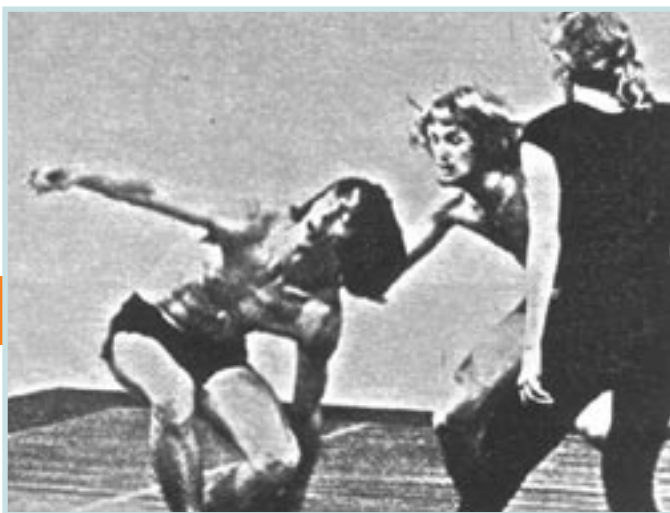
### **Eine einzelne Übung wird integral**

Eine andere Anregung ist: Übungen immer vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, zur Auflösung und Löschung hin anzulegen und durchzuführen, d. h. am Ausgangspunkt schon das Ende mit einzubeziehen und dadurch dem Ablauf Struktur, Stringenz und Fluss zu verleihen. Und nicht nur eine Folge von Übungen so anzulegen, sondern jede Übung selbst in dieser Prozessualität durchzuführen: sie zunächst in ihrem Grundimpuls erfassen und sämtliche Spielmöglichkeiten dieses Impulses durchkomponieren, bis der Impuls auf dem Höhepunkt seiner selbst verlöscht. So wird eine einzelne Übung selbst integral; z. B. wird eine einfache Dehnübung als Spektrum betrachtet, durch ihre möglichen Ebenen hin bis zu ihrem Grenzpunkt ausgeführt und noch über ihre körperliche Möglichkeit hinausgehend visualisiert, sodass sie in inneres Körpersehen, in gesehenes Zusammenfunktionieren, Handhaben und Spiel übergeht. Das Üben wird gleitend, kreativ, überraschend.

Auf die Praxis des Schreibens übertragen bedeutet dies: zu Beschreibendes oder zu Gestaltendes als Impulse zu erfassen, denen man einen Rahmen schafft, der allen Entfaltungsvarianten dieses Impulses die Möglichkeit gibt zu erscheinen, sich aufzulösen und zu verschwinden.

In einem solchen Verständnis von Abläufen wird Praxis, wird körperliches Üben, wird Schreiben, ja selbst die Beobachtung des Atems zu einem gleichzeitigen Prozess von Gestaltung und Auslieferung, Tun und Löschen, Eros und Thanatos.





### Übergänge von unterschiedlichen Praxistechniken

Für mich ist es spannend, die Übergänge von Yoga, Schreiben und gegenstandsloser Meditation zu taxieren. Alle drei Techniken verbinden sich durch die Beobachtung, wobei jede Technik einen ihr eigenen Aspekt herausbildet. Wann erreiche ich im Yoga den Punkt, wo ein inneres Beobachten und Sehen des Körpers, zu dieser Art Beobachten und Sehen wird, wie es ein Schreiben, das „integral“ zu sein sucht, voraussetzt? Abstrahiert heißt das: Wann wird der Körper zum Bild und wann ist das Schreiben als „Sinn“-Bild so körperlich, dass es wirklichkeitsnah, zeitgenössisch und integral ist. Und wann wiederum geht die Gestaltung, die sich als Suche nach einer Spiritualisierung des Schreibens, mit der Technik der „gegenstandslosen“ Meditation verbindet, wann geht also die so gezielte Suche der Gestaltung von Bildern und Geschichten, als gleichzeitigem Entbildungsprozess in das einfache Stillesein über, wo alle

Gegenstände als Körper, als Bild, und alle Varianten und Verfeinerungen von Bildern in der bilderlosen Eigenschaftslosigkeit verlöschen? Und wie wirkt sich das immer zeitlich begrenzte Verlöschen wiederum auf das erneute körperliche Üben, auf die erneute Gestaltung von Bildern aus? ...

Wenn man die Aufmerksamkeit auf Übergänge und den Fluss richtet, sodass Übungen und unterschiedliche Praxisarten gleitend werden und sich gegenseitig befruchten, dann wird ein „Zusatz“ wie „Stolz“ oder eine Bewertung – positiv oder negativ – rascher als Getrenntsein wahrgenommen, und bei sich vertiefender Praxis der Verlust des „im Prozess Seins“ schmerzlicher als jener des vermeintlichen Genusses einer Selbstgratifikation empfunden; ihr verengender (Ego-) Ursprung wird immer schneller als solcher erfasst und fallengelassen, und einer Kristallisierung von Narzissmen auf solche Weise vorgebeugt. ♦

## Zeichen der Transformation – Mehr Tränen, mehr Lachen

(aus: Ken Wilber, *The Integral Operating System: Signs of Transformation – More Tears, More Laughter*)

Frage: Wie erkennen wir, dass wir in unserem ITP-Programm Fortschritte machen?

**KW:** Immer weniger Leute können dich verstehen [Lachen].

Deine Freundschaften nehmen dramatisch ab [Lachen].

Du erlebst, wie du immer mehr Zeit alleine verbringst, auch an Samstagabenden [Lachen], dich sonnend im Strahlen deiner eigenen Glückseligkeit [Lachen] ...

Dies ist eine dieser klassischen, niemals endenden Stufenleitern, und die Stufen sind fast immer paradox. Das erste was nicht geschieht ist: Du wirst nicht weniger Schmerz empfinden und dein Leben wird auch nicht ruhiger verlaufen. Du wirst das jedoch alles besser annehmen können. In gewisser Weise wirst du empfindsamer, und je empfindsamer du bist, desto empfindsamer bist du dafür, dass Menschen leiden. Deine Fähigkeit, verletzt zu werden, wird sich dramatisch erhöhen, und deine Fähigkeit damit umzugehen erhöht sich noch darüber hinaus. Das ist das worum es geht – du wirst größer und tiefer in allen Dimensionen ... es ist nicht alles nur Spiel und Spaß. Und du kannst es an deiner sich vertiefenden Empfindsamkeit erkennen. Du wirst offener für immer mehr Perspektiven, du fühlst dich in immer mehr Individuen ein. Du kommst an einen Punkt – Großer Geist, Großes Herz [Big Mind, Big Heart] –,

wo du das Innere eines jeden bewohnst. Deine Durchlässigkeit für alles nimmt zu, und die Stärke dazu und darin, und du findest Wege um das alles intuitiv zu verfolgen ...

Doch wir haben in unseren Köpfen immer noch die Vorstellung von Superman, was bedeutet, dass einen nichts mehr bekümmert, wenn man erleuchtet wird – kein Schmerz, kein Leiden, das Leben ist ein Kinderspiel ... aber so funktioniert das nicht. Was geschieht ist, dass sich deine Fähigkeit und Empfindsamkeit für dies alles gewaltig steigert, und deine Fähigkeit damit umzugehen. Das ist sehr interessant. Ich denke du weinst mehr und du lachst mehr. Dein Empfinden von Seligkeit und von Traurigkeit intensiviert sich. Auf eine gewisse Weise weinst du um jedes empfindende Wesen, welches lebt. Es wird dein Herz zerreißen. Und du weißt ebenso, dass es keine empfindenden Wesen gibt, welche erwachen müssen, und das gibt dir die Freude. Und all das geschieht in einer außerordentlichen, großartigen, gewaltigen Mischung – in einem selbst-befreiten Raum. Wird man jedoch nicht empfindsamer gegenüber all diesen Dingen, dann – so glaube ich – macht man etwas falsch.

-mh-

# Was macht eine integrale Ernährung aus?

Frank Spade

## Schwerpunktthema: ILP für den Körper

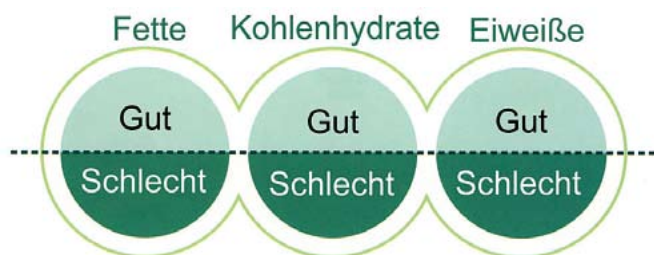
Im Körper-Modul der ILP-Matrix ist neben Gewichtheben, Aerobics, Yoga, Tai Chi u. ä. auch **Diät** aufgeführt. Das heißt, nach Ansicht der Autoren könnte Ernährung allein bereits als eine Praxis des Körper-Moduls praktiziert werden. Aufgeführt werden als Beispiele Atkins, Ornish, „The Zone“ und eine ILP-Diät, wobei letztere als sogenannte „Goldsternpraxis“ [Gold Star Practice] besonders empfohlen wird. Diät wird somit als Praxis für den physischen Körper eingestuft. Wir wollen hier vorstellen, was unter der ILP-Diät verstanden wird und untersuchen, ob es nicht weitere Perspektiven gibt, die aus integraler Sicht mit berücksichtigt werden müssten.

### Du bist, was du isst

Es versteht sich von selber: Was in den Körper hinein geht übt auch einen Einfluss auf ihn aus. Nahrung hat seit langem den primären Zweck, das Überleben zu sichern, überwunden und ist heute vermehrt emotional besetzt oder wird als Statussymbol verwendet. Nahrung wird rituell eingesetzt und ist stark kulturell geprägt, wobei die Gründe für bestimmte Formen der Zubereitung und Darreichung in der Regel oft nicht hinterfragt werden.

Bei der ILP-Diät haben es uns die Autoren insofern leicht gemacht, als sie sagen, die beste Diät ist für uns jene, die welche für uns funktioniert. Trotz des überwiegend physischen Einflusses der Nahrung wird auch auf subtile Aspekte hingewiesen, wie: Wurde die Nahrung liebevoll zubereitet? Ist sie frisch und voller Lebensenergie? Darüber hinaus sollten wir uns fragen, welche Konsequenzen hat die Wahl unserer Nahrung auf andere und unsere Umwelt?

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass keine Diät 100 Prozent falsch oder 100 Prozent richtig sein kann. Mit jeder Diät wird etwas Wahres zum Ausdruck gebracht. Die ILP-Diät versucht daher, alle partiellen diätischen Wahrheiten auf möglichst pragmatische und elegante Weise einzubeziehen. Um die Sache auf einen einfachen Nenner zu bringen, sollen wir uns an dem folgenden Diagramm orientieren und dabei immer oberhalb der gestrichelten Linie essen, also gute Fette, Kohlenhydrate und gutes Eiweiße:



Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße sind die wichtigsten Nahrungsbestandteile. Gute und schlechte Vertreter sind nach Ansicht der Autoren (wir werden das im Folgenden noch hinterfragen):

**Gute Fette:** Fischöl, Leinöl, Olivenöl

**Schlechte Fette:** Margarine, Fast Food, Transfettsäuren, gesättigte Fettsäuren

**Gute Kohlenhydrate:** brauner Reis, Haferflocken, Gerste, Äpfel, Vollkornbrot, Orangen, Beeren verschiedener Art

**Schlechte Kohlenhydrate:** Weißbrot, Corn Flakes u. ä., Kekse, Nudeln, raffinierter Zucker und Mehl

**Gute Eiweiße:** Fisch, Eiweiß, Hühnerbrust, Hüttenkäse, Truthahnbrust, Molke

**Schlechte Eiweiße:** verarbeitete Eiweiße, isoliertes Sojaprotein, Protein Riegel, gesättigte tierische Fette

Es wird angeführt, Untersuchungen hätten ergeben, dass die Reduktion von Fett oder Kohlenhydraten auf weniger als 10 Prozent der konsumierten Kalorien, zu einer Gewichtsabnahme führt. Als Beispiel einer Diät, die Kohlenhydrate reduziert, wird die Atkins-Diät genannt. Dazu bemerkt das Institut für Ernährungsinformation ([www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)): *Die Atkins-Diät ist nur kurzfristig tolerierbar, da lebensnotwendige Nährstoffe und Ballaststoffe nicht in ausreichendem Maße aufgenommen werden. Der hohe Gehalt an Fett, Cholesterin und Purinen begünstigt das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gicht. Bei andauernder Ernährung mit der Atkins-Diät sind Todesfälle beobachtet worden.*

Als Beispiel einer fettreduzierten Diät, werden die von Pritikin und Ornish angeführt. Pritikin selber soll sich mit seiner Diät von einer Herzerkrankung geheilt haben, wogegen Atkins bei seinem Tod übergewichtig gewesen sein und unter einer Herzerkrankung gelitten haben soll. Die Ornish-Diät ist außerdem vegetarisch und hat das Ziel, Herzkreislauferkrankungen entgegen zu wirken.

### Bildung statt Fischöl

Die angeführten Beispiele für die drei Nahrungsbestandteile sind leider auch nicht besonders aussagekräftig. Als gute Fette sind Fischöl und Leinöl aufgeführt, wohl weil sie 75 Prozent bzw. 50 Prozent Omega-3-Fettsäuren enthalten, von denen behauptet wird, dass sie die Nervenzerstörung im Gehirn von Alzheimer-Patienten verlangsamen sollen. Mit der Erkenntnis lässt sich gut Werbung für Produkte machen, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Schwerer Geld zu machen ist mit dem, was Forscher in Chicago, bei einer Erhebung unter 642 alten Menschen mit unterschiedlicher Ausbildung festgestellt haben: dass jedes Studienjahr das Alzheimer-Risiko um 17 Prozent senke. Obwohl sie die gleiche Menge Plaquesablagerungen in ihren Gehirnen hatten, waren die besser ausgebildeten Untersuchten weniger dadurch beeinträchtigt. „Die Gutausgebildeten zeigten erst dann Alzheimer-Symptome, als sie fünfmal so viele Plaques im Kopf hatten wie die weniger gebildeten Vergleichspersonen.“ Im gleichen Magazin werden Erkenntnisse des Neurologen Robert Friedland von der Case Western Reserve University in Cleveland, Ohio, zitiert, die besagen, dass „mit jeder Stunde, die die Befragten durchschnittlich in ihrem Leben vor dem Fernseher verbracht hatten, das Alzheimer-Risiko um den Faktor 1,3 wuchs.“ [Spiegel special 4/2006, S. 98.] Bildung und geistige Aktivität statt Fischöl, könnte die Schlussfolgerung daraus lauten.



Bei den Kohlenhydraten ist zu kritisieren, dass hier eine sehr beschränkte Auswahl angegeben wurde, die mit Reis und Orangen zudem Nahrungsmittel enthält die nicht überall angebaut werden können und daher mit hohem Aufwand transportiert werden müssen. Damit sollen keine Südfrüchte o. ä. verteufelt werden, denn Bananen, Orangen, Avocados u. a. sind gute Ergänzungen des Speiseplans. Aber es fehlen lokal angebaute Früchte, denen, wenn sie in der Saison sind, der Vorzug gegeben werden sollte. Auch ein Hinweis auf die geschmacklichen und qualitativen Unterschiede von biologisch angebauten Lebensmitteln im Gegensatz zu konventionellen fehlt. Dass die „guten Eiweiße“ allesamt tierischen Ursprungs sind und keine pflanzlichen aufgeführt wurden ist dann doch sehr verzerrend.

## *Wir sind mit dem, was wir einkaufen und essen, auch für das Wohl der Tiere und der Umwelt verantwortlich. Politik beginnt mit dem Einkaufskorb!*

Barbara Rütting, 75, bayerische Landtagsabgeordnete der Grünen

„Studien von Osborne und Mendel von 1914 zeigten, dass Ratten, die tierisches Eiweiß erhielten, schneller an Gewicht zunahmten, als Ratten, die nur pflanzliches Eiweiß erhielten. Daraus wurde voreilig geschlossen, dass tierisches Eiweiß „höherwertiger“ sei als pflanzliches Eiweiß. Spätere Studien von McCay an der Berkeley Universität zeigten jedoch, dass Ratten, die pflanzliches Eiweiß bekommen, gesünder sind und ungefähr doppelt so lange leben.“ [Quelle: Wikipedia]

Als gute Eiweiße sollten deshalb auch Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte aufgeführt werden. So haben z. B. Sonnenblumenkerne 27 Prozent Eiweiß, Mandeln 19 Prozent und Leinsaat immerhin 22 Prozent. Die hier favorisierte Hähnchenbrust hat 22 Prozent und die Putenbrust sogar nur 20,5 Prozent Eiweiß, kommt dafür aber mit tierischen Fetten, die zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels beitragen. Aus diesen Überlegungen ergibt sich dann eine aussagefähigere Grafik:



Ganz abstrus erscheint mir der Hinweis, Multivitaminpräparate zweier namentlich aufgeführter US-Firmen einzunehmen. Klaus Bös, Sportwissenschaftler an der Universität Karlsruhe sagt zum Thema Nahrungsergänzungsmittel: „Kein Sportler, der sich ausgewogen gesund ernährt, braucht zusätzliche Dosen [Vitamine]. Und auch für andere Nahrungsergänzungsmittel gibt es außer bei bestimmten Krankheiten oder Schwangerschaft keinen Grund.“ [Spiegel special 4/2006 S. 57] Wie viel mehr sollte das für Nicht-Sportler gelten?

Abschließend empfiehlt die ILP-Diät: Schlechte Fette sowie einfache Kohlenhydrate und minderwertig zubereitete Nahrungsmittel und Fast Food zu reduzieren. Darüber hinaus sollte die Größe der Portionen kontrolliert, weniger genascht und genug Wasser getrunken werden. Die Beschäftigung mit ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen sollte Teil einer lebenslangen Praxis sein.

### **Mehr bewegen, besser ernähren**

Um wirklich integral zu sein sollte eine ILP-Diät Perspektiven aus allen Quadranten berücksichtigen. Es kommt also nicht nur darauf an wie mir die Nahrung schmeckt und bekommt (OL), sondern auch, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse über Ernährung vorliegen (OR) sowie welche Auswirkungen meine Präferenzen auf das Leben anderer Menschen haben (UL). Hier wäre zu berücksichtigen unter welchen Bedingungen Menschen die Güter produzieren müssen und ob sie sich dafür ein angemessenes Leben leisten können. Weiter ist in Betracht zu ziehen welche Zwänge dazu führen, dass die Qualität der Nahrungsmittel nachlässt, welche Folgen die Produktionsmethoden für die Umwelt haben (z. B. Gülle, Urwaldrodung, Versteppung). Nicht zu vergessen sind auch die durch den globalen Wettbewerb entstehenden Rationalisierungszwänge, die z. B. zu BSE und den jüngsten Gammelfleischskandalen in Deutschland geführt haben (UR).

Es bleibt festzustellen, dass man bei einer integralen Lebenspraxis eigentlich nicht von einer **Diät** sprechen sollte, sondern von einer Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten. Welchen Effekt das eine oder das andere auf die Gesundheit hat, zeigt eine Untersuchung aus der chinesischen Stadt Daqing. Dort „wurden Müßiggänger, deren Glukosehaushalt schon gestört war, dazu verdonnert, sich regelmäßig körperlich zu regen. Dafür durften sie weiterhin essen und trinken, wie es ihnen gefiel. Nach sechs Jahren war ihr Diabetesrisiko um 46 Prozent gesunken. Vergleichspersonen, die faul blieben, aber ihre Ernährung umstellten, erzielten eine Reduktion von 31 Prozent.“ [Spiegel special 4/2006, S. 18] Wenn wir uns besser ernähren und körperlich aktiv werden, dürfen wir uns wohl noch größere Hoffnungen auf eine Verbesserung unserer Gesundheit machen. ❖

# Eine 3-Körper Erfahrungsübung

Ken Wilber

## Schwerpunktthema: ILP für Körper und Geist

Aus: Gross, subtle, causal, pointing out instructions,  
ein Audiomitschnitt von einem Seminarwochenende 2003 mit Ken Wilber,  
<http://www.formlessmountain.com/audio1/audio.html>

**Moderator:** Ken, vielleicht können wir hier auch – wie bereits vorgeschlagen – erfahrungsorientierte Übungen, über die Bewusstseinszustände machen, wärst du dazu bereit?

**KW:** Sicher, wer hat Drogen dabei [Lachen] ... Erinnern wir uns an die Hauptzustände – grobstofflich, subtil und kausal – ... das ist immer unsere Grundlage. Diese drei Zustände entsprechen den drei Körpern Buddhas [Trikaya], Nirmanakaya, Sambhogakaya und Dharmakaya, und zu jedem dieser Körper gibt es einen entsprechenden Geist [mind] ... wenn wir mit dem Trikaya im Kontakt sind – alle drei Körper gleichzeitig –, dann empfangen wir die volle Bandbreite unsere eigenen Seins ...

Es geht darum, uns an das zu erinnern, was wir sowieso die ganze Zeit mit uns herumtragen.

Wir beginnen mit dem, was einfach und offensichtlich bereits in unserem Bewusstsein erscheint – alles worauf wir hier hinweisen, ist bereits in deinem Bewusstsein gegenwärtig – das ist das, worum es bei diesen „pointing out“ Instruktionen geht, ein Hinweisen auf etwas, was bereits gegenwärtig ist. Es gibt niemanden in diesem Raum, der nicht bereits zu 100 Prozent das besitzt, worüber wir jetzt sprechen. Das Letzte worum man sich dabei sorgen oder kümmern sollte, ist, zu einem Ort zu gelangen, wo man etwas erreicht – das ist gar nicht möglich, weil wir all dies bereits haben. Es geht um das Hinweisen und das Bemerkten. Für manche Menschen kann das dramatisch sein, meistens ist es das jedoch nicht, es geht um Dinge, über die wir schon oft gesprochen haben – wir nähern uns dem Schicht für Schicht.

Was hier und jetzt in deinem Bewusstsein erscheint, anstrengungslos, leicht und spontan, sind physische Objekte, die einfach da sind. Was wir also machen, ist, wir erden uns in unserem physischen Körper, wir spüren unseren Körper. Du entspannst dich, du atmest, natürlich und einfach und bist dir einfach all dessen bewusst.

Du bist in deinem physischen Körper gegründet, das ist die Basis, das ist der Nirmanakaya, das ist das Gefährt, durch welches mittels deines Verhaltens Mitgefühl in der Welt zum Ausdruck kommt.

Du bist jetzt im Kontakt damit, du hast einen grobstofflichen Körper, er taucht hier und jetzt in deinem Bewusstsein auf und trägt dazu bei, wie du dich im physischen Bereich orientierst. Dieser physische Körper ist der grundlegendste Körper, den du hast; kümmere dich gut um ihn, bleib mit ihm in Kontakt, gib ihm deine Aufmerksamkeit. Fühlst du irgendwo Spannungen im Körper, dann entspanne dich dort, spürst du Bereiche der Unaufmerksamkeit, dann

wende dich ihnen zu – entspanne dich in deinen Körper hinein; er ist eine Hülle, ein Gefährt, etwas, was dich und die tieferen Zustände umgibt, die wir gleich ansprechen.

Unmittelbar hinter bzw. unter dem was du als das Physische fühlst, gibt es ein großes Feld von Gefühlen. Du verfügst über ein großes, vitales, empfindendes, vibrierendes, lebendiges, warmes, liebendes, berührendes und sorgendes Meer von Emotionen, die du fühlst. Das ist etwas Außerordentliches, wenn man die Aufmerksamkeit dort hinwendet. Wir alle haben dieses Empfinden von lebendig sein, das individuelle Fühlen und Sein, mit Verlangen und Emotionen; in mancherlei Weise ein traumähnlicher Zustand, der uns alle miteinander verbindet. Und ihr alle könnt mit einander und in einander atmen, jeder Mensch in diesem Raum spürt seine Individualität als ein Gefühl. Du bist dir eines jeden Menschen in diesem Raum bewusst, du kannst jeden in deinen Atem hinein nehmen, seine Essenz einatmen. Mit jedem Einatmen teilen wir mit einander dieses emotionale Feld, wir können es einatmen, das ist die Verbindung; so kommunizieren wir, durch dieses intersubjektive Feld von Gefühlen. Es befindet sich unmittelbar an der Innenseite dieser physischen Hülle, der wir uns auch bewusst sind. Ein Teil dessen, was wir tun wollen, ist immer – mit unserem Atem – die Verbindung zu diesem emotionalen Feld zu halten.

Mit dem Einatmen kannst du die Emotionen vor dir herunter fließen lassen, mit dem Ausatmen entspannst du dich, lässt los, die Gefühle können in die Unendlichkeit abgegeben werden.

Mit dem Einatmen fühlst du die emotionale Energie in dich eintreten, mit dem Ausatmen schließt sich der Kreis, der Atem kehrt zurück und befreit. Wir alle teilen das Miteinander, wir atmen uns gegenseitig ein, und ein Teil dieser Kommunikation ist das sich gegenseitige emotionale Berühren, ein sensorisches Berühren.

Wenn ich euch anschau und zu euch spreche, und wenn ihr mich anschaut und mit mir spricht, fühlen wir einander von innen her. Das äußere Betrachten ist auch wichtig, aber es gibt dieses Fühlen, wir nehmen einander in uns hinein. Es ist etwas sehr Intimes, wenn wir uns so berühren. Teil einer effizienten Kommunikation besteht darin, dass man nicht vor diesem Gefühl zurückschreckt. Vielen Menschen ist das unangenehm, sie wollen nicht in Kontakt treten, sie wollen einem anderen nicht so nahe kommen. Also schauen wir nur auf die Oberfläche, wechseln ein paar Worte, wir schrecken zurück vor diesem Meer liebender, warmer, emotionaler Gefühle, das Kommunikation ermöglicht.

Beides erscheint in deinem Bewusstsein – der grobstoffliche Körper und der subtile Körper. Beides ist offensichtlich – du bist dir deiner Gefühl hier und jetzt bewusst, und der Objekte. Hinter all dem, was immer es auch sei, ist das Bezeugen all dessen, was ist.

Dieser Zeuge ist unbewegt.



Dieser Zeuge ändert sich nie – er ist unberührt von allem.  
Er ist das, was du als dein Selbst erkennst, das große ICH BIN, welches du immer gewesen bist.

Es gab niemals eine Zeit, wo du nicht du warst. Du kannst dich an keinen Zeitpunkt erinnern, wo dieses ICH BIN nicht war. Und dafür gibt es einen Grund – es gab niemals eine Zeit, wo das ICH BIN nicht anwesend war.

*Es ist das Einzige, was sich nicht ändert.*

*Es ist die einzige Konstante in deinem Bewusstsein.*

*Es ist das Einzige, was sich mit der Zeit nicht ändert.*

*Jeder von uns hat dieses bezeugende ICH BIN.*

*Und es ist identisch in jedem von uns.*

Es gibt nur EINES davon in diesem Raum, nur Eines – und es ist das Gleiche, was du hier und jetzt fühlst.

Wenn wir damit kommunizieren, betrachten wir nicht nur die äußeren Objekte, die wir alle sind – wir fühlen nicht nur das Meer emotionaler Fürsorge, das wir alle in haben – wir berühren diesen tiefsten Punkt in uns, der gleiche Punkt in jedem von uns.

Wenn wir uns einander in diesen drei Körpern bewusst sind, dann tun wir all dies: Wir betrachten die physische Form, und achten sie; fühlen uns ineinander hinein und lieben das, und sind identisch in diesem Bewusstsein, in welchem all dies von Augenblick zu Augenblick erscheint. Diese radikale Einheit erlaubt uns überhaupt erst miteinander wirklich zu kommunizieren.

Was wir nun machen wollen ist, alle drei Körper im Bewusstsein zu halten, weil sie bereits schon da sind – alles das, worauf ich hingewiesen habe, ist bereits schon da, ich habe nichts hinzugefügt. Vielleicht hast du etwas bemerkt, was du vorher nicht bemerkt hast, aber du hast es nicht erschaffen. Die Kommunikation findet also nicht irgendwo in einem entkörpernten Raum statt, sondern im Körper von Trikaya, den drei Körpern des Buddha, die wir sind. Und damit wird es einfach, weil es ohnedies bereits geschieht. Alles, was erforderlich ist, ist die einfache Anerkennung dessen, womit du bereits schon im Kontakt bist. So können wir jeden dieser drei Körper für unsere Kommunikation nutzen, für das, was wir kommunizieren wollen ...

-mh/mf-

## Der Q-Punkt



Dieses Handbuch ist ein integraler Wegweiser, der sich auf zwei große integrale Visionäre bezieht: auf den indischen Mystiker, Philosophen und Dichter Sri Aurobindo und den integralen Vordenker Ken Wilber. Es enthält nicht nur eine theoretische Zusammenschau,

sondern auch einen großen Praxisteil mit Bausteinen für eine individuelle Transformationspraxis.

Der Autor ist Yoga- und Meditationslehrer. Sein persönlicher Lebensweg ist geprägt vom Integralen Yoga Sri Aurobindos und der integralen Philosophie Ken Wilbers.

Leopold Walter, *Der Omega-Punkt*, BoD 2005  
ISBN 3-8334-3247-0, 199 S., 14,90 EUR

## Mahas Pathah



Die Autorin ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Ihr persönlicher Lebensweg ist geprägt vom Integralen Yoga Sri Aurobindos und der integralen Philosophie Ken Wilbers.

Eingeflochten in autobiographische Traum- und Tagebuchaufzeichnungen beschreibt sie die Evolution menschlichen Bewusstseins und entwirft auf der Grundlage ihrer Erfahrungen eine integrale Psychologie und Psychotherapie. Traum- und Wachbewusstsein, Innen- und Außenwelt, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft lässt sie während dieser Bewusstseinsreise mehr und mehr in einem einzigen Kontinuum zusammenfließen.

Lea Freyermuth, *Mahas Pathah*, Verlag Dietmar Klotz 2006  
ISBN 3-88074-477-7, 208 S., 14,80 EUR

# Warum Meditation doch mehr ist als „Rumsitzen und Nichts-Tun“

Stefanie Tangeten

### Schwerpunktthema: ILP für den Geist

„Meditation ist weit mehr als eine Entspannungstechnik. Neuroforscher stellen fest, dass regelmäßige Geistesübungen unsere grauen Zellen verändern – und damit auch, wie wir denken und fühlen.“ – Ulrich Kraft

Stellen Sie sich vor, dass Sie jahrelang meditieren und dann stellt Ihr Arzt fest, dass sich Ihre Immunabwehr mit der Zeit drastisch verbessert hat. Oder, dass bei Ihnen die Bereiche im Gehirn, die mit bewusster Aufmerksamkeits- oder Emotionsregulation zu tun haben, aktiver sind, als bei nicht-meditierenden Menschen. Was für Sie möglicherweise gar nicht so überraschend ist, da auch Ihre nahe stehenden Freunde Ihnen bereits des Öfteren gesagt haben, dass Sie gelassener, aufmerksamer und fröhlicher geworden sind. Sie stellen vielleicht auch fest, dass Sie Ihr Leben und Ihre Umgebung intensiver wahrnehmen und sich viel lebendiger fühlen, insbesondere wenn Sie z. B. aus einem mehrtägigen Meditationsretreat kommen. Möglicherweise haben Sie auch das Gefühl, dass Ihnen Schwierigkeiten im Leben nicht mehr soviel anhaben können, wie vielleicht noch vor ein paar Jahren. Vielleicht sind Ihre Reaktionen auf bestimmte Einflüsse auch intensiver, Sie lachen z. B. mehr, wenn Sie eine lustige Situation erleben oder fühlen sich stärker betroffen, wenn ein Unglück geschieht. Gleichzeitig stellen Sie aber fest, dass Sie viel kürzere Zeit mit dieser Sache beschäftigt sind und recht schnell wieder zu einem inneren Gleichgewicht finden.

Wissenschaftler stellen fest, was Meditierende schon seit Jahrtausenden wissen: Meditation hat nicht nur Einfluss auf das Gehirn, sondern nachhaltige Effekte auf die gesamte Struktur, das Handeln und das Sein eines Menschen.

#### Jeder Bewusstseinszustand hat ein materielles Korrelat

Wie Ken Wilber in einem Seminar zur Integralen Lebenspraxis (2002) beschreibt, geht mit jedem Bewusstseinszustand (oberer linker Quadrant) ein materielles Korrelat (oberer rechter Quadrant) einher. Auch im meditativen Bewusstseinszustand sind entsprechende physiologische und neuro-physiologische Korrelate festzustellen. So wie sich durch Beeinflussung der Materie (in diesem Fall das Gehirn) der Bewusstseinszustand verändern lässt, z. B. mit psychedelischen Substanzen, Holosync-Techniken (siehe auch auf Integral Naked: Interview mit Bill Harris) oder Brain-Mind-Machines – manche von Ihnen mögen hiermit Erfahrungen haben – so kann auch die Materie, eben das Gehirn sowohl in seiner Aktivität als auch in seiner Struktur durch geistiges Training verändert werden.

#### „Simultracking“ durch die Zonen

Seit Wilber V wissen nicht nur die Wilber-Experten unter Ihnen, dass sich durch verschiedene Methodologien die einzelnen Zonen erkenntnistheoretisch verfolgen lassen. Dieses simultane Verfolgen

von Ereignissen durch die Quadranten oder auch Zonen nennt Wilber „Simultracking“. So können z. B. Sie als Meditierender die Zone 1, die Innenansicht Ihrer innerlich individuellen Perspektive, direkt durch Meditation erfahren. Wenn Sie sich nun mit Hilfe eines Biofeedback-Gerätes Ihre physiologischen Daten, wie Atmung und Puls und Ihre neurophysiologischen Daten, wie die EEG-Muster Ihres Gehirnes anschauen, sehen Sie sich in der 3. Person Perspektive die Korrelate Ihres derzeitigen individuellen Bewusstseinszustandes (Zone 6) an. Diese könnten Sie nun bewusst beeinflussen, indem Sie durch die Veränderungen Ihrer geistigen Tätigkeit u. a. auch die äußeren Parameter, wie Atmung, Puls und EEG-Frequenzen verändern. Ärzte oder Hirnforscher könnten Veränderungen Ihrer Hirnaktivität oder Hirnstruktur feststellen. Dabei würden diese ebenfalls aus der Zone 6, aus einer 3. Person Perspektive auf eine individuelle Äußerlichkeit, nämlich auf die neurophysiologischen Korrelate Ihres Bewusstseinszustandes (oder die nachhaltigen strukturellen Veränderung Ihres Gehirnes) schauen.

Wenn Sie nun nach langjähriger Praxis feststellen, dass Sie in einer heiklen Situation nicht mehr so überschäumend reagieren, wie Sie es unter den gleichen Bedingungen noch vor fünf Jahren getan hätten, dann befinden Sie sich in Ihrer Betrachtung in Zone 2 – einer Außenansicht des innerlich Individuellen. Sie erkennen retrospektiv veränderte emotionale Muster; diese sind innerlich und daher nicht technisch messbar.

Auf diese Weise könnten Sie nun auch die anderen Zonen durchdeklinieren, aber das überlasse ich nun Ihnen, denn ich möchte im Folgenden noch auf andere spannende Themen zu sprechen kommen ...

#### Geistestraining

Meditation kann als eine Art geistiges Training verstanden werden. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass verschiedene Meditationstechniken mit verschiedenen physiologischen und neurophysiologischen Korrelaten einhergehen. Das heißt konkret, dass Ihr Aktivitätsmuster im Gehirn bei einer *fokussierten Meditation*, wobei ein Mantra oder Bild Objekt der Fokussierung sein kann, anders aussieht, als bei einer *defokussierten Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation)*, mit „offenem Gewahrsein“, wie sie z. B. im Vipassana oder Zen praktiziert wird. In der Meditationsforschung werden diese beiden Typen von Meditationstechniken im Bereich der „stillen“ Meditation unterschieden.

Außerdem wird zwischen Zustands- und Wesenszugveränderungen („State und Trait-Effects“) unterschieden (vergleichbar mit Wilbers „States and Structures“); d. h., dass messbare Effekte sowohl im Meditationszustand (Zustandsveränderungen) bei einer



Meditierender wird für MRT-Untersuchung vorbereitet

Person zu messen sind, als auch im nicht-meditativen Zustand, nach zeitlich langer intensiver Praxis (Wesenszugveränderungen) nach Cahn & Polich, 2006. So führen verschiedene Arten von Meditation und Trainingsdauer zu kurz- und langfristigen, nachhaltigen Veränderungen im Gehirn (Carter et al. 2005).

### „Knetmasse Gehirn“ – Neuronale Plastizität

Wie die Neuroforschung schon seit längerer Zeit bestätigt, ist das Gehirn in der Lage sich aufgrund jeglicher äußerer Einflüsse fortwährend zu verändern. Diese Eigenschaft der Neurone (Nervenzellen) neue synaptische Verbindungen einzugehen oder die Umformung ganzer Hirnareale wird als Plastizität bezeichnet. Diese Fähigkeit kann genutzt werden, um bereits alte bestehende Funktionen wieder nutzbar zu machen, Neues zu lernen oder Gelerntes umzuformen. So ist es z. B. auch möglich, dass ein Mensch, der im Erwachsenenalter erblindet, die Hirnareale, die einst für die Verarbeitung von visuellen Stimuli genutzt wurden, nach der Erblindung für andere Prozesse, wie z. B. die Verarbeitung von auditiven Stimuli nutzen kann.

### Meditation verändert die Gehirnstruktur

Diese Fähigkeit zur Neubildung und Umformung von neuronalen Verbindungen oder ganzen Hirnarealen kann auch durch geistiges Training im Alter aufrechterhalten werden. So konnte z. B. in einer kürzlich erschienenen Studie von Sara Lazar und Ihren Kollegen bei Meditierenden u. a. eine Verringerung der altersbedingten Abnahme von Substanz im Stirnhirn (frontalen Areale) festgestellt werden, welche mit bewusstem Handeln, Planen und Problemlösen (der sog. exekutiven Kontrolle) zu tun haben. Diese Bereiche scheinen bei älteren Menschen nicht mehr so stark genutzt zu werden und werden deshalb abgebaut. Es scheint als blieben diese aber z. B. durch Meditation oder anderweitigen Gebrauch erhalten und flexibel.

In dieser Studie wurden 20 Personen untersucht, die intensiv (im Schnitt 40 min. am Tag) buddhistische „Einsichtsmeditation“ praktizierten, welche eine gerichtete Aufmerksamkeit auf interne Prozesse (Körperempfindungen, Emotionen etc.) beinhaltet und zwar mit einem nicht-wertenden Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes ohne weitere Verarbeitung der wahrgenommenen Inhalte (vergleichbar mit dem Zeugen). Erstmals konnte bei den

Meditierenden eine durch die Meditation bedingte strukturelle Veränderungen des Gehirns in Hirnarealen festgestellt werden, die wichtig für sensorische, kognitive und emotionale Vorgänge sind. Die Magnetresonanztomographie (MRT) zeigte, dass die regelmäßige Praxis der Meditation mit einer erhöhten Dicke in einem Teil kortikaler Regionen (Großhirnrinde) assoziiert ist. Die 2-4 mm dicke Oberfläche des Gehirns (der Kortex) enthält 14 Mrd. Somata (Nervenzellkörper) von Neuronen. Wenn wir von unseren „grauen Zellen“ sprechen, ist damit genau diese grau erscheinende Substanz von Nervenzellen gemeint. Diese Bereiche haben mit bewussten Entscheidungen und Handlungen zu tun. Des Weiteren konnten strukturelle Veränderungen in Hirnregionen festgestellt werden, die mit Aufmerksamkeit und der sensorischen, auditiven und der inneren Wahrnehmung von beispielsweise Herzrate und Atmung in Verbindung stehen (für Experten: präfrontaler Kortex und rechte anteriore Insula). Insgesamt waren die genannten Areale dicker als bei den Kontrollpersonen, was darauf hinweisen könnte, dass diese Bereiche stärker genutzt werden. Die Ergebnisse liefern einen ersten direkten Nachweis dafür, dass Meditation einen Einfluss auf die Struktur des Gehirnes hat (Lazar et al, 2005).

### Veränderung der Hirnaktivität durch mentales Training

Der berühmte Emotionsforscher Richard Davidson (University of Wisconsin, Madison; kürzlich in der „New York Times“ als einer der Top-100 einflussreichsten Menschen unserer Zeit genannt) hat in Versuchen mit Mönchen des Dalai Lama herausgefunden, dass rein geistige Tätigkeiten zu Veränderungen der Aktivität des Gehirnes und der erlebten Gefühle und Gedanken führt.

### Der lächelnde Buddha

Die von Davidson untersuchten Mönche zeigten, im Gegensatz zu Meditationsunerfahrenen, eine stärkere Aktivität in der linken Großhirnrinde des Stirnhirns (frontaler Kortex), die laut Davidson mit einer positiven Grundstimmung korreliert („positiver Gefühlsstil“). Entscheidend ist hierbei das Aktivitätsverhältnis von linkem zu rechtem Stirnhirn. In zahlreichen vorherigen Studien konnte Davidson feststellen, dass ein Übergewicht der rechten frontalen Aktivität mit einem Hang zu negativen Emotionen (Ärger, Wut, Hass, Neid etc.) einhergeht (Davidson et al., 1998; Goleman 2003).

### Veränderungen bereits nach

### kurzzeitigem Training nachzuweisen

Selbst bei Novizen (bislang Meditationsunerfahrenen) führte ein nur achtwöchiges „Achtsamkeitstraining“, nach Jon Kabat-Zinn (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) im Gegensatz zur Kontrollgruppe, die keine Unterweisung bekam, zu einem Übergewicht der links-seitigen Hirnaktivität im Stirnhirn.



*Je nach Meditationstechnik und Praxisdauer lassen sich verschiedene Effekte und materielle Korrelate zur Meditation nachweisen. Doch was bedeuten all diese Befunde, wenn der Meditierende erst von der süßen Stille gekostet hat, die das wahre Sein in tiefster Berührung bereithält. Alle Bemühungen und Erklärungen lösen sich auf, machen keinen Sinn, wenn er an den Ursprung zurückkehrt. Es reicht am Ziel zu*

## Schwerpunktthema: ILP für den Geist

Die Aktivität dieser Hirnbereiche steht auch in Verbindung mit einer Verbesserung der Immunfunktion, welche nach Injektion von Influenza-Viren, über eine höhere Konzentration von Antikörpern im Blut festgestellt werden konnte. In der genannten Meditationsform sollen vorbeiziehende Gedanken unvoreingenommen und urteilsfrei betrachtet werden, so als würde man sich in der Perspektive eines außenstehenden Beobachters (oder Zeugen) befinden. Außerdem berichteten die Probanden von weniger Ängsten und einer insgesamt positiveren Grundstimmung (Davidson et al., 2003).

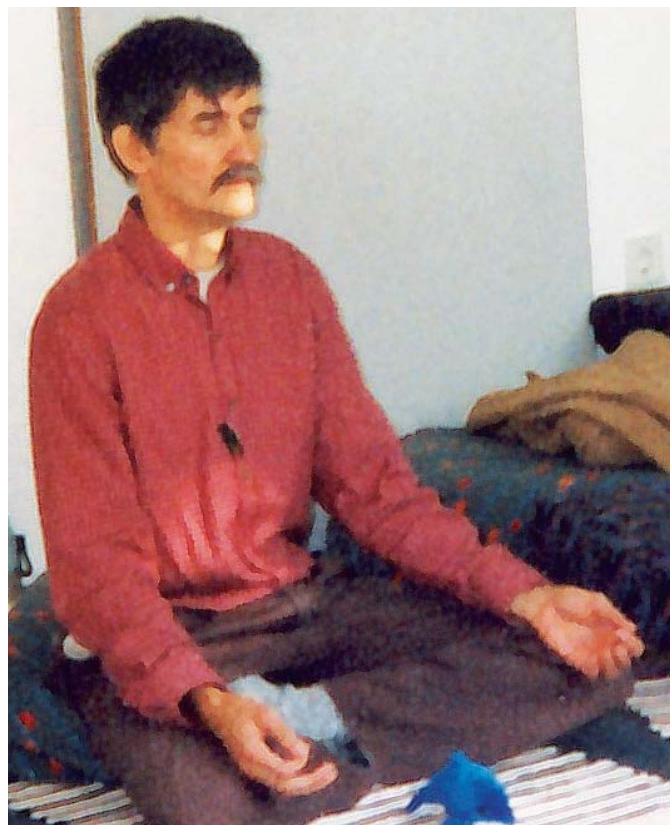
*„So entspannt Meditierende auch während Ihrer Versenkung sein mögen, Ihr Gehirn ist keineswegs abgeschaltet.“*

Richard Davidson

### **„Kognitive Höchstleistungen“ und „extreme Wachheit“ bei 40 Hertz-Aktivität**

In weiteren Studien von Davidson konnte ein Anstieg der sog. 40 Hz- oder auch Gamma-Aktivität festgestellt werden, während die Mönche die tibetische „Mitgefühlsmeditation“ praktizierten. In dieser Form geht es darum Liebe und Mitgefühl den Geist durchdringen zu lassen und dafür bereit zu sein, sich bedingungslos für andere einzusetzen. Dieses erfordert offensichtlich hohe Konzentration, denn im Gehirn der Mönche konnte ein Anstieg der Gamma-Aktivität festgestellt, die sich über das gesamte Gehirn ausbreitete. Jene Aktivität steht mit großer Wachheit in Verbindung. Laut Dr. Ulrich Ott, einem der bekanntesten Hirnforscher Deutschlands, ist das „ein hochinteressantes Ergebnis“. „In der Regel tauchen Gamma-Wellen nur kurz im Gehirn auf und sind nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich begrenzt.“ Die Bedeutung dieser rhythmischen Hirnströme mit Frequenzen um 40 Hz ist noch nicht eindeutig. Sie scheint kognitive Höchstleistungen zu begleiten, wie z. B. Momente höchster Konzentration. Ott nimmt an, dass sie für „die extreme Wachheit stehen könnten, von der die Meditierenden berichten.“ Bewusstseinsforscher vermuten, dass die beteiligten Neurone über eine Art Erkennungscode kommunizieren – die Gamma-Frequenz.

Nehmen Sie einmal an, dass Ihnen Ken Wilber beim Einkaufen über den Weg läuft. Was Sie bewusst wahrnehmen ist der Gesamteindruck, die einzelnen Komponenten verarbeitet das Gehirn aber in unterschiedlichen Gebieten. Eine Region erkennt die Form seines geschorenen Kopfes, eine andere erkennt sein markantes Gesicht, eine dritte gleicht diese Begegnung mit Erinnerungen ab, die möglicherweise große Freude empfinden lassen. Ein Hirnareal, das all diese Eindrücke zu einem Ganzen



Meditierender während einer Sitz-Meditation

zusammenfügt wurde jedoch bisher nicht gefunden. So wird davon ausgegangen, dass diese Gamma-Aktivität eine Art übergeordnete Steuerfrequenz ist, die weiträumig verteilte Hirnareale synchronisiert, deren Informationen zusammenführt und eine Reaktion, wie etwa diese hervorruft: „Ja, das ist Ken! Er kauft Red Bull.“

Jene extrem koordinierten Gamma-Oszillationen, die bei den Meditierenden gefunden wurden, würden unter normalen Umständen nicht in dieser Weise auftreten. Alle Hirnbereiche scheinen hier miteinander kommunizieren zu können. Ott meint dazu: „Wenn alle Neurone synchron schwingen, wird alles eins, man differenziert weder Subjekt noch Objekt. Und genau das ist die zentrale Aussage der spirituellen Erfahrung.“ Bei den Mönchen war bereits vor der Meditation die Gamma-Aktivität im Gehirn deutlich stärker, als bei den Nicht-Meditierenden, insbesondere über dem, für das emotionale Gleichgewicht so zentralen linken Frontalkortex. Laut Davidson sind diese Befunde ein weiterer Beleg dafür, dass sich das Gehirn, das Bewusstsein und damit die gesamte Persönlichkeit durch Meditation, also geistige Arbeit, gezielt verändern lässt.

*beginnen und jegliche Geschichte spult an den Anfang. Dorthin wo schon ewig das Ende war. Kehre ein in das unendliche, allumfassende, in sich vollendete Mysterium des sich involvierenden und evolvierenden Bewusstseins. Stirb und werde, im ewigen Lauf des Unzeitlichen. Ohne Verwirrungen und Trübungen, klaren Herzens und voll sprudelnder Kraft ist anfänglich und endlich werdendes SEIN ...*

Stefanie Tangeten

*Beides, Wissenschaft und die Lehren des Buddha erzählen uns von der fundamentalen Einheit aller Dinge."*

Dalai Lama

### **Knalleffekte in der Meditation**

Stellen Sie sich vor, dass zu Sylvester direkt neben Ihnen ein Böller explodiert und Sie spüren wie Ihnen der Knall durch die Glieder fährt. Die Reaktionen, die offensichtlich völlig automatisch ablaufen, entziehen sich unserer bewussten Kontrolle, wie alle vom Hirnstamm gesteuerten Reflexe, die zum Teil für unser Überleben wichtig sind. Sie lassen sich nach landläufiger Meinung jedenfalls nicht intentional unterdrücken.

Dass sich dennoch nicht alle Menschen gleich erschrecken, erweckte Paul Ekman's (University of California, San Francisco) Interesse schon seit längerer Zeit. Er untersuchte einen Mönch, der durch ein Geräusch, das so laut war, wie ein Pistolenschuss, erschreckt werden sollte. Gleichzeitig wurde dieser angewiesen seinen Lidschlagreflex willentlich zu unterdrücken. Zum Erstaunen Ekman's gelang es dem Mönch die Reaktion im Gesicht fast vollständig zu unterdrücken. „Weder wir noch andere Forscher haben jemals jemanden gefunden, der das kann“, so Ekman. Der besagte Mönch sagte hierzu: „Als ich in den ‚offenen Zustand‘ ging, kam mir die Explosion weicher vor, so als wäre ich weit entfernt.“ Was aber sagt dieser Befund über den Meditierenden aus?

### **Studie zu Schreckreaktionen in Bremen**

Nachdem ich von Ekman's Studien gehört hatte, in denen die Mönche anders als Nicht-Meditierende auf Schreckreize reagierten, wollte ich wissen, wie sich Meditierende, die das „offene Gewahrsein“ oder „Achtsamkeitsmeditation“ praktizieren unter derartigen Extremsituationen verhalten. Möglicherweise lassen diese Untersuchungen Aussagen zum Umgang mit Emotionen von Meditierenden zu.

So untersuchte ich die Schreckreaktionen von Zen-Meditierenden, die eine durchschnittliche Praxiserfahrung von ca. 20 Jahren hatten, mit der Methode der funktionellen Magnet-Resonanztomografie (fMRT), um ihre Gehirnmuster festzustellen. Zudem zeichnete ich ihre peripher physiologischen Parameter wie Puls, Atmung und Hautwiderstand auf und filmte den Lidschlagreflex mit einer Kamera. Neben diesen Messungen gab es noch eine umfangreiche Fragebogenerhebung, die verschiedene Dimensionen der Persönlichkeitsstruktur, die Absorptionsfähigkeit u. v. m. erfasste. Zu den ersten Ergebnissen darf ich noch nicht zu viel ver raten, da ich noch mitten in der Interpretation der Daten stecke. Soviel kann aber schon gesagt werden: Die Unterschiede zwischen

Meditierenden und Nicht-Meditierenden sind signifikant. Die Meditierenden verarbeiten Reize aus der Umgebung offensichtlich anders, als die Nicht-Meditierenden. Sie scheinen diese bewusster und intensiver wahrzunehmen aber dabei nicht so stark aus Ihrem „inneren Gleichgewicht“ zu geraten.

Bei Fragen zu dieser Studie bitte an folgende Adresse wenden: [tangeten@web.de](mailto:tangeten@web.de)

Die Ergebnisse werden im kommenden Jahr aller Voraussicht nach auf der Webseite der „Society for Meditation and Meditation-Research“ (siehe unten) veröffentlicht oder auch in einer der kommenden Ausgaben der IP zu finden sein.

### **Weitere Meditationsforschung in Deutschland**

In Deutschland beschäftigen sich verschiedene Forscher, die gleichzeitig selbst in einer Praxis verankert sind, mit den Effekten und der Wirkung von Meditation. So hat sich z. B. auf dem kürzlich stattgefundenen Kongress der DGPs (Deutsche Gesellschaft für Psychologie) in Nürnberg eine kleine Gruppe von Medizinerinnen, Biologen und Psychologen zusammengefunden, um unter der Leitung von Dr. Ulrich Ott (Universität Gießen) und Prof. Harald Warald (University of Northhampton) über die physiologischen und psychologischen Veränderungen durch Achtsamkeitsmeditation zu diskutieren. Auch die SMMR (Society for Meditation and Meditation Research) und die DKTP (Deutsches Kollegium für Transpersonale Psychologie) unterstützen die derzeitige Meditationsforschung. ❖

*„You should be open-minded,  
but not so open-minded that your brain falls out.“ –*

Ken Wilber

### **Literatur:**

- 1) CAHN B. R. & POLICH J.: *Meditation States and Traits EEG, ERP and Neuroimaging Studies, Psychological Bulletin*, 132:2, S.180-211, 2006
- 2) LAZAR S.W. et al.: *Meditation experience is associated with increased cortical thickness, Neuroreport* 28; 16(17), S.1893-1897, Nov 2005
- 3) DAVIDSON R. et al.: *Alterations in Brain and Immune Function produced by Mindful Meditation, Psychosomatic Medicine* 65, S.564-570, 2003
- 4) DAVIDSON R. et al.: *Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience, Cognition and Emotion*, 12, S. 307-320, 1998
- 5) GOLEMAN D.: *Dialog mit dem Dalai Lama – Wie wir destruktive Emotionen überwinden können, Carl Hanser Verlag, München, Wien, 2003*
- 6) LUTZ A. et al.: *Longterm-Meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice, PNAS*, 101:46, S.16369 – 16373, Nov.16, 2004
- 7) CARTER O. et al.: *Meditation Alters Perceptual Rivalry in Tibetan Buddhist Monks, Current Biology*, 15(11), S. R412-413, 2005

**Interessante Links:** [www.SMMR.de](http://www.SMMR.de) [www.dktp.org](http://www.dktp.org) [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)

**D**ie bloße Tatsache  
des Wiederholens,  
das immerwährende  
Bemühen,  
die Ausdauer  
und die Beharrlichkeit  
trotz Langweile  
und Verzweiflung  
und völligen Mangels an  
Überzeugung  
sind entscheidend.

Die Worte selbst sind nicht  
wichtig,  
es ist nur die  
Ernsthaftigkeit dahinter,  
die zählt.

Es braucht einen Druck  
von innen  
und einen Stoß  
von außen.

Lies diese Meditation

und nimm dabei sowohl die Perspektive desjenigen ein, der fragt, wie auch die Perspektive desjenigen, der antwortet – die Stimme deines eigenen ICH BIN.

## ICH BIN Meditation

Ken Wilber

### Schwerpunktthema: ILP für den Geist

Nimm deine Bewusstheit in diesem Augenblick wahr. Beobachte die Objekte, die in deiner Wahrnehmung auftauchen – die Bilder und Gedanken, die in deinem Geist [Mind] aufsteigen, die Gefühle und Empfindungen, die in deinem Körper aufsteigen, die unzähligen Objekte, die um dich herum im Raum oder in deiner Umgebung aufsteigen. Sie alle sind Objekte, welche in deiner Wahrnehmung, in deinem Bewusstsein aufsteigen.

Und nun erinnere dich an das, was dir vor fünf Minuten bewusst war. Die meisten Gedanken haben sich geändert, die meisten Körperempfindungen haben sich geändert, und vielleicht hat sich auch deine Umgebung verändert. Aber irgendetwas hat sich *nicht* geändert. Etwas in dir ist in diesem Augenblick genauso wie vor fünf Minuten. Was ist in diesem Augenblick gegenwärtig, das auch vor fünf Minuten gegenwärtig war?

ICH BINheit. Die fühlende Bewusstheit der ICH BINheit ist noch gegenwärtig. Ich bin diese immer gegenwärtige ICH BINheit. Diese ICH BINheit ist genau jetzt gegenwärtig, sie war vor einer Minute gegenwärtig, sie war vor fünf Minuten gegenwärtig.

Was war vor fünf Stunden gegenwärtig?

ICH BINheit. Die Empfindung von ICH BINheit ist eine permanente, selbst-wissende, selbst-erkennende, selbst-bestätigende ICH BINheit. Sie ist in diesem Augenblick gegenwärtig, sie war vor fünf Stunden gegenwärtig. Meine Gedanken haben sich geändert, meine Körperempfindungen haben sich geändert, meine Umgebung hat sich verändert, aber ICH BIN ist immer gegenwärtig, strahlend, offen, leer, klar, räumlich, transparent, frei. Objekte haben sich verändert, nicht aber diese formlose ICH BINheit. Diese offensichtliche und gegenwärtige ICH BINheit ist genauso gegenwärtig in diesem Augenblick wie vor fünf Stunden.

Was war vor fünf Jahren gegenwärtig?

ICH BINheit. So viele Objekte sind gekommen und gegangen, so viele Gefühle sind gekommen und gegangen, so viele Gedanken sind gekommen und gegangen, so viele Dramen und Schrecken und Lieben und Hasse sind gekommen, eine Weile geblieben, und gegangen. Aber eine Sache ist nicht gekommen, und eine Sache ist nicht gegangen. Was ist das? Was ist das einzige in deinem Bewusstsein Gegenwärtige, in genau diesem Augenblick, von dem du dich erinnerst, dass es vor fünf Jahren gegenwärtig war? Dieses zeitlose, immer gegenwärtige Gefühl von ICH BINheit ist in genau diesem Augenblick gegenwärtig, so wie es das auch vor fünf Jahren war.

Was war vor fünf Jahrhunderten gegenwärtig?

ICH BINheit ist das Einzige, das immer gegenwärtig ist. Jeder Mensch spürt diese gleiche ICH BINheit – weil es kein Körper ist, kein Gedanke, kein Objekt, es ist nicht die Umgebung, es ist nichts,



was gesehen werden kann, sondern es ist das immer gegenwärtige Sehende, der permanente offene und leere Zeuge von allem, was aufsteigt, in jedem Menschen, an jedem Ort, zu jeder Zeit, in allen Welten, bis ans Ende der Zeit gibt es immer nur diese offensichtliche und unmittelbare ICH BINheit. Was sonst könntest du jemals wissen? Was sonst weiß jemals irgendjemand? Es gibt immer nur diese strahlende, selbst-wissende, selbst-fühlende, selbst-transzendierende ICH BINheit, ob in diesem Augenblick, vor fünf Minuten, vor fünf Stunden, vor fünf Jahrhunderten.

Vor fünftausend Jahren?

Bevor es Abraham gab: ICH BIN. Bevor es das Universum gab: ICH BIN. Dies ist mein ursprüngliches Gesicht, das Gesicht, das ich hatte bevor meine Eltern geboren wurden, das Gesicht, das ich hatte bevor das Universum geboren wurde, das Gesicht, das ich in allen Ewigkeiten hatte bevor ich mich für diese Runde von Versteckspielen entschied und mich verlor in den Objekten meiner eigenen Schöpfung.

Ich werde NIE wieder vorgeben, meine ICH BINheit nicht zu kennen oder zu spüren.

Und damit ist das Spiel beendet. Eine Million Gedanken sind gekommen und gegangen, eine Million Gefühle sind gekommen und gegangen, eine Million Objekte sind gekommen und gegangen. Aber eine Sache ist nicht gekommen, und eine Sache ist nicht gegangen: Das große Ungeborene und das große Niesterbende, welches niemals in den Strom der Zeit eintritt oder ihn verlässt, eine reine Präsenz jenseits der Zeit, schwebend in Ewigkeit. Ich bin diese große, offenbare, selbst-wissende, selbst-bestätigende, selbst-befreiende ICH BINheit.

Bevor es Abraham gab: ICH BIN.

ICH BIN ist nichts anderes als GEIST in der ersten Person, das Höchste, das Sublime, das strahlende alles-erschaffende Selbst des gesamten Kosmos, präsent in mir und dir und ihm und ihr und denen – als die ICH BINheit, die jede und jeder von uns wahrnimmt.

Denn in allen bekannten Universen ist die Gesamtmenge der ICH BINs genau Eins.

Ruhe immer als ICH BINheit, als genau die ICH BINheit, die du in diesem Augenblick wahrnimmst, so wie es ist, und genau dies ist der ungeborene GEIST, der in dir und als du strahlt. Nimm auch deine persönliche Identität an – als dieses oder jenes Objekt, als dieses oder jenes Selbst, als dieses oder jenes Ding – immer ruhend im Grund von Allem, als diese große und völlig offensichtliche ICH BINheit, und stehe auf und fahre fort mit deinem Tag im Universum, welches ICH BIN erschuf.

*(ILP-Starter-Paket Seiten 28-29) -mp-*

## NEU in der Integralen Bibliothek

### **Das Integrale Betriebssystem (IOS)** und die **Integrale Lebenspraxis (ILP)**

In der „Studienreihe zur Entfaltung einer integralen Lebenskultur“ der „Integralen Bibliothek“ stehen IOS und ILP im Mittelpunkt der Neuveröffentlichungen:

Die Nr. 5 der Reihe trägt den Titel **„Das Integrale Betriebssystem (IOS). Eine Einführung in die integrale Theorie und Praxis“** und ist eine vollständige Übersetzung des „IOS-User's Guide“ aus der IOS-Box, Version 1.0 von Ken Wilber und dem Integralen Institut (erschienen Dezember 2005). Darüber hinaus wurden auch Texte aus den Box-Medien der Video-DVD und der zwei Hör-CDs übersetzt.

Die Nr. 6 der Reihe mit dem Titel **„Integrale Lebenspraxis (ILP). Der einfachste Weg der Bewusstwerdung“** orientiert sich am ILP-Starterkit des Integralen Instituts (erschienen Februar 2006) und stellt ein umfangreiches Übungsbuch für eine integrale Lebenspraxis dar. Hier fließen auch schon praktische Erfahrungen aus ILP-Seminaren und einem ILP-Retreat mit Michael Habecker ein.

Information zu allen Veröffentlichungen, Umfang, Preis, PDF-Ansichtsexemplar und Bestellmöglichkeit (gebunden oder als E-Book) unter:

[www.Integrale-Bibliothek.info](http://www.Integrale-Bibliothek.info)

# Unsere TrainerInnen für integrale Lebenspraktiker

ILP und ITP sind geschützte Warenzeichen. Die hier aufgeführten Trainer sind mit der einen und/oder anderen Praxis vertraut, verstehen sich aber nicht als autorisierte Lehrer von ITP oder ILP. Sie können jedoch basierend auf ihrer eigenen Praxis dazu anleiten zu einer integraleren Lebenspraxis zu finden.

## Schwerpunktthema: ILP – TrainerInnen



### Kerstin Barth

Tanz- und Körperpsychotherapeutin, Lehr-Physiotherapeutin, Einzel- und Gruppenarbeit im klinischen und ambulanten Bereich, Clownfrau, „Transpractice“- Trainerin

**Praxis:** Authentic Movement, Tong Bei, Theaterarbeit

**Telefon:** +49 551 7704451



### Michael Habecker

Trainer für Integrale Seminare, Übersetzer integraler Texte, eigene Veröffentlichungen zum Thema. Ingenieur, Heilpraktiker und Therapeut. Lebt und wirkt in der Nähe von München. Angeboten werden ein- oder mehrtägige ILP-Workshops.

**Praxis:** Gitarre spielen, Kontemplation, Psychodynamik

**Kontakt:** Michael.Habecker@t-online.de

**Telefon:** +49 8062 800623



### Max Peschek

Trainer für Integrale Seminare, Körperpsychotherapeut, Tangolehrer. Angeboten werden ein- oder mehrtägige Workshops. Lebt und wirkt in Bremen.

**Praxis:** Tango, 5 Tibeter, Kundalini Yoga, ITP, Kraft- und Konditionstraining, Psychotherapie, Meditation

**Kontakt:** peschek.max@t-online.de

**Telefon:** +49 421 73210



### Dirk Püschel

Prom. Physiker, GF im Vorstand des IF, Unternehmer, Clown, Autor, „Transpractice“- und Meditations-Trainer

**Praxis:** Zen, Theaterarbeit, Klavierimprovisation, Diskurspraxis, Kochen

**Kontakt:** dirk@akutech.de

**Telefon:** +49 551 548580



### Frank Spade

Koordinator für ITP/ILP im Integralen Forum, Redaktionsmitglied der integralen perspektiven, Humanistischer Berater.

Lebt und wirkt in Berlin. Angeboten werden Sessions im Rahmen von Tagungen und Konferenzen.

**Praxis:** Radfahren, Langstreckenlauf, Meditation, 3-Körper-Übung, vegane Lebensweise, Lesen, Schreiben

**Kontakt:** frank@spade.de

**Telefon:** +49 30 81828680



### Walter Urbanek

Koordinator der ITP/ILP-Gruppe Wien, Stadtplaner, Lebensberater, Taichilehrer, Konflikt- und Friedensforscher, Bademeister, Wohnprojekts-Urgestein. Bietet monatliche Gruppentreffen an. Lebt und wirkt in Wien

**Praxis:** ITP, ...

**Kontakt:** walter.urbanek@sargfabrik.at

**Telefon:** +43 1 988 98210



### Ricarda Wildförster

Psychologin, systemische Organisationsberaterin, Coach, M.d. E-Gremiums IF: FG-Leiterin Nexus – Integrale Unternehmensentwicklung, Trainerin integrale Kommunikation und „Transpractice“

**Praxis:** Zen, Laufen, New Dance, Klavier, Diskurspraxis, Kochen

**Kontakt:** ricarda@wildfoerster-beratung.de

**Telefon:** +49 551 5485889



### Dennis Wittrock

Mitglied im EGremium des IF, 3 Jahre Co-Koordinator von iMove, Mitgestaltung von Lehrveranstaltungen über Wilber und Gebser an der Uni Oldenburg, dreimonatiges Voluntary am I-I in Boulder, Colorado. Lebt und studiert in Bremen.

**Praxis:** u. a. Zen, Fußball, Lesen, Schreiben, Malen

**Kontakt:** dennis\_wittrock@yahoo.de

**Telefon:** +49 178 30 200 78



Integrale Studien Berlin und European Integral Academy (EIA)

laden ein:

# INTEGRAL SPIRITUALITY

25. und 26. November 2006

## 2 TAGE INTENSIVWORKSHOP

MIT DEN REFERENTEN DES INTEGRALEN FORUMS ERARBEITEN WIR GEMEINSAM DIE THEMEN:

- die neue Rolle der Weltreligionen – *Andreas Lorenz / Johannes Drummer*
- postmoderne u. postmetaphysische Spiritualität – *Hilde Weckmann*
- Bewußtseinsstrukturen und Zustände – *Raimund Maessen*
- die drei Gesichter Gottes – *Dirk Püschel*
- die Arbeit mit dem Schatten – *Tobias Doeppe*
- integrale Lebenspraxis – *Frank Spade*
- Moderation und integrale Kommunikation – *Ricarda Wildförster*

Voraussetzung: gute Kenntnisse des integralen Ansatzes

Veranstaltungsort: ISBerlin

Teilnahmebeitrag: 330,- EUR

für Mitglieder des Integralen Forums/AK-Ken Wilber: 250,- EUR



**ISBerlin**  
Integrale Studien Berlin

Windscheidstr.12  
10627 Berlin

fon: +49 30 327 019 59

fax: +49 30 327 019 49

info@isberlin.de

www.isberlin.de

Anmeldung: [hweckmann@landbrot.de](mailto:hweckmann@landbrot.de) tel. +49 30 851 11 76



# DIE INTEGRALE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Monika Frühwirth

**E**infach nur „leben“, einfach nur sein oder zumindest im So-Sein wach und erfüllt zugleich? Hier und jetzt. Wozu brauche ich so viele Theorien und Landkarten, die sich kaum noch zusammenfalten lassen, um sie bequem in der Tasche mittragen zu können?

Die Karotte, mit der Wilber uns sture Maultiere weiterlockt – und zugleich betont, dass alle seine Texte nur der Finger seien, der auf den Mond zeigt – verströmt den Duft, unser Leben umfassender, heiter-gelassener, zielgerichtet und in einem multiperspektivischen Gewahrsein zu führen. Orientierungshilfen auch für jene, die unermüdlich im weiten Land der Gestalttherapien herumziehen oder genüsslich in transpersonalen Zuständen schwelgen, sich längst im Zustand der Erleuchtung wähnen und dabei doch nur ihre Erfahrungen, so authentisch sie auch sein mögen, von der Warte ihrer bisher erreichten Bewusstseinsstruktur aus interpretieren. Wilber reicht uns ein kognitives Barometer unseres Wesens, das oft auch nach Jahren auf dem Meditationskissen beharrlich

längst verkapselte Zeitbomben mitträgt. Verwerfungen der Psyche, über die wir immer wieder im unpassenden Augenblick – aber wann passt es denn nun wirklich? – stolpern.

Mit der Integralen Lebenspraxis (ILP) wurde nun ein brillant strukturiertes und nur bei oberflächlicher Betrachtung verwirrendes Konzept gestaltet. Je tiefer man eintaucht – und eine regelmäßige, kontemplative Lektüre von Wilbers Texten lässt sich dabei nun mal nicht umgehen – um so klarer und einfacher wird die

Wahrheit des AQAL Ansatzes. Denn laut Wilber gibt die kognitive Entwicklungslinie, unsere Fähigkeit des Erfassens, den Maßstab der Entwicklung. Keiner wird mit einem umfassenden Bewusstsein geboren, jeder beginnt auf Feld eins des Spiels, auch wenn zum Beispiel jugendliches Selbstverständnis oder das Beflügelnde des Eros uns über weite Strecken trägt, die Entwicklung in den vier Haupt-Perspektiven des Seins zugleich wird betont.

Sofern man nicht bereits vor den Forderungen und Überforderungen des ganz normalen Alltags resigniert hat, kann deutsche

Gründlichkeit und Leistungsdenken die Vielfalt des angebotenen Programms mit Modulen für Körper, Geist, Schatten, spiritueller Praxis, Ethik, Sexualität, Arbeit und Beziehungen, als willkommene Ablenkung und zugleich Schutz vor dem Urgrund der Leere nutzen.

Wie Wilber humorig meint: Man jagt 12 Kaninchen zugleich und fängt letztlich keines. Daher wird auch empfohlen, anfangs nur jeweils einen Bereich aus den vorgeschlagenen Hauptmodulen zu praktizieren. Metaphysische Völlerei und spirituel-

ler Materialismus sind die Hürden, über die uns eine bescheidene, jedoch zugleich beharrliche tägliche Praxis allmählich führt. Die selbst gesetzten Begrenzungen von Körper, Geist und Psyche zu erkennen und dann loszulassen, öffnet das torlose Tor zur integralen Leichtigkeit des Seins. Ein bewusstes Hineinsterven in immer weitere, umfassendere Bewusstseinsfelder als unseren demütigen Beitrag zur Evolution des Menschen.

Wien, September 2006



Warum hat Licht nur Schatten ... ?

© 2006 Ines Schramm

# Die »Theorie von Allem« in sieben Minuten.

von Raimund Maessen (nach Ken Wilber u. a.)



## Erste Minute

Stellen Sie sich vor, es gäbe einen Punkt im Universum, von dem aus Sie den *totalen* Überblick über alles haben, was im Kosmos existiert: Materie, Energien, das Leben in seiner verwirrenden Vielfalt, dazu sämtliche inneren und emotionalen Zustände, den menschlichen Geist mit samt Ideen und Verirrungen, jegliche mystischen Räume, in die ein forschendes Bewusstsein vordringen kann. Dieses umfassende und alles einschließende Panorama nennt sich **die integrale Sichtweise**. Wie so Vieles entwickelt sie sich noch und ist längst nicht am Endpunkt angelangt (und wird dort auch nie ankommen können), aber sie ist fortgeschrittener als alles andere, was derzeit zu haben ist. Die String-Theorie, Anwärter auf die »Theorie für Alles« der Physik, deckt nur die materielle Welt ab. Die Integrale Sichtweise integriert auch – sonst wäre sie nicht integral –, was physikalische Messmethoden nicht erfassen: die *komplette* menschliche Erfahrung, die ja auch immer eine subjektive ist.

Und genau damit, mit dem Subjektiven, starten wir: Sie sind ein *Ich*. Sie verfügen über ein Bewusstsein, das sich Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen bewusst wird. Und darüber machen Sie aus Ihrem Ich-Raum heraus Mitteilungen. Wenn Sie verstanden werden, wenn Ihr Gegenüber die gleiche Wellenlänge hat, erzeugt das ein *Wir*. Ein *Wir* ist günstigenfalls mehr als die Summe seiner Teile. Denken wir an glückliche Paare, erfolgreiche Teams oder auch in Panik versetzte Menschenmassen. Individuum und Kollektiv – unterschiedliche Wahrnehmungen, unterschiedliche Perspektiven. Eine ganz normale, alltägliche Erfahrung für jeden von uns.



## Zweite Minute

Doch da gibt es noch ein Drittes. Ich kann etwas betrachten, mit dem sich kein *Wir*-Gefühl einstellt: Wir können einen (so gut wie möglich) objektiven Blick auf die Welt haben. Das ist nicht die **Ich-Perspektive** und auch nicht die **Wir-Perspektive**. Das ist die **Es-Perspektive**. Die Unterscheidung ist wichtig. Nicht nur bei der Trennung von Fakten und Meinung.

Die Integrale Sichtweise sieht mit drei Augen. Durchs *Ich*, als *Wir* und auf *Er-Sie-Es*. Die Naturwissenschaften beschränken den Blick traditionellerweise auf *die objektive Welt* und klammern Subjektives aus. Auch das *Wir* kann man ins Zentrum stellen: Eine beliebte postmoderne Sichtweise besagt, dass alle Erfahrung kulturell bestimmt ist – also von unserem gemeinsamen *Wir*-Raum.

Ein Solipsist schließlich verneint *Wir* und äußere Realität und behauptet: Es gibt nur mein *Ich* – alles andere ist Einbildung.

Die Integrale Sichtweise benutzt jedoch immer alle drei Augen und beschränkt sich nicht auf eine solche verabsolutierte Perspektive.

Was sehen die drei Augen, wenn sie die Welt und ihr Werden betrachten? Aus großer Entfernung dies: Zur anfänglichen Materie kam irgendwann nach langer Zeit, auf Materie fußend, biologisches Leben hinzu, und dann kam es, vor nicht allzu langer Zeit und auf der Biologie fußend, zur **Entwicklung** menschlichen Bewusstseins. Das ist, wenn man so will, *the big picture*, die Makro-Evolution, ein Entwicklungsbogen von rund 15 Milliarden Jahren.



## Dritte Minute

Materie, Leben, Bewusstsein, das sich selbst bewusst wird. Dieser bislang letzte Schritt, in seiner Entwicklung über die letzten zwei Millionen Jahre Menschheitsgeschichte betrachtet, offenbart ebenfalls **Entwicklungsstufen**.

Und zwar sowohl bei der Menschheit – die das Feuer zähmt, vom Jagen und Sammeln zum Ackerbau übergeht und später Dampfmaschine und Benzinmotor erfindet – als auch bei jedem von uns: Anfangs glauben wir an den Weihnachtsmann – irgendwann nicht mehr. Und dann manchmal wieder, aber das ist eine andere Geschichte, bei der gerne **prä und trans** verwechselt werden, die unbewusste *Vorstufe* (*präpersonale* z. B.) und die Stufe *jenseits* des Normalbewusstseins (*transpersonale* z. B.). Doch zurück zur Entwicklung selbst:

Entwicklung kann stagnieren, sich umkehren, durch Katastrophen zurückfallen. Doch insgesamt ist eine Tendenz zu erkennen, die vom Simplen zum Komplexen geht, von Einfachheit zur Vielfalt, und beim Menschen: von geringer Bewusstheit zu immer größerer. Und das mit ständiger Beschleunigung.

Ab einem gewissen Punkt in der Bewusstseinsentwicklung des Menschen, so lässt sich beobachten, sieht er sich und sein Bewusstsein plötzlich aus der Vogelperspektive und erkennt, dass eine Entwicklung stattfindet. Und *wie* sie stattfindet. Und dass jede Stufe wichtig ist: Wenn ich das Feuer wegnehme, funktioniert auch die Dampfmaschine nicht mehr. Und dem Menschen wird bewusst, dass er all die Stufen in sich trägt, weil Entwicklung heißt, die vorherige Stufe zu **integrieren und transzendieren**: Der Benzinmotor »vereinnahmt« die Dampfmaschine und wächst gleichzeitig über sie hinaus.



#### Vierte Minute

Wer dies realisiert, macht einen ersten Schritt hin zur Integralen Sichtweise. Doch natürlich hört die Entwicklung dann nicht auf. Jetzt wird sie erst richtig interessant. Weil der Mensch sie nun **bewusst mitgestalten** kann!

An diesem Punkt in der Evolution sind wir heute angelangt. Zuerst machten nur einzelne Denker diesen Schritt auf eine neue Stufe des Selbstbewusstseins, inzwischen kann man es im Internet nachlesen – wie Sie es z. B. hier gerade tun –, und es gibt sogar schon so etwas wie eine Integrale Bewegung.

Das Problem mit diesem Bewusstseinsprung auf eine neue, integrale Stufe ist nämlich: Wenn Sie erst einmal die Erkenntnis haben, können Sie nicht mehr zurück. Das neue Panorama ändert die Sichtweise grundlegend, und diese das Denken und das Wertegefüge. Mehr Wahlmöglichkeiten zu haben heißt auch: mehr Verantwortung haben. So werden die neuen Werte Grundlage für eine **Integrale Lebensgestaltung**.

Und noch etwas Unbequemes: Der Mensch scheint tatsächlich, nach allem, was wir wissen, das höchstentwickelte Produkt der Evolution zu sein. Die Krone der Schöpfung. Aber da der integrale Blick auch ein nüchterner Check der Fakten ist, wird schnell klar, dass die Krone nicht das Ende der Fahnenstange ist. Und dass man sich auch an der Spitze der Evolution ganz gehörig in die Sackgasse fahren kann. Jede Entwicklungsstufe hat ihr Gutes. Und ihre ganz spezifischen Fallgruben.



#### Fünfte Minute

Entwicklung ist keine einfache, aufwärtsstrebende Kurve. Das Leben, der Alltag und das Chaos unter der Kellertreppe zeigen uns ein ziemliches Hin und Her, je nach Aspekt, den man betrachtet. Dumm lebt neben klug, cool neben warmherzig, Naturvölker (möglicherweise in glückseligem »Prä«) neben meditierenden Mystikern (möglicherweise in glückseligem »Trans«).

Ein einzelner Mensch steht genauso wenig wie die gesamte Menschheit auf einer *einzigsten* Entwicklungsstufe. Dafür gibt es viel zu viele unterschiedliche **Lebensaspekte** – in denen jedes Individuum unterschiedlich entwickelt ist: emotional, geistig, moralisch, in Bezug auf körperliche Fitness, Humor etc.

Integrale Lebensgestaltung heißt, ein möglichst klares und umfassendes Selbstbild zu gewinnen, um für gesunde Ausgewogenheit in Hinsicht auf Körper, Geist und Seele sorgen zu

können. Hängen Sie in irgendeinem Lebensaspekt in den Seilen, sind Sie auf der neuen Entwicklungsstufe noch nicht richtig angekommen, haben Sie die alte noch nicht integriert? Integrale Lebensgestaltung hilft, sich fest und gleichzeitig beweglich auf der jeweiligen Stufe zu verwurzeln. Im Ich, im Wir und in der Domäne objektiver Fakten. In allen Lebensbereichen. Um sich dann ggf. von dort aus im angemessenen Tempo weiterzuentwickeln.

Gleiches gilt für Menschheit, Gesellschaft, Nationen und: Konflikttherde – die Integrale Sichtweise kann nicht nur Lebensbereiche und Entwicklungsstufen benennen, sondern auch Entwicklungs- und Kommunikationsstörungen. Und ganzheitliche Lösungen finden, die alle Aspekte wertschätzen und ihr Bestes geben lassen, Win-Win-Win-Situationen für Ich, Wir und Außenwelt.



#### Sechste Minute

Die äußeren Gegebenheiten lassen sich übrigens ebenfalls in Singular und Plural splitten: »Er / Sie / Es« und »die da alle«. Was dann insgesamt *vier* Perspektiven ergibt.

Wenn Sie mal etwas von »Quadranten« hören sollten, wissen Sie, dass auch hier von den grundsätzlichen Perspektiven die Rede ist.

Und noch eine letzte Differenzierung: Kollektiv gesehen gibt es unterschiedliche Mentalitäten, individuell betrachtet diverse **Persönlichkeitstypen**, wie man sie aus (mehr oder weniger nützlichen) Typenlehren kennt – weiblich/männlich, intro- oder extravertiert, vier Temperamente, zwölf Sternzeichen etc. Diese »Typen« und ihre spezifische Ausrichtung berücksichtigt die Integrale Sichtweise ebenfalls. So wird ihr Panorama *noch* integraler: Verschiedene *Typen* von Wirklichkeitsaspekten in Ich-Raum, Wir-Sphäre und Es-Domäne in ständiger *Entwicklung* begriffen hin zu ... Ja, zu was eigentlich?

Da stehen Sie also auf dem ultimativen Aussichtspunkt und genießen, vielleicht noch ein wenig verwirrt, den totalen Überblick. Jedenfalls so total wie derzeit möglich. Plötzlich fällt diese unabsehbare Vielfalt der Erscheinungen vor Ihren Augen in eins zusammen, sogar Ich, Wir und Es implodieren. Ohne Vorwarnung überschwemmt Sie ein ozeanisches Glücksgefühl, und Ihnen wird der *Sinn* von Allem klar! Und dass das Leben, das Universum und der ganze Rest absolut *perfekt* ist, genau so, wie es gerade ist, weil nämlich ... Doch dann ist dieser Moment der großen Erkenntnis wieder vorbei.





### Siebte Minute

Ein paar Tage lang bleibt noch ein Nachgeschmack, aber bald hat ihn der stressige Alltag überdeckt. Sind Sie jetzt erleuchtet? Am Ende aller Entwicklung angelangt? Nein. Sorry. Das war nur eine flüchtige Erfahrung, ein zeitweiliger Zustand. So wie auch Meditation, Mozart, Drogen und eine eiskalte Dusche uns in veränderte **Bewusstseinszustände** bringen können.

Ist der Zustand vorüber, finden wir uns – mit all unseren Aspekten – auf der Entwicklungsstufe wieder, auf der wir vorher waren. Günstigenfalls inspiriert. Inspiriert dazu, uns weiter zu entwickeln. Was – anders als eine Zustandsänderung – meist Arbeit bedeutet. Integrale Lebenspraxis beispielsweise.

Was stellt nun die Integrale Sicht mit solchen Zuständen an? Sie sieht z. B. in Träumen – einem Zustand, in den jeder von uns

jede Nacht eintaucht – eigene, **feinstoffliche Erfahrungsdimensionen**. Auch wenn der Mensch diese »subtileren« Welten bis dato nur erahnen kann und sie meist unbewusst besucht und bewohnt, auch wenn die Wissenschaft erst beginnt, hochschwingende, subtile Energien nachzuweisen und zu erforschen: Für sie gilt wie für den grobstofflichen Bereich *alles vorher Gesagte*. Also: Materie, Energie, Leben, Bewusstsein. Ich, Wir und Es. Und Entwicklung aller Vermutung nach auch. Aber das muss erst noch geklärt werden ...

Jedenfalls: *All das* zusammengenommen ergibt die umfassendste Theorie und Sichtweise, die momentan zu haben ist. Überprüfen Sie's! Hier hat *alles* (was dem Menschen zurzeit zugänglich ist) seinen Platz und darf sich entfalten.

Und jetzt, wo die 7 Minuten leider um sind, auch Sie:

**Viel Freude damit!**

## Die Grenze des Möglichen

Ich bin endlos von der Vorstellung motiviert, dass höhere Entwicklungsstufen eben nicht von vornherein existieren, also nicht „vorgegeben“ sind, sondern, dass sie buchstäblich von mutigen Menschen erschaffen werden. Menschen, die sich in neue, unerforschte Bereiche vorwagen und dadurch Wege schaffen, denen andere folgen, die schließlich zu wirklich neuen Strukturen oder Stufen werden. Die Tatsache, dass die Zukunft auch auf den subtilsten metaphysischen Ebenen buchstäblich noch nicht existiert, stellt unsere grundlegendsten spirituellen/religiösen Vorstellungen auf jede nur mögliche Weise in Frage. Aber wenn wir dafür bereit sind, kann sie die Quelle enormer Inspiration und Hoffnung sein. Ich denke, was für das postmoderne Selbst die potenziell größte Begeisterung auslöst, ist die Entdeckung, dass wir buchstäblich die Zukunft erschaffen, was bedeutet, dass wir nicht vom kreativen Prinzip oder dem Gott-Impuls getrennt sind – Gott entwickelt sich während wir uns entwickeln. Vorausgesetzt, man lehnt sich mit seinem ganzen Sein und nach der Zukunft greifend in ihn hinein, dann ist dieser Augenblick potenziell die äußerste Grenze des Möglichen.

*Andrew Cohen -rw-*

# Sommerakademie in Österreich 2006

Michael Habecker und Sonja Student

## Ein ILP - Seminarbericht

Was tut man als (deutschsprachiger) Europäer, wenn man von der Integral Life Practice des I-I begeistert ist, und im eigenen Land etwas beginnen möchte?

Man veranstaltet eine einwöchige Sommerakademie zum Thema ILP in Österreich (mit dem Hinweis darauf, dass dieses Seminar sich bestmöglich an der ILP orientiert, jedoch keine vom I-I autorisierte Veranstaltung ist)!

Gesagt, getan, die Integrale Initiative Frankfurt (IIF) mit Sonja Student, Karin Rometsch, Petra Frassa und Karin Rixen schrieb die Veranstaltung aus, und es meldeten sich 25 Teilnehmer aus 5 Nationen an. Sonja, Karin, Petra und Karin hatten kurz zuvor Ken und das I-I besucht, und dabei auch an einem ILP-Weekend-Training teilgenommen, so dass der Qualitätsmaßstab für die Akademie bereits vorgegeben war, und die „Messlatte“ entsprechend hoch lag (sie wurde lediglich noch von den Erwartungen der Teilnehmer übertroffen)!

Unterstützt wurde die Veranstaltung von der European Integral Academy, deren Gründerin Hilde Weckmann, Mitglied im Vorstand des deutschsprachigen Integralen Forums, am Seminar teilnahm. Hilde war kürzlich mit dem Führungsteam des Integralen Forums in Boulder gewesen, und brachte – neben einem Vortrag über die Postmoderne und Boomeritis – ihre Erfahrungen von diesem Besuch in das Seminar ein.

Als Hauptreferent der Veranstaltung wurde Michael Habecker verpflichtet, der sich bereits als „Wilber-Kenner“ und Seminarleiter in den vergangenen Jahren in der „Szene“ einen Namen gemacht hatte, und dem man auch, aufgrund seiner Erfahrungen als Heilpraktiker und Therapeut, die gruppenspezifische Gestaltung dieser Zusammentreffens zutrauen konnte.

Unterstützt bei der Leitung des Seminars wurde er von seiner Frau, der Psychotherapeutin Barbara Schmid und der Moderatorin Sonja Student.

Am 12.8. ging es los, in einem wunderschönen Jugendgästehaus mitten in den österreichischen Alpen. Den inhaltlichen Einstieg bildete das Stuhlbeispiel von Ken (aus „A Suggestion for Reading the Criticisms of My Work, zu finden auf Frank Vissers, World of Ken Wilber website, <http://www.integralworld.net>), mit dem die drei Hauptperspektiven praktisch eingeführt wurden. Danach wurden die subjektive, die intersubjektive und die objektive Perspektive intensiv miteinander geübt. Dabei konnten wir praktisch erfahren, welche Wahrnehmungsräume durch welche Pronomen beschrieben werden, und wo Grenzüberschreitungen und Absolutismen auftreten können. Interessant war auch der Perspektivwechsel (linksseitige Quadranten) zwischen innen und außen, Phänomen und



Schoß Röthelstein

Struktur. Dies wurde anhand von Tanz, Musik, Spiel und Sprache demonstriert, mit der Einladung, zum einen auf die Phänomene, aber auch auf die Strukturen und Muster „dahinter“ zu achten. Bei diesen Übungen kam die Gruppendynamik schnell in Gang, und so lag es nahe das Schattenmodul vorzustellen. Wir hatten miteinander reichlich Gelegenheit unsere Schatten aufzuspüren, Projektionen zurückzunehmen, und die Größen und Grenzen unserer perspektivischen Wahrnehmungen auszuloten.

Der Entwicklungsaspekt unseres Seins bildete den nächsten Seminarschwerpunkt, mit der Erkenntnis, dass man sich Strukturen erarbeiten muss, diese dann aber auch zur Verfügung hat (sowohl die guten wie die schlechten Gewohnheiten [grooves] ;-). Demgegenüber kommen und gehen die Zustände, was jeder für sich subjektiv wie auch die Gruppe insgesamt intersubjektiv als ein „Wechselbad der Gefühle“ erlebte, mit vielen Gelegenheiten zum praktischen Gestalten.

Meditative Übungen bildeten einen roten Faden durch das ganze Seminar, von einfacher Stille, über geführte Meditationen, bis zu direkten Hinweisen [pointing out instructions], die entweder vorgelesen oder aus dem Augenblick heraus formuliert wurden.

Mit Ausflügen in die wunderschöne Gebirgslandschaft der Alpen, und mit körperdynamischen Übungen erdeten wir uns immer wieder, und genossen unser körperliches in-der-Welt-sein. In Admont, nahe unserem Seminarort, befindet sich, so wurde uns gesagt, die größte Klosterbibliothek der Welt (<http://www.stiftadmont.at>), und bei einem Besuch dieser Benediktiner-Bibliothek, mit ihren umfangreichen Büchern und Exponaten, konnte der Eindruck entstehen, dass wir auf den Spuren früher integraler Bemühungen wandelten, mit einer großen Leidenschaft des Sammelns und Ordnen von Wissen und Erkenntnis, geprägt von der damals vorherrschenden mittelalterlichen Bewusstseinsstruktur.





Zusätzlich zu den Angeboten der Referenten des Seminars waren im Rahmen von Offenen Räumen [open spaces] die Teilnehmer eingeladen, ihre eigene Arbeit und Praxis vorzustellen und zu demonstrieren, was zu einer Fülle von Erfahrungen führte, von Ober-ton-Singen und Rezitieren, über psychodynamische Gestaltungen und Geschichten erzählen, bis zu dynamischer Meditation und der Arbeit mit inneren Stimmen [voices]. Die Versöhnung der Typen bildete thematisch den Abschluss des Seminars, und auf der Abschlussparty am Abend des letzten Tages war Gelegenheit, die ILP gleich „live“ auszuprobieren.



Triumvirat (Sonja Student, Barbara Schmid und Michael Habecker)

Neben vielen bewegenden Momenten im Einzelnen und als Gruppe war die beeindruckendste Erfahrung für uns die, dass alles das was die Teilnehmer (und Referenten) mit brachten, Platz und Raum hatte, und gleichzeitig die verbindenden Muster [pattern that connects] erkennbar und erlebbar wurden, bei einem gleichzeitigen hohen Niveau des Miteinanders. Diese miteinander gelebte Qualität integralen Wissens und Seins, die Verbindung von Landkarte und Erfahrung, die Erweiterung

und Vertiefung perspektivischer Wahrnehmung, das bewus-tere Erleben von dem was sowieso geschieht, war und ist das große Geschenk, das sich die Beteiligten dieser Veranstaltung gegenseitig machen konnten.

Wir haben eine neue Form des Miteinanders erlebt, und möch-ten diese Art von Seminararbeit fortsetzen. ♦

#### **Kommentare von Teilnehmern der Sommer-Akademie**

*Die Woche in Röthelstein war reich an Erfahrungen und Erkenntnis-sen. Über vieles bin ich mir bewusster geworden, und ich komme in-spiriert und mit einer Fülle an Übungen im Gepäck zurück nach Hause und in meinen Alltag.*

Raimund Maessen, Berlin

*Die Woche in Röthelstein hat mich beflügelt ... wie haben zusammen um-fassend die intergrale Idee in Theorie und Praxis erforscht und erfahren. Es hat viel Spaß gemacht; Weinen und Lachen gehörten dazu. Michael Habecker war ein großartiger Referent, der es geschickt verstand, den unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmer gerecht zu werden. Danke Euch allen von Herzen für die abenteuerliche Woche!*

Felicitas Vieson, Frankfurt

*Ich bin dafür dankbar. Wer hätte gedacht, dass das Absolute so ab-solut und das Relative so relativ sein würde, bevor wir den Trip auf diesen Planeten gebucht haben. Und jetzt sitzen wir da und versuchen das Ganze auseinander zu klamüsern bzw. es wieder zusammen zu bringen, nur damit es uns langsam dämmert, dass alles uranfäng-lich perfekt ist und immer war und wir uns relaxen können. Für so was Verrücktes braucht man doch wirklich gute Gesellschaft. Drum find ich das super, dass Ihr die Sommerakademie veranstaltet habt und noch besser find ich, dass Ihr dabei Eure Leichtigkeit und Euren Humor behalten und weiter gegeben habt.*

Fritz Bläuel, Griechenland



# Wilber...

Ken Wilber

## SCHWERPUNKT: ILP - Realismus

### Metaphysische Völlerei

(aus: Integral Naked)

*Frage:* Ich möchte die Integrale Theorie zur Förderung der Gesundheit anwenden. Ich habe Vorstellungen darüber, wie ich Menschen zu einer Praxis hinführen kann und ihnen dabei helfe sich zu transformieren. Was mich jedoch interessiert ist: Wie kann ich ihre Sprache sprechen und zu einer horizontalen Gesundheit beitragen?

**KW:** Ja, das ist eine wichtige Frage ... Wie ihr wisst, unterscheiden wir zwischen – mindestens – zwei Arten von Gesundheit (es gibt viele andere Möglichkeiten der Unterscheidung), und zwar horizontale und vertikale Gesundheit. Horizontale Gesundheit bedeutet, auf der Entwicklungsstufe, auf der man sich gerade befindet, so gesund wie möglich zu sein. Das ist wichtig, weil wir alle so viele Jahre der Transformation hinterhergelaufen sind. Wir wollen das Bewusstseins transformieren. Speziell in den zurück liegenden zwei oder drei Jahrzehnten ging es um Transformation. Wenn man Menschen einige dieser [integralen] Ideen nahe bringt, dann entsteht leicht die Vorstellung, dass es darum geht die sieben oder acht „Intelligenzen“ (Entwicklungslinien) zu nehmen und sie schleunigst auf türkis [eine hohe Entwicklungsebene] zu bringen. Peng, peng, peng, peng, peng, und das sieht dann etwa so aus wie ein **Olympiasieger im Bewusstseinszehnkampf** –, aber mehr ist nicht besser, integral bedeutet nicht totalistisch. Es bedeutet, über die wesentlichen Praktiken integral informiert zu sein. Wenn man dann noch etwas hinzufügen möchte, dann ist das in Ordnung, aber im allgemeinen geht es darum sich erst einmal auf die vier wesentlichen Grundpraktiken zu konzentrieren [Körper, Verstand, GEIST und Schatten] und zu schauen, dass sie abgedeckt sind, und dann kann man im weiteren Verlauf noch das eine oder andere hinzufügen. Also kommt bitte nicht auf die Idee zu sagen, „Okay, wenn ich 22 Übungen mache, dann ist das besser als wenn ich zwanzig mache.“ Wenn man einen bestimmten Punkt dabei überschreitet, dann wird es kontraproduktiv. Die Praktiken die wir anbieten sind so eine Art Menü, doch wenn man in ein Restaurant geht, dann schaut man sich nicht die Speisekarte an und sagt dann zum Kellner einfach nur: „Ja, nehme ich.“ [Lachen] ... Das ist keine so gute Idee. Metaphysische Völlerei ist nicht das, was wir anstreben [Lachen].

Vertikale Gesundheit beschäftigt sich damit, wie man auf die nächsthöhere Bewusstseinsstufe gelangt, vorausgesetzt man ist dafür bereit – das ist sehr wichtig. Wenn man sich auf einer Ebene befindet, muss man das erst leben, ausfüllen, schmecken, fühlen, bewohnen und erfahren – und dann kann man zur nächsten Stufe gehen. Vergessen wir dabei nicht, dass man auf jeder der Stufen grobstoffliche, subtile, kausale und nicht-duale Zustände erfahren kann. Man kann sich also in einem authentischen Verständnis des

immer gegenwärtigen Großen Geistes [Big Mind] gründen, man kann in kausale meditative Zustände eintreten, man kann in subtile Zustände eintreten, von Licht erfüllte Zustände – man kann diese Zustandserfahrungen auf praktisch jeder Stufe der Entwicklung haben. Und je mehr man derartige Zustandserfahrungen, auf welcher Stufe auch immer macht, desto mehr hilft einem das, sich durch die Stufen hindurch zu bewegen. Sorge dich also nicht um die höheren oder höchsten Stufen, du bist dort, wo du gerade bist, und du kannst tiefe authentische nicht-duale Zustandserfahrungen praktizieren, und das zu einer Grundlage deiner Praxis machen, und sich dann die Stufen entfalten lassen, so wie sie sich entfalten. Wenn man das eigene Wachstum beschleunigen möchte, dann ist die Integrale Transformative Praxis [ITP] oder die Integrale Lebenspraxis [ILP] ein Weg, bewusst das vertikale Wachstum zu beschleunigen, und das ist in Ordnung; viele von uns möchten das tun. Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, dass Transformation auch immer wieder an einen Haltepunkt kommen kann – und irgendwann ist das Leben auch zu Ende – das nennt man Translation, und das ist nichts Schlechtes. 99 Prozent unseres Lebens beschäftigen wir uns mit gesunder Translation. Wenn man also z. B. in einem Gesundheitszentrum arbeitet, dann geht es primär darum herauszufinden, wo sich Menschen [in ihrer Entwicklung] befinden und ihnen dabei zu helfen gesünder zu werden, auf welcher Entwicklungsstufe auch immer. Und das bedeutet – und ich nehme Spiral Dynamics als ein Beispiel von vielen, welches ich gerne verwende –, es geht darum die Sprache von blau, orange und grün zu lernen, um so, das was man macht, in unterschiedlichen Sprachen formulieren zu können, entsprechend diesen Werteebenen.

Es gibt eine sehr einfache Definition von horizontaler Gesundheit, die lautet: Das Ausbalancieren der vier Quadranten auf der Stufe, auf der man sich gerade befindet, die Ausgewogenheit von Ich, Wir und Es auf welcher Stufe auch immer. Betont man zu sehr das Ich auf irgendeiner Stufe, dann ist das eine narzisstische Pathologie; selbst-absorbierend. Betont man zu sehr das Wir, dann ist das Herdenmentalität; man verliert sich in Beziehungen ...

Das gibt uns ein gutes allgemeines Verständnis darüber, was hier „gesund“ bedeutet. Mit Menschen, die bereits so weit sind, kann man mit Transformation arbeiten. Eine Menge Leute im Geschäftsleben meinen jedoch, „wir machen jetzt transformatorische Führungsarbeit, wir marschieren los und transformieren den Arbeitsplatz“, – aber Transformation ist harte Arbeit! Man braucht im Durchschnitt 2-5 Jahre, um einen grundlegenden transformatorischen Schritt zu machen. Wenn man in seiner Firma transformatorische Praktiken einführen möchte, dann bedeutet das für die Betroffenen zwei Jobs auf einmal: Zum einen geht die Arbeit im normalen Job weiter, und dann gibt es noch die

Arbeit an der eigenen Transformation, und das ist ein weiterer Vollzeitjob. Das ist sehr viel, was man dann von seinen Mitarbeitern verlangt, speziell wenn sie das von sich selbst nicht verlangen. Viele Leute meinen, "wir machen integral transformatorisches Management Training", aber das bedeutet eigentlich nichts anderes, als sich das eigene Leben zur Hölle zu machen [Lachen], weil, was immer man dann macht, niemals hoch genug auf der Ebenenskala rangiert, und daher auch nie gut genug ist. Das ist eine Zumutung, wenn man so etwas von jemand anderem verlangt. Stattdessen kann man sagen, "okay, du bist da wo du bist, lass mich ein paar Vorschläge machen, wie man die Stufe, auf der du dich befindest, besser in die Balance bringen kann";

z. B. durch die Betonung von etwas mehr Wir, oder etwas mehr Ich, oder etwas mehr Es. Diese Praktiken kann man relativ einfach machen. Transformation jedoch kann, noch einmal, 2, 3, 4 Jahre dauern. Robert Kegan geht, gestützt auf empirische Daten, von durchschnittlich 5 Jahren für die Transformation von einer Stufe zur nächsten aus. Man kann das beschleunigen, aber das ist Arbeit. Es ist daher sehr wichtig, den Menschen auf den unterschiedlichen Stufen der Entwicklung in ihrer Sprache zu begegnen. Es ist ein wunderbares, weit offenes Betätigungsfeld, und es ist sehr wichtig.

Viel Glück dabei.

-mh-

## Gebrauchsanleitung für den Verstand

Aus: How to use your mind here, ein Audiomitschnitt von einem Seminarwochenende 2003 mit Ken Wilber, <http://www.formlessmountain.com/audio1/audio.html>

[Hinweis: Der Begriff „mind“ wird im Folgenden meist mit „Verstand“ übersetzt, alternativ könnte man ihn in diesem Zusammenhang auch mit „denkender Geist“ oder nur „Geist“ übersetzen.]

Es gibt verschiedene Arten und Weisen, wie man den Verstand sinnvoll einsetzen kann und auch Arten wie man ihn weniger sinnvoll einsetzt. Ich möchte euch jetzt eine gute Art der Verwendung des Verstandes geben ...

Im Raum all dessen, was erscheint, hier und jetzt, anstrengungslos – ist das Erste was man immer feststellen kann: Ihr könnt ohne jede Anstrengung meine Stimme hören, Wahrnehmungen erscheinen anstrengungslos. All dies erscheint nicht außerhalb von dir. Wenn sich der Geist entspannt und man sich die Natur dessen betrachtet was ist, dann erscheinen Anblicke und Geräusche im eigenen Bewusstsein, sie strömen buchstäblich durch dein Bewusstsein hindurch. Dein Bewusstsein befindet sich also nicht auf der Innenseite deines Gesichts, die Welt dort draußen betrachtend, dein Bewusstsein oder deine Bewusstheit ist der Raum, in welchem alle diese Dinge erscheinen. Dieser Raum, in dem alles erscheint, ist das was du bist. Dasjenige, was sich hinter deinem Gesicht befindet, ist dein endliches und begrenztes Selbst. Und dir ist klar, dass dasjenige hinter deinem Gesicht dir permanent auf die Nerven geht, und du beziehst dich oft selbst darauf, als das was du bist, aber das ist nicht wahr. Es ist gewissermaßen der gewöhnliche Gang der Dinge, wir reagieren auf Namen, die diesen speziellen begrenzten Körpern gegeben wurden. Aber jeder ist ganz nahe dran, es ist nicht so, dass du in diesem Raum bist – dein Körper ist in diesem Raum. Aber sowohl dein Körper als auch dieser

Raum erscheinen in deiner Wahrnehmung, in deinem Bewusstsein. Dieser Raum ist in dir. Das gesamte Universum ist im Raum deiner Wahrnehmung, die du bist.

Eines der Dinge, die in diesem Raum erscheinen, sind Gedanken, und Gedanken können sinnvoll eingesetzt werden, wenn du ihnen erlaubst in diesem Raum zu erscheinen. Doch man kann auch schlechten Gebrauch von ihnen machen, wenn man sie auf der Innenseite des eigenen Gesichtes lokalisiert, einen Standpunkt einnimmt, mit dem man die Welt dort draußen betrachtet, und etwas gegenüber der Welt dort draußen in einer Interaktion tut. Das bedeutet nicht dass man das nicht tun kann oder soll – es ist jedoch nicht die beste Möglichkeit, vom Verstand Gebrauch zu machen – oder von Gott, was ein anderer Name für den Raum ist, in welchem dies alles erscheint, und ein anderer Name für die wahre Natur dessen, wer und was du bist, in diesem und jedem Augenblick. Gebraucht man den Verstand auf diese Weise, hält man eine Geräumigkeit über die eigene grundlegende Ist-heit aufrecht, die weder hier drinnen noch dort draußen ist, sondern die der Raum ist, in welchem sowohl das Innere wie auch das Äußere spontan von Augenblick zu Augenblick erscheinen. Lasse daher, gegründet auf und in dieser Geräumigkeit, den Verstand spontan erscheinen; er wird dann so funktionieren wie er funktionieren sollte: 1. als ein Diener und nicht als ein Meister, 2. als ein Werkzeug und nicht als ein Selbst, und 3. als etwas was man einsetzt um über Wahrheit, Gutheit und Schönheit mit anderen empfindenden Wesen zu kommunizieren. Dies sollte der primäre Antrieb sein. Anderenfalls erhält man nichtssagende, mentale Kontraktionen ... Wir verwenden den Verstand also für all die kognitiven Dinge, aber er sollte innerhalb dieser unermesslichen Geräumigkeit erscheinen, welche dein Selbst ist. Und du weißt das bereits, du bist dir dieser Geräumigkeit bereits bewusst. Das geschieht sehr einfach und natürlich ...

-mh-

## Schwerpunktthema: ILP – DER SCHATTEN

### Der Schatten: Dynamisch dissoziierte Impulse der ersten Person (gekürzt)

Was ist das dynamische verdrängte Unbewusste? Ist es real? – Und, wenn das der Fall ist, welchen Methodologien ist es zugänglich? Kurz gesagt, es folgt ein Kapitel über den **Schatten**, seine Herkunft und Zukunft.

Eine der großen Entdeckungen der modernen westlichen Psychologie ist die Tatsache, dass unter bestimmten Umständen Impulse der ersten Person, wie Gefühle und Eigenschaften verleugnet, abgespalten oder entfremdet werden können. Wenn das geschieht, erscheinen sie im Bewusstsein der ersten Person als Ereignisse der zweiten oder dritten. Das ist eine der wenigen wirklich großer Entdeckungen der Zone-1.

Ein sehr stilisiertes Beispiel dafür wäre: Ich werde auf meinen Vorgesetzten wütend. Dieses Gefühl der Wut bedroht jedoch mein Selbstverständnis. Möglicherweise spalte ich die Wut ab oder unterdrücke sie. Die Wut nur zu verleugnen lässt sie nicht verschwinden; die wütenden Gefühle erscheinen mir in meinem Bewusstsein, als ob sie nicht zu mir gehören. Ich fühle Wut, aber es ist nicht *meine* Wut. Die wütenden Gefühle werden jenseits der Grenzen meines Selbst angesiedelt (jenseits der Ich-Grenzen) und sie erscheinen meinem eigenen Bewusstsein, meinem Selbst als fremd und andersartig. Sobald ich die Wut über die Ich-Grenze schiebe, wird sie zu einer Angelegenheit der zweiten Person in meiner eigenen ersten Person. Das heißt, ich bin mir der Wut bewusst, aber es ist eine Art von „Du“ innerhalb meiner selbst („zweite Person“ heißt, die Person zu der ich spreche). „Wut in der zweiten Person“ bedeutet daher, dass ich mit dieser Wut immer noch in Kontakt bin, mit ihr „rede“. Möglicherweise spüre ich, wie die Wut aufsteigt, aber sie erscheint in meinem Bewusstsein als ob ein zorniger Nachbar an meine Tür klopfte. Ich fühle die Wut, aber im Grunde sage ich, „Was willst *du*?“ – nicht „*Ich* bin zornig“, sondern: „Jemand anderes ist zornig – nicht ich.“ Es fühlt sich so an, als ob die Wut nicht die meine wäre. Wenn ich meine Wut weiterhin verleugne, kann sie völlig dissoziiert oder verdrängt werden, bis sie zu einer *Angelegenheit der dritten Person* wird: Meine Wut wird zu einem „Es“; etwas völlig Fremden in meinem eigenen Bewusstsein, das vielleicht als Depression auftaucht, auf andere Leute verlagert oder auf meinen Vorgesetzten projiziert wird.

Anders gesagt: Aspekte meines „Ich“ erscheinen nun als ein „Es“ in meinem eigenen Ich, und diese Es- Gefühle und Objekte sind mir ein Rätsel: Diese Depression – sie kommt einfach über mich! Dieses Angstgefühl – es macht mich wahnsinnig! Dieses Kopfweh – ich

weiß nicht, woher es kommt, aber es kommt immer, wenn ich in der Nähe meines Vorgesetzten bin. Alles andere, nur nicht: „Ich zerbreche mir den Kopf“, denn diese Wut gehört mir nicht mehr. *Ich* bin ein netter Mensch, ich werde nie wütend, aber dieses Kopfweh bringt mich noch um!

Dieses sehr stilisierte Beispiel soll eine Kette von Ereignissen phänomenologisch beleuchten: Gewisse „Ich-Subjekte“ können im Bewusstsein auftauchen, weggeschoben oder verleugnet werden, und die entfremdeten Gefühle, Impulse oder Eigenschaften auf die *andere Seite* der Ich-Grenze verschoben werden. Ich *empfinde* sie jetzt als *fremd*. Das ist keine Theorie, sondern etwas, das im Augenblick des Auftauchens *geföhlt* werden kann. Sobald das geschieht, hört das Gefühl oder die Eigenschaft nicht auf zu bestehen, aber wir nennen sie nicht mehr die unsere. Diese verleugneten Gefühle können dann als schmerzhaft und unerklärliche neurotische Symptome auftauchen – als **Schatten-Elemente** in meinem eigenen Bewusstsein. Und das Ziel von Psychotherapie ist es, in diesem Fall, diese „Es-Gefühle“ in „Ich-Gefühle“ zurück zu verwandeln und damit den **Schatten wieder zu integrieren**. Der Vorgang der Schattenintegration (aus der dritten Person in die erste Person zu gelangen), beseitigt die Wurzel der schmerzhaften Symptome, zumindest soweit es die derart geföhlt Bedeutung betrifft. Das Ziel der Psychotherapie ist es also, wenn man so will, das „Es“ in das „Ich“ zu verwandeln.

Es gibt eine Million interessanter Wege, die Diskussion von diesem Punkt aus weiter zu führen, ich möchte jedoch nur einige kurze zusammenfassende Punkte betonen:

- Die wesentliche Entdeckung Freuds und einer Überlieferungskette *psychodynamischer Phänomenologie* ist es, dass gewisse *experientielle* Ich-Anlässe zu einem du, er, sie, sie (Mehrzahl), ihnen, es oder es' (Mehrzahl) innerhalb meines Ich-Raums werden können. Gewisse Ich-Impulse können ausgegliedert werden, und es gibt einen *fühlbaren* Widerstand, diese Gefühle wieder einzugliedern („Die gesamte Psychoanalyse basiert auf der Tatsache des Widerstandes“). Mit anderen Worten: Alle diese zentralen Realitäten entstehen innerhalb der Zone-1 – sie sind experientielle Realitäten der ersten Person über das Ich und das Es, kein theoretischen Spekulationen über Egos und Ids, was immer diese sein mögen.
- Rund um diese experientialen Phänomene (Zone-1) können unterschiedliche theoretische (Zone-2) Gerüste errichtet werden. Freud hatte natürlich seine eigenen Theorien darüber, warum seine Patienten ihren eigenen Geföhlen Widerstand leisteten. Nur wenige seiner theoretischen Spekulationen be-



# SPIRITUALITÄT <sup>Teil III</sup>

währten sich, aber diese Zone-2 Theorien sollten das zentrale Zone-1 Thema nicht verdunkeln: Ich kann meine eigenen Gefühle, Impulse, Gedanken, Wünsche, Gelüste dementieren. Um all das herum gibt es eine Phänomenologie, die notwendigerweise ständig verfeinert und in jedwede integrale Psychologie einbezogen werden muss.

- Freud ist nur einer unter einer sehr großen Zahl westlicher Forscher, die sich nicht nur an einer Phänomenologie vorhandener Ich-Symptome versuchten, sondern an einer eher außergewöhnlichen Art der Phänomenologie der frühen Stadien der Ich-Entwicklung. Diese Erforscher des Inneren versuchten nicht nur zu erkennen, wie diese frühen Stadien der Ich-Entwicklung konzeptualisiert und von außen erforscht werden könnten, sondern auch, wie sie sich möglicherweise von innen anfühlten. Und darüber hinaus, wie in den frühen Stadien des Ich, unterschiedliche Aspekte meines Ichs möglicherweise entfremdet, dissoziiert, zerbrochen und fragmentiert werden und in dieser Gesamtentwicklung eine von Tränenströmen gezogene Spur hinterlassen haben. Von außen gesehen handelt es sich hier um die Standardversion der psychodynamischen **Hierarchie der Entwicklung von Verteidigungsmechanismen** (z. B. Vaillant). Von innen gesehen ist es auch die Geschichte der Reise des Selbst – die Geschichte der Reise meines Ichs – im Verlauf des Wachstums und der Entwicklung meines Ichs. Für eine integrale Vorgangsweise müssen beide Gesichtspunkte im Auge behalten werden, und obwohl nur wenige Theoretiker sie auf genau diese Art ansehen würden (wie eine AQAL Perspektive es offenbart), beinhaltet diese Entwicklung die wesentliche *innere Geschichte* des Wachstums – und der „Fehlfunktionen“ – meines „Ichs“. Der wesentliche Punkt hier ist es, dass insbesondere in den frühen Stadien das 1. Person-Ich geschädigt werden kann, was sich später in Form von 3. Person-Symptomen und Schatten innerhalb der Bewusstheit meiner 1. Person zeigt.

Diese **phänomenologische Geschichte des geschädigten Ichs** (insbesondere während der ersten Lebensjahre) ist einer der großen Beiträge der westlichen Psychologie, ein ganz spezieller Beitrag, der nirgends sonst gefunden werden kann.

An dieser Stelle treffen Meditation und Kontemplation mit diesen Erkenntnissen auf einander – diese sind ebenfalls Methodologien der Zone-1, betreffen jedoch deutlich andere Bereiche dieser Zone. Es ist meiner Ansicht nach sehr wichtig zu begreifen, warum beide notwendig sind. Die „Schattenforscher“ ent-

deckten, dass in den frühen Entwicklungsstadien Teile des Selbst (Teile des „Ich“) abgespalten oder dissoziiert werden können, worauf das **Selbst** als **Schatten** und **Symptome** auftritt (Aspekte des Ich treten als Es auf). Sobald diese Unterdrückung geschieht, ist es zwar noch möglich Wut zu empfinden, jedoch sich nicht mehr als Eigentümer der Wut zu erfahren. Die Wut, die als Ich begann, ist nun in meinem Bewusstsein ein Es, und ich kann damit *Vipassana*-Achtsamkeit üben so lange ich will, denn alles was das bewirken wird ist, dass meine Wahrnehmung dieses Es als ein *Es* verfeinert und verstärkt wird. Meditative und kontemplative Bemühungen kommen ganz einfach nicht an das ursprüngliche Problem heran, nämlich, dass ein grundlegendes Besitzer-Abgrenzungsproblem besteht. Diese Grenzen aufzulösen, wie es die Meditation könnte, verleugnet nur das Problem auf der Ebene, auf der es real ist und hält es in der Schwebelage. **Schmerzliche Erfahrungen** – mit Betonung auf schmerzlich – **haben immer wieder gezeigt, dass Meditation den Schatten nicht erreicht.**

AQAL stellt dieses Thema folgendermaßen dar: Beginnen wir mit einer normalen oder gesunden Entwicklung der Ich-Linie. Mit jedem Stadium der gesunden Ich-Entwicklung wird aus dem „Ich“ der vorhergehenden Stufe ein „Mich“ des „Ichs“ der nächsten Stufe (in theoretischen oder 3. Person Begriffen, wird das Subjekt einer Stufe das Objekt des Subjekts der nächsten Stufe). Zum Beispiel – um es sehr allgemein auszudrücken – wenn ich auf einer roten Stufe der Entwicklung bin, heißt das, dass ich völlig mit Rot identifiziert bin, so sehr, dass ich es nicht als ein Objekt sehen kann, sondern als Subjekt, mit dem und durch das ich die Welt sehe.

Aber wenn ich zur nächsten Stufe komme, der Bernsteinstufe, dann wird Rot zu einem Objekt in meiner subjektiven Wahrnehmung, die jetzt mit Bernstein identifiziert ist, das heißt, mein bernsteinfarbenes Subjekt sieht nun mein rotes Objekt, kann sich jedoch selbst nicht sehen. Wenn also rote Gedanken oder Impulse im Ich-Raum auftauchen, dann sehe ich sie als rote Objekte meines (jetzt bernstein) Selbst: „Ich habe jetzt gerade ein paar sehr wütende Gefühle“. Auf diese Weise wird das Subjekt einer Stufe das Objekt der nächsten. Das ist – wie auch Robert Kegan sagt – der grundlegende Entwicklungsprozess.

Das bedeutet ganz einfach, dass bei jeder Stufe einer gesunden Ich-Entwicklung, *das Subjekt der ersten Person* zum *Objekt der ersten Person* im Ich-Raum wird: Jemand kann z. B. sagen: „Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken, ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle“ – diese Person

## Schwerpunktthema: ILP – DER SCHATTEN

ist nicht länger mit diesen als ein Subjekt *identifiziert*, sondern besitzt sie als ein Objekt – was absolut gesund ist, da es immer noch „meine Gedanken“ sind. Sollte diese Person jedoch tatsächlich befinden, dass die Gedanken in ihrem Kopf von *jemandem anderen* seien, dann ist das nicht Transzendenz, sondern eine schwere Pathologie. Das ist eine der bedeutenden Entdeckungen der AQAL Perspektive – denn Studenten der transpersonalen Psychologie waren sich dieser beiden Fakten längst bewusst – und auch, dass sie nicht zur Deckung gebracht werden konnten. Die erste Tatsache ist, dass Meditation zum Ziel hat, **sich von allem**, das aufsteigt, loszulösen, **zu entidentifizieren**. Es ist jedoch **pathologisch**, sobald Teile des Selbst dissoziiert werden, und sich zu **entidentifizieren stellt somit das eigentliche Problem dar** und nicht die Heilung. Und beide haben Recht. Wenn Wut in der Wahrnehmung aufsteigt und ich sie als *meine* Wut erfahre, dann ist das Ziel, damit fortzufahren, sich zu entidentifizieren. Die Wut loszulassen und das Selbst, das sich damit identifiziert, und auf diese Weise das „Ich“ in ein „Mich“ zu verwandeln, was einen gesunden Vorgang von „transzendieren und einbeziehen“ darstellt.

Wenn jedoch Wut aufsteigt und als *deine* oder *seine* Wut erfahren wird – eine Es-Wut, jedoch nicht als MEINE Wut – gilt es zuerst, sich mit der Wut zu identifizieren und sie wieder in Besitz zu nehmen (diese 3. Person Wut, „seine Wut“, in eine 1. Person „meine Wut“ umzuwandeln und WIRKLICH diesen gottverdammten Ärger zu eigen zu haben), *dann* kann man sich vom Selbst entidentifizieren, das diese Wut besitzt (das 1. Person Subjekt in ein Objekt der 1. Person „mich“ umwandeln – welches der Definition von gesundem „Transzendieren und Einbeziehen“ entspricht. Wenn jedoch die Integrierung des Schattens nicht **zuerst** erfolgt, wird eine Kontemplation der Wut *die Entfremdung noch verstärken*. „*Transzendieren und verleugnen*“ – das ist genau die Definition einer pathologischen Entwicklung.

Es ist mir klar, wie skizzenhaft und abstrakt diese Beispiele aufgrund dieser komprimierten Darstellung sind. Aber ich möchte darauf hinweisen, dass Fakten hinsichtlich „Abgrenzung“ oder „Dis-Identifikation“, die so verwirrend waren, in der AQAL Terminologie ziemlich kurz und bündig definiert werden können. **Eine gesunde Entwicklung wandelt „ich“ in „mich“ und eine pathologische Entwicklung wandelt „ich“ in „es“ um**. Ersteres ist eine gesunde Entidentifikation oder eine gesunde Abtrennung oder gesunde Transzendenz, Letzteres eine ungesunde Entidentifikation oder pathologisch Dissoziation, pathologische Transzendenz oder Verdrängung.

Dasselbe gilt für die Meditation, die eine Höherentwicklung auf derselben Linie darstellt. Gesunde Entwicklung und gesunde Transzendenz sind dasselbe, denn Entwicklung ist „transzendieren und einbeziehen“. Das Subjekt der einen Ebenen wird zum Objekt der nächsten, bis alle relativen Subjekte und Selbstformen transzendiert wurden, und nur der Reine Zeuge oder das Reine Selbst, die leere Öffnung, in der der GEIST spricht, übrig bleibt. Das Ich der einen Stufe wird zum Es der nächsten Stufe, bis zuletzt nur noch das ultimative Ich vorhanden ist, Atman oder die Reine Gegenwart oder Ich-Ich, wie es Ramana Maharshi nannte. Das ist genau dieselbe gesunde Entwicklung des Ich-Stroms, indem das Ich zum Mein des Zeugenbewusstseins wird. Wenn jedoch an irgendeiner Stelle dieser Linie Aspekte des Ich nicht als eigene anerkannt werden, dann tauchen sie als Es auf. Das ist nicht Transzendenz, das ist Pathologie. **„Es“ bemüht sich, sich von einem Impuls zu entidentifizieren, BEVOR er noch als eigener anerkannt und empfunden wird**; den Besitz zu leugnen erzeugt jedoch Symptome und nicht Befreiung. Sobald jedoch diese frühere Leugnung stattgefunden hat, wird der Entidentifikationsprozess in der Meditation dies noch verstärken, aber in keinem Fall zur eigentlichen Ursache vordringen

Der Hauptpunkt ist, dass, sobald man mit Meditation beginnt, die Wut **in beiden Fällen als ein Objekt des Gewahrseins erscheint**. In einem Fall ist das Schatten-Wut, im anderen jedoch integrierte, angenommene Wut. Die Meditation kann das nicht unterscheiden, sie verstärkt die Entidentifikations- und Dissoziations Tendenzen, die das Problem verursacht haben: „Wut steigt auf, Wut steigt auf, Wut steigt auf, ...“

Das Problem ist, sobald Wut als phänomenologisches Objekt auftaucht, ist der Schaden bereits entstanden. Und die Meditation kann nicht zur Ursache vordringen, denn die Anhaftung an den Schatten ist unbewusst – die verdeckte Identifikation mit dem Schatten besteht darin, dass dieser immer noch mein 1. Person Impuls ist, egal, wie sehr ich das verneine, verdränge, verleugne oder als Objekt sehe. Wenn daher meine Schattenwut als ein Objekt oder Gefühl auftaucht, das ich bezeugen kann, ist das fantastisch, denn das ist genau das, worum ich mich bemühe: Meine Wut nicht als die meine zu sehen, sondern als etwas Unpersönliches, das ich bezeugen, kontemplieren oder fühlen oder umwandeln kann. „Die Wut loszulassen“ ist genau das, was die Verdrängung tun möchte! Alles nur nicht sie als mein Eigen anerkennen, was jedoch genau erst der Punkt wäre, an dem ich beginnen kann, sie loszulassen und nicht davor.

Kurz gesagt, die Meditation kann nicht zur eigentlichen Schadensursache vordringen, welche ein Problem der Ich-Abgrenzung ist. Meine objektive Weltsicht beinhaltet damit zwei völlig unterschiedliche Arten von Objekten: Jene, über die einst korrekt verfügt wurde und jene, bei denen das nicht geschah. Diese beiden Formen der Objekte sind jedoch phänomenologisch ununterscheidbar. Eine davon ist im Grunde ein *verborgenes Subjekt*, ein verborgenes Ich, eine Subpersönlichkeit, die abgespalten wurde und dieses verborgene Ich kann daher nie wahrhaftig transzendent werden, da es eine Identifizierung, ein **unbewusster Anteil** ist (der nie wirklich transzendent werden kann, da er nicht zu einem Mich [Objekt] meines Ich werden kann, da mein Ich nicht länger darüber verfügt). Zum eigentlichen Schaden vorzudringen und die abgespaltenen Anteile des Selbst wieder in Besitz zu nehmen, ist ein zentraler Teil eines integralen Ansatzes der Psychologie und Spiritualität. Die Wesenseinheit eines Selbst zu überschreiten, das wahrhaft erkannt und erfasst wird, ist Transzendenz. Ein Selbst mit verleugneten Anteilen zurückzulassen ist eine doppelte Dissoziation.

Der Schatten ist ein verborgener, verleugneter *subjektiver* Impuls, der nun als Objekt erscheint – als Anderes. Das ist keine gesunde Transzendenz sondern ungesunde, pathologische Abspaltung oder Dissoziation. In der Meditation wird beides gleich behandelt, einfach nur als Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen und mit nicht wertender Aufmerksamkeit bezeugt werden sollen. Aber zu dem Zeitpunkt, wo sie im Bewusstsein als Objekte erscheinen, ist der Schaden schon eingetreten, und Meditation versiegelt nur die Andersartigkeit der entfremdeten Gefühle.

Während sich daher die kontemplativen Traditionen in den höheren Ebenen von Zone-1 spezialisieren, bieten uns die psychodynamischen Traditionen unschätzbare Lektionen über ihre frühesten Stadien. Die westliche Psychologie hat zwei speziell einzigartige und grundlegende Beiträge zu einer integraleren Psychologie geleistet. Der erste ist die generelle Zone-2 – Annäherung zur Entwicklung und Evolution des Bewusstseins, eine Annäherung, die uns Aspekte der Entwicklung unseres eigenen Bewusstseins zeigt, an die wir nicht von innen herankommen, sondern, indem man weit genug entfernt davon steht, um sie deutlich werden zu lassen. Wenn wir das tun, erhalten wir die ganze wundervolle Reihe an genealogischen Entdeckungen – von Nietzsche zu Baldwin, zu Piaget, zu Graves, zu Loewinger – und das ist vielleicht der größte Beitrag des Westens zum sich selbst entfaltenden Selbstverständnis des GEISTES. Keine dieser Stadien der Bewusstseinsentwicklung findet sich in irgendeiner der kontemplativen oder meditativen Traditionen der Welt.

Der zweite große Beitrag des modernen Westens besteht in der Erkenntnis, dass in den frühen Stadien der psychologischen Entwicklung, einige der Ichs als „Es“ verleugnet und zu Schattenelementen meiner eigenen Wahrnehmung werden, die als Objekte erscheinen, jedoch in Wirklichkeit verborgene Subjektanteile sind – *verschleierte Gesichter meines eigenen Ichs*. Sobald sie dissoziiert sind, tauchen diese verborgenen Subjektanteile oder Schatten als schmerzhaft neurotische Symptome oder Krankheiten auf. In diesem Fall ist Therapie angesagt: Wo ein Es war, soll ein Ich werden.

Wo das Ich war, soll das Ego erscheinen, und *sobald das geschieht, transzendiere dieses Ego*. Wird das *davor* versucht – wächst der Schatten umso mehr. Konnte jedoch diese Identifikation zuvor auf eine gesunde Art und Weise erreicht werden, *dann* kann die Dis-Identifizierung stattfinden; ansonst führt die Dis-Identifizierung nur zu verstärkter Dissoziation. **Sowohl östliche wie auch westliche kontemplative und meditative Traditionen lassen jegliche klare Darstellung von beiden Zone-2-Ebenen als auch von frühen Pathologien der Zone-1-Ebene vermissen.** Worin sich die kontemplativen Traditionen jedoch auszeichnen – und wo orthodoxe und konventionelle westliche Vorgangsweisen jämmerlich versagen – sind geschulte Bewusstseinszustände, die an die äußeren Grenzen der Zone-1 Realität vorstoßen ... buchstäblich in Zustände von göttlicher Einheit und nondualer Verwirklichung. Falls man sich für eine der beiden Richtungen entscheiden müsste, würde man wohl die Offenbarung der kontemplativen Methoden über die Erkenntnisse der konventionellen stellen. Wenn man jedoch nicht dazu gezwungen ist, warum sollte man das wollen?

Um das Vorangegangene in einem Satz zu sagen: Indem wir Ost und West zusammenbringen, erreichen wir die „3 S“ OL (im Oberen Linken Quadranten): **Shadow** (Schatten), **Stages** (Ebenen), **States** (Zustände). Konventionelle Forscher haben die Zone-2-**Ebenen** der Bewusstseinsentwicklung und die frühen Zone-1 **Schatten**-Opfer entdeckt, wobei die kontemplativen Traditionen in Ost und West die Tiefen der größten Zone-1-**Zustände** des Bewusstseins ausgelotet haben, und wie man ihnen zu ihrer Quelle folgen kann, von grobstofflich hin zu subtil, und zu kausal und nondual. Alle drei zu kombinieren ist die Herausforderung der integralen Psychologie und der integralen Spiritualität.

*Übersetzung: -bs-mf-fs-*

Fortsetzung: Die Rolle der Religionen als Förderband  
in *integrale perspektiven* (Erscheinungsdatum: Januar/Februar 2007)



# Reflexionen zur Fachgruppe ITP/ILP in Wien

Walter Urbanek/Monika Frühwirth

### Aus den Fachgruppen: ITP/ILP Wien

Das wohl faszinierendste Produkt der integralen Bewegungen ist der Formenkreis der ITP/ILP-Methoden: faszinierend, da hier Theorie und Praxis so vehement zusammenstoßen. Die ITP/ILP-Methoden gehören bestimmt zum Besten, was kalifornische Human-Potential-Bewegung und amerikanischer generalisierender Forschergeist in ihrem evolutiv-nären Ungestüm geschaffen haben ...

#### Wiener Variante

Drei bis acht Teilnehmer/-innen der Wiener ITP/ILP-Gruppe treffen sich seit mehr als drei Jahren einmal monatlich in Räumen des Wiener Wohnprojekts „Sargfabrik“. Das Alter der Teilnehmer/-innen ist zwischen 25 und 60, mit einem Mittelwert von etwa 50 Jahren. Die Geschlechterverteilung ist ausgewogene. Berufliche Zusammensetzung und familiäre Hintergründe sowie die Lebensläufe sind natürlicherweise sehr gemischt. Personeller „Kern“ waren und sind Monika und ich, die die „Stammeltern“ spielen und jedes Mal dabei sind, während andere TeilnehmerInnen sich über längere Zeiten ein- und auch wieder „ausklinken“.

#### Wie es begann

Begonnen hat alles mit dem Buch „The Life We Are Given“ von Leonard & Murphy (irgendwo empfohlen bei Wilber), dessen Lektüre so anregend war, dass es für mich einen Versuch wert schien, solch ein Modell zu starten – was in Praxi hieß, einen geeigneten Raum zu organisieren, potenziell interessierte Menschen zu diesem Experiment einzuladen und einen ersten Starttermin auszuschreiben.

Meine Motivation war die innere Begeisterung für das menschliche Wachstumsmodell, wie Leonard und Murphy es beschreiben; ich konnte ihre Überlegungen und Folgerungen gut verstehen: wie ist es möglich, die punktuellen Gipfelerfahrungen, die jeder von uns immer wieder erfährt (sei es in der kondensierten Atmosphäre von therapeutischen oder meditativen Gruppen an Wochenenden oder während einer ganzen Woche, oder sei es in tiefer sensomotorischer Deprivation wie im Samadhi Tank, oder sei es bei naturmystischen Erfahrungen z. B. bei langen Wanderungen, oder sei es auch beim Lesen erhebender Texte, wie z. B. denen Wilbers, – wie wäre es also möglich, diese nur punktuellen, „hochschwebenden“ und „nicht-alltäglichen“ Bewusstseinszustände auszudehnen und länger zu genießen? Also die „Erleuchtung“ mehr in den Alltag „hinüberzu retten“, und diese schwirrenden flüchtigen Erfahrungen auch unter den „harten“ Bedingungen von Beruf und Routine, unter Anspannung und schwierigen sozialen Bedingungen zu bewahren?

Das Buch schließt eine eklatante und schmerzhaft Lücke, es nimmt nämlich aus beiden Welten, der säkularen und der

monastischen, das Beste heraus und verschmilzt es zu einer Mischform; schafft die Verbindung zwischen den ekstatischen punktuellen Hoch-Erfahrungen zu besonderen Anlässen einerseits – und den rauen Alltagsbedingungen während der restlichen 98% unserer Lebenszeit andererseits! Dies ist insofern ein Novum, als es als Methode universal anwendbar zu sein verspricht, egal wo man lebt und egal welchen spezifischen meditativen Ausrichtungen oder therapeutischen Schulen man sich verbunden fühlt ... Ein hehres Ziel, und doch auf so einfache und pragmatische Weise zusammengestellt (und von so gar keiner höheren Wesenheit gechannelt). Mein persönliches Leiden zu mildern war also die Motivation die ITP so richtig zu versuchen, mit einer einjährigen Verpflichtung zu Affirmationen und regelmäßigen Treffen, zu Berichten über die Fortschritte und Rückschläge auf dem Weg, ähnlich wie den AA-Gruppen sich als Leidende zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu outen ...

Also was hat's gebracht? Da will ich nun vollkommen selbstzentriert mal aus der Zone 1 über meine persönlichen Veränderungen berichten. Bin ich ein „besserer Mensch“ geworden durch drei Jahre ITP?

Tja, mit einiger Sicherheit etwas körperlich gesünder (obwohl älter geworden von 54 auf 57), etwas ausgeglichener (schwer zu sagen, ob eine taoistischere Lebenshaltung mit fortschreitendem Alter nicht ohnehin ganz natürlich einhergeht – ähnlich wie die Altersweitsichtigkeit?), aber auch etwas zielorientierter (hängt das zusammen mit dem höher werdenden Bewusstsein, dass das Leben endlich ist und ich nicht ewig Zeit habe – wie es in jungen Jahren noch erschien?)“.

Mittlerweile ist die Praxis mir schon so ans Herz gewachsen, dass ich sie nicht mehr missen möchte – wenn ich sie einmal nicht mache, gibt es zwar den kurzfristigen Bonus von etwas längerem Morgenschlaf, aber die Gesamt-Befindlichkeit – auf mehreren Ebenen von Körper über Gefühle bis Geist – ist unvergleichbar „schlechter“ als mit ITP-Meditation. Es ähnelt dem Starten eines PC, wenn alle Hardware- und Software-Systeme nacheinander hochgefahren werden, bis schließlich alle Selbst-Tests erfolgreich abgeschlossen sind und die volle Betriebsbereitschaft angezeigt wird – in ähnlicher Weise fahre ich mich selber hoch. Über Körper, Gefühle, Geist bis zum Spirit ...

#### Was war hilfreich?

Für den Start war das genaue Durchlesen und Befolgen der Ratschläge des Buches sehr hilfreich: insbesondere die Selbstverpflichtung auf ein volles Jahr hin und das geforderte Ausformulieren

von genauen und überprüfbareren Zielen für die eigene Entwicklung hatten den Vorteil, von allgemeinen und unverbindlichen zu konkreten und zeitlich verbindlichen Abmachungen zu kommen. Der schwierigste Teil des Unterfangens war, in den Alltag einige Oasen der Übung und Kontemplation einzubauen!

### **Praktischer Ablauf der Treffen**

Der praktische Ablauf unserer ITP-Abende ist bestimmt durch einen Austausch in der Gruppe, der durch Übungen aus verschiedenen Modulen ergänzt wird. Der Austausch besteht aus persönlichen Berichten jedes einzelnen über Erfolge und Misserfolge in seinen individuellen Wachstumsbemühungen im vergangenen Monat; dabei verfolgen wir meist eine fünfteilige Bewegung des „spiralgig sich höher Schraubens“, ähnlich dem Jung'schen „Circumambulierens“: wir beginnen mit den Basisebenen der körperlichen Verfassung und Fitness (Stammhirn, infrarot), steigen auf zu den säugetierischen Errungenschaften des limbischen Hirns (Gefühle, magenta, bernstein), stoßen noch höher vor zu den Fertigkeiten des Großhirns (rationales Denken, orange), berühren dann das Engagement im gesellschaftlichen Bereich (untere Quadranten, grün), um schließlich im Geist unsere spirituelle Weiterentwicklung zu kontemplieren (petrol, türkis) ... Anfangs erzählten wir unsere Berichte (alle Ebenen in einem durch) einer nach dem anderen, jeder hat dafür bis zu 20 Minuten, was allerdings eine sehr hohe Konzentration für kurze Zeit (Nur-Reden) und dann ein Nur-Zuhören bedeutete, was insgesamt eine sehr unausgewogene Rede/Zuhör-Verteilung bedeutete). Darum haben wir das dahingehend geändert, dass wir erst die Körper-Runde haben (jeder berichtet im Kreis über seine Körper-Erfahrungen), dann heben wir uns kollektiv auf die Gefühls-Ebene, und so weiter, bis die letzte Runde in den höchsten Sphären sich bewegt (jeder erzählt über seine spirituellen Erfahrungen); dieses System bewährt sich. Über die 1,5 bis 2 Stunden kann die Aufmerksamkeit auf hohem Niveau gehalten werden; das Wir bewegt sich gemeinsam durch die Ebenen ... dabei gibt es nur kurzes Nachfragen bei Unklarheiten, keine Diskussionen, in denen die Aufmerksamkeit vom Erzählenden abschweifen könnte ...

### **Neue Wachstumsziele**

Manchmal sind in den Berichten bereits Ziele und Vorsätze für den kommenden Monat enthalten, manchmal gibt es noch eine abschließende Runde mit individuellen Absichten, wie und wann nun neue Teile der ITP erprobt werden sollen, und die anderen sind wohlwollende Zeugen dieser Wachstums-Absichts-Erklärungen.

### **Module**

Zusätzlich zum individuellen „Wachstums-Report“ wird während etwa 1/3 der Zeit ein spezifisches Thema behandelt, sei es ein Bericht zu einem besonderen integralen Highlight, wie integrale Konferenzen, Besuche bei Ken, aufwühlende Workshops, oder eine praktische Erprobung neuer psychotherapeutischer Techniken, wie dem 3-2-1 Schattenprozess, und Meditationen, wie die körperorientierte „Vision der Freude, oder die im ILP-Kit vorgeführte Big-Mind-Meditation, oder die Besprechung von Buch-Neuerscheinungen.

Persönlich habe ich zu den monatlichen Gruppentreffen ein ähnliches Gefühl entwickelt wie zu meiner täglichen Praxis: das Aufraffen dazu, d. h. die Vorbedingungen dazu zu schaffen, ist mühselig und lästig, doch wenn ich einmal „drin“ bin, ergreift mich ein selbstnährender Sog; der energetische Gewinn ist schon nach kurzer Zeit spürbar – auch wenn der eigene Bericht über die Fortschritte des letzten Monats gar nicht erbaulich war – aber das Eingebettetsein in die Sangha der Selbst-Aktualisierer bringt einen regelmäßigen Schub an Zuversicht, der durch bisweilige Gipfelerfahrungen, wie tollen Gruppen oder Gurus oder mystischen Einsichten, nicht zu erwarten ist – hier bewährt sich das Grundkonzept des Leonard/Murphy-Ansatzes, ein Verbindung zu sein zwischen den seltenen Gipfelerlebnissen und den Niederungen des Alltags. Es sind regelmäßige Ausflüge in eine Art Mittelgebirge, die den eigenen Standpunkt erkennen lassen und anregen sich neu zu orientieren, und das mit Hilfe einer intimen Gruppe von Wanderern, ähnlich den früheren Wallfahrern oder wie Pilgern auf dem Jakobsweg, allerdings das ganze Jahr hindurch ...

ILP ist eine Abwandlung der um ein Jahrzehnt früher entwickelten ITP; angereichert um AQAL-Theorie und Schattenarbeit, allerdings ohne den spezifischen Gruppenkontext, der in ITP im Vordergrund steht. Ich selber halte den Gruppenrahmen für äußerst ausschlaggebend für den Erfolg einer täglichen Praxis, das merke ich an mir selbst, aber sicher wird es Einzelkämpfer/-innen geben, denen das nicht so wichtig ist, und die mit dem größeren individuellen Spielraum in der ILP besser umgehen können. Allerdings setzen manche ILP-Übungen – gerade die Schattenarbeit – schon ein ziemlich hohes Vorverständnis der komplexen therapeutischen Materie voraus, mit der ein Anfänger auf sich gestellt nicht so leicht umgehen können. Mein Ratschlag: den fördernden Gruppenrahmen der ITP beibehalten und diesen mit ILP-Methoden ergänzen.

Möge die eigene Praxis gelingen!

*Walter -mf-*

[Ergänzungen von Monika Frühwirth auf der folgenden Seite:](#)

## Bericht zur Tagung „Engagement – Zukunft: gestalten oder ertragen?“ vom 13.-16. Juli 2006 an der Uni Oldenburg

von Stefanie Tangeten

Aus den Fachgruppen: *imove*

Zum ersten Mal, ohne schützende Hand des *Integralen Forums* und außerhalb der integralen Szene, hatten wir bei dieser Tagung mit einem Info-Stand und einem Workshop unter dem Titel: „Integrale Zukunftsperspektiven“ die Chance, uns öffentlich und obendrein im akademischen Kontext zu zeigen und darzustellen.

Auf der Tagung waren Gruppen wie das studentische Netzwerk für Wirtschafts- und Unternehmensethik „Sneep“, die größte studentische Organisation „AIESEC“, die „United Nations Society Oldenburg“, „denkRäume“, „Market Team“ und viele mehr vertreten. In Form von Workshops, Info-Ständen und abendlichen Vorträgen bot die vom „Studierenden Forum Oldenburg“ organisierte dreitägige Veranstaltung ein buntes Programm mit alternativen Zukunftsperspektiven. Unter anderen waren Referenten wie Dr. Franz Alt (langjähriger Leiter und Moderator des Magazins „Report“ und Gewinner des Umweltpreises für Wirtschaft, 2004), Dr. Frank Heuberger (u. a. Sprecherrat des „Bundesnetzwerks Bürgergesellschaftliches Engagement“, BBE), Wolfgang Riehn (u. a. Vize-General-Sekretär des Club of Budapest International) und Prof. Frank Nuscheler (Politikwissenschaftler und Leiter des „Instituts für Entwicklung und Frieden“, INEF in Duisburg) geladen. Großer Druck lastete auf so manchem von uns, aufgrund des „wissenschaftlichen“ Anspruchs des Rahmens, während andere der Tagung ganz locker und gelassen entgegneten.

Zur Eröffnung waren knapp 200 Menschen gekommen, wobei Dr. Franz Alt (u. a. bekannt durch Bücher wie „Der ökologische Jesus“, „Die Sonne schickt keine Rechnung“ u. v. m) sicher ein großer Publikumsmagnet gewesen ist. Sein Einführungsvortrag war gespickt mit spirituellen Hinweisen und zukunftsweisenden Visionen, die spritziger und überzeugender kaum vorgestellt werden konnten. Es gelang ihm das Publikum in der Sprache des orangen und grünen Mems für etwa zwei Stunden mit dem Thema „Zukunft Erde – wie wollen wir morgen leben und arbeiten?“ zu fesseln und erntete zum Schluss anerkennenden Applaus. Nach dem Vortrag traten einige von uns an ihn heran und fragten ihn über seine Kenntnis von Wilbers Werk aus, wobei er gestand, dass er ihn zwar in Ansätzen gelesen hätte, ihm aber „Eros, Kosmos, Logos“ zu dick gewesen sei. Daraufhin schenkten wir ihm „Ganzheitlich Handeln“, wofür er sich freundlich bedankte.

Von den wenigen Besuchern der Tagung hielten viele an unserem bunten, mit Bio-Früchten und vielen Fotos dekorierten Stand an. Einige kannten Wilber und wären auch gern zum Workshop gekommen, wenn sie sich nicht bereits für einen anderen Workshop entschieden oder selbst andere Termine gehabt

### Ergänzungen zur FG Wien von Monika Frühwirth:

Der Gedanke, in einem Kleingruppenformat einander über einen längeren Zeitraum zu begleiten, als Weggefährten einer möglichen Bewusstseinsrevolution und Bundesgenossen im Menschsein, sprach uns bereits 2003 an, wobei die Lektüre von Leonard und Murphys Buch *The Life We Are Given* energetisierend wirkte – es erschien wie eine Art Zeitkapsel der Aufbruchbewegung der 70er Jahre. Warum also nicht?

Bereits beim ersten Treffen wurde bald klar, dass sich jeder eine selbst gestrickte Version basteln wollte, die seinen konkreten Möglichkeiten entsprach – somit nicht so sehr im Inhalt, sondern eher im Durchhaltevermögen gefordert werden würde. Die Supervision unseres ITP-light Angebots überließ dem/der Einzelnen die Auswahl der sportlichen, mentalen und meditativen Bereiche, bezog jedoch auch Beziehungskisten und emotionale Befindlichkeit mit ein, etwas, das bei Leonard und Murphy nicht in dieser Form vorgegeben war. Auch die körperlichen Übungen – zumeist Dehn- und Streckübungen – waren nicht nur für die ganz Jungen zu wenig fordernd. Und mancher begnügte sich damit, allabendlich kurz vor einer Kerze zu sitzen.

Doch nach einem Jahr zeigten sich bei Einzelnen tatsächlich erstaunliche **messbare** Erfolge. Allerdings verabschiedeten sich diese Teilnehmer nach dem erreichten Ziel von der Gruppe, doch neue kamen hinzu. In der Folge kämpften wir uns durch Schneestürme zu den Treffen und genossen die Sommerhitze bei auf der Dachterrasse.

Mit der Veröffentlichung des ILP-Starter-Pakets durch das Integrale Institut, in Boulder, Colorado, erhielt vor allem meine persönliche Praxis neue Impulse, da ich den 3-Body-Workout nun nach der DVD praktiziere, inspiriert durch die Schönheit der Landschaft und Huy Lams ästhetische Präsentation und dieser äußerst effektiven und beglückend geglückten Kombination von Körperübungen, Atemtechniken und meditativen Einschüben (von denen mir die meisten allerdings bereits bekannt waren). Die Übungen brachten mich in der Folge zu vertiefter meditativer Praxis im Alltag.

In der Gruppe erprobten wir erfolgreich die 3-2-1 Schattenarbeit (allerdings sind die meisten von uns in diesem Bereich bereits durch langjährige Gestaltarbeit versiert). Auch der Big-Mind-Prozess fand als ein erster Impuls für Neueinsteiger in diese Bereiche wohlwollende Zustimmung.

Die monatliche gegenseitige Supervision möchte ich als eine Art Oase im Flachland sehen, bei der sich bereits durch den Gesprächsduktus – eine Vorwegnahme der nunmehr nach Scharmer und Kofman erstellten und in ip 03 veröffentlichten Regeln einer integralen Gesprächskultur – wie von selbst eine meditative Weitung ergibt. Genährt, erfrischt und gestärkt machen wir uns dann jedes Mal wieder auf den Weg in den Alltag.

-mf- 09/2006





hätten. Mit manchen kam ein reges Gespräch zustande. Einige der Interessenten wurden durch unseren Hinweis auf Meditation – als eine unserer Aktivitäten – neugierig, was an dieser recht alternativen, progressiven Uni, mit einem „Raum der Stille“ nicht allzu verwunderlich ist.

Unser Workshop am Samstag wurde eingeleitet von einem Impuls-Referat als Einführung zur integralen Theorie und einer Vorstellung von iMove durch eine Präsentation mit vielen Fotos unserer bisherigen Aktivitäten. Darauf folgte eine Vertiefung in Wilbers Werk, bevor wir innerhalb der vier Module ein typisches iMove-Treffen simulierten. Den Teilnehmern wurde neben Yoga und Atemmeditation, die Erfahrung in der Dyadenarbeit und geleiteter Meditation nahe gebracht. Dabei ging es um die zentrale Frage, wie wir engagiert die Zukunft aus integraler Perspektive gestalten wollen und was unsere Visionen dazu sind. Parallel zu unserem Workshop liefen sechs weitere mit zukunftssträchtigen Themen, die von bereits anerkannten und bekannten, zumeist studentischen Gruppen geleitet wurden. Unser Workshop konnte trotz der geringen Teilnehmerzahl stattfinden und wir erhielten recht positives Feedback. Demnach kamen wir sehr authentisch, frisch, lebendig und bodenständig rüber. Ein Teilnehmer sagte, dass ihn unsere Art und unsere Verkörperung mehr überzeugt hätten, als die Theorie vorweg, von der er beim ersten Mal ohnehin nicht viel verstanden hätte. Abgeschreckt habe ihn die Hochhaltung eines einzigen Theoretikers in diesem Rahmen, nämlich Wilber und die häufige Nutzung des Wortes „integral“ in allen möglichen Zusammenhängen. Er sprach uns Mut zu uns zu zeigen, denn das Zeug haben wir dazu, wie er meinte, auch im akademischen Kontext. Wir müssten uns nicht verstecken – we-

der hinter der Theorie noch hinter Wilber. Obendrein sei es hohe Kunst die Konzepte zu verkörpern, ohne dass diese in trockener Theorie immer wieder genannt werden. Das sei uns allemal zuzutrauen, so der Umwelt-Techniker aus Oldenburg, der derzeit an seiner Doktorarbeit, an der Uni Aachen, über „Stadtentwicklung im ökologischen Kontext“ forscht.

Nach der Tagung hatten wir noch Raum unseren Auftritt auf der Tagung konstruktiv zu reflektieren. Dazu haben wir uns gegenseitig Feedback über unser individuelles Wirken gegeben und Verbesserungsvorschläge für zukünftige Auftritte in der Öffentlichkeit aufgelistet. Außerdem gaben wir uns noch Feedback über unsere Schattenanteile, wobei sowohl negative als auch positive Aspekte unseres Seins zu Tage traten. Diese Runde war für manche besonders intensiv und von hoher Ehrlichkeit und Transparenz geprägt.

Wir sind Susanne Willkommen, unserer neuen Koordinatorin, sehr dankbar für ihre umfangreiche Organisation im Vorfeld und ihre nachdrückliche Aufforderung und Inspiration zum aktiven Engagement. Die Tage waren für iMove sehr intensiv. Uns wurde mal wieder vor Augen geführt wie wichtig uns das Leben und Wirken im integralen Kontext und aus dem integralen Bewusstsein heraus ist und wie unterstützend dabei eine integrale Community sein kann, die mit Herz, Verstand und viel Humor aktiv die Zukunft gestaltet und eine Kultur mit integralen Perspektiven co-kreiert.

(Teilnehmer von iMove auf der Tagung waren neben den Koordinatoren: Susanne Willkommen & Alistair Langer, Sabine Mählmann, Adrian Wagner, Dennis Wittrock und Stefanie Tangeten)

**Tipp:** iMove trifft sich in diesem Jahr noch zweimal (siehe Termine)

# GLOSSAR

## GLOSSAR: Begrifflichkeiten aus der integralen Welt

**Atman** (Sanskrit, n., ātman, Pali: atta, urspr.: Lebenshauch, Atem) ist ein Begriff aus der indischen Philosophie. Er bezeichnet das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird häufig als Seele übersetzt. Nach Auffassung der Advaita Vedanta Philosophie ist Atman in seinem Wesenskern identisch mit dem kosmischen Selbst, Brahman („Weltseele“). Dieses ‚reine Bewusstsein‘ ist demnach das wahre Selbst des Menschen, das bei allen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen unverändert bleibt. Da Atman und Brahman nicht als zwei, sondern als ein einziges Prinzip betrachtet werden, bezeichnet man den Advaita-Vedanta als eine monistische Philosophie.

Als **Asanas** (Sanskrit, n., āsana, „der Sitz“) werden überwiegend statisch ausgeführte körperliche Übungen, also Körperhaltungen im Yoga (bes. im Hatha Yoga) bezeichnet. Asana ist die dritte Stufe des Raja Yoga (bzw. Ashtanga Yoga oder Kriya Yoga) nach Patanjali.

**Circumambulation** ist das um etwas herum Gehen. Es ist ein wichtiges islamisches Ritual im Zusammenhang mit der Kaaba in Mekka.

**Dharma** ist ein zentraler Begriff sowohl des Hinduismus, als auch des Buddhismus, der aber religionsabhängig unterschiedliche Bedeutungen hat. Dharma (Sanskrit, m.) im Hinduismus bezeichnet Sitte, Recht und Gesetz, ethische und religiöse Verpflichtungen, auch Ausdruck für Moral, im englischen oft einengend mit Religion übersetzt. Im Buddhismus kommt dem Begriff eine ganze Reihe von verschiedenen, kontextabhängigen Bedeutungen zu. In einer der möglichen Lesarten bezeichnet er die Lehre Buddhas.

**Dharmakaya** oder Dharma-kāya bezeichnet die ursprüngliche erleuchtete Natur des Geistes selbst. In diesem sind die fünf Geistesgifte der fühlenden Wesen (Unwissenheit, Hass, Gier, Neid und Stolz) in die ihnen zugrundeliegenden fünf Weisheitsaspekte transformiert und werden als die fünf ursprünglichen Buddhas dargestellt. Es finden sich verschiedentlich auch die Begriffe Wahrheitskörper, Raumkörper oder transzendenter Buddhakörper zur Beschreibung des Dharma-kāya. Buddhas, die den Dharma-kāya repräsentieren werden daher als Ur-Buddhas oder Adibuddhas bezeichnet.

Das Wort **Eros** bezeichnet unter anderem, in der Mythologie den griechischen Gott der Liebe, in der Philosophie den Drang nach Erkenntnis und schöpferischer geistiger Tätigkeit, und in der Freud'schen Psychoanalyse den Leibestrieb, neben Thanatos einer der zwei Haupttriebe.

**Kata** (jap., dt. *Form, Stil, Haltung* oder seltener *Vorschrift, Muster, Abdruck, Schablone*) ist ein Begriff aus den japanischen Kampfkünsten und bezeichnet die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere reale oder imaginäre Gegner, bei der Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden. Der Begriff Kata wird gelegentlich auch für eine festgelegte Folge von Übungen verwendet, die nichts mit Kampfkünsten zu tun haben.

**Narzissmus** ist eine Charaktereigenschaft, die sich durch ein geringes Selbstwertgefühl bei gleichzeitig übertriebener Einschätzung der eigenen Wichtigkeit und dem großen Wunsch nach Bewunderung auszeichnet.

**Nirmanakaya** oder Nirmāna-kāya bezeichnet den Ausstrahlungs- oder Manifestationskörper auf der Ebene der Wahrnehmung gewöhnlicher Wesen. Nirmāna-kāyas manifestieren sich aufgrund von allumfassenden Mitgefühl und erscheinen uns in Form erleuchteter Lehrer, die gelobt haben, alle fühlenden Wesen aus dem Leidenkreislauf des Samsara zu befreien.

Senile **Plaques** (syn. neuritische Plaques, senile Drusen, Hirndrusen) sind extrazelluläre Amyloidablagerungen in der grauen Hirnsubstanz. Die Ablagerungen sind vergesellschaftet mit degenerativen nervalen Strukturen und vermehrtem Auftreten von Zellen (Mikroglia, Astrozyten). Bei der Alzheimer'schen Erkrankung kommen sie in großer Dichte vor.

**Pranayama** (Sanskrit, m., prānāyāma) ist die vierte Stufe des Raja Yoga (bzw. Ashtanga Yoga oder Kriya Yoga) nach Patanjali und bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist vor allem durch Atemübungen.

Ein **Samadhi-Tank** (auch Floatation-Tank, Floating-Tank, Isolationstank oder Entspannungstank) ist ein gegen Licht und Geräusche abgeschotteter Raum, welcher Menschen in seinem Inneren auf konzentriertem Salzwasser liegen lässt. Das Wasser ist mit etwa 34,8°C so temperiert (Hautaussetemperatur), dass man weder Wärme noch Kälte empfindet. Ziel ist es alle Reize und Sinneseindrücke auszuschalten.

**Sambhogakaya** oder Sambhoga-kāya bezeichnet den Freudenkörper oder auch Körper der Glückseligkeit. Es handelt sich dabei um eine Art Lichtkörper oder feinstofflichen Körper, den Buddhas annehmen, um Bodhisattvas und verwirklichten Yogis zu erscheinen. Er kann von gewöhnlichen fühlenden Wesen nicht wahrgenommen werden.

**Sangha** bedeutet in der buddhistischen Terminologie „Schar“. Der Begriff wird unterschiedlich aufgefasst: als Gemeinschaft der buddhistischen Heiligen (Aryas), Gemeinschaft der buddhistischen Ordensangehörigen: Mönche („bhikkhu“) und Nonnen („bhikkhuni“), Gemeinschaft der buddhistischen Praktizierenden/Übenden, und als alles Lebende (Menschen, Tiere und Pflanzen). Der Sanskritbegriff „Sangha“ ist eigentlich maskulin, allerdings ist in Deutschland auch die weibliche Form, „die Sangha“ (angelehnt an „Gemeinschaft“, „Gemeinde“), verbreitet.

**Simultracking** (simultanes Verfolgen) das simultane Verfolgen von Phänomenen in verschiedenen Zonen oder Quadranten mit den jeweils spezifischen, anerkannten Methodologien der verschiedenen Domänen (siehe auch Integraler Methodologischer Pluralismus).

**Spiral Dynamics** (in manchen deutschen Übersetzungen auch „Spiraldynamik“) ist eine kultursoziologische Theorie von Don Beck und Chris Cowan, basierend auf Forschungsergebnissen von Clare Graves.

## „Integrales“ in der Wikipedia

Die deutsche Wikipedia, ein umfangreiches Web-Lexikon, an dem jeder mitschreiben kann, tut sich traditionellerweise schwer mit „integralen“ Themen und stellt diese gern in die esoterische Ecke. Unter den Einreichungen zum letzten Wikipedia-Schreibwettbewerb findet sich erfreulicherweise auch ein Artikel zu einem zentralen Bestandteil integraler Denkansätze: zu sogenannten Entwicklungsmodellen, wie sie mit der Spiral Dynamics bekannt geworden sind und sich auch bei Ken Wilber finden. In *Integrale Psychologie* stellt er Dutzende davon vor und vergleicht sie.

Unter dem Artikel-Namen „Entwicklungsmodelle (Psychologie, Soziologie)“ hat Raimund Maessen einen historischen Abriss bei Wikipedia.de eingestellt, der beispielhaft und durch zahlreiche Quellen belegt einige bekannte und weniger bekannte Stufentheorien vorstellt, die die individuelle und die kollektive Bewusstseinsentwicklung des Menschen untersuchen. Darüber hinaus stellt der Artikel auch kombinierte Modelle vor und wirft sozusagen einen Blick auf die Wurzeln von Ken Wilbers integralem Denkansatz, der sich in Sachen Entwicklungsmodell u. a. auf Maslows Bedürfnispyramide, Gebsters „Weltsichten“ und den vMemen der Spiral Dynamics beruft.

In dem Wikipedia-Artikel wird deutlich, dass sich auch die Entwicklungsmodelle selbst in den letzten hundert, hundertfünfzig Jahren ständig weiterentwickelt und ausdifferenziert haben, und auch wer die vergleichenden Tabellen in Wilbers „*Integrale Psychologie*“ studiert hat, wird hier neben den „üblichen Verdächtigen“ noch weitgehend unbekannte Pioniere mit evolutionären und multilinearen Denkansätzen entdecken können.

**Transfettsäuren** sind Fettsäuren, die sich u. a. beim Erhitzen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab etwa 130 Grad bilden (eine Temperatur, die beim Braten leicht erreicht wird). Sie kommen vor allem in Fastfood-Produkten und vielen Backwaren vor, wenn billige, teilgehärtete Fette eingesetzt werden. Insbesondere enthalten Fertigprodukte, wie z. B. Pommes frites, Kekse, Kartoffelchips und verschiedene Back- und Bratfette hohe Dosen an Transfettsäuren. Nach den vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen geht von Nahrungsmitteln mit höheren Anteilen von Trans-Fettsäuren eine erhebliche Gesundheitsgefahr aus. Trans-Fettsäuren führen im menschlichen Körper u. a. zum Anstieg des gesundheitsgefährdenden LDL-Cholesterins, dem Abfall des schützenden HDL-Cholesterins und zur Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, die, wie man seit einiger Zeit weiß, zu krankhaften Veränderungen der Gefäße führen - mit der Folge eines erhöhten Risikos für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Der Begriff **Translation** (v. lat.: *transferre* (hin-)übertragen) bezeichnet im Allgemeinen eine Übertragung oder Übersetzung, aber auch das Umsetzen. Wenn wir uns – vereinfacht - die verschiedenen Ebenen struktureller Organisation als die verschiedenen Stockwerke eines Hochhauses vorstellen, dann ist (1) jede Etage eine Tiefenstruktur, während (2) die variablen Komponenten einer jeden Etage – die Möbel sozusagen – Oberflächenstrukturen sind; (3) die Bewegung von Oberflächenstrukturen nennen wir Translation; (4) den Wechsel der Tiefenstrukturen nennen wir **Transformation**; und (5) die Beziehung zwischen einer Tiefenstruktur und ihren Oberflächenstrukturen nennen wir **Transkription**.

**Trikaya**‘ (Sanskrit, m., *trikāya*, „Drei-Körper“) bezeichnet die Drei-Körper-Lehre des Mahayana-Buddhismus. Es handelt sich dabei um den Versuch, Wesen und Wirken der verschiedenen Buddhas, insbesondere in ihrem Verhältnis zueinander, systematisch zu erklären.

**Thanatos** (griechisch *θάνατος*), in der griechischen Mythologie der Gott des Todes. Thanatos ist der Zwillingsbruder des Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes. Nach der Psychoanalyse Sigmund Freuds steht Thanatos für den Todestrieb als Gegenstück zu Eros, aus welchem er das Lustprinzip und die Libido erklärt.

**Vipassanā** oder auch „Einsichts-Meditation“ bezeichnet eine Meditationstechnik, die einen Geisteszustand kultiviert, der eine besondere Einsicht in innere mentale Phänomene (Pali: *dhammas*) erlaubt. Es handelt sich um eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Das Wort bedeutet soviel wie „die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind“.

*Quelle: Wikipedia, die freie Enzyklopädie im Internet.*



# Buchrezensionen



## Buchrezensionen

### **Zen - Leben**

Und täglich grüßt das Murmeltier

Ezra Bayda

ISBN 3-442-21694-X

Goldmann Verlag 2005



### **Zen sein - Zen Leben**

Ezra Bayda

ISBN 3-442-21647-8

Goldmann Verlag 2003

Wo wird Zen praktiziert? Auf dem Meditationskissen, zurückgezogen in einer ruhigen Ecke der Wohnung und im Sesshin? Oder in der Schlange im Supermarkt, im Büro, wenn alle Telefone gleichzeitig klingeln, in einer emotional geladenen Beziehungskrise, oder gar beim Schreiben dieser Buchrezension?

Dass die Arbeit an der spirituellen Transformation sowohl auf dem Kissen, als auch mitten im banalen Alltag stattfinden sollte, vertritt der Zen-Lehrer und Autor **Ezra Bayda**. Seiner Meinung nach, geht es dabei auf keinen Fall nur um das Erreichen von Erleuchtung (eine Frage des Zustands): „Es gibt einen anderen Übungsansatz, der nicht annähernd so romantisch ist, wie das Streben nach Erleuchtung. Dabei übt man direkt mit dem, was ist, ganz gleich worum es sich handelt. Ich nenne das ‚den Übungsweg im Alltag gehen‘“

Wie sich das konkret gestalten kann, zeigt Bayda in seinen Büchern **Zen sein – Zen leben** und der Fortsetzung **Zen Leben – Und täglich grüßt das Murmeltier** anschaulich und bodenständig, anhand einer Vielzahl von Bereichen aus dem täglichen Leben auf. Er beschreibt, wie man mit Emotionen, wie Angst, Zorn, Ärger oder dem Gefühl von Verletzung arbeiten kann, in dem Moment, in dem man sie erlebt – selbst wenn sie sehr stark sind. Als weiteres Übungsfeld im Alltag bespricht er Beispiele aus der „Wir“-Perspektive: Üben mit Vertrauen, in Beziehungskrisen, mit Verlust, mit Sexualität. Ebenso behandelt er das Üben mit Süchten, mit Anhaftung, mit Geld und mit dem sich endlos wiederholenden „Alltagsschlamassel“ (wie in dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“). Jedes Ärgernis, jedes Problem und jedes kleine oder große Drama, mit dem das Leben uns konfrontiert, stellt eine wunderbare Chance dar, an unserer (strukturellen) Entwicklung zu arbeiten und so unseren Blickwinkel zu erweitern.

Bayda macht deutlich, dass eine ausschließliche Beschäftigung mit den Zuständen – ohne die gleichzeitige Arbeit an den individuellen psychologischen Fußangeln und der aktiven

Auseinandersetzung mit den persönlichen Lebensumständen – auf Sand zu bauen bedeutet. Seine Betonung des Übens in allen Bereichen des Lebens, parallel zum Üben in der Meditation, ermöglicht es, eine integrale Form der Spiritualität zu praktizieren, die sowohl Struktur als auch Zustände einbezieht (ähnlich wie Wilber und auch Cohen es fordern). Bayda geht zwar in seinen Büchern in keiner Weise auf eine stufenartige Entwicklung der Struktur ein, die Möglichkeit, sich aus der gegenwärtigen Entwicklungsstufe, mit der ihr zugehörigen Weltansicht zu lösen und weiterzuentwickeln entsteht jedoch immer dann, wenn durch das Üben entsprechende persönliche Konzepte, Vorstellungen und Erwartungen losgelassen werden. An diesen Punkten besteht immer wieder die Gelegenheit, die persönliche Konstruktion der Realität neu zu gestalten und eine größere Anzahl von Perspektiven darin aufzunehmen als bisher und somit in der strukturellen Entwicklung voranzukommen.

Eine weitere große Stärke von Baydas Ansatz liegt darin, dass er ganz explizit und pragmatisch, und so auch für den Anfänger verständlich, direkt und kompromisslos an die existentiellen Steilklippen authentischer Veränderung heranholt. Beispielsweise beginnt **Zen sein – Zen leben** mit der Metapher, dass wir uns auf „dünnem Eis“ bewegen; als Einladung, uns damit auseinander zu setzen, dass alles, was uns in unserem Leben ein (vermeintliches) Gefühl der Sicherheit vermittelt, jeden Moment gänzlich wegbrechen kann. Auch aus diesem Grund eignen sich die hier vorgestellten Bücher, die thematisch eine Einheit bilden, sehr gut als boomeritisfreie Anleitung zu einem Modul integraler Lebenspraxis.

Ezra Bayda ist Zen-Lehrer der Soto-Richtung. Er erhielt seine Lehrerlaubnis von Charlotte Joko Beck an der Ordinary Mind Zen School. Gegenwärtig lebt und lehrt er am San Diego Zen Center in Kalifornien.

Editha Salisbury

# TransPractice

Darüber hinaus, zwischen, hindurch, darüber ... *Wohin?*

## Wochenendseminare 2007 in Göttingen

### 1. Termin:

Fr 9.2.07 19<sup>00</sup> Uhr - So 11.2.07 16<sup>00</sup> Uhr

Teilnahmegebühr 350,- EUR  
(IF Mitglieder 320,- EUR)

Bei Anmeldung bis 30.11.06  
30,- EUR Ermässigung

### Ort:

In unseren neuen  
Seminarräumen in  
Göttingen, Bunsenstr. 9c  
(mit ICE und über A7 direkt erreichbar)

*In die Erfahrung der Realität  
in all Ihren Facetten – deshalb Practice.*

*Den Wechsel der Perspektiven proben  
und die innere Transparenz darin erfahren.*

*Erkennen und mit Hingabe sein.*

*Körperlichkeit, Verständigung und Spiritualität  
zusammen erfahren.*

Die Seminare richten sich an Menschen mit Berufserfahrung,  
die an konkreter Weiterentwicklung interessiert sind.

### Anmeldung:

ricarda@wildfoerster-beratung.de  
37073 Göttingen, Theaterstr. 10  
Tel.: +49 551 2934454



Entwickelt und geleitet von: Kerstin Barth, Dirk Püschel, Ricarda Wildförster

# Termine und Events

Termine des **Integralen Forums** mit seinen Fach-, Projekt- und Regionalgruppen

siehe auch: [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

## Regio-Gruppen

### Berlin

#### Integraler Salon

(Änderungen vorbehalten)

**Termin:** Jeden 3. Montag im Monat

**Uhrzeit:** 19 bis ca. 22 Uhr

**Ort:** Frank Spade  
Großbeerenstr. 54,  
HH letzter Aufgang links, 1. Etage  
U-Mehringdamm/U+S-Yorkstr./Bus M19 oder 140

20.11. „Menschen, andere Holons und die Liebe im Muster der Evolution.“ – Detlef Georg Siebert stellt sein neues Buch vor.

#### Mailingliste:

(bis zu zwei Nachrichten pro Monat):  
[www.integrales.websummit.de](http://www.integrales.websummit.de)

**Info:** Frank Spade  
[frank@spade.de](mailto:frank@spade.de)  
030 81828680

### Berliner Ken Wilber Lesekreis

**Termin:** jede Woche Mittwochs

**Uhrzeit:** 19:15

**Ort:** wechselnd

Wir lesen derzeit „Eros Kósmos Logos“

**Info:** Burkhard Langemann  
[b.langemann@gmx.de](mailto:b.langemann@gmx.de)  
0177 786 24 21

### Berliner Integrale Supervision

**Termin:** Treffen nur bei Bedarf

**Info:** Tobias Doeppe  
[tobias.doeppe@sprungbrett.org](mailto:tobias.doeppe@sprungbrett.org)  
030 42028646

### Integrale Lebenspraxis

Erfahrungsaustausch über die eigene Praxis und wechselnde Praxisübungen

**Termin:** jeden 3. Samstag im Monat

**Uhrzeit:** 14 Uhr

**Ort:** bei Frank Spade (s. o.)

**Info:** Frank Spade  
[frank@spade.de](mailto:frank@spade.de)  
030 81828680

### Freiburg / Basel

#### Regiogruppe

**Termin:** 12.11.2006, dann etwa alle 8 Wochen, mit wechselnden Themen

**Uhrzeit:** 10-17 Uhr

**Ort:** Basel, Schopfheim, Freiburg oder Straßburg (bitte jeweils aktuell erfragen)

**Info:** Ulrike Vogel  
[ulrikevogel@t-online.de](mailto:ulrikevogel@t-online.de)  
07622 6849520

### Frankfurt

#### Regiogruppe

Integrale Treffs, Einführungs- und Aufbaueminare.

Die Regiogruppe Frankfurt bietet in Zusammenarbeit mit dem IIF regelmäßig Integrale Treffs und Wilber-Grundlagenkurse für Einsteiger an.

Außerdem finden Aufbaueminare zu Themen wie Integrale Lebenspraxis, Kommunikation, Selbstmanagement und Ethik statt, die für Menschen mit Vorkenntnissen in der Theorie Wilbers konzipiert sind.

#### Info:

[www.ii-frankfurt.de/Seminare/Programm.htm](http://www.ii-frankfurt.de/Seminare/Programm.htm)

#### Integraler Treff

Körperarbeit aus der Integralen Lebenspraxis

**Termin:** 29.11.2006

**Uhrzeit:** 19:30-21:30 Uhr

**Info:** Karin Rixen

### Karlsruhe

#### Regiogruppe

**Termin:** jeden 4. Freitag im Monat

**Uhrzeit:** 19-22 Uhr

**Ort:** bei Alfred Mies

Marienstr. 33

76137 Karlsruhe

[excellence\\_ka@web.de](mailto:excellence_ka@web.de)

0721 3540464 und

0721 93519986

Wir lesen „Eine kurze Geschichte des Kosmos“

**Info:** Eberhard Blauth

[eberhard.blauth@web.de](mailto:eberhard.blauth@web.de)

07244 722044 und

07244 706451

### Köln

#### Integraler Salon

**Termin:** monatlich

19-21 Uhr

Genauere Termine auf Anfrage

**Ort:** Im Tannenforst 10

51069 Köln

**Info:** Michael Beilmann

[beilmann@inchange.net](mailto:beilmann@inchange.net)

0221 6809948

### Leipzig

#### Integraler Arbeitskreis

Jeden letzten Freitag im Monat trifft sich in Leipzig ein Integraler Arbeitskreis.

Wir beschäftigen uns mit den Konsequenzen des integralen Weltbildes in den verschiedenen Lebensbereichen.

**Info:** Wulf Mirko Weinreich

[IAK@integrale-psychotherapie.de](mailto:IAK@integrale-psychotherapie.de)

[www.integrale-psychotherapie.de](http://www.integrale-psychotherapie.de)

### München

#### ISAM – Integraler Salon

#### Termine:

29.11. Was heißt integral informiert sein? Was motiviert mich persönlich? Wie gelingt es ein gemeinsames Lernfeld zu schaffen auf Basis einer verbindlichen Gesprächskultur.

19.11. Welche Weltansichten und Wertvorstellungen wirken zwischen uns im intersubjektiven Feld? Was ist ein WIR?

17.12. Welche Arten von in Beziehung sein ergeben sich auf Grundlage einer integrierten Körper-Geist-Beziehung?

21.1. Welche Konsequenzen ergeben sich aus der Schaulogik für den Umgang mit Sprache?

**Uhrzeit:** 10-18 Uhr

**Kosten:** Büffetbeitrag erwünscht

**Ort:** Susanne Manz

85716 Unterschleißheim

Haimhauserstr. 7

[comunioncare@achtsamen.de](mailto:comunioncare@achtsamen.de)

089 37497715



**Niederkassel****AK Regionaltreffen Köln****Termin:** jeder 1. Montag im Monat**Uhrzeit:** 19 Uhr**Ort:** Hermann Koch  
53859 Niederkassel  
In der Auen 19 a**Info:** Hermann Koch  
koch@erfolgscoaching.de  
02208 910250**Fax:** 02208 910260**NRW****Forum Integrales Business**

21.10.06 &amp; 09.12.06 in Köln

**Info:** Thomas Altmann  
altmann@web.de

Die FIB ermöglicht einen Austausch über die praktische Umsetzung integraler Ansätze und leistet so einen Beitrag zu bewussterem Wirtschaften. Durch die Besprechung aktueller praktischer Themen wird eine gemeinsame Weiterentwicklung im Sinne einer Co-Evolution angestrebt. Im Vordergrund stehen eigene konkrete Fallbeispiele aus dem Arbeitsleben der Teilnehmenden. Bei Bedarf werden Referate zur Einführung oder Vertiefung bestimmter Themen gehalten.

**Oldenburg****Universität****Termin:** Montags**Uhrzeit:** 16-18 Uhr**Ort:** Gebäude A06 Raum 1-111Seminar: „Integrales Bewußtsein: J. Gebser, K. Wilber u. a. im Vergleich“  
Peter Gottwald (OL), Dennis Wittrock (HB) und Stefanie Tangeten (HB)**Info:** Dennis Wittrock  
dennis.wittrock@yahoo.de  
0178 3020078 oder  
Stefanie Tangeten  
tangeten@web.de**Stuttgart / Böblingen****Termin:** 3 mal im Jahr an einem Sonntag**Uhrzeit:** 10 Uhr**Ort:** Stephanie Orth-Kern  
Marktgässle 2  
71032 Böblingen**Info:** Stephanie Orth-Kern  
s.orth-kern@z.zgs.de  
07031 266295 und 224694**Fachgruppen****iMove**

nächstes iMove Projekt:

15.-19. November 2006  
Enneagramm-Seminar im Lebensgut Pommritz (bei Bautzen), zur vertieften Auseinandersetzung mit unserem Schatten mit Veit Lindau (psych. Heilpraktiker)**Teilnahmebeitrag:**

für Studenten 220 EUR, all inclusive

**Anmeldung:** Anzahlung von mindestens 30 € bis 11.11.2006 auf das Konto der Diba c/o Susanne Willkommen  
Ktnr.: 5509979523  
BLZ: 50010517**Info:** Susanne Willkommen swilly@web.de  
28.-31. Dezember 2006: nächstes offizielles iMove Treffen zu Sylvester in Berlin.**Info:** Alistair Langer  
alistair.langer@gmx.net**imove-Blog:** www.imove.blogspot.com**Mailingliste:** de.groups.yahoo.com/group/integral-move**FG Integrale Bildung und Entwicklung****Termin:** 03.-05.11.2006**Ort:** Immenhausen (nähe Kassel)

Die Fachgruppe koordiniert ein wachsendes Netzwerk integral orientierter Forscher und Praktiker aus dem Bildungsbereich. Ihre Workshops emergieren schrittweise aus einem Fundus vorbereiteter und spontaner Beiträge und Methoden unterschiedlichster und komplementärer Natur. Sie stellen ein Experimentierfeld dar für die Entwicklung und Reflexion integraler Lernprozesse und der dafür erforderlichen Beziehungen, Strukturen, Haltungen, Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Gruppe ist offen für weitere Interessierte.

**Info:** Markus Molz  
presence@gmx.org**IF Fachgruppe Nexus – Integrale Unternehmensentwicklung***Integrales Open Space Weekend***Leitthema:** Umsetzung intergaler Unternehmens- und Organisationsentwicklung**Termin:** 02. & 03.12.2006**Ort:** Akustik Technologie  
Bunsenstr. 9c  
37073 Göttingen,**Info:** Ricarda Wildförster  
info@wildfoerster-beratung.de  
0551 5485889**Beitrag:** 111 Euro**Fachgruppe Integrale Politik****Termin:** 16.-18.03.2007**Ort:** Sieben-Linden

Schwerpunkt: „Bedingungsloses Grundeinkommen integral interpretiert“

**Info:** Sabine Mählmann  
sabinemaehlmann@yahoo.de  
0441 80007662**Fachgruppe****Friedensarbeit und Tiefenökologie****Termin:** auf Anfrage**Info:** Peter Erlenwein:  
erlenwein@yahoo.de  
oder Rainer Eggebrecht:  
igf-institut@t-online.de

# Termine und Events

## Regio-Gruppen

1

### Integraler Salon im Ruhrgebiet

Treffen für Interessierte am integralen Modell und Ken Wilbers Werk

**Kontakt:** Carsten Börger  
www.integrale-lebensart.de  
Institut für Integrale LebensArt  
Krockhausstraße 85  
44797 Bochum

**Info:** 0234 3386699  
E-Mail-Adresse: carstenboerger@arcor.de

### Schweiz mit Jo Munzer

**Termin:** 10. Dez. 2006  
**Uhrzeit:** 10-17 Uhr  
**Ort:** Basel

#### Aktuelle Themen und Anmeldung:

www.vidya.ch  
info@vidya.ch  
+41 91 6461275

### ÖSTERREICH

#### LINZ

**AK Ken Wilber**  
Interessenten bitte melden bei  
Klaus König  
office@klaus-koenig.com

#### Wien

Ken Wilber Lesekreis  
Interessenten bitte melden bei  
Monika Frühwirth  
monika.fruehwirth@integralesforum.org

#### ILP-Gruppe-Wien

**Termin:** jeden 2. Montag im Monat 19:00 Uhr  
**Ort:** Sargfabrik  
1140 Wien, Missindorfstr. 10  
Teleworkraum

**Info:** Walter Urbanek  
walter.urbanek@sargfabrik.at  
+43 1 988 98210 oder  
0699 10988986

### Forum Integrales Business Wien

**Termin:** jeweils am 1. Dienstag  
**Uhrzeit:** 19:00-22 Uhr  
**Ort:** Sinnwerkstatt  
1070 Wien  
Mariahilferstraße 58  
U 3 Neubaugasse

**Info:** Günter Enzi  
enzi@unikat.at

## ...VORSCHAU...



# integrale perspektiven

# 05/06

integrale perspektiven 05 wird als Schwerpunktthema

**Integrales Business und Coaching** haben.

Beiträge dafür bitte senden an [ip05@integralesforum.org](mailto:ip05@integralesforum.org)

Redaktionsschluß für ip 05 wird der 10. Januar 2007 sein.

Termine können bis zum 17. Januar 2007 eingereicht werden.

integrale perspektiven 06 wird als Schwerpunktthema

**Integrale Psychotherapie und Spiritualität** haben.

Beiträge dafür bitte senden an [ip06@integralesforum.org](mailto:ip06@integralesforum.org)

Redaktionsschluß für ip 06 wird der 15. April 2007 sein.

Termine können bis zum 22. April 2007 eingereicht werden.

In unserem Online-Forum unter [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

können unter IP-Leserbriefe, jetzige und zukünftige Themen diskutiert werden.

### EIA+ISBerlin

25. und 26. Nov. 2006

#### 2 Tage Intensivworkshop - Integrale Spiritualität

mit Referenten des Integralen Forums  
erarbeiten wir gemeinsam die Themen:

- die neue Rolle der Weltreligionen  
*Andreas Lorenz / Johannes Drummer*
- postmetaphysische Spiritualität  
*Hilde Weckmann*
- Bewußtseinsstrukturen und Zustände  
*Raimund Maessen*
- die drei Gesichter Gottes  
*Dirk Püschel*
- die Arbeit mit dem Schatten  
*Tobias Doepppe*
- integrale Lebenspraxis  
*Frank Spade*
- Moderation und Integrale Kommunikation  
*Ricarda Wildförster*

**Teilnahmebeitrag:** 330,- EUR

für Mitglieder: 250,- EUR

**Voraussetzung:** gute Wilber-Kenntnisse

**Ort:** ISBerlin

Windscheidstr. 12, 10627 Berlin

**Info:** Hilde Weckmann

hweckmann@landbrot.de

030 8511176

### IIF

#### Ken Wilber-Aufstellungstag

*Einführung in Integrale Strukturaufstellungs-  
modelle*

**Termin:** 4.11.2006

**Uhrzeit:** 10-18 Uhr

**Ort:** Tennisclub Bad Homburg

**Teilnahmebeitrag:** 130 Euro

**Info:** Rolf Lutterbeck

info@rolfl.de

06172 303782

### Rheingau-Taunus-Klinik & Therapiedorf Villa Lilly

*Symposium Psychotherapie, Spiritualität,  
Religion*

**Termin:** 15. November 2006

**Uhrzeit:** 13:00 – 20:30 Uhr

**Ort:** Rheingau-Taunus-Klinik

65307 Bad Schwalbach, Genthstraße 7-9

**Info:** Frau Finkler; Frau Eichler, Herr Dr. Röder

06124 509771

### EnlightenNext

#### Bewusstsein und Evolution

*Evolutionary Enlightenment–Spiritualität für  
das 21. Jahrhundert*

21. Okt. Zürich

Sechstägiger Einführungskurs über drei Sams-  
tage in Evolutionary Enlightenment, Enligh-  
tenNext in Zürich

10.–12. Nov. Frankfurt

Herbstakademie Integrale Spiritualität:

Die Kraft des Dialoges Wie sieht eine integrale  
Spiritualität im 21. Jahrhundert aus? Zweiein-  
halbtagiges Symposium zu Ken Wilbers neuem  
Buch Integral Spirituality. Diese Veranstaltung  
wird gemeinsam mit der Zeitschrift Info3 und  
der Integralen Initiative Frankfurt veranstaltet.

**Teilnahmebeitrag:** 260 Euro

Für Mitglieder der IIF, des AK Ken Wilber oder  
für Abonnenten von info3 oder WIE: 230 Euro.

**Info:** Liss Gehlen

redaktion@info3.de

069 584645

16., 23., 30. Nov. u. 7., 14. Dez. Frankfurt:

Fünfteiliger Einführungskurs in Evolutionary  
Enlightenment

### Integralis®-Ausbildung

#### Hamburg

16.–20.05.2007

Beginn der dreijährigen Ausbildung mit  
Stephan W. Ludwig (Integralis-Institut  
Hamburg), Doro Kurig und Jochen Tetzlaff  
(Integralis-Institut Mitte).

Die Ausbildung ist besonders für Menschen  
aus beratenden, sozialen, pädagogischen,  
kreativen und therapeutischen Berufen ge-  
eignet, die persönliche Potenziale freisetzen  
wollen und ihr Kompetenzspektrum erweitern  
möchten. Menschen in leitenden Positionen  
erlangen in der Ausbildung eine differenzierte  
Team- und Führungskompetenz. Auch außer-  
halb von beruflichen Zusammenhängen ist die  
Ausbildung eine Chance, die innere Ausrich-  
tung auf das Wesentliche im Leben zu finden.

**Info:** Integralis Akademie

info@integralis-akademie.de

040 7121507

www.integralis-ausbildung.de

### Institut für ErfolgsCoaching Coaching mit dem Inneren Team

**Termin:** 21.10.2006

**Uhrzeit:** 10-19 Uhr

**Ort:** Institut für ErfolgsCoaching  
Stückenstr. 74  
22081 Hamburg

**Termin:** 28.10.2006

**Uhrzeit:** 10-19 Uhr

**Ort:** Seminarzentrum  
La Milonga  
Stader Straße 35  
28205 Bremen

**Info:** Dr. Hermann Küster

info@erfolgscoaching-bremen.de

04288 928799

### Seminare mit Peter Erlenwein Tanz und Vision

**Termin:** 2.-5.11.2006

**Ort:** Allgäu

**Kosten:** 140 EUR (ohne U/V)

**Info:** Stephanie Nassall

erlenwein@yahoo.de

08196 1333

### Präsenz: Meditation und Aktion aus integraler Perspektive

**Termin:** 10-12.11.2006

**Ort:** Todtmoos-Rütte

**Kosten:** 130 EUR (ohne U/V)

**Info:** Peter Erlenwein

erlenwein@yahoo.de

### AG Friedensarbeit

Termine: 24.10 und 21.11.

Die Gruppe arbeitet zu Grundtexten Wilbers  
mit unterschiedlichsten Medien: Körperarbeit,  
Meditationen, Gespräche, Filme, Naturgänge,  
Kunstabstrachtung u. a.

**Info:** Peter Erlenwein

erlenwein@yahoo.de



# IMPRESSUM

**Herausgeber: Integrales Forum**

**Gesamtleitung dieser Ausgabe:**  
Frank Spade, Berlin

**Gestaltung und Layout:**  
Uwe Schramm, Berlin

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
redaktion@integralesforum.org

Frank Spade -fs-  
Monika Frühwirth -mf-

**Übersetzungen:**

Monika Frühwirth -mf-  
Michael Habecker -mh-  
Max Peschek -mp-  
Beate Stiemer -bs-  
Rainer Weber -rw-

**Lektorat:**

Monika Frühwirth  
Bettina Schumacher  
Frank Spade

**Druck, Vertrieb:**

Sandila GmbH, Herrischried  
Special Interest  
D&M PressevertriebsgmbH, Dietzenbach

**Verwaltung:**

Jutta Gruber & Frank Spade, Berlin

**Geschäftsstelle:**

Wriezener Str. 38  
13359 Berlin  
Tel.: 030 9209 45-42  
Mobil: 0172 427 71 84  
Fax: 030 9209 45-43  
info@integralesforum.org  
www.integralesforum.org

**Kontoverbindung AK Ken Wilber in der DTG e.V.**

DTG e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft,  
BLZ: 100 205 00, Kto.: 338 74 01  
BIC: BFSWDE33BER  
IBAN: DE86 1002 0500 0003 3874 01

Spenden und Mitgliedsbeiträge für den  
AK in der DTG sind steuerabzugsfähig.

Mitglieder des **Integralen Forums** erhalten  
die *integralen perspektiven* kostenlos.

Sonstiges Abo (auch als Geschenk)  
für 20 EUR pro Jahr (vier Ausgaben).  
Einzelheftpreis 6 EUR

**Quellenhinweise:**

Titel- und weitere Grafiken: Uwe Schramm; Bild  
auf Seite U2: DEES; Fotos auf den Inhaltsseiten  
von MitarbeiterInnen des Vorstands, der Redaktion  
und Mitgliedern des Integralen Forums.

## SERVICE

Jahresabo zum Preis von EUR 20,-  
info@integralesforum.org

**ANZEIGEN / INSERATE:**

Kontakt: Frank Spade  
anzeigen@integralesforum.org

**PREISLISTE: integrale perspektiven**

Umschlagseiten (Farbe)	
Rückseite (4C)	200,- EUR
Innenseite hinten (4C)	150,- EUR
Innenteil (schwarz-weiß)	
Ganze Seite (sw)	90,- EUR
Halbe Seite (sw)	50,- EUR
Viertel Seite (sw)	30,- EUR

**Größen:**

Ganze Seite: 185 x 266 mm
Rückseite/letzte Innenseite: 210 x 297 mm zzgl. 3 mm Anschnitt
Halbe Seite hoch: 88 x 266 mm
Halbe Seite quer: 185 x 130 mm
Viertel Seite: 88 x 130 mm

Werbung auf unseren Webseiten:  
anzeigen@integralesforum.org

**PREISLISTE: online**

Homepage (Startseite)	
Rechte Spalte (180 x 180px)	100,- EUR
Terminseite (Übersicht)	
Top Spalte (Bild+redaktionell)	50,- EUR
Rechte Spalte (180 x 180px)	30,- EUR
Eintrag Terminliste (red)	10,- EUR

Die Online-Preise sind zeitgebunden und  
beziehen sich jeweils auf einen Monat  
Laufzeit.

**Sonderangebot:**  
Die ersten drei Ausgaben  
der *integralen perspektiven*  
zusammen für nur 10 EUR!  
**Sie sparen 2 EUR.**

**Als Weihnachtsgeschenk:**  
Ein Jahresabo plus die  
ersten 4 Ausgaben der  
*integralen perspektiven* für  
nur 30 EUR!  
**Sie sparen 6 EUR.**

# Eine Revolution des Bewusstseins

## Auszug aus dem Vorwort von Ken Wilber:

„Es ist eher eine außergewöhnliche, ja sogar historische Zeit, in der wir leben, nicht nur wegen der Gefahren, sondern auch wegen der Aussichten. ... Dies ist ein Buch über die Aussichten, oder über eine der strahlendsten von ihnen: die Chance zu erwachen, radikal zu erwachen und dir bewusst zu werden, wer und was du wirklich bist, unter dem alltäglichen, oberflächlichen, schwatzenden Geist und der chronischen Selbstverkrampfung, die ein verheißungsvolleres Morgen verhindert. Wenn du dieses Buch zu Ende gelesen hast, wirst du, so glaube ich, ein unbestreitbares Empfinden dieses größeren Bewusstseins haben, in dir selbst, in der Gesellschaft und in der übrigen Welt.“

„Arjuna hat einen brillanten Beitrag für das individuelle und kollektive Erwachen von uns allen geschrieben. Ich empfehle das Buch von ganzem Herzen jedem, der inneres Wissen, Selbstverwirklichung und Erleuchtung sucht.“

Lama Surya Das,  
Autor von *Awakening the Buddha within*,  
Gründer des Dzogchen Zentrums

„Seit Marilyn Fergusons *Die sanfte Verschwörung* gab es keine so reichhaltige Sammlung von Meinungen mehr, die so viele Dimensionen des sich entwickelnden neuen Paradigmas eines bewussten Erwachens abdeckt. Eine sehr wertvolle Quelle persönlicher und sozialer Entwicklung.“

Peter Russell, Autor von *Quarks, Quanten und Satori*  
und *The Global Brain*

- Viele Menschen gehen derzeit durch eine spirituelle Transformation, die so tief ist, dass sie ihre Weltsicht und ihr Verhältnis zu sich selbst deutlich verändert. Mutig bringen sie ihre neue Erfahrung in den Alltag ein, stellen sich der Welt und leisten ihren ureigenen Beitrag für den Fortschritt unserer Gesellschaft.

[www.translucents.org](http://www.translucents.org)

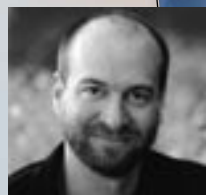


Arjuna Ardagh  
**Die lautlose Revolution**  
Wie eine im Alltag gelebte Spiritualität  
uns und die Welt verändert  
472 Seiten, Broschur  
ISBN 3-89901-090-6  
€ (D) 22,50 / sFr 39,50

## Der ultimative spirituelle Wegweiser für Männer

- David Deida untersucht die wichtigsten Themen im Leben eines Mannes – von Karriere und Familie über Frauen und Intimität zu Liebe und Spiritualität – um Männern einen praktischen Wegweiser für ein Leben in Integrität, Echtheit und Freiheit zu geben. Mit klaren Hinweisen, stärkenden Erkenntnissen, Körperübungen und vielem mehr unterstützt der international anerkannte Experte für Sexualität und Spiritualität dabei, ein erfülltes Leben zu verwirklichen – jetzt sofort und ohne Kompromisse.

[www.deida.info](http://www.deida.info)  
[www.david-deida.de](http://www.david-deida.de)



David Deida  
**Der Weg des wahren Mannes**  
Ein Leitfaden für Meisterschaft in Beziehungen,  
Beruf und Sexualität  
224 Seiten, Broschur, ISBN 3-89901-089-2, € 18,50 / sFr 32,70

*Der Weg des wahren Mannes* ist einfach wundervoll. Endlich ein Wegweiser für unkastrierte Männer. Manchen wird dieses Buch anstößig und ärgerlich erscheinen, andere wird es inspirieren und herausfordern, doch jeder wird von ihm verwandelt werden. Es gibt kaum Bücher, die eine kraftvolle Sexualität als Teil einer kraftvollen Spiritualität behandeln, anstatt über eine lauwarmer Sexualität zu sprechen, die von einer mittelmäßigen spirituellen Einstellung verwässert wird. Dieses Buch stellt sich der Herausforderung, ohne zu zögern. Es ist ein Ruf, eine Sichtweise aus dem Herzen des ewig Männlichen – Sie werden es lieben oder hassen!

Ken Wilber, *Autor*

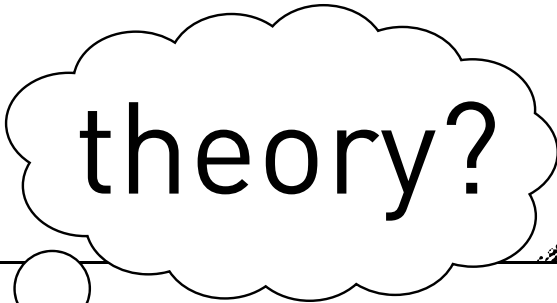
Endlich! Ein Buch, das Männern erklärt, wie das Herz und die Seele der Frau beschaffen sind. Nie habe ich mich als Frau so verstanden und gewürdigt gefühlt. Dieses Buch ist ein Schlüssel, der Männern und Frauen helfen kann, in ihrer Beziehung einen Schritt weiter zu gehen. Ein klarer und brillanter Leitfaden, um das Beziehungs-Mysterium zu entwirren.

Marci Shimoff, Mitautorin des Bestsellers  
*Chicken Soup for the Woman's Soul*

*Der Weg des wahren Mannes* fordert jeden Mann heraus, seine wahre Bestimmung zu erfüllen und authentisch männlich zu sein. Es wird Sie auf eine innere Reise zu einer erfolgreichen und spirituell vollständigen Lebensart führen. Ich lade Sie ein, in der Gegenwart zu leben, offen zu lieben und mit diesem Buch in der Hand die Arena zu betreten.

Tony Robbins, *Autor*

# got the theory?



QUADRANTS  
LEVELS  
LINES  
STATES  
TYPES

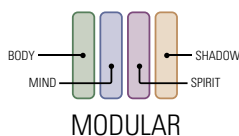
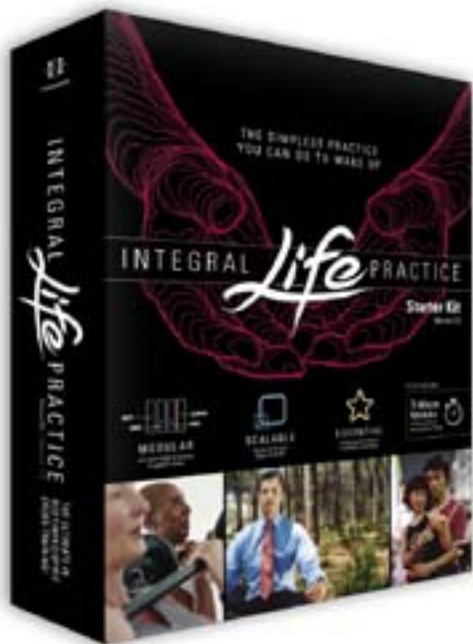
# now...

# Get a Life!

## Introducing **Integral Life Practice** ...integral spirituality in action.

Get the ILP Starter Kit today and make integral theory a reality in your life. The kit includes:

- 5 DVDs
- 2 CDs
- 3 booklets (over 150 pages!)
- the Essential ILP poster
- Gold Star Practices
- One-Minute Modules



Developed by Ken Wilber and the Integral Life Practice Team at Integral Institute

Get yours now!  
[www.MyILP.com](http://www.MyILP.com)

PRESENTED BY  
**INTEGRAL INSTITUTE**

Integral Life Practice is a **condensation** and **distillation** of hundreds of body, mind, spirit, and shadow-work practices from across cultures and time. The result: a **truly Integral practice** that makes sense of the world's transformative techniques, so you can apply them to your own life immediately to achieve quick and long-lasting results. Integral Life Practice is a no-nonsense approach: essential, flexible, and, most of all, effective. A transformative path for the post-postmodern world—**it's the smartest practice you can do to wake up!**