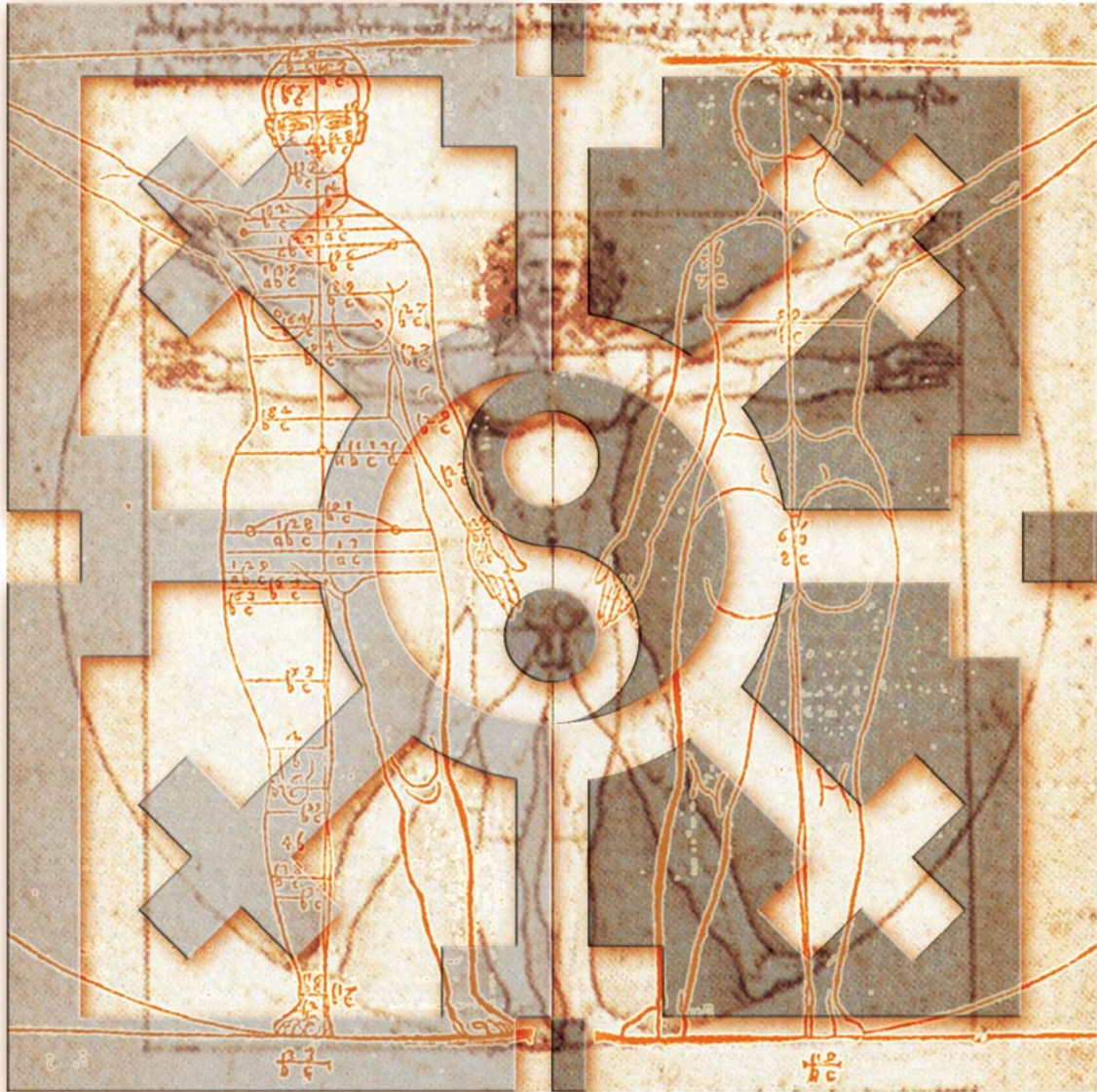


integrale perspektiven

Ausgabe 7 - Oktober 2007



SCHWERPUNKTTHEMA:

FEMINISMUS – KENTAUR – ALTERN – TOD

MIT BEITRÄGEN U.A. VON:

◆ HILDE WECKMANN ◆ JOHANNA SCHWARZ ◆ REGINA HUNSCHOCK ◆ ULRIKE FISCHER ◆ KEN WILBER

Ken Wilbers **neues Meisterwerk**

Ken Wilber
INTEGRALE SPIRITUALITÄT
Spirituelle Intelligenz rettet die Welt
ca. 480 Seiten. Gebunden mit Schutzumschlag
ca. € 29,95 [D]/ca. € 30,80 [A]
Unverbindl. Preisempf. ca. sFr 49,90
ISBN 978-3-466-34509-0
Ab Ende September in Ihrer Buchhandlung

**Ken Wilber und seine Vision
für integrale Spiritualität**

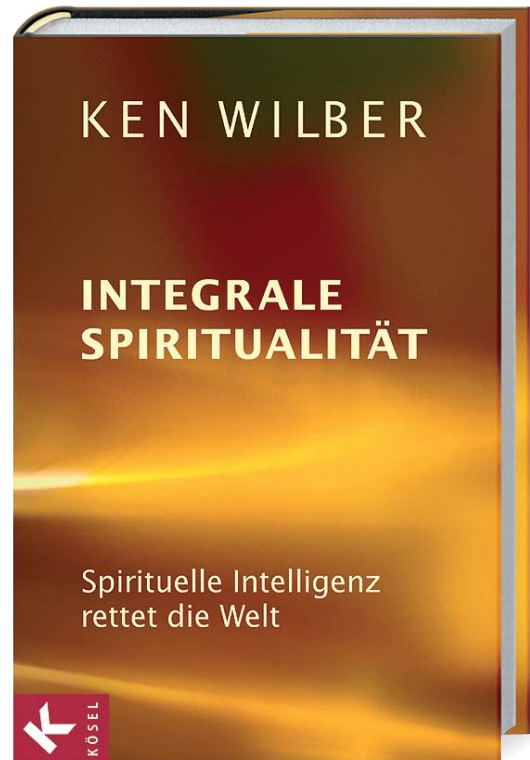
**Eine radikale Perspektive, in der
Gott eine neue Bedeutung bekommt**

**Einzigartig in ihrer Komplexität,
Tiefe und Aktualität!**



KÖSEL

**SACHBÜCHER UND RATGEBER
kompetent & lebendig.**



www.koesel.de

Kösel-Verlag München, info@koesel.de



... zitiert

„Männliche Logik, oder die männliche Stimme, gründet sich eher auf Autonomie, Gerechtigkeit und Rechte; weibliche Logik, oder die Stimme der Frau, auf Beziehungen, Fürsorge und Verantwortung. Männer tendieren zu Agenz, Frau zu Kommunion. Männer folgen Regeln, Frauen folgen Verbindungen. Männer schauen; Frauen berühren. Männer tendieren zu Individualismus, Frauen zu Beziehungen.“

Ken Wilber aus: *Integrale Spiritualität*



Die Stimme des Weiblichen im Integralen – wie klingt sie?

Frauen haben gelernt, die Stringenz und analytische Distanz der männlichen Ausdrucksformen zu übernehmen, die Schritte männlich tradierter Geistesschulungen nachzuvollziehen, im Geschäftsleben ihren Mann zu stehen. Und doch sind sie weiterhin auch von ihrem Körper bestimmt – wie dem Neuropeptid der Fürsorglichkeit – Oxytocin – das beim Geburtsvorgang ausgeschüttet wird, aber auch nach erfüllender sexueller Vereinigung in der Frau weitaus stärker als beim Mann und in uns Frauen u.a. auch vermehrte Bereitschaft zu Kommunion und Gemeinschaft bewirkt.

Im katholischen Raum wurde und wird das weibliche Selbstverständnis kollektiv seit Jahrhunderten vom Bild der Agape als Schutzmantelmadonna geprägt und auch Wilbers Landkarten wollen eine typengerechte spirituelle weibliche Entwicklung von egozentrisch über soziozentrisch, weltzentrisch bis hin zu kosmozentrisch sehen, jedoch mit einem anderen Schwerpunkt, mit anderen Prioritäten und weitgehend anderen spirituellen Disziplinen: Verkörperte, durch das Wesen schimmernde allumfassende Liebe und Mitgefühl – doch gerade diese Vorstellung, als Frauen – salopp gesprochen – den gesamten Kósmos am Rockzipfel hängen zu haben, lässt derzeit das weibliche Bewusstseinsfeld in der integralen Bewegung zeitgleich in den USA und Europa gären und brodeln und weltweit beginnen Frauen aktiv an einem umfassenderen Zugang zu weiblicher Spiritualität zu arbeiten.

Im Buch *Eye of Spirit* (dt. *Das Wahre, Schöne, Gute*, Krüger Verlag) hat sich Wilber bereits 1997 erstmals der feministischen Perspektive und einer integralen weiblichen Spiritualität gewidmet. Integraler Feminismus verlangt vor allem auch, geschlechtsspezifische individuelle und kollektive Schatten zu erhellen und zu integrieren.

Was lag näher, als mit dieser Ausgabe der *integralen Perspektiven* wieder einmal Neuland zu betreten – erstmals kommen fast ausschließlich weibliche Stimmen zu Wort, aber auch die Stimme des Weiblichen im Menschen an sich – die weibliche Qualität des sich Hingebens, sich Öffnens, des Annehmens dessen, was ist – so ganz anders als die Sprache der Stringenz und Agenz. Eine mitfühlende Bewusstheit, erfüllt von Wachheit und einer Leidenschaft für das Leben, für das Wahre, Schöne und Gute, wie es schon Schiller so benannte.

Wir wollen auch ein *Gefühl* für das integrale weibliche Sein vermitteln – im kühn gespannten Bogen der Lebensabschnitte und uns in frühherbstlicher Milde einem Zugang zum Integralen Ansatz aus der Sicht der Frauen zuwenden – in der Jugend, in der Fülle der gereiften Erwachsenen, als gesellschaftspolitisches Instrument in Form des Feminismus, aber auch bei den Tabuthemen Altern, Siechtum und der Nähe des Todes.

Das von Männern so gerne gemiedene persönlichste und berührendste Buch Ken Wilbers *Mut und Gnade* – über das Sterben und das im Sterbeprozess Heilwerden seiner geliebten Frau Treya – hat vielen Menschen neue Kraft und Zuversicht gegeben. Das Göttliche als unser eigentliches Daheim als Menschen zu erfahren, als unsere wahre Natur und den Tod als Übergang in eine neue Existenzform – auch diesen Bereich wollen wir uns diesmal mit Wilbers Landkarten annähern.

In den Texten dieser Ausgabe erklingen weibliche Stimmen von Anfang 20 bis über Mitte 60 und wir wollen damit möglichst viele Resonanzen zu durchaus auch unterschiedlichen Entwicklungsebenen und Perspektiven des weiblichen Bewusstseins öffnen. Wie immer haben wir uns auch um ein wenig integrale Leichtigkeit bemüht, diesmal, um sich dem unentrinnbaren Abenteuer des Alterns gelassen zu stellen.

Es war mir eine besondere Freude, diese teils heitere und zugleich zutiefst ernste Ausgabe einer weiblichen integralen Wirklichkeit im Jahr 2007 zusammenzustellen und wir werden uns auch 2008 immer wieder diesem Thema widmen.

Monika Frühwirth

INHALT

Editorial

Schwerpunkt:
**Feminismus -
Kentaur - Altern - Tod**

2 Hilde Weckmann

Feminismus und Bewusstsein

6 Johanna Schwarz

Bild_Er-Leben

11 Leichtigkeit des Alterns

Gebet

12 Regina Hunschock

Integraler Feminismus

15 Susanne Willkommen

Wenn im Osten ...

16 Agnès Bonnet

Arturo – mein ewiges Feuer

20 Jürgen Weist & Sabine Kleftogiannis

Kentaurenbewusstsein

24 Uta Fischer

Umgang mit dem Alt-Sein

28 Elizabeth Glücks

Hospizausbildung

32 Ken Wilber

Meditation - Reinkarnation

36 Buchrezension

37 Termine und Events

39 Impressum, Service

Wir laden zur Diskussion mit den AutorInnen dieser Beiträge im Online-Forum auf unserer Webseite ein: www.integralesforum.org

FEMINISMUS UND BEWUSSTSEIN

von Hilde Weckmann

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Kürzlich habe ich im Berliner Frauenarchiv www.FFBIZ.de an einer Sitzung teilgenommen – wir haben das Projekt vor fast 30 Jahren gegründet – da wurden mir – wie so oft – die vielen feministischen Strömungen deutlich.

Nach der bürgerlichen Frauenbewegung, die in Europa seit dem 19. Jhd. aktiv war, kristallisierte sich direkt aus der Studentenbewegung eine neue Form der Organisation von Frauen heraus. Dies wurde zu einem wesentlichen Bestandteil im Übergang der Avantgarde der westlichen Kultur von der Moderne in die Postmoderne. Strukturen in der westlichen Gesellschaft, die Hierarchien, Vormachtsstellungen und Privilegien gestützt hatten, wurden bewusst infrage gestellt und nach außen sichtbar gemacht.

Wir sahen Anfang der 70-er Jahre des 20. Jhd. viele seit Generationen vertraute Dinge in evolutionär völlig neuen Kontexten und das schien uns plötzlich so klar, dass wir oft überrascht waren, welche empörten Reaktionen wir bei vielen Männern und Frauen hervorriefen. Interessierte Frauen trafen sich in kleinen Gruppen, Termine wurden mündlich und telefonisch weitergegeben. Wir lebten in den Anfangsjahren nach der Parole, alle Frauen sind Schwestern – allein durch ihr Frausein – und dies gab uns für einige Zeit eine enorme Schubkraft, mit der wir tatsächlich Veränderungen in einigen westlichen Gesellschaften bewirken konnten. Die Zeit war günstig, so ist der Übergang von der Moderne in die Postmoderne kräftig durch die Frauenbewegung mitgestaltet worden. Über Jahrtausende geprägte – teils aus einer evolutionären Perspektive für gewisse Zeiträume durchaus sinnhaft erscheinende – Diskriminierungen wurden zu öffentlichen Themen und mehr als 30 Jahre später können wir erleichtert feststellen: viele fast schon kosmische Gewohnheiten wurden verändert! Niemand kann mehr leugnen, dass Frauen heute mehr Bildungs- und Berufsmöglichkeiten haben und dass es Veränderungen an den Arbeitsplätzen und bei der Bezahlung von Frauen, sowie bei der Vereinbarkeit und Familie und Beruf gibt.

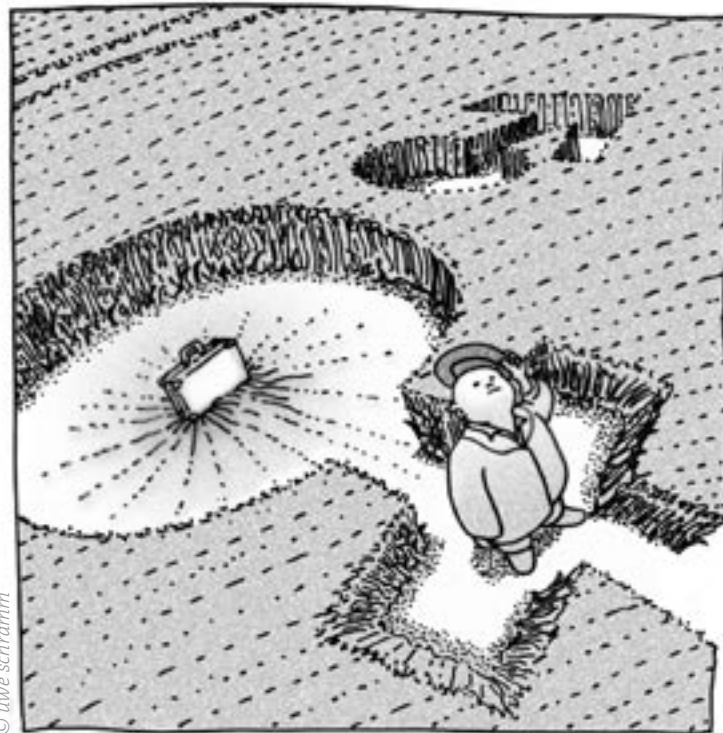
Dennoch sind wahre Gleichheit und Partnerschaft in vielen Bereichen noch nicht realisiert. Berufstätige Frauen haben Kinder und verdienen eigenes Geld, dennoch sind sie es in den allermeisten Fällen, die das Essen zubereiten und danach spülen und die Wäsche waschen. Das weibliche Durchschnittseinkommen für gleiche Arbeit liegt nach wie vor ein Viertel unter dem der Männer und in den Spitzenpositionen von Wissenschaft, Wirtschaft und Politik sind Frauen weiterhin recht selten.

Dagegen wehren sich weiterhin die verschiedenen Fraktionen der Frauenbewegung mit diversen Strategien, die durchaus

in vielen Bereichen wirksam werden und dennoch bislang nicht den völligen Durchbruch brachten. Dass dies nicht so einfach gelingt, kann u. a. damit begründet werden, dass sich alle diese Ansätze überwiegend im von Graves (vgl. Beck/Cowan, Spiral Dynamics, Bielefeld 07) so genannten *first tier* (dt. Erster Rang)-Bewusstsein bewegen (von magisch, egozentrisch, mythisch zu rational und pluralistisch) und sich deshalb gegenseitig ablehnen oder zumindest große Verständigungsschwierigkeiten untereinander haben (dazu später mehr). Dies war recht bald spürbar geworden, die Schwesterlichkeit differenzierte sich

nach den anfänglich entdeckten Gemeinsamkeiten zunehmend entsprechend der Spiral Dynamics vMeme.

Im **magisch esoterischen Feminismus** wird reklamiert, dass das große Erfahrungswissen von Frauen bei den Hexenverbrennungen im Übergang von der Prämoderne in die Moderne (Neuzeit) in erheblichem Umfang ausgelöscht wurde. Einige Vertreterinnen wie z. B. Luisa Francia rufen dazu auf, magisches Hexen- und Heilwissen zu rekonstruieren und zu lehren. Darüber hinaus werden teils romantische, vom heutigen Bewusstsein und seinem Wunschdenken geprägte, Bilder von Gartenbaugesellschaften mit Göttinenkulten gezeichnet. Vor der Durchsetzung des Patriarchats entstandene matrilineare Machtstrukturen und Spiritualität werden erforscht und als Vorbilder für unsere heutige Situation und für zukünftige Entwicklungen genommen.



© uwe schramm

Der **militante Feminismus** rief in seiner extremen Form zur Vernichtung der Männer auf (Valerie Solanas 1967). Dazu können m. E. auch die gegen Ende des 20. Jhdts. auftretenden bad girlies gezählt werden, die mit Armeestiefeln (und oft extrem kurzen Hängerkleidchen) meist pubertär aufstapften und die Frauen, die innerhalb der jüngeren autonomen und anarchistischen Bewegungen (z. B. in den schwarzen Blöcken) für feministische Anliegen Raum einfordern.

Dem **gynozentrischen und Differenzfeminismus** geht es eher um die Entdeckung und Anerkennung von Weiblichkeit, die Suche nach Wurzeln und Ursprüngen des Frauseins und die Anerkennung der *Persönlichkeitsunterschiede* zwischen Männern und Frauen. Die Idee „Frauen seien einfühlsamer und sanfter als Männer“ führte zur Ansicht, dass wenn Frauen mehr Macht hätten, es weniger Kriege gäbe, oder dass Frauen die bessere Kindererziehung gewährleisten. Maria Mies ist in Deutschland eine wichtige Stimme, die ökologische, biologistische und Themen um Subsistenz in der dritten (und auch ersten) Welt mit esoterischen Elementen vermischt. Hier ist aber auch die Heimat vieler Frauen, die in traditionellen Parteien organisiert sind.

Im **Gleichheits- oder Radikalfeminismus**, anfangs auch teils marxistisch inspiriert, wird von einer grundsätzlichen Gleichheit der Geschlechter ausgegangen. Die existierenden Unterschiede werden hauptsächlich durch gesellschaftliche *Machtstrukturen* und *Sozialisation* hergeleitet. Hier gibt es kein „typisch männlich und weiblich“, sondern nur durch geschlechtsspezifische Sozialisation und Aufgabenteilung begründete Verhaltensunterschiede. Ziel ist die Aufhebung sämtlicher geschlechtsspezifischer gesellschaftlicher Unterschiede, um individuelle Fähigkeiten und Vorlieben zu leben, statt gesellschaftlich vorgegebener *Geschlechterrollen*. Im deutschsprachigen Raum vertritt u. a. Alice Schwarzer diese Richtung.

Eine Untergruppe ist der **materialistische Feminismus**: hier wird, angelehnt an den Marxismus, der Geschlechtsunterschied als Hauptwiderspruch gesehen. Daraus resultierten teilweise Überlegungen zur Aufhebung der biologischen Unterschiede: In diesem Zusammenhang meinte z. B. *Shulamith Firestone*, dass die Fortpflanzung durch *Gentechnologie* organisiert werden könnte, um so die Frauen von der biologischen Notwendigkeit der Schwangerschaft zu befreien.

Eine weitere relativ junge Strömung vertritt *libertäre* Theorien, um die Individualrechte aller Menschen, von Frauen und Männern zu sichern, bzw. zu stärken. Wichtig ist die Verwirk-

lichung des Individuums, deren Grenzen dort gezogen werden, wo ein anderes Individuum in seiner Entwicklung behindert wird. Die bekannteste Individualfeministin ist *Wendy McElroy*.

Die französische Existenzialistin Simone de Beauvoir hat 1949 mit ihrem Buch ‚Das andere Geschlecht‘ erstmals die Differenzierung in soziales Geschlecht (dies wurde später ‚Gender‘ genannt) und biologisches Geschlecht („Sex“) vorgenommen und damit den Übergang von der Moderne in die Postmoderne angestoßen.

Im **kulturellen oder Genderfeminismus** werden Persönlichkeitsunterschiede zwischen Männern und Frauen anerkannt.

Geschlecht wird in diesem Zusammenhang als soziokulturelle Konstruktion verstanden. Anspruchsvolles Ziel ist Integration und Gleichstellung in Arbeitsroutinen und allen gesellschaftlichen Bereichen mit den jeweils situationsspezifisch angepassten Mitteln und Instrumenten.

Mit Gender Mainstreaming wird eine Strategie bezeichnet, um unterschiedliche Ausgangslagen und möglicherweise unterschiedliche Wirkungen von Maßnahmen auf Männer und Frauen systematisch zu berücksichtigen. Werden bei diesem Vorgehen Benachteiligungen festgestellt, sind „Frauenpolitik“ bzw. „Männerpolitik“ die einzusetzenden Instrumente, um der jeweiligen Benachteiligung entgegenzuwirken (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen & Jugend, 2004). Gender Mainstreaming ist offizielle Politik in etlichen westlichen Ländern. Allein deshalb wird es von einigen feministischen Gruppen sehr kritisch beobachtet und teils heftig infrage gestellt.

Der **Dekonstruktivistische Feminismus** als Variante des Genderfeminismus sollte noch erwähnt werden: Judith Butler u. a. bauen auf dem Beauvoirschen Radikalfeminismus auf und gehen noch einen Schritt weiter: Sowohl das biologische Geschlecht (sex) als auch das soziale Geschlecht (gender) seien gesellschaftliche Konstrukte und das Geschlecht müsse deshalb als Klassifikationsmerkmal abgelehnt werden. Ins Zentrum tritt die Differenz unter Menschen, d. h. angenommene Gemeinsamkeiten/Geschlechtsidentitäten werden „aufgelöst/dekonstruiert“. Stattdessen wird davon ausgegangen, dass es so viele Identitäten gibt, wie es Menschen gibt. Die Zweigeschlechtlichkeit wird aus dekonstruktivistischer Sicht bestritten und durch das Anerkennen von Vielgeschlechtlichkeit ersetzt.

Jede dieser Gruppierungen bedient im Schwerpunkt eine Bewusstseinswelle und jede dieser Strukturen ist umfassender, kann mehr Wesen umfassen sowie größere und komplexere Kontexte halten. Die Praxis zeigt, dass viele Feministinnen zumindest verbal postmoderne Sichtweisen vertreten und sich gleichzeitig emotional für Matriarchatsmythen u. ä. einsetzen. Dies

*Die radikale Schwesterlichkeit
differenzierte sich nach den anfänglich
entdeckten Gemeinsamkeiten
zunehmend entsprechend der
Spiral Dynamics vMeme.*

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

ist teilweise mit Boomeritis (vgl. Wilber 2002) erklärbar. Es ist allerdings manchmal nicht so einfach, hier Regressionen ins Prärationale (die sich z. B. auch in aufstiegsorientiertem Zustands-Wunschdenken äußern und in den Erfahrungen erweiterter Zustände bereits die Lösung vieler Struktur-Probleme sehen) von integrierten Anteilen und reiferen transrationalen Haltungen zu trennen. Es wird mit Kritik nicht gespart, auch Selbstkritik geübt, und teils laufen wichtige – auch hilfreiche – Auseinandersetzungen zwischen den Gruppen: im *Androzentrismus*-Vorwurf werfen Differenzfeministinnen den Radikalfeministinnen vor, sich an ‚männlichen‘ Idealen zu orientieren und dadurch patriarchale Strukturen zu reproduzieren. Mit dem *Eurozentrismus*-Vorwurf wird von Frauenrechtlerinnen aus Asien, Afrika, Südamerika und aus dem arabischen Raum den US-amerikanischen und europäischen feministischen Organisationen vorgeworfen, auf die spezifischen Bedürfnisse von Frauen aus anderen Kulturräumen und insbesondere aus Entwicklungsländern keine Rücksicht zu nehmen und mit ihrem eurozentrierten Diskurs die ‚Frauenrechtsfrage‘ für die spezifischen Bedürfnisse von Frauen aus dem westlichen Kulturraum zu monopolisieren.

Weiters herrscht Uneinigkeit über die Frage, wie mit bestehenden **Geschlechtsrollenstereotypen** umzugehen sei, ohne diese festzuschreiben. Andererseits sollen eventuell bestehende wichtige Unterschiede zwischen den Geschlechtern nicht verleugnet werden. Die Konstruktion von Geschlecht selbst ist ebenfalls Thema der feministischen Diskussion.

Als praktische Übung möchte ich anregen, die folgenden Themen den oben vorgestellten Gruppen zuzuordnen und dabei jeweils auf Entwicklungshöhe und Perspektive zu achten. Aufschlussreich ist, dabei auf eigene emotionale Reaktionen zu achten, auf Wertungen, Zustimmungen, Ablehnungen usw. Eine spannende Möglichkeit, Perspektivenreduktionen zu entdecken, sind die Zuordnungen nach den vom Integral Institute (vgl. www.integralnaked.org, teilweise in deutsch verfügbar in www.Integrale-Bibliothek.info) in Beiträgen zur Integralen Politik vorgestellten drei Achsen (InternalistInnen/ExternalistInnen, IndividualistInnen/KollektivistInnen und Progressive-Eros/Konservative-Agape). Einer integralen Herangehensweise sind alle Perspektiven wichtig. Jede enthält wertvolle Beiträge. Es handelt sich hier vorwiegend um politische Themen, ein wichtiges Motto der Feministinnen war „das Private ist politisch“.

In den vergangenen 30 Jahren beschäftigte sich Feminismus (nach www.wikipedia.de) unter anderem mit:

- Entwicklung einer "feministischen Theorie" und "(politischen) Praxis"
- *Gleichstellung/Gleichberechtigung* in Politik (z.B. *Frauenquoten*), Arbeit (z.B. *Lohndiskriminierung*), Gesellschaft, Familie (z.B. Bildungschancen, *Vereinbarkeit von Beruf und Familie*)
- *Gewalt* gegen Frauen (individuell und strukturell)
- sexuelle Selbstbestimmung

- Freigabe der *Abtreibung*
- Sichtbarmachung von Frauen innerhalb der Sprache (Verwendung des Binnen-I, wie etwa in StudentInnen oder Verwendung beider Formen) *Feministische Linguistik* (Luise F. Pusch, *Senta Trömel-Plötz*).
- Kritische Beobachtung der *Reproduktionsmedizin*
- Stellung von Müttern in der Gesellschaft (breite Diskussion um das so genannte *Müttermanifest*), *Mutterschaft* allgemein
- *Homosexualität*: Gleichstellung von gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften mit heterosexuellen Formen des Zusammenlebens und Sichtbarmachen lesbischer Frauen im gesellschaftlichen Leben
- Diskussion von *Pornografie* – die unter anderen von Alice Schwarzer ins Leben gerufene *PorNO-Kampagne* wird von feministischer Seite kontrovers diskutiert.
- Konstruktion bzw. Dekonstruktion von *Geschlechtsidentität*
- kulturelle oder individuelle *Selbstbestimmung* (z.B. *Islamismus* und *Kopftuchstreit*) *Frauenrechte als Menschenrechte*
- Zusammenhänge zwischen gesellschaftlichen Natur- und Geschlechterverhältnissen; Veränderung des Umwelt-Verständnisses und von Umweltpolitiken, Nachhaltigkeit und ‚sustainable Livelihood‘ (*Ökofeminismus*)
- Vermeidung diskriminierender Tendenzen durch emanzipatorische Bestrebungen („Feministinnen üben auch selbstreflexive Kritik aus“)
- Verhältnis zu anderen sozialen Bewegungen (*Arbeiterbewegung*, *Ökologiebewegung*, *Friedensbewegung*, u. a.)

Wie bereits angedeutet, die verschiedenen feministischen Richtungen bewegen sich überwiegend in postmodernen, teils auch in modernen und prämodernen Bewusstseins-schwerpunkten und schauen aus sehr unterschiedlichen Perspektiven auf ihre Themen, mal mehr aus der subjektiven Ich-, mal mehr aus der objektiveren Es- und teils auch aus der intersubjektiven Wirt-Perspektive. Ohne Reflexion von Bewusstseinsentwicklung in Wellen und Linien und von wenigstens drei Perspektiven kann dies leicht zu Streit und Verwirrung führen. Und wir gehen hier auf Typen und Zustandserfahrungen gar nicht ein.

Das Thema Bewusstseinswandel wird von Elizabeth Debold in ihrem Beitrag „Wo sind die Frauen?“ in WIE 17, Herbst 2005 aufgeworfen. Sie stellt die provozierende Frage ob die unterschiedlichen Beziehungen, die Männer und Frauen zu hierarchischer Macht haben, evtl. fest in uns verdrahtet sind?

Debold meint, die radikale Schwesterlichkeit der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts war ein außergewöhnlicher evolutionärer Schritt, der, angeführt von den Frauen einen Systemwechsel nie da gewesenen Ausmaßes erwirkte und das war deshalb so berauschend und überhaupt nur möglich, weil die Frauen (bis zu einem gewissen Grad sehr erfolgreich) daran arbeiteten, das Bewusstsein an sich zu verändern. Und dennoch scheint es Beweise zu geben, die die Ansicht stützen, dass Frauen nicht führen wollen und sogar andere Frauen an der Führung hindern. Debold führt u. a. Un-

tersuchungen mit Jugendlichen an (deren Haltungen prägen die Zukunft), die belegen, dass die Mehrzahl der Mädchen wohl die Welt verändern, dabei aber keine Verantwortung in der Führung übernehmen oder Autorität über andere haben will, um die Welt tatsächlich verändern zu können. Wenn die Frage nach Hierarchie im Bereich von Beziehungen auftaucht, schrecken Mädchen zurück und Debold ergänzt, sie vermutet ihre Mütter und älteren Schwestern ebenso. Leider sehe ich das nach langjähriger Erfahrung in der Frauenbewegung und mehr als 20 Jahren als Geschäftsführerin eines Unternehmens sehr ähnlich. Tatsächlich scheint dies nicht einfach ein bevorzugtes individuelles, sondern ein bevorzugtes kollektives Verhalten zu sein, das auf die Ursprünge der Menschen zurückgeht. Doch die Frauenbewegung zeigte etwas auf, das noch stärker ist als der Impuls aus Jahrtausenden des Konkurrenzkampfes der Frauen um einen Sexualpartner.

„Die Frauen sahen sich gezwungen, sich selbst und die Welt zu verändern, und entschieden sich dafür, sich zugunsten der Freiheit und der Gleichheit bewusst weiter zu entwickeln. Und es wurde etwas befreit, das fast jeden Aspekt des gesellschaftlichen Lebens veränderte.“ Und dann lehnten wir uns zurück, bevor volle Gleichheit und Partnerschaft erreicht war und zögerten, den nächsten Schritt zu tun. Damals glaubten wir, die Geschlechtsunterschiede entstünden durch eine kulturelle und somit veränderbare Konditionierung. Doch da scheinen grundsätzlichere und ursprünglichere Kräfte auf der Instinktebene und in unserem Inneren am Werk.

Die radikale Schwesterlichkeit hielt den biologischen Impuls, gegeneinander zu wetteifern lang genug in Schach, um einen kollektiven Wandel des Bewusstseins zu erzeugen. Für die wirkliche Befreiung wäre es aber darüber hinaus noch notwendig, diese primitive Dynamik des Wettbewerbs und des Verrats gemeinsam zu erforschen. Das war damals und bis jetzt eine zu große Herausforderung, weil dabei beunruhigende Fragen zur eigenen Identität auftreten. Es ging um nichts weniger als die eigene Identität zu formen, ohne zu Stereotypen Zuflucht zu nehmen. Die grundlegendste Prägung in Frage zu stellen war noch zuviel für die Frauen, zumal der dafür nötige Halt der Schwesterlichkeit nicht mehr wie anfangs gegeben war. Zudem begann da der neue ‚weibliche Feminismus‘ unsere traditionell fürsorgliche Rolle wieder mehr zu stärken denn sie in Frage zu stellen. So richtete sich der Hauptimpuls der Bewegung wieder mehr auf das Innere und die persönlichen Eigenschaften als auf den gesellschaftlichen Mechanismus in dem unser Geist gefangen ist. Dieser weibliche Feminismus stützt nicht diesen gemeinsamen Kampf, sondern stärkt eine in Jahrhunderten gepflegte, andere konspirative Schwesternschaft unter Frauen, nämlich unser Gefühl der emotionalen und moralischen Überlegenheit über Männer. Hier wird das Verhältnis zu anderen Frauen oft nur benutzt, Dampf

*Für die wirkliche Befreiung wäre es aber noch
notwendig, die primitive Dynamik des Wettbewerbs
und des Verrats gemeinsam zu erforschen.*

abzulassen oder endlos zu nörgeln. Ein heuchlerischer Zusammenhalt: Wir sind selbstlose fürsorgliche Mädchen nur wenn wir bekommen was wir wollen, aber unter der Oberfläche ein zorniges, vor Wut kochendes Opfer, wenn etwas verweigert wird. Dieser weibliche Feminismus ruft hier nicht mehr zur rebellischen Erhebung auf, sondern lädt eher ein auf die Therapiecouch. „Die vertikale Bewegung eines neuen Bewusstseins zerfloss in der sich selbst reflektierenden Welt des postmodernen Ichs.“

Der Feminismus brachte die immense postmoderne Entscheidungsfreiheit mit sich: alle Möglichkeiten Frau zu sein in einer

„Was du willst“ Welt mit einer nie da gewesenen Anzahl von Konsumgütern. Frei verfügbare Waren statt persönlicher Freiheit? Da nahmen sich junge Frauen aus der

neu entstehenden evolutionären Psychologie die wichtigsten Elemente und sie manipulieren wieder, um durch mächtige Männer Macht und Status zu erlangen, nur diesmal in der Rolle des bösen Mädchens, der Verführerin. Girlie Feministinnen aus der Generation X und Y agieren dabei über die Sexualität und sind damit leider als böse ebenso wie als gute Mädchen noch immer an die Vergangenheit unserer Vorfahren, der Primaten und deren Trieb sich fortzupflanzen, gebunden.

Die weibliche Hälfte der Avantgarde darf nicht aus dem weiteren Bewusstseinswandel aussteigen, der so dringend notwendig ist, um mit den Krisen unserer sich globalisierenden Welt angemessen umzugehen.

Zu viele der aktiven Frauen stecken in den postmodernen Anregungen der zeitgenössischen Gesellschaftsszene fest oder in ihrem eigenen urzeitlichen Wunsch nach Sex oder Sicherheit und sind zu nett oder zu sehr in die eigenen Gefühle und Wünsche vernarrt, um sich der großen und anstrengenden Aufgabe zu stellen, eine kollektive Kraft des Wandels zu sein – herauszufinden, was es bedeutet, Frau zu sein – nicht gutes oder böses Mädchen. Das heißt, sich damit auseinander zu setzen, dass das Geschenk der Entscheidungsfreiheit auf diesem Planeten kein narzisstisches Recht auf Vergnügen bedeutet, sondern die Verantwortlichkeit, mit der wir dem zunehmend höheren Risiko begegnen, ein Mensch zu sein.



Hilde Weckmann

Integraler Salon Berlin, Vorstand Integrales Forum, über 20 Jahre GF NaturkostGH

BILD – ER – LEBEN

Spiral Dynamics und Yin und Yang

von Johanna Schwarz

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Seit undenklichen Zeiten symbolisiert das Bild der Spirale¹ den Lebensgang als einen gewundenen Weg durchs Labyrinth. **Don Beck** und **Christopher Cowan** aktualisierten dieses Urbild für unsere Zeit² und inspirierten **Ken Wilber**, in dieser Symbolik seinen evolutiven Erkenntnisansatz in seinem Essay: *Ganzheitlich handeln*, 2001, Arbor Vlg., zu verdichten und weiter zu führen.

Welches aber sind die Kräfte, die diese Spirale einmal nach hierhin, dann nach dahin auf immer höhere Ebenen empor treiben? Entstehen nicht Bewegungsrichtungen durch rhythmischen Wechsel von Kontraktion und Expansion? Denken wir an Blutgefäße, Muskeln, Stürme, den Golfstrom.

Seit einiger Zeit bewegt mich ein Yantra³, das vor meinem inneren Auge erscheint, als dreidimensionales Modell derartiger Bewegungen. Weil ich es noch nicht sphärisch darstellen kann, soll eine Beschreibung genügen. Stellen wir uns die Spirale vor, wie sie sich aus einem Punkt der Potenzialität heraus nach oben windet, in einen sich ausweitenden Trichter gleichsam eingebettet. Schauen wir dann von oben in diesen Trichter hinein und erblicken wir dort ein zweites Bild. Es zeigt die Kräfte, die das lebendige Pulsieren der Aufwärtsbewegung mitformen: das T'ai Chi Diagramm von *Yin* und *Yang*⁴. Von der üblichen flächigen Frontalsicht müssen wir es dazu um 90° zur Aufsicht hin drehen. Können wir uns vorstellen, wie die Tropfenformen von *Yin* - links und von *Yang* - rechts der Zentralachse zum Liegen kommen und den ganzen Trichter ausfüllen? Dann lässt sich erkennen, wie die Spirale durch das rhythmische Kontrahieren und Expandieren von *Yin* und *Yang* von einer Seite zur anderen hin getrieben wird und dabei an Weite und Höhe gewinnt. Beispielsweise wird sich das *Yang* so lange ausdehnen, bis es sich überdehnt, einem Wirbelsturm gleich, der um sein Auge des *Yin*, der Stille, rast. So lange, bis es in dieses Zentrum hinein kollabiert, in den Punkt der Potenzialität; von wo aus es als *Yin* beginnt, sich vom Schwanz der Schlange her wieder auszudehnen, bis es erneut in den Gegenpol kippt.



© uwe schramm

Wie wirken sich die Bewegungen von Expansion und Kontraktion, von Kommunion und Agenz⁵, von *Yin* und *Yang*, in der Entwicklung des einzelnen Menschen aus? Wie werden sie erlebt? Pendeln wir nicht periodisch zwischen Rückzug und Aufbruch hin und her, - so wie zwischen Abgrenzung und Verbindung? Ist es nicht so, dass sie unsere Grundbedürfnisse nach Sicherheit einerseits und andererseits nach Entfaltung begleiten? Verfolgen wir diesen Lebensrhythmus durch die bekannten Phasen.

Die *archaische* Phase ist durch Expansion gekennzeichnet, eine zunächst symbiotische Verschmelzung im *Yin* der Vorbewusstheit. Ein Baby im Mutterbauch ist dafür wohl das treffendste Bild; oder auch Adam im *prärationalen* Paradies. Zunächst ist er einfach ‚der Mensch‘, der mit Raubtieren und Beutetieren und mit seinem Gott noch völlig eins ist und sich als geschützt und unbesorgt erlebt. Jedoch sind Teilung und Unterscheidung auch im Paradies durch Flüsse schon angelegt; so beginnt auch Adam sich zu kontrahieren. Die ersten Regungen eines rationalen ICH isolieren vom bisherigen Umfeld und rufen Gefühle von Einsamkeit und Verlassenheit hervor. Das vorher undifferenzierte ES differenziert sich in 2 Geschlechter aus; aus Adam, dem ‚Menschen‘, wird der ‚Mann‘, der sich nach der ‚Frau‘, dem Symbol für das Irdische, sehnt.

In dieser aufkeimenden *rationalen* Phase, ist es der heranwachsende Verstand, der die vorbewusste, instinktive Verschmelzung mit der Umwelt gnadenlos zertrümmert. Er erzeugt die Vorstellung von einem ICH und antagonistischen DU und spaltet in Kettenreaktionen, durch sich vervielfältigende Ideen und Begriffe, sein Uni-versum immer weiter auf. Sein Unterscheidungsvermögen konstruiert ihm ein dualistisches Weltbild. So gibt Adam in der Folge auch den Tieren verschiedene Namen. Weil er sich für diese Art des menschlichen, des rationalen Erkennens, entscheidet, zerfällt sein Uni-versum und er stürzt aus dem Paradies, der vorbewussten unhinterfragten Einheit mit Gott. Im Vergleich zur vorherigen Sicherheit, Unbesorgtheit und Nichtunterscheidung im göttlichen Schoß, erscheint

das irdische Leben natürlich schmerzhaft und voller Dornen. Nur dort gibt es Schmerz im Vergleich zu Wonne, Furcht im Vergleich zu Unbesorgtheit. In der Folge muss er selbst für sich sorgen; das Streben nach Sicherheit, die Vermeidung von Angst und die Suche nach Lust und Freude werden zu bestimmenden Antriebskräften.

Der Verstand kontrahiert als *Yang*-Aktivität die Wahrnehmung auf ein ICH und ein ICH-Bild. Immer genauer vermag er zwischen verschiedenen Möglichkeiten zu unterscheiden und Verhaltensweisen zu beurteilen. Er entwirft ein ICH-Bild in die Zukunft hinein, richtet über Vergangenes und identifiziert sich mit bestimmten Identitäten. So scheidet er ICH vom DU und von weiteren Objekten und setzt sich als Subjekt. Die *prärationale* Einheit des Paradieses geht verloren und das macht Angst. Anstatt unbekümmert weiter in die Welt hinauszumarschieren, werden nun bewusster Bündnisse mit mächtigen Göttern und starken Clans geschlossen.

Wenn allerdings diese Einordnungen den Weg des Helden behindern und Gebete doch nichts fruchten, und wenn man ausreichend stark und mutig ist, wird es Zeit, sich als unabhängigeres ICH zu erproben. Im Trotzalter grenzen sich Kleinkinder aus Symbiosen durch Nein-Sagen ab, Pubertierende erproben eigene Werte in oft schmerzhaften Prozessen der Ablösung und des Aufbegehrens. Nun wird die sich herausbildende Persönlichkeit durch das Durchsetzen des eigenen Willens in neuen, zumeist weniger fest gefügten, Gemeinschaften bestätigt. Je nach Erfolg wechseln Phasen der Abgrenzung mit Phasen der Einordnung ab, eigene Fähigkeiten werden geschult, damit eigene Leistungen die zunehmende Eigenständigkeit unterstützen können.

Allerdings sind Ressourcen in allen Systemen begrenzt, infolgedessen wird Macht zum überragenden Thema. Es geht um die Verteilung von Energien, Privilegien, Aufgaben, Pflichten und Belohnungen. Das Alte Testament schildert dieses Machtstreben vortrefflich gleich in einer seiner ersten Erzählungen: von Kain und Abel. Das ICH und andere werden als starke Gegensätze erlebt, daher sollen Rivalität, Kriege und Bündnisse den Zugang zu Ressourcen gewährleisten. Dazu werden verschiedenste Beziehungen eingegangen und wieder gelöst.

Das, in dieser *rationalen* Phase, stark kontrahierte ICH, benutzt häufig Partner und Partnerinnen, sowie auch Kollektive, für den eigenen Schutz und das eigene Weiterkommen. Weil sich die Gräben zwischen ICH und DU immer weiter öffnen, erscheint die Fata Morgana einer ewig freudvollen Liebesbeziehung besonders verlockend. Sie erleichtert die Ablösung

aus alten Zugehörigkeiten, wie beispielsweise der Herkunftsfamilie. Jedoch werden die verheißungsvollsten Verbindungen immer wieder durch die Kontraktion auf das eigene ICH, den Egoismus, destabilisiert und gewähren zumeist nur vorübergehend Schutz und Auftrieb. Ganz ähnlich wird auch das Verlangen nach einer ewig glücklichen Beziehung zu Gott häufig getrübt; plötzlich zeigt er sich als strafendes und richtendes Gegenüber. Deshalb schließt man mit ihm Verträge oder weiht ihm vor der Schlacht die Fahnen. Meinte man in der magischen Phase noch, launische Götter unmittelbar beeinflussen zu können, unterbricht die Kontraktion auf das eigene ICH diesen Zauber⁶.

Rationalität wird durch Vergleichen, Messen, Urteilen und Entscheiden bestimmt. Darum orientiert sie sich stark am äußerlich Messbaren und rückt Machbarkeit, Lösungsorientiertheit und Leistung in den Vordergrund; man heiratet den/die Beste, gründet einen soliden Hausstand, ein aufstrebendes Unternehmen, entwickelt einzigartige Produkte und baut Gewinn versprechende Märkte aus. Die Entwicklungsspirale schwenkt weit nach rechts, zum Pol der Agenz hin aus. Gedanken, Wissenschaften, Thesen, Produkte multiplizieren sich, indem sie das Eine, das Ganze, so wie die Erde selbst, immer weiter unterteilen.

So lange, bis das *Yang* so anschwillt, dass es seine Partnerin zu erdrücken droht. Mag sein, dass unter der Leistungsbereitschaft die Partnerbeziehung leidet, die Familie, der eigene Leib, Mitarbeiter, die Umwelt, m.a.W. die Werte der Verbindung, der Zugehörigkeit zu größeren Ganzen. Wenn Agenz in ‚burnout‘ mündet, zeigt Kommunion neue Wege auf. Wenn Außenorientiertheit und Produktion unmäßig und verschwenderisch werden und in Missbrauch und Unrecht kippen, kann nur eine Rückbesinnung ausgleichen.

Jedoch, auch das *Yin* der Kommunion, kann in dieser ICH-Phase sich paradoxerweise einseitig mit Zugehörigkeit identifizieren. Mag sein, dass man sich übermäßig an die Wünsche der Eltern, der Partner, der Kinder, der Arbeitgeber, der ‚Gesellschaft‘ des eigenen ÜBERICH anpasst. Möglicherweise werden die eigenen Kräfte durch Nicht-Abgrenzung, durch ‚Helfersyndrome‘ oder ‚Harmoniesüchtigkeit‘ ausgelaut. So lange, bis schlussendlich die eigene Auflösung in den Armen einer Depression als letzte Zuflucht winkt.

Auf der individuellen Ebene erscheint als Symptom vielleicht eine Krise in der Lebensmitte, auf der kollektiven ein systemischer Zusammenbruch. Eine Umkehr tut Not, der Fokus des *Yang* wird weg vom Produkt auf den Prozess des Werdens hin gelenkt; der Fokus des *Yin* auf die Bedürfnisse des

Die Yang-Aktivität des Suchens kann den Weg niemals finden

Auch das Yin der Kommunion kann sich einseitig mit Zugehörigkeit identifizieren.

eigenen Selbst. Es kommt darauf an, das vorher Differenzierte auf einer höheren Ebene zu vereinen und Abgespaltenes wieder einzugliedern; beispielsweise das eigene innere Erleben verstärkt wahrzunehmen, feinere Energien zu erfühlen, umfassendere Werte zu vertreten und sich zum GEIST zurück zu binden. Das meint religio.⁷

Wer sich selber genauer spüren lernt, erspürt nach und nach, was er bei seiner Identitätsfindung ausblenden musste, um sein ICH-Bild eindeutig profilieren zu können. Er bemerkt seine unterdrückten Regungen früher und deutlicher, wird seines ‚Schattens‘ auf immer subtileren Ebenen ansichtig. Um seine weiblichen und männlichen Anteile, sein *Yin* und sein *Yang*, seine Expansions- und Kontraktionskräfte auszugleichen, gilt es, Verdrängtes in sublimierter Form wieder zu integrieren. Eigene Triebe und verborgene Wünsche zu gewahren und sie anzunehmen, ist ein Akt der Liebe zu sich selbst. Doch dabei bleibt es nicht, wer sich selber fühlt, kann sich leichter in andere einfühlen. Er/sie kann erkennen, wie bedürftig und ausgeliefert wir alle sind und dass wir alle schuldig werden, ‚weil wir nicht wissen, was wir tun‘. Daraus erwächst Toleranz als Zeichen der Liebe zu sich selbst und zu anderen. Man lernt in verschiedene Schuhe zu schlüpfen und hört auf, andere Standpunkte und Meinungen als kränkend zu empfinden. Das Bewusstseinsfeld wird *pluralistisch*.

Doch auch in dieser *pluralistischen*, scheinbar so weltoffenen, Phase schläft der Teufel, der Diabolos, nicht. Wenn Egoismen unreflektiert bleiben und sich mit undifferenzierter Toleranz paaren können, verbreitet sich ‚Boomeritis‘, die Ken Wilber heftig anprangert⁸, eine mit Selbstsucht gepfefferte Beliebigkeit. Wenn alle Meinungen, alle Standpunkte gleich gültig sind, werden sie leicht beliebig; Diskussionen ufern aus und zu schwierigen Entscheidungen ringt man sich nicht durch. Das *Yin* verschwimmt in Nichtunterscheidung, in Indissoziation⁹. Wiederum muss *Yang* zum Attraktor werden. Nun gilt es, jene Kriterien für Entscheidungen herauszulösen, die immer bessere, immer humanere, immer umweltfreundlichere, immer umfassendere Lösungen anbieten. Es gilt, jene Bedürfnisse, welche im Pluralismus erstmals sowohl als unterschiedlich als auch berechtigt bewusst werden, miteinander zum Wohle immer umfassenderer Ganzen abzuwägen und auszusöhnen.

Diese unterschiedlichsten Bedürfnisse lassen sich aus dem AQAL Modell, das K. Wilber seit Jahrzehnten immer weiter entwickelt, gut ablesen. Es stellt in vier Quadranten, die er in seiner Phase V als Perspektiven definiert hat¹⁰, die Innenseiten des Individuellen Ich und des Kollektiven Wir, und ihre Außenseiten dar. Sie bedingen einander. Die Innenseite wird

durch Ich- oder Wir-Sprachen dargestellt, während die Außenseiten in einer ‚objektiven‘ Es-Sprache beschrieben werden können. Nur wenn jedes Mal alle vier Quadranten mit ihren Perspektiven berücksichtigt und ihre Bedürfnisbereiche aufeinander abgestimmt werden, entsteht Nachhaltigkeit. Nur alle Quadranten, alle Perspektiven zusammen erzeugen gesundes Leben. Eine Holarchie¹¹ braucht wahrhaftig integrative Lösungen.

Das Universum des vorbewussten ‚Paradieses‘ wird, nach dem Durchgang durch den Dualismus der ‚Welt‘, im ‚Himmel‘ durch den *Universalismus* von Perspektiven überhöht.¹² Auf dieser Entwicklungsstufe lässt sich erkennen, wie das Pendeln zwischen den Polen von *Yin* und *Yang* als Förderband für das Entstehen, Vergehen und Wiederauferstehen bestimmter Lebensformen wirkt. Der Wechsel zwischen Expansion und Konzentration

verdichtet Energien zu Gestalten, die sich beim nächsten Umschwung wiederum verändern oder ganz auflösen.

Bewusstseinsentwicklung ist eine langwierige und mühevollere Bergbesteigung. Deshalb zeichne ich die Entwicklungsspirale gerne in einen ‚Nürnberger‘ Bewusstseins-Trichter ein. Was aber tun wir in diesem Trichter? Klammern wir uns nicht ängstlich an seine Seitenwände, um nur ja den Tritt nicht zu verlieren und sie Schritt um Schritt nach oben hin zu erklimmen? Und fällt es nicht überaus schwer, die schützende Felswand einmal loszulassen, um nach der anderen Seite zu schwingen? Und ist der Lohn der keuchenden Anstrengung, wie mir meinten, tatsächlich - das Gipfelkreuz? Oder ist der wirkliche Lohn die Glückseligkeit im Angesicht der Unendlichkeit?

Erst vom Gipfel aus zeigt sich, dass das Geistige, die Luft, sich unendlich über alle Täler und Gipfel hinweg ausweitet. Sie umgibt und durchdringt uns, - und mit jedem Atemzug holen wir aus der unendlichen Fülle heraus den Sauerstoff, der von unserem Blut in jede unserer Zellen transportiert wird. Der Zugang ist immer vorhanden, ständig atmen wir tief ein, aus und halten inne. Wir aber richteten so angestrengt den Blick auf Felstritte, auf Kletterhaken und Alpenblumen, dass wir nicht beachtetten, wie die Luft ‚einfach das‘ ist. Sie wird uns geschenkt, so leicht ist das Atmen! Körper, Geist und Seele selbst kennen ihre Rhythmen der Expansion und der Kontraktion. Es kommt darauf an, Leben fördernd mit ihnen umzugehen. Dazu noch einige Gedanken.

Ken Wilber vertritt die umwerfende Einsicht, dass Metaphysik, die Beschäftigung mit geistigen, spirituellen Bereichen, heute anders verstanden werden muss als noch vor Jahren.¹³ Meta-Physik vermutete man jenseits der Physis, jenseits des Körperlichen. Heute beweisen die Naturwissenschaften, dass spirituelle Erfahrungen mit bestimmten Gehirnaktivitäten

Suchen wir nicht deshalb Zuflucht bei bestimmten Werten, weil sie uns schützen und energetisieren?

oder Wellen korrespondieren, die physikalisch messbar sind. Nämlich im Wachbewusstsein, im Traum und im Tiefschlaf. Nun lassen sich die subjektiven Beobachtungsbereiche innerer Visionen oder Erfahrungen auch als äußerlich messbare Gehirnaktivitäten in einer objektiven Es-Sprache der Naturwissenschaften, etwa durch Gehirnstrommessungen, abbilden. Es zeigt sich außerdem, dass sich spirituelle Erfahrungen einerseits miteinander vergleichen lassen, demzufolge ihr Inhalt wissenschaftlich beobachtbar ist und andererseits keineswegs nur reifen späten Erkenntnisstufen vorbehalten sind.

Demnach sind die Erlebnisbereiche von psychisch, subtil, kausal und nondual¹⁴ immer gegenwärtig und werden von einigen bewusst, von anderen vorbewusst am Tag, im Traum oder Tiefschlaf erlebt. Sie sind allen fühlenden Wesen auf allen Entwicklungsstufen jederzeit latent verfügbar. Je nach Veranlagung und Möglichkeiten werden sie den einen früher, anderen später bewusst und auch willentlich abrufbar.

Was erlebt dieses Erleben? Ist es nicht so, dass Energien als stärkere oder schwächere Schwingungen wahrnehmbar werden? Beispielsweise können subtile Energien körperlich registriert werden. Man spürt mit, wie jemand anderem die Brust weit wird, wenn ihm erleichtert ein ‚Reifen von seinem Herzen‘ springt, wie Heinrich im Froschkönig¹⁵. Oder man schwingt sich auf den Feuerwagen von Ideen, oder in die Gewissheit von Werten ein. Suchen wir nicht deshalb Zuflucht bei bestimmten Werten in bestimmten Gruppen, weil sie uns bekommen, mit anderen Worten, schützen und energetisieren? Und lassen wir diese Werte und diese Gemeinschaften nicht los, wenn ihre Schutzfunktionen einengen, wenn ihre Schubkraft erlahmt und bestimmte Wertestufen das Weiter-Leben nicht länger energetisieren? – Ja, behindern, anstatt zu fördern?

Wenn der Entwicklungsbereich der subtilen Energien, der jederzeit zugänglich ist, als Stufe beherrschbar wird, kann bewusst mit ihnen umgegangen werden. Als sog. siddhis, als besondere Fähigkeiten, beispielsweise der Präkognition, des Heilens oder der Telepathie werden sie von einigen angestrebt

und verklärt, etwa in den Evangelien, andere Weise warnen hingegen davor. Warum?

Die Probleme sind unterschiedlich, je nachdem, in welcher Entwicklungsphase man sich befindet. Im *prärationalen* Bewusstsein werden Kräfte noch nicht ausdifferenziert, so schei-

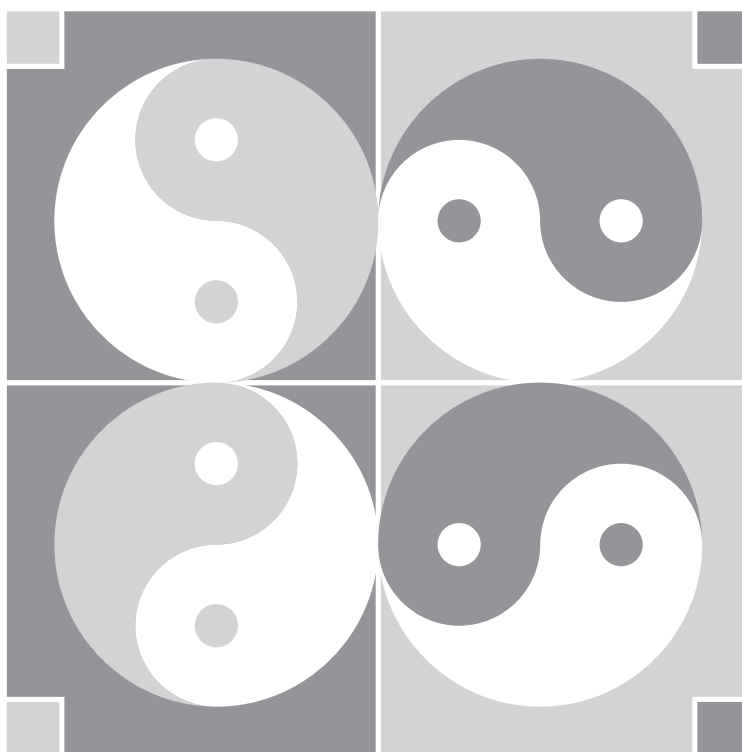
nen sie als ‚übernatürlich‘, als Magie¹⁶, Zauberei, weswegen die Apostel Jesus, der auf dem Wasser auf sie zu wandelt, zunächst für eine Chimäre halten. So lange man daran glaubt, sein Leben durch Zauberei bewältigen zu können, ist keine Weiterentwicklung gefragt.

In der ICH-Phase des *rationalen* Bewusstseins wiederum können ‚übernatürliche‘ Kräfte das Ego aufblähen. Das wird beispielsweise sehr anschaulich im Neuen Testament in der Parabel von der Versuchung Jesu in der Wüste erzählt. Wenn Jesus sich selbst bewiesen hatte, dass er 40 Tage asketisch in der Wüste überleben konnte, weil er seinem Gott ganz nahe war, was liegt näher,

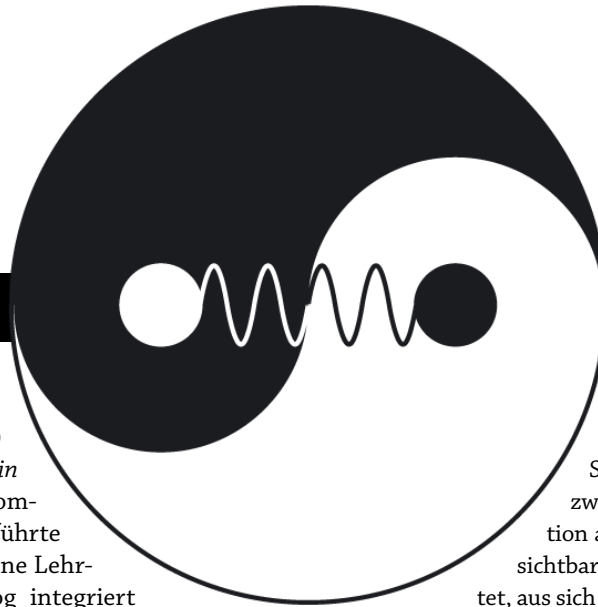
als sich dann für Superman zu halten, der von den Zinnen Jerusalems springen kann, ohne Schaden zu nehmen? Daher ist Vorsicht im Umgang mit subtilen Energien angebracht, um sich weder von mächtigen Zauberern, noch vom eigenen Machtstreben nach Zauberei beherrschen zu lassen; sie weder einseitig zu instrumentalisieren, um Egos zu retten, wie manche esoterische Schulen es praktizieren; noch in den dualistischen Kategorien von schwarzer oder weißer Magie, von Engeln oder Teufeln, zu versumpfen.

Einen Ausweg zeigt uns ein Zen-Meister, Genpo Roshi, der am Integralen Institut Seminare hält. Ihm gelingt es, einige Verkrustungen des Zen, der sich selbst auch immer wieder deutlich von magischen Bewegungen absetzte, zu überwinden. Einleitend zu seinem Big Mind Prozess¹⁷ legt Genpo Roshi überzeugend einen der Gründe dar, warum so viele Zen Schüler so lange auf ihren Hockern sitzen, weil ihre Erleuchtung so saumselig ist.

Wie er berichtet, gelang es ihm erst nach dem Tod seines verehrten Zen Meisters, sich von dessen barscher Aufforderung: ‚Töte dein Ego!!‘ zu lösen. (Die Kontraktion auf das Ego



© uwe schramm



sollte durch eine Gegenkontraktion bekämpft werden. Anm.d.A.) Genpo Roshi besann sich auf die *Yin* Werte der partnerschaftlichen Kommunikation und der Hingabe und führte die Technik des Voice Dialogs in seine Lehrtätigkeit ein.¹⁸ Dieser Voice Dialog integriert nun die Bewegungen der Expansion und der Kontraktion. Zunächst bündelt er energetische Komplexe der Psyche in den Bildern von inneren Stimmen¹⁹: wie beispielsweise dem Beschützer, dem Kontrolleur, dem Opfer, dem inneren Kind. Das sind Kontraktionen von subtilen Energien.

Dann kommuniziert er partnerschaftlich mit ihnen und fühlt sich respektvoll in ihre Bedürfnisse ein. Dadurch vermeidet er, bis auf einige Ausnahmen, bei seinen Schülern die ängstliche Kontraktion ihres Ego. Weder wird es brüskiert noch ausgeschlossen, sondern darf präsent bleiben und gleichzeitig geschützt. Durch den Respekt, die Zuwendung, die bedingungslose Liebe, die es erfährt, lässt es sich in einer Expansionsbewegung auf verschiedene Ego-Aspekte ein. Dann gelingt es, sie alle in einem Chor verschiedener Stimmen harmonisch zu integrieren; - und plötzlich erklingt über diesem irdischen Chor der Ober-tongesang des Göttlichen.

Nun wird hörbar, dass die *Yang*-Aktivität des Suchens den Weg niemals finden kann. Genpo Roshi geleitet seine Schüler in das Vertrauen, das *Yin* vollkommen hingebender Zugehörigkeit, - schon sind sie eins mit dem Weg. Reines Gewahrsein, BIG MIND, wird unmittelbar erlebt. Nun lässt sich erkennen, dass die Leere von Formen, das *Yin*, sich mit der Fülle von Formen, dem *Yang*, in einer unio mystica vermählen kann. Fülle in der Leere wird anschaulich. Danach erleuchtet Genpo den *Yin* Aspekt des reinen Gewahrseins, von BIG MIND, das GROSSE HERZ. Und danach sogar dessen *Yang* und *Yin* Aspekte, durch welche echte Heilung und Aussöhnung auf tiefster Ebene möglich werden. Insofern lässt sich das kontrahierende *Yang* nur durch einen Sprung in das Auge des Sturms transzendieren. Dort ruht es in den Armen von Guanyin, Kannon, der Göttin der Gnade, Avalokiteshvar, der Mutter Gottes.

Ich halte diesen wunderbar effektiven Prozess Genpo Roshis für einen meisterhaften Umgang mit subtilen Energien innerhalb des reinen Gewahrseins. Wenn Denken und Fühlen sich vereinen, werden die Schätze von *Intuition* und *Kreativität* verfügbar. Durch das Gewahrwerden subtiler Energien als göttlicher Antriebskräfte, wird das menschliche *Schöpfen* leichter auf den göttlichen Schöpfungsprozess hin ausgerichtet.²⁰

Wenn sich vom Gipfel aus der Blick über alle Horizonte weitet, wird das Schwingen von Entwicklungsspiralen zwischen *Yin* und *Yang*, zwischen Kontraktion auf die Form und Expansion in die Leere sichtbar. Die unbegrenzte, zeitlose Leere verdichtet, aus sich heraus, sich zur Agenz oder Kommunion und erzeugt so das ‚Einfach das‘.

Was ist es aber, das uns antreibt, zwischen Expansion und Kontraktion hin und her zu wechseln? Das uns antreibt, die Möglichkeiten eines Sieges oder eines Rückzugs auszukosten? Was ist es, das uns in der Stille stärkt und eigene Potenziale anwachsen lässt, damit wir sie ausschöpfen und zu immer neuen Ufern aufbrechen? Ist es nicht eine Kraft ohne Anfang und ohne Ende? Ist nicht der Motor der eigenen Entwicklungsspirale und aller anderen Spiralen, die aufeinander ungezählt als Chancen und als Begrenzungen einwirken, das, was wir göttliche Liebe nennen? Ist sie nicht die Glückseligkeit, welche die Kontraktion auf das ICH und die Fesseln der Angst auflöst? Was uns unter allen Bedingungen befreit, ist die bedingungslose Liebe.

Die Aneignung des authentischen Selbst und seine stetige Transformation verändern den Wahrnehmungsort und damit sowohl das Innere als auch die äußere Realität.

Anmerkungen:

- ¹ Ausführlichere Erläuterungen in *Bilderleben I* auf der Homepage von *Integrales Forum*.
- ² Ken Wilber, *Ganzheitlich handeln*, Arbor Vlg. 2001
- ³ Wikipedia: Ein Yantra gilt als Repräsentation des Göttlichen und kann als physischer Ausdruck eines Mantra betrachtet werden: Das Mantra stellt einen Aspekt des Göttlichen in Form eines Lautes dar, das Yantra dagegen in Form einer geometrischen Figur.
- ⁴ S.o.
- ⁵ Ken Wilber, *Naturwissenschaft und Religion*, Krüger 1998, 94. , ... jedes Holon ..., um existieren zu können, muß ... einerseits seine eigene Identität oder Agenz als relativ autonomes Ganzes wahren und ... andererseits ... seine eigene Kommunion, sein umfassendes Beziehungsgeflecht, von dem seine Existenz grundlegend abhängt.'
- ⁶ Daher stiegen im alten Griechenland die Götter nicht vom Olymp herab, sondern rückten in immer weitere Fernen. Außerdem wurden ihre Aufgabenbereiche mit den sich vervielfältigenden Handwerkskünsten oder den sich ausdifferenzierenden Wissenschaften immer weiter unterteilt. Beispielsweise wuchsen dem Gott Apollo neun Musen für die verschiedenen Künste zu. Als Frühlingsgott war er auch ein Gott des Ackerbaus gewesen und erst nach und nach wurden ihm die sich auffächernden Geisteswissenschaften, die Medizin und die Weisheit zugeordnet.)

INTEGRALE LEICHTIGKEIT DES ALTERNS:

Weibliche Version

Abendgebet einer Äbtissin

Herr, du weißt, dass ich altere und bald alt sein werde.
Bewahre mich davor, schwatzhaft zu werden
und besonders vor der fatalen Gewohnheit,
bei jeder Gelegenheit und über jedes Thema mitreden
zu wollen.

Befreie mich vor der Einbildung, ich müsse
anderer Leute Angelegenheiten in Ordnung bringen.
Bei meinem ungeheuren Schatz an Erfahrungen und
Weisheit ist's freilich ein Jammer, nicht jedermann
daran teilnehmen zu lassen.

Aber Du weißt, Herr, dass ich am Ende ein paar
Freunde brauche!

Ich wage nicht, Dich um die Fähigkeit zu bitten, die
Klagen meiner Mitmenschen über ihre Leiden
mit nie versiegender Teilnahme anzuhören.
Hilf mir nur, sie mit Geduld zu ertragen und versiegle
meinen Mund,

wenn es um meine eigenen Kümmernisse und
Gebrechen handelt.

Sie nehmen zu mit den Jahren,
und meine Neigung sie aufzuzählen, wächst mit
ihnen.

Ich will Dich auch nicht
um ein besseres Gedächtnis bitten,
nur um etwas mehr Demut und
weniger Selbstsicherheit,
wenn meine Erinnerung nicht
mit der anderer übereinstimmt.
Schenk mir die wichtige Einsicht, dass ich mich
gelegentlich irren kann.

Hilf mit, einigermaßen milde zu bleiben.
Ich habe nicht den Ehrgeiz, eine Heilige zu werden
(mit manchen von ihnen ist so schwer auszukommen!),
aber ein scharfes altes Weib ist
eines der Meisterwerke des Teufels.

Mach' mich teilnehmend, aber nicht sentimental,
hilfsbereit, aber nicht aufdringlich.
Gewähre mir, dass ich Gutes finde, wo ich es nicht
vermutet habe und Talente bei Leuten,
denen ich sie nicht zugetraut hätte.

Und schenke mir, Herr,
die Liebenswürdigkeit, es ihnen zu sagen.
AMEN.

Quelle: unbekannt, Norddeutschland.
zitiert 1977 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung

⁷ Dieser Umkehrprozess erfordert häufig viele Einzelschritte über einen langen Zeitraum. S. den menschlichen Bewusstseinsweg am Beispiel von Hänsel und Gretel: Johanna. E. Schwarz: Das wahre Märchen von Hänsel und Gretel, Vlg. Pomaska-Brand, 2004.

⁸ Ken Wilber, Boomeritis

⁹ Ken Wilber, Naturwissenschaft und Religion, Krüger 1998, 77

¹⁰ Ken Wilber, s.o.87ff

¹¹ Holarchie meint das ineinander verschachtelt Sein von Ganzen, die gleichzeitig Teile größerer Ganzen sind, in einer unendlichen Folge von Nestern innerhalb von Nestern.

¹² Johanna. E. Schwarz: Das wahre Märchen von Hänsel und Gretel, Vlg. Pomaska-Brand, 2004.

¹³ Ken Wilber, Integral Spirituality, Shambala 2006, 231

¹⁴ Ken Wilber, Naturwissenschaft und Religion, Krüger 1998, 233 „Mit jeder dieser Stufen ist eine ganz andere Art unmittelbarer spiritueller Erfahrung verbunden, nämlich Naturmystik, Gottheitsmystik, formlose Mystik und nichtduale Mystik.“ S. auch Psychologie der Befreiung und Eine kurze Geschichte des Kosmos.

¹⁵ Der Froschkönig oder Der eiserne Heinrich: „Heinrich, der Wagen bricht.“ „Nein, Herr, der Wagen nicht, es ist ein Band von meinem Herzen, das da lag in großen Schmerzen, als Ihr in dem Brunnen saßt, als Ihr eine Fretsche (Frosch) wart.“ Grimms Märchen, Knauer, 8.

¹⁶ „Der Magier sammelt durch geistige Konzentration göttliche Energie, die er als seine eigene missversteht, und richtet sie auf die Ziele seiner Wünsche.“ Sven Jaeggig: Weltbild 2000, Humata Vlg., 177

¹⁷ www.integralnaked.com

¹⁸ S. Beitrag ip 06

¹⁹ In der Nachfolge von Assgioli, dem Begründer der Psychosynthese?

²⁰ Joh.14,20 An jenem Tag werdet ihr erkennen, dass ich in meinem Vater bin, und ihr in mir und ich in euch.



Mag. Johanna Schwarz

studierte Germanistik und Romanistik an der Universität Wien. Ausbildung in Psychologie, Pädagogik und Philosophie, Postgraduate Studies am C.W. Post College, N.Y. Lehrt überwiegend in Österreich. In der Hospizbewegung begleitet sie Sterbende und Trauernde. Buch: *Das wahre Märchen von Hänsel und Gretel - Wege zur Erkenntnis*

Frauenbewegung, weibliche Freiheit und integrale Spiritualität

von Regina Hunschock

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Weibliche Freiheit und die öffentliche, mittlerweile sehr zahlreiche Partizipation von Frauen in gesellschaftspolitischen Räumen sind wesentliche Errungenschaften der Frauenbefreiungsbewegungen des vergangenen Jahrhunderts. Weibliche Freiheit und damit nachfolgend auch weibliche Autorität sind elementare Entwicklungsstufen für weitere Transformationsschritte der eigenen Persönlichkeit zu einer höheren, umfassenden Perspektive, um Verantwortung aus dieser Perspektive, beispielsweise für anstehende Entscheidungen zu überlebenswichtigen Aspekten der Menschheit, zu übernehmen.

Die Frauenbewegung war sehr erfolgreich, nicht nur für die eigene Befreiung, sondern auch für eine positive Wendung des Verhältnisses von Frauen und Männern. Frauen, vor allem im Westen, haben in den vergangenen 30 Jahren von ihrem Einsatz und ihrem Erkenntnisdrang profitiert und sind heute im Rahmen der institutionalisierten Frauenbewegung, wie viele andere politische Bewegungen, im postmodernen Status angekommen. Beobachtet man die derzeitigen Modelle der Frauenpolitik, scheint sie an einer Weiterentwicklung zu einem spirituellen und integralen Bewusstsein nicht interessiert. Diese Welle der Frauenbewegung und somit auch des Feminismus negiert derzeit noch eine

Bewusstseinsweiterung und misst einer Innerlichkeit und einem umfassenden, integralen Ansatz keine große Bedeutung zu. Möglicherweise wird die Notwendigkeit eines radikalen, erneuten Paradigmenwechsels – z. B. das Bewusstsein ist politisch – (alt: das Private ist politisch) zur Übernahme von öffentlicher Verantwortung aus dem authentischen Selbst heraus, hier nicht gesehen und gewünscht oder woanders, also nicht in der Frauenbewegung, verfolgt. Die so genannte "Stille weibliche Revolution" bewegt sich eher im Rahmen ganz persönlicher, meditativer Praxis, Wissensaneignung und Forschung oder fließt ein durch Frauen, die aktiv sind, z. B. in integralen Kontexten. Dennoch fehlen hier wiederum häufig die Bezüge zur Frauenforschung, die interessantes Wissen für die integrale Verwendung zu Tage be-

fördert hat. Könnte ein solches Paradigma eine neue, kraftvolle, öffentliche Welle in der Frauenwelt auslösen?

Kollektive Schattenarbeit bezüglich des "Weiblichen", auch in der spirituellen Bewegung, scheint zuvor nötig und ist eine lohnende Arbeit, wollen wir unsere Weiblichkeit und Männlichkeit im Sinne einer höheren Perspektive – beyond gender – für das Ganze authentisch transzendieren. Was vom "Weiblichen" liegt im Schatten? Und wo oder wer sind denn nun die Frauen in der integralen Bewusstseinsentwicklung?

Die jüngste Frauenbewegung, besonders die italienische, hat ihren Weg vom Gleichheitsansatz (unter Frauen) in den Differenzansatz (Ungleichheit zwischen Frauen) gewandelt (auch, was die

Geschlechterdifferenz anbelangt). Dies ist insofern wichtig für die spirituelle Fortentwicklung, weil wir in ihr häufig die Versuchung der Nivellierung und Indifferenzierung des Einen finden, das wir alle sind, egal ob Mann oder Frau. Geschlechtszugehörigkeit wird hier bedeutungslos, egal, was aber gerade für die nächsten Stufen der Bewusstseinsbefreiung von Bedeutung sein wird, wenn frau spezifische Potenziale nicht integriert hat oder leugnet. Im umgekehrten Fall wird der Unterschied der Geschlechter sogar hervorgehoben, aber weiterhin in männlichen Strukturen und Verhaltensgewohnheiten agiert und studiert, häufig sehr subtil. Hierzu



© luwe schramm

ließe sich ein Seminarkonzept als Beispiel anführen, das integrales Wissen vor allem durch Translation vermittelt und weniger durch Transformation.

Man/Frau muss dabei gewesen sein, sich vertraut gemacht haben, mit dem eigenen und anderen Herzen, wie es auch Ken Wilber beschreibt. Gerade die Frauenbefreiungsbewegung zeigt uns, was eine Bewegung von schwesterlicher, fast konspirativer Kraft, durchtränkt von Engagement Leidenschaft, Eros und Liebe, an persönlicher wie gesamtgesellschaftlicher Transformation vermag. Schlussendlich waren nicht Mangel oder Opfer-Sein wichtige Antriebskräfte für Frauen, sondern die Entdeckung des "weiblichen Begehrens" (vgl. Libreria delle donne di Milano: Wie weibliche Freiheit entsteht) in seinen vielen Gestalten.

Weibliches, ganz subjektives, emotionales und Ego-gesteuertes Begehren ist eine Vorstufe von Transformation, im Sinne eine zutiefst inneren Berührung mit dem eigenen, lebendigen Herzen und den unbeantworteten Fragen, die danach verlangen, in das Äußere geboren, bzw. "vermittelt" zu werden. Die Methode der Mailänderinnen, das "Affidamento" (sich anvertrauen) kann als integrale Praxis betrachtet werden, da es explizit das umfassendere Bewusstsein einer anderen Frau und damit die Hierarchie der Entwicklung betont. Weibliche Autorität in all ihrer Differenz und ihre Anerkennung durch das weibliche Gegenüber, z. B. einer Schülerin, ermöglicht das Auftauchen persönlicher, noch unausgereifter Anteile, die mit der Integrationskraft von vermittelnder Beziehung, ganzheitlichem Wissen, Erfahrung, Sprache und gegenseitiger Wertschätzung zu einem Erkenntnis- und Wertezuwachs für beide führt. Ort der Integration ist hier das Frauenfeld zahlreicher Wege und Identitätsmöglichkeiten, sowie ihrer Weiterentwicklung zu höheren, einschließenden Anteilen und Perspektiven.

Ausgehend vom Differenzansatz, in dem wir das ganz Eigene und die Gesamtheit unseres weiblichen Ichs reflektieren und das der anderen Frau sehen und anerkennen, vor allem das Mehr der anderen, scheint es mir schlüssig, zuerst für die weibliche Freiheit und dann für die Transzendierung des weiblichen Egos zu plädieren. Viele wissen, dass man zwar gewisse spirituelle Erfahrungen erleben kann, aber entscheidend ist die Ebene, auf der sie erfahren, interpretiert und gehalten werden. Echte Transformation und damit integrale Entwicklung, kann keine Entwicklungsstufe überspringen, wenn sie integrierend und dauerhaft sein soll. Neue Wellen des Begehrens können anschließend noch tiefere Schichten unseres Selbst berühren und die nächste Stufe der Transformation ankündigen. Über die weibliche Identität (und auch männliche) hinaus können wir allmählich Zustände von transzendtem Bewusstsein und die Entstehung neuer Muster und Strukturen – beyond gender – anspüren. Erst hier werden wir unbeirrt die Wege beschreiten, die uns selbst und unsere Gesellschaftsstrukturen menschlicher werden lassen. Ich gehe davon aus, dass sich eine kritische Masse von engagierten und authentischen Frauen- und Männern- herausbilden wird, die aus dieser Perspektive heraus diesen evolutionären Impuls verantwortlich umsetzen wird.

Entwicklung bedeutet immer den Einschluss von Geschichte, hier von Frauen, die es gewagt haben, anders zu sein, ganz anders als Erwartungen, Rollen, Traditionen und Patriarchat es von ihnen gefordert haben. Pionierinnen waren am Werk, die mit Mut, Leidenschaft und Durchhaltevermögen ihrem inneren Pfad treu geblieben sind. Frauen, denen wir heute sehr dankbar sein können, weil sie uns persönlich und gesamtgesellschaftlich, Stu-

fen der Entwicklung zur Freiheit aufzeigten und ermöglichten. Die Entstehung von weiblicher Freiheit ist in diesem Sinne nicht Geschichte der Frauenbewegung, sondern integraler Bestandteil unserer Zukunftsbewältigung, die als kulturelles Frauen- und Zellgedächtnis eingefaltet ist in das Jetzt und das Morgen. Das gilt, meiner Ansicht nach, auch für eine spirituelle Entwicklung, selbst wenn beispielsweise die Spielwiese der Frauenbewegung verlassen wird.

Es ist die Differenz im Einem, die Entwicklung befördert! Auch die Geschlechterdifferenz! Als Wert ohne zu bewerten. Es braucht eine präzise Analyse der Geschlechterdifferenz, um in

der Synthese der Geschlechter die Einheit aller Dinge zu erkennen und anzuwenden, frei von alten Rollen und Zuweisungen. Obgleich

systemisch zu erkennen ist, z. B. in Familienaufstellungen, dass erst die bewusste Einnahme und Wertschätzung der klassischen Geschlechterrolle zu dem nötigen, heilenden Perspektivwechsel führt, der Männern und Frauen, z. B. in Partnerschaften, einen flexiblen situationsbedingten Einsatz ihrer Fähigkeiten erlaubt, ganz unabhängig vom Geschlecht. Hier sind neue Ordnungen der Liebe im Entstehen. Wir erleben sie durch Konflikte und Aushandlungen im Innen und Außen. Ich sehe hier eher eine weibliche Art spiritueller Entfaltung, getragen von Berührung, Beziehungsfähigkeit und innerer Beteiligung.

In einer patriarchalen Ordnung waren Frauen den Männern unterworfen. Mütter oder Frauen, die ihr Begehren nicht leben durften, konnten für ihre „wilden Töchter“ aus dieser Haltung der Unterwerfung keine Vorbilder sein. Es fehlten aufrichtige Dankbarkeit, Anerkennung und inspirierender Eros für das Weibliche und für die eigene Mutter. An dieser heilenden Hinwendung arbeiten auch in Familienaufstellungen nach wie vor viele Frauen, um diese Muster nicht erblühter Frauenkraft bis zu ihren Ahninnen aus Vorzeiten aufzulösen. Diese Frauenfeldarbeit, sowie die Aneignung des Wissens aus der kritischen Patriarchatsanalyse, bedeutet nicht, auf dieser Ebene stecken zu bleiben, weder in der Opferposition noch in der Rebellion, sondern die Integration von Frauengeschichte und ihrer Vermächtnisse. Ihr Sehen, Verstehen und ihre Anerkennung befördern weibliche Autorität und damit das eigene Wachsen am Mehr und Anderssein anderer Frauen. Die Frauenkraft muss vor der spirituellen Menschwerdung erfolgen. Sie bereitet den Boden für die nächsten Schritte spiritueller Bewegungen, Innen wie Außen. Zumal die Vergegenwärtigung dieses Wissens aus verschiedenen Perspektiven gleichzeitig die Wahrnehmung dafür verstärkt, dass das Patriarchat sich seinem Ende nähert. Die Aneignung des authentischen Selbst und seine stetige Transformation verändern den Wahrnehmungsort und damit sowohl das Innere als auch die äußere Realität. Dieser Perspektivenwechsel hatte und hat eindeutig Konsequenzen

68ER FEMINISMUS: DAS PRIVATE IST POLITISCH JETZT: DAS BEWUSSTSEIN IST POLITISCH

zen für das Patriarchat. Äußere Realität verändert sich dadurch, dass ich selbst nicht mehr an das Patriarchat glaube und mich ihm anpasse – durch persönliche Anhaftungen, Vorteile und Inszenierungen. Ich selbst werde zur Perspektive meiner eigenen Verwandlung und Transzendenz. Wissen, Reifung und ihre Erkenntnisstufen befördern uns an den Ort, wo ich mehr als mein Ego bin, sein will (ob weiblich oder männlich), mehr als die Summe meiner eigenen Teile, weiblichen Teile, die verloren oder unbewusst waren. Angelangt an diesem(n) Ort, kann ich als Frau gestärkt all das Wissen, all das Erwachte und Integrierte in den Entwicklungsstufen zur Verfügung stellen, beispielsweise als integrale (weibliche) Führungskraft in politischen oder wirtschaft-

ES SCHEINT MIR SCHLÜSSIG, ERST FÜR DIE WEIBLICHE FREIHEIT UND DANN FÜR DIE TRANSZENDIERUNG DES WEIBLICHEN EGOS ZU PLÄDIEREN.

lichen Herausforderungen.

So erwacht und ermächtigt, lautet die Frage dann nicht, was Gott für mich tun kann, sondern ich für Gott, damit er in der Welt sichtbar wird. Man verlässt die Ebene des bedürftigen Kindes, des Mangels und der Verlustängste und erkennt, dass Gott und Göttin lernen und durch uns hindurch wirken. Für Frauen kann der erste Schritt in die Präsenz der zweiten Person Gottes, diese Hingabe an die stringente Aneignung und Verwirklichung der ersten, der eigenen Person sein, so lange, bis die nächste Entwicklungsstufe ruft. Ohne Integration ist Integralität nicht möglich! Die achtungsvolle Aneignung der Ursprünge der Frauenbefreiung (sich von diesen Zeiten und Prozessen berühren zu lassen), kann jüngeren Frauen helfen, weibliche Wir-Orte nachholend, rekapitulierend zu integrieren, um so die weibliche Bewusstwerdung des vergangenen Jahrhunderts zu verinnerlichen, welche die Grundlage ihrer heutigen spirituellen Freiheit ist. Junge Frauen haben den Vorteil, dass sie durch die Errungenschaften der Frauenbefreiung kollektiv und feldwirkend vom Denken und den Mustern befreit wurden, dass das Patriarchat ihnen noch etwas nützt. Wenn Frauen sich in dieses weibliche Feld in Verbindung mit einer spirituellen Entwicklung stellen, kann die Entwicklung in Sprüngen erfolgen.

Die Möglichkeiten spiritueller Identität, hier verstanden als menschliche Entwicklungsspirale von Begehren, Stufen-Gebären und Strukturen-Erschaffen, hin zu einer gesunden transpersonalen Identität, bedeuten das Ende von Knechtschaft und Un-

terdrückung. Differenz wird zur Vielfalt, zum Gleichgewicht des Kosmos in all seiner Potenzialität, durch Beziehungen zu realistischen Visionen und einem Wahrnehmen unserer Möglichkeiten, die noch vor uns liegen.

Ausdruck dieser Beziehungsfähigkeit sind weder zynische Unentschlossenheit noch weibliche Zurückhaltung, sondern ein entschlossenes Ja im weiten und großen Herzen (auch zum weiblichen Prinzip in Frauen wie Männern) zu einer höheren, ethischen Seins-Grundlage, die konkrete Auswirkungen auf die Welt haben wird. Mutige Frauen, die nicht mehr gebunden sind an alte Rollen, Sicherheiten oder an die alten Ideale von weiblicher Schönheit und sexueller Attraktivität und Betätigung (obwohl sie all dies sind), sind höchstwahrscheinlich hier Pionierinnen der spirituellen, integralen Bewusstseinsbewegung, deren Paradigma lauten könnte: *Weibliche Freiheit und spirituelle Bewusstwerdung sind politisch!* Mögen wir Frauen uns trauen, dies in unsere Systeme hineinfließen zu lassen. Mit Leidenschaft!

weiterführende Literatur:

Allione, Tsultrim: *Tibets weise Frauen*, Berlin 2001

Kahlert, Heike, Lenz, Claudia: *Die Neubestimmung des Politischen. Denkbewegungen im Dialog mit Hannah Arendt, Königsstein/Taunus* 2001

Libreria delle donne di Milano: *Wie weibliche Freiheit entsteht. Eine neue politische Praxis*, Berlin 1988

Markert, Dorothea: *Wachsen am Mehr anderer Frauen. Vorträge über Begehren, Dankbarkeit und Politik*, Rüsselsheim 2002

Wetzel, Silvia (Hgin.): *Die grüne Tara. Weibliche Weisheit*, München 1999

Ywahoo, Dhyani: *Am Feuer der Weisheit*, Berlin 1988



Regina Hunschock

Dipl. Päd., Jg. 1961, Organisationsberaterin in den Bereichen Fundraising, Systemische Aufstellungsarbeit, Systemisches Coaching und Großgruppenmoderation (Open-Space, World-Café, Zukunftswerkstatt). Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Oldenburg. Feministische Grundlagenforschung seit

1978, später auch Weiterbildungen in Gender & Diversity, Lehraufträge an der Universität Dortmund, Feministische Frauenstudien. Führungsmitglied Fachgruppe NEXUS und Koordination der neuen Fachgruppe im IF-Evolutionsfeld Frauen-.

Wenn im Osten die Sonne schien...

INTEGRALE JUGEND

von Susanne Willkommen

Eine glückliche Kindheit in Kinderkrippen und -gärten der Deutschen Demokratischen Republik, dann das blaue Pionierhalstuch – das mich schon mit Stolz erfüllte – und mit 8 Jahren eine Wende, so sagte man mir später. Ich wurde mit einem Appell an den gesunden Menschenverstand in einem selbstverständlichen Zueinanderhalten und hohen Fleißerwartungen groß. Die Schuleinführung war ein besonders wichtiges Ereignis. Der kleine Maulwurf Buddelfink, welcher oben aus meiner größten Zuckertüte herausragte, prophezeite wohl damals schon die unzähligen Wissensschichten, durch die ich mich in meinem Leben einmal graben würde. Mit 13 fand ich in einer Momenterfahrung am offenen Fenster meines kleinen Zimmers die ganze Welt in mir wieder.

Ich sah mich auf ihrer Bühne mein eigenes Lebensstück komponieren und erfuhr die unsagbare Weite unserer Seele. Leider verlor ich diesen Blick im nächsten Moment und in meiner pubertären Überheblichkeit war seit dem alles normal Alltägliche nur noch „oberflächlicher Mist“.

Ich versuchte mich in Meditation, scheiterte allein aber ganz jämmerlich und die erste buddhistische Lektüre bot guten Boden für meine Besserwisseri. Sie berührte mich zwar auch, doch ließ sie gleichzeitig *die Suchende* gänzlich unzufrieden. Ich lebte die jugendlichen Rebellionszeiten mit meinen besten Freunden wild und zügellos aus. Wir begaben uns gemeinsam auf eine unausgesprochene Lebenssinnsuche – durch veränderte Bewusstseinszustände und stressige Schulklausuren hindurch schlugen wir unsere eigenen Pfade ins Dickicht der Kulturhochstadt Dresden – immer wieder unvergesslich grenzüberschreitend. Hier begann auch meine Yogapraxis – zu Hause in meinem kleinen Zimmer. Ich übte Hatha Yoga nach den Bildern in einem Shivananda Buch, d. h. ich zwängte mich oft in die klassischen Asanas der Rishikesh-Reihe – ein Fehler, den mir meine Halswirbelsäule heute immer noch übel nimmt.

Mit 17 fand ich Flyer für ein Satsang mit Veit Lindau. Als ich ihn und seine Frau damals im Schloss Nickern hörte, fühlte ich ein erstes Mal mein Herz sprechen. Hin und weg von dieser Selbst-Begegnung besuchte ich – im Durchschnitt nur halb so alt wie die anderen Teilnehmer – ihre Selbsterfahrungskurse. Meine Mutter war voller Angst, mich an eine Sekte zu verlieren, ich allerdings tief davon überzeugt, hier meinen Weg gefunden zu haben. Bis heute – 8 Jahre später – begleiten sie mich beide noch und die schönsten Momente tiefer Selbstannahme erfuhr ich vor allem auf diesen Seminaren. Obwohl ich „grün benebelt“ auch sehr tiefe Gespräche mit meinen Freunden führen konnte, sehne ich mich seit dem mehr und mehr nach dieser reinen, klaren Selbst-Erfahrung.

Der Weg zur Verkörperung der grenzenlosen Liebe Gottes liegt in all seiner Pracht und Unendlichkeit weiterhin weit vor mir. Sein dunkler Untergrund besteht allerdings noch immer zum größten Teil aus Angst. Ich hab' mal gehört, dass sie das Leben ab einem gewissen

Bewusstseinsstand nicht mehr bestimmen soll. Alle vorherigen Stufen werden von ihr genährt. Gut zu wissen – das lässt mich hoffen – doch oft im Grunde noch tiefer verzweifeln. Denn unbewusst getrieben zu leiden ist schlimm, doch sich auch noch der Ursachen bewusst zu sein – scheinbar ohne anders handeln zu können?! Das stürzte mich schon mehrmals in einige dunkle Verzweiflungslöcher aus Selbsthass, Sinn-entleerten Wutanfällen und schwerem Schmerz. Die Geduld und das Mitgefühl mit mir selbst wachsen erst jetzt ganz langsam heran – während meine Ansprüche an mich und die Welt zwar nicht sinken, doch realistischer und sanfter ihre Wirkung entfalten.

Parallel dazu entdeckte ich einen helllichten, tiefer führenden Gang zu innigster Glückseligkeit. Bisher wagte ich aber nur wenige Male ihn zu betreten – ehrfürchtig und dankbar.

Zu all der bekannten Angst – vor Zurückweisung, Alleinsein, Erfolglosigkeit, Verurteilung usw. – gehört noch eine, welche meine Selbstsabotage stark unterstützt: die Angst davor, meine Aufgabe in dieser Welt nicht zu erfüllen, sie vielleicht noch nicht einmal zu erkennen und damit nicht dem Höchsten dienen zu können.

Die Kunst meine Berufung zu finden stellt sich als eine seit vielen Jahren unbewältigte Aufgabe dar. Alle Selbstfindungsseminare, Retreats, Reisen und Tagungsbesuche dienen im Grunde nur diesem Ziel der Findung meiner eigentlichen Aufgabe auf dieser Erde.

Ich habe immer viel gesehen und gespürt, geklagt und verurteilt, aber wenig wirklich selbst verändert. Ich verlief und verlaufe mich weiter in Projektionen jeglicher Art. Statt selber endlich mal kontinuierlich zu praktizieren, mich mut-*willig* hinzusetzen und den inneren Druck auszuhalten, flattere ich noch manches Mal wie ein Schmetterling von wie Blütenhonig süßen Spektakeln zu blumig zarten Begegnungen.

Allein meine Yogapraxis begann sich zu vertiefen. Sri Aurobindos integraler Yoga bot mir mit 19 eine erste Landkarte, die dem evolutionären Drang meiner Seele eine Richtung schenkte. Vier Jahre später begann ich eine Yogalehrerausbildung. Außerdem begleiten mich in meinem innersten Streben beständig der Mutter (Mira Alfassas) Gebete – seit dem ich damals von ihrer Vision erfuhr und die Realität meiner eigenen Vorstellungen in Auroville erleben konnte.

Den Obligationen der Welt gehorchte ich lange gehörig, machte Abitur und schließe bald mein Studium ab – jedoch immer noch unbefriedigt vom kognitionslastigen Welterkennen verzehere ich mich innerlich nach künstlerischem Ausdruck. Der mahnende Zeigefinger des Über-Ichs lässt mich erst jetzt etwas öfter in Ruhe fließen, wenn ich tanzend in tiefem Klang vergehe.

Da ich ja immer *alles* tue, was mir gerade einfällt und auf der anderen Seite noch sooo viel zu lernen habe, um dann irgendwann endlich mal nur noch das machen zu können, was ich wirklich will, verlaufe ich mich oft in selbstmitleidigen Workaholic-Sümpfen – wobei ich fleißig meinem geschäftsführenden Vater Entspan-

weiter auf Seite 19

Seinen Daimon sucht man nicht, er findet einen

(Ken Wilber im Interview 2005, Frankfurt)

Arturo, mein ewiges Feuer und meine Flamme

von Agnès Bonnet

Sie kennen die Geschichte vom kleinen Mädchen vor der Pferdeskulptur, das den Bildhauer fragt: „Woher hast du gewusst, dass das Pferd im Stein schlief?“ Auch ich habe lange nicht gewusst, dass ich im Stein schlief, bis sich Arturo deutlich gemeldet und mich nicht mehr in Ruhe gelassen hat. Um mich zu wecken, war er zu allem bereit, was zu der konsternierenden Vermutung führen könnte, er habe dabei die Dicke meiner Elefantenhaut keineswegs überschätzt.

Mein Aufwachen aus dem Stein war ihm so wichtig geworden, dass er mich um ein Haar aus meinem Leben herauskatapultiert hätte ... Gott sei Dank war uns beiden völlig klar, dass ich aus Gummi bestehe: ich kann zwar wunderschön stürzen, aber ich bleibe dabei doch stets unversehrt.

Sie hätten mich erleben sollen, als ich vor Jahren wie versteinert nicht vom Sessellift springen wollte und es erst in dem Moment völlig wütend getan habe, als er am höchsten stand und zudem gerade noch an einer gut besuchten Barterrasse vorbeifuhr! Ich fiel natürlich völlig chaotisch auf den kalten Boden der nüchternen Realität herunter, bei der anschließenden improvisierten Knochenzählung fehlte dennoch kein einziges Stück. Mein Publikum applaudierte ekstatisch ...

Wer zum Teufel ist dieser Arturo, werden Sie sich inzwischen berechtigterweise fragen? Worauf ich antworte: Das habe ich mich auch schon viele Jahre gefragt.

Haben Sie je von Arturo Brachetti, dem italienischen Verwandlungskünstler, gehört? Seine künstlerische Fähigkeit, alle Rollen überzeugend und abwechslungsreich zu spielen, ist schlichtweg verblüffend. Ich vermute daher, dass dieses innere, ungemütliche, unwiderstehliche und fleißige GPS, das sich in mein Leben eingenistet hat, eben auch Arturo heißen könnte.

Es hat alles damit angefangen, dass ich zunächst das ungeheuerliche Gefühl hatte, beobachtet, gesteuert, gestört, manchmal sogar wahrhaftig gesprengt, zum Entgleisen gebracht und auf Wege geführt zu werden, von denen ich geschworen hätte: die gibt es gar nicht auf meiner Landkarte, und ohnehin würde sich kein Mensch dorthin wagen, es sei denn, er wäre völlig betrunken und/oder masochistisch veranlagt.

Mittlerweile blicke ich auf einen beträchtlichen Reiseweg unter Arturos Federführung zurück, langsam unterwegs durch unendliche Sanddünen (anstrengend für die Beinmuskulatur und nervend wegen des ständigen Sands in den Schuhen), mal begeistert, mal verärgert, mal zielsicher, mal völlig zerfallen, mal tief verliebt, mal abweisend und scheidungsfreudig. Wenn die Müdigkeit zu groß wurde, legte ich mich wütend auf den Boden (ein kleiner Kanister Energie dafür darf nie fehlen) und verfluchte alle Arten von Skorpionen oder Schlangen, die es wagen sollten, sich an mein erschöpftes Fleisch heranzumachen. Wenn ich aber diese Momente der Niedergeschlagenheit so gerne betone, weil sie sich lustig schildern lassen, gehören sie doch zur berühmten Strategie des Neinsagers, der seine Energie aus seiner gebrüllten Dienstverweigerung schöpft, um am Morgen danach, manchmal mit ein bisschen Verspätung, doch einsatzbereit auf der Startlinie zu stehen...

Arturo hätte ich selber nie erfinden können, er mich dagegen schon eher, oder sagen wir es lieber so: Nie im Leben hätte ich mir so einen wandlungsfähigen Wegweiser erträumen können, genau auf der Grenze zwischen „gerade noch machbar“ und „in-akzeptable Zumutung.“

Ich besitze zum Beispiel mindestens von der Geburt an eher das, was man ein freches Mundwerk nennt. Einige würden sogar meinen: „Großmaul“, aber das muss ich leider zurückweisen, da ich aus Platzmangel nur 26 Zähne beherbergen kann. Herangewachsen als einziges Mädchen nach vier Brüdern, habe ich es mit Begeisterung gelernt, mich zu behaupten und den Feind mit einem tödlichen Witz hinwegzuraffen. Arturo lacht auch manchmal mit, aber es geht ihm um viel mehr als um reine Schlagfertigkeit, insbesondere, wenn diese den Weg zur enormen Fülle, Tiefe, Komplexität, Subtilität der Wirklichkeit versperrt. Also habe ich erst lernen müssen, mein verbales Schießgewehr weniger scharf zu laden und mich den unendlichen Facetten der menschlichen Existenz kreativer zu stellen. Einfach, um nicht zu stark außer Übung zu geraten, benutze ich nun meine Sendeenergie als rein internes Radio, was meinen Spaß garantiert und niemanden (außer meinen Drang zum Heiliggesprochen werden) verletzt ...

Eine Zeitlang habe ich Arturo - ein bisschen aus Jux - für meinen Schutzengel gehalten. Ein zäher und unbestechlicher Engel, der sich immer mal wieder als wahrer Erschütterer zeigt, was in mir leichte Panikattacken und große Trauerzustände verursachte. Der Vollständigkeit halber muss ich gestehen, dass mir schon schlecht wird, wenn ich nur in einem Schaukelstuhl sitze. Sie können sich also leicht vorstellen, wie es meinen Magen strapazierte, wenn Arturo mich mitsamt allen meinen Überzeugungen kräftig nach rechts und links schüttelte! Da ich mit der Zeit ein bisschen schlauer geworden bin, habe ich es langsam aufgegeben, mich hinter Ideen, Meinungen und Glaubensrichtungen zu verbarrikadieren; das Schütteln fühlt sich seither weniger drastisch an. Hinzu kommt die Krönung der gesamten Schüttelübung: die Cocktails von Arturo schmecken einfach himmlisch!

To negate means to get tough; to preserve means to still love. Its a pure expression of a love that has to negate the lesser in order for the greater to shine.

Ken Wilber

Was kann Arturo sonst noch gut? Abblocken, Auswege und Ausfahrten sperren, verlockende Perspektiven zumauern, Türen verriegeln – wobei mich immer wieder die Frage quälte, ob dies an meiner persönlichen Unfähigkeit lag oder ob er es wirklich so meinte. - Eine unendlich große Zahl meiner Vorstellungen und Erwartungen hat er somit auf dem Gewissen, und ich besichtige ab und zu den kleinen Friedhof, der sie aufbewahrt, gerührt von einigen Grabinschriften wie: „Nach heroischem Widerstand an der Front gefallen.“

Arturo kann sich als erbarungsloser Killer von Inhalten entpuppen und ich habe mir ebenfalls lieber abgewöhnt, deswegen lange zu zittern. Es bleibt in mir nur eine diffuse Angst vor meiner vermeintlichen Ignoranz und Ohnmacht, aber damit kann man sich mit der Zeit auch anfreunden ... Es fühlte sich also meistens so an, als ob ich einfach *nichts* wüsste und den Umständen völlig nackt begegnete. Mir hilft mittlerweile ein wunderbares kleines grünes Lichtsignal, ausgestrahlt von meinem Gedächtnis (der Hirntechnologie sei Dank!), wonach alles prima verlaufen wird, und ich mich vertrauensvoll hingeben kann, einfach weil es bis jetzt immer funktioniert hat.

Als junges Mädchen wäre ich gerne entweder die neue Hatschepsut oder zumindest Ägyptologin geworden. Daher wusste ich eines der ersten Geschenke von Arturo besonders zu schätzen und zwar die archäologische Besichtigung meiner inneren Labyrinth. Er nahm zu diesem Zweck einen enorm großen Wollknäuel (ich durfte die Farbe aussuchen) und eine Taschenlampe; gute Schuhe musste ich anziehen.

Ich wohnte damals bereits in der Schweiz, dem einzigen Land auf der Welt, wo tüchtige Menschen Urlaub beantragen, um ihren Keller in Ordnung zu bringen, aber wie viel Zeit würde ich denn brauchen, um meinen unendlichen Keller aufzuräumen? Er sah, unter uns gesagt, genau wie das Grab Tutenchamuns nach dem Plündern durch die Räuber aus, und die Luft war auch genauso stickig. Dieser ganze Krimschrott, diese Schutt und Asche, diese vergilbten und gehärteten Andenken, diese Reliquien in Formalin – was für eine Rumpelkammer! Arturo zeigte sich höchst interessiert und wies mich bald auf kleine Lichter hinter dem Chaos hin, die ich zunächst für Glühwürmchen gehalten hatte. „Nein“, sagte er, „schau genau hin.“ Sobald ich einigen Krempel beiseite gestellt hatte, erkannte ich in der Tat ein mir irgendwie vertrautes, von der Ewigkeit her geflossenes, mich durchdringendes und in ein überwältigendes Glück versetzendes Licht. Es war mein so verzweifelt ersehnter Schatz, und meine Angst, nie fähig zu sein, ihn zu entdecken, hätte mich beinahe ausgelöscht. Mein teurer Schatz lag tief in meinen Inneren, verborgen und glänzend, intakt und ewig, außer sich vor Freude, und sein Drang, zu gedeihen, war gewaltig!

Dieser Schatz heißt Liebe, eine begeisterte, grenzlose, hemmungslose, furchtlose, verrückte und inspirierende Liebe zum

Leben: Liebe zu meinem Leben, zum alten und zum freudig heranwachsenden neuen; Liebe zum Menschen, zu der wundermachenden und zugleich tief leidenden Menschheit; Liebe zu ihrem törichten und mutigen Kampf um den Sinn; Liebe zu der absoluten Quelle des Lebens, zum LEBEN, das in einer perfekten Evidenz alles, was ist, umfasst und ihm Sinn verleiht; Liebe zum kosmischen Projekt und seinem irrwitzigen ewigen Prozess;

Liebe zu seiner Irreversibilität und seinen ungeheuren Herausforderungen; Liebe zum Lernen, zum Erfahren, zum über-sich-selbst-hinaus-auf-ewig Wachsen; Liebe zur unendlichen Verantwortung und zur unerhörten Ehre des bewusst gewordenen Lebens, das vertrauensvoll wächst und gedeiht und sich austeilt und sich so irrsinnig darüber freut! Diese gigantische Liebe ruhte also auch in mir, mit der Kraft, dem Glanz, der Weisheit, dem Genie und der Lust des Lebens, das sich als ewig kennt.

Arturo ist und bleibt ein tüchtiger Herausforderer und ein Meister der Zeit, die meine Zeitrechnung völlig k.o. geschlagen hat. Ob ich Arturo oft genug gesagt habe, wie Recht er immer gehabt hat mit seinem nervenden Timing? Der Gipfel dabei ist, dass ich mir selber nicht weismachen kann, ich hätte nichts von der unendlichen Dauer, Schwierigkeit und Fülle dieser Reise gehahnt... Ich war immer tüchtig im Abbrechen von Brücken (bei zwei Unfällen bin ich höchstpersönlich jeweils in eine hineinge-

Arturo, mein ewiges Feuer und meine Flamme

donnert) und möglicherweise hätte ich mich ansonst im Leben furchtbar gelangweilt. Aber wer weiß, seit wann Arturo still vor sich hin auf mich abfährt...

Zu meinem Vorwurf, er würde leichtsinnig mit meiner Geduld und meinen Hoffnungen umgehen (ich bin schließlich auch nur ein Mensch!), hat er nie offiziell Stellung genommen. Von mei-

LIEBE - EINE BEGEISTERTE,
GRENZLOSE, HEMMUNGSLOSE,
FURCHTLOSE, VERRÜCKTE UND
INSPIRIERENDE LIEBE ZUM LEBEN:
LIEBE ZU MEINEM LEBEN.

nem kleinen Theater hat er sich auch nie einschüchtern lassen, egal ob ich mich auf den Knien (was wegen des großen Knackens nicht zu ignorieren war) mit wild spielenden Zweifeln über den Sinn unserer gemeinsamen Reise plagte oder ob ich meine routinierte Show des Trevi-Brunnens abzog und mir die Augen aus dem Kopf heulte, alles blieb vergebens: Arturo hüllte sich dabei immer in eloquentes Schweigen, ohne zu vergessen, Ohren, Mund und Nase zuzuhalten ...

Arturo und ich haben uns vor Jahren über folgende Aussage von C.G. Jung himmlisch gefreut: „Das Leben ist ein Kriterium der Wahrheit des Geistes. Leben und Geist sind zwei Mächte, oder Notwendigkeiten, zwischen die der Mensch hineingestellt ist. Der Geist gibt seinem Leben Sinn und die Möglichkeit größter Entfaltung. Das Leben aber ist dem Geist unerlässlich, denn seine Wahrheit ist nichts, wenn sie nicht leben kann.“

Seither sporne ich ihn selber an, wenn er mich scheinbar in Ruhe lässt, mit einem kräftigen: „Komm, Arturo, wir ziehen weiter ins Licht!“

Agnès Bonnet 4-2007



Agnès Bonnet,
nomade par passion, ist Autorin von „Vous connaissez la nouvelle?“ (Benevent Verlag) und «La Poupée ébouriffée et le Magicien invisible» (Dangles Verlag)

DER UNTERSCHIED

Kennst du den Unterschied
zwischen dem Zeitraum davor
und dem danach?

Der Stein kennt ihn nicht,
und auch nicht das Meer.

Der Unterschied ist in dir,
der Unterschied bist du!
Du machst den Augenblick
zum Unterschied.

Der Unterschied,
der dein Leben verändert,
einen Tag, eine Stunde,
eine Sekunde.

Lass ihn den Anfang
deines Weges sein,
des Weges,
auf dem sich Licht neu definiert,
sich die Dunkelheit
wohlwollend relativiert.

Hier und jetzt ist alles da,
du bist der Unterschied!

Maria Antoniadès

Wenn im Osten die Sonne schien...



nungskurse empfehle, die ich lieber selber besuchen sollte, und anderen von der Bedeutung häufigerer kleiner Pausen predige während ich stundenlang vorm selben Text hängen bleibe ...

Ja, was will ich eigentlich wirklich?!? Was ich *nicht* will, weiß ich gut: auf keinen Fall erst fünftausend Umwege rennen, wie die Generation meiner Eltern es so zahlreich getan hat, um dann in Selbsthilfegruppen aus Selbstmitleid die Ohren der anderen abzukauen. Nicht nach jahrelanger Arbeit in irgendeinem Beruf, der eben gerade gefragt ist, versauern, um dann in unzähligen Selbstfindungsseminaren regredieren zu müssen – zum Grund des riesigen Haufens aus Selbstverleugnungen, Verrat, Ängstlichkeiten, Projektionen, Ausreden und Faulheit. NEIN! Ich will gleich ganz in das einsteigen, was ich von Herzen tun und geben möchte ... Ja, das wollte ich schon immer!

Doch – was das genau wäre? Hmm ...? Ich weiß nicht – so et was gibt es noch nicht – nichts *mir* Entsprechendes! Also, den Mut zu haben, mir mein Brot selbst zu backen – ohne Sicherheit der Mehlherkunft? Nein, den hatte ich mit 21 noch nicht.

Und jetzt, 5 Jahre später, stehe ich immer noch vor der von den Verwandten so oft gestellten und immer gehassten Frage: Was willst du später eigentlich mal machen, Susanne? [würg]

Woher soll ich *das denn wissen*???

Klar – jede Jugendliche steht irgendwann vor dieser Herausforderung – und mir standen mit meinem Abitur-Notendurchschnitt auch alle Türen offen – verdammt noch mal!

Die Qual der Wahl und letztlich nur ein Interesse: die Antwort auf die Frage nach meinem Sinn und der Quelle meiner Seele ...

Schließlich wählte ich das Psychologiestudium – wohlwissend, dass es niemals die eigentlichen Fragen beantworten würde. Vierterlei Reisen, Kongresse und Seminare gaben mir dann zumindest immer ein Bisschen von der Antwort zu kosten, führten

mich aber mit der Zeit nur noch an der Nasenspitze herum. Ich begann mich mit Terminen zu füllen und ließ kaum noch genug Raum zum tiefer Spüren übrig, flog eine ganze Weile – noch weiter abhebend als der Schmetterling es vermochte – sogar bis ans andere Ende der Welt! Ich hatte immer viel zu tun, studierte zwischendurch panisch und absolvierte dann nach und nach nebenbei meine Diplomprüfungen.

Zwar kann ich mir das alles ohne viel Arbeit nebenher leisten, weil mein Vater viel verdient. Der innere Leistungsdruck jedoch wird langsam unerträglich, somatisiert sich in allerlei Symptomen und führt zu größerer Distanz. Oh ja, da ist so einiges wieder rauszuholen, was ich meinem Vater in die Schuhe schob ... insbesondere die von ihm ersehnte emotionale Zuneigung schulde ich wohl zu aller erst mir selbst.

Und das bezeichne ich auch als eines der schlimmsten Verbrechen meiner Jugendzeit – den Verrat an mir selbst – das beständige Schauen nach Verbesserungen und Veränderungen meines Wesens und leider auch des Wesens meiner Liebsten – ohne die vorangehende, heilende Annahme. Langsam – ganz, ganz langsam – lerne ich nun unsere Wesen in ihrer momentanen Gesamtheit zu lieben.

Gleichgesinnte Menschen suchte ich natürlich schon immer. Menschen, die ebenso spirituell interessiert und realistisch – also nicht esoterisch – engagiert und in meinem Alter waren. Ich Glückliche fand sie vor 2 ½ Jahren bei iMove. Nachdem ich vor einem Jahr gleich die Koordination mit übernahm, wurde es immer selbstverständlicher, dass der Kontakt zu Gleichgesinnten als eines meiner Grund-Entwicklungsbedürfnisse erfüllt werden kann und im Zuge dessen erfahre ich nun auch wieder zu Hause mit meinen „alten“ Freunden tiefgehende Begegnungen in unglaublicher Dankbarkeit für den Bestand unserer Freundschaft.

Meistern wir jetzt – nach diesen unbeschwerten Jugendzeiten voller Problemchen der Ersten Welt – gemeinsam die uns allen ungeheuer schwierig erscheinende Aufgabe der Beruf(ungs)findung? Eine mich tief bewegende und voll beschäftigende Frage.

Wenn sie mit JA beantwortet werden kann, steht uns eine „türkis“ schimmernde Zeit des seligen Dienens und der freien Manifestation von etwas Höherem bevor. Tief „überzeugt“ davon – im Zeugenbewusstsein nach Wilber – das muss ich noch werden.



Susanne Willkommen

geboren am 17.06.1981,
Kordinatorin von iMove, Studium
der Psychologie in Chemnitz und
Oldenburg, Yogalehrerbildung
in Neuss (BDP) und Saarbrücken
(IHK)

<http://swilly.blogg.de>

ZENTAURENBEWUSSTSEIN oder der Flirt zwischen Verstand und Körper

von Jürgen Weist & Sabine Kleftogiannis

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Zentaurenbewusstsein und Aikido

Da sitze ich vor meinem Notebook und komme mir wie ein Turmspringer vor, der auf dem Sprungbrett wippt und realisiert ... "es ist ja gar kein Wasser drin" ...

Das, was ich ausdrücken möchte, passt nicht in Worte, wie die 1,5m lange Bettdecke, die der 1,9m große Mensch hin- und herbewegt, um sich ganz darin wohlfühlen. Worte bewohnen das gleiche Haus, aber nicht das gleiche Stockwerk wie die Erfahrung, um die es (mir) geht.

Sie kennen vielleicht die Aussage: „Wenn ich es habe, dann kann ich es nicht beschreiben, wenn ich es beschreibe, dann habe ich es nicht. Verstehen Sie die überaus paradoxe Situation, die mich gerade seufzen lässt ... ?

In Worte und Gedanken gefasst wäre am ehesten noch eine Nicht-Beschreibung möglich. Das was ich sagen möchte, ist in meiner Erfahrung eher *n i c h t*:

- Denken
- Irgendwie (wiederholt) herstellbar,
- Strukturiert
- Geplant
- Kognitiv bewusst
- Beschreibbar (s.o.) usw.

Kann ich Ihnen eine Idee, einen Hauch, eine Art Ahnung vermitteln ... ?

Okay, ich versuche es einfach, vielleicht über Annäherung und persönliches Erleben. Wenn ich für Sekundenbruchteile in diesen Zustand gerate, dann ist es als verschwände die Zeit, und ich empfinde es eher als Raum, der dann entsteht. Es ist, wenn man beim freien Fall im Aikido zum ersten Mal nicht verschwindet; sprich da war im ganz Ablauf der Flugrolle etwas anwesend - präsent. Da war kein Punkt der Angst, an dem ich mich zusammenziehend vergaß, um dann am Boden aufprallend wieder als ich aufzuwachen. Da war der Moment, wo ich zu meinem Trainer entschuldigend sagte, nachdem etwas auf wunderbare Weise gelang: „Ich habe doch gar nichts gemacht“ und ICH kopfschüttelnd sein Lächeln sah und doch irgendwie magisch an meiner FEST-Stellung klebte. Ich war doch dafür überhaupt nicht verantwortlich dafür – etwas war einfach geschehen ... so leicht kann es doch gar nicht sein – VERWIRRT setzte ICH meine Übung fort ... immer noch kopfschüttelnd

Und ... das, was mich für Momente berührt, macht in der besten Weise sehnSÜCHTIG. Vielleicht es wirklich so, wie der deutsche Zenmeister Carlfried Graf Dürckheim sinngemäß meinte: „Es geht darum, im Hierseitigen vom Jenseitigen zu künden“. Unfassbar und doch so ergreifend schön ...

Jürgen Weist

Dieser Artikel ist aus zwei verschiedenen Federn in die Welt geflossen und wir haben uns entschieden (passend zum Inhalt des Artikels) zunächst zwei Teile mit einer gemeinsamen Conclusio zu erstellen.

Teil 1: Sich ins Leben verlieren ...

ein höchst subjektiver Erfahrungsbericht.

Autor: Jürgen Weist

Im Tai Chi heißt es: „Menschen, die ihre Aufgabe zwischen Himmel und Erde erfüllen, sind selten“. Also, wenn das keine Aufforderung zum Entwickeln eines Körper-Geist-Bewusstseins ist, was dann?

Szenenwechsel 1

Bang Niang, Thailand 2007: Ich sitze am Notebook und dieser Text, den Sie jetzt lesen, entsteht – als materieller Körper. Dreimal war ich den letzten zwölf Monaten in diesem Land. Beim letzten Abschiednehmen hatte ich (ohne zu wissen warum) Tränen in den Augen und eine tief berührende Traurigkeit erfasste meine Frau und mich.

Erst jetzt, beim dritten Besuch, habe ich eine leise Ahnung, was uns an diesem Land so berührt. Meine Metapher ist, dass dieses Land, nahe der Erdmitte im Osten mit seiner Yin-Energie, seiner Vitalität und Wärme uns zutiefst in unserer animalischen Tiefe berührt. Die Füße spüren den warmen Sand, eine leichte Brise vom Meer erfrischt Körper und Geist, warmer Regen beginnt zu fallen ... und ich verliere mich aus der Traumfabrik meines Denkens in die sensorische Gegenwart – bin für Sekunden DAS.

Szenenwechsel 2

In einem Buch über Magie las ich, dass wir nur das wirklich verwandeln können, zu dem wir in Kontakt sind. Bei Stanley Keleman (einem Schüler Wilhelm Reichs) und in der Alexander-Technik findet sich der Hinweis, dass wir uns erst des körperlichen „Wie“ gewahr werden dürfen. Erst, wenn dieses In-sich-Einfühlen, das bewusst nichts verändern will, geschehen ist, können wir – wenn noch not-wendig - das alte Körper- bzw. Verhaltensmuster hemmen und ggf. ändern. Der Autor Werner Lind beschreibt es in seinem Werk „Budo“ als: „Handeln, ohne Haltung, ist Gewalt“. Für mich geht es in den drei Aussagen um etwas Gemeinsames, ein zentrales Etwas. Worauf ich ziele, wird gleich klarer...

Was meinen Sie, wieviel Prozent der Bevölkerung würden Sie der Bewusstseinsstufe des Bodymind, wie sie Wilber benennt, dem Zentaur oder Kentaur der griechischen Mythologie, zuschreiben? Ein Prozent? Zwei?

Nach zehn Jahren Aikido und etlicher psychotherapeutischer Erfahrung als Lernender und Lehrender bin ich gerade seit zwei Jahren dabei, bewusst in mein Becken zu gelangen und erlebe ge-



rade mit Genuss, wie es ist, wenn der Unterleib den Oberkörper wirklich trägt, begegne mir in nichtsprachlichen Emotionen, die tief in der Schatzkammer des Beckens darauf warten, vom Prinzen „befreit“ zu werden. Märchenhaft ...? Nicht nur, nicht immer. Mancher Frosch mit einer goldenen Kugel in der Hand ist gleichsam eine Prinzessin – die vorzugsweise als Frosch geküsst werden will.

Zentaurenbewusstsein entfalten heißt, sich selbst zu inkorporieren ... mich verlieren und gewinnen – gleichsam wie in der Parabel vom verlorenen Sohn – kehre ich (bewusst) zurück. Wieder werden wie die Kinder, nannte Jesus den Weg ins Paradies ...

FÜHLST DU DICH GUT?

Der Körper: wahrhaftiges Dojo (jap. heiliger Trainingsort) meines „tat-sächlichen“ Daseins. Szenerie meiner wirklichen materiellen Realität. Bekanntlich lügt er ja nicht, und aktuell fröne ich der Überzeugung, dass die Art und Weise, wie wir uns verkörpern (Tonus, Haltung, Atmung usw.), viel damit zu tun, wie sehr wir wirklich im materiellen Leben angekommen sind.

Übe mich darin, immer mehr Menschen und Situationen ohne Kontraktion zu begegnen, versuche mich darin, meine teilweise angeborenen und erworbenen Reflexe gegen Präsenz, Offenheit und Entspanntheit einzuwechseln. Ringe damit – manchmal unkonventionell – die Bedürfnisse meines Organismus direkt und funktional umzusetzen, ohne Ersatzbefriedigungen daraus zu stricken. Also essen, wenn ich Hunger habe. Nicht immer einfaches, stets jedoch erleichterndes Tun.

So ist eine Überzeugung in mir entstanden, die ernüchternd lautet: Wir bekommen nicht, was wir wollen, sondern das, wofür wir letztlich wirklich offen sind. Und wo wir schon bei Zitaten sind:

Ein weiteres, das ich gern nutze, lautet: Wissen ist, sofern es nicht Tor zur Erfahrung wird, nur der Trostpreis im Leben.

Wenn ich heute wissen möchte, wie jemand wirklich (da) ist, dann berühre ich ihn – und erlebe dabei oft einen Unterschied zwischen dem, was mein Gegenüber sagt und wie es sich verkörpert.

Szenenwechsel 3

Die Rückkehr aus der Trennung, aus der Dissoziation funktioniert in meiner Erfahrung in einem Fluss zunehmenden Differenzierung (z.B. bei zu Mustern „verklebten Muskeln“), die dann in Integration münden kann. Ob nun auf der Ebene der Muskulatur, der Faszien, Gelenke oder Knochen. Wahre Freiheit – ohne entsprechende Verkörperung – bleibt meist eine leere Begriffshülse. Die Aufforderung lautet: Spüre dich selbst immer mehr –

dein Pulsieren, deinen Rhythmus und auch deine Spannungen und Blockaden. In dieser (Eigen)Berührung verschwimmt die Trennung von Subjekt und Objekt zunehmend.

Begegne dir selbst, wie der kleine Prinz dem zu zähmenden Fuchs in der Geschichte von Antoine St. Exupéry. Wie sagt der Fuchs in dieser Allegorie so treffend: „Man besitzt nur die Dinge, die man zähmt“. Sie zähmt, indem man sich ihnen bewusst und einfühlsam immer wieder nähert. Je ängstlicher der Fuchs ist, umso so mehr Einfühlsamkeit braucht derjenige, der seine Freundschaft erringen möchte.

Fazit und eine Begründung, warum der (Nicht)Weg sich lohnt. Es erwartet uns eine innere und äußere Verbundenheit, gepaart mit emergenter Schönheit – eben der kraftvolle Zentaur. Wir betreten den Raum unserer wahren Lebendigkeit – und ... erhalten damit (und erst dann – meine ich) eine gültige Eintrittskarte für den Bereich des Transpersonalen.

Enden möchte ich mit einem kleinen Gedicht von Hilde Domin:

***Nicht müde werden –
sondern dem Wunder,
wie einem Vogel, leise die Hand hinhalten.***

Teil 2: Mit dem ausgegrenzten Körper Freundschaft schließen und sich dem Fluss des Lebens hingeben.

von Sabine Kleftogiannis

Unsere physischer Körper ist das Gefäß für unser Bewusstsein. Ohne dieses Gefäß haben wir die Möglichkeit verloren, uns in dieser Welt, unserem Wesen entsprechend, zu verwirklichen. Füllen wir dieses Gefäß, unseren Körper, mit unserem Gewahrsein, erfahren wir Lebendigkeit und Vitalität und erzeugen körperliche Beweglichkeit, emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit.

Aus der Meditation kennen wir diese Erfahrung, bringen wir den Körper, Verstand und die Gefühle in eine gemeinsame Aktivität, und es entsteht Harmonie und damit eine Präsenz, die weiß, dass da ein Körper ist. Wir fühlen – unser Körper atmet. Das ist der erste Schritt weg von einem verstandesmäßigen Interpretieren des Lebens und hin zu der gefühlten Erfahrung von „Ich existiere“.

Wann haben Sie das letzte Mal all ihre Sinne eingesetzt, sich einem Kind gleich im körperlichen Erleben und der darin liegenden Lust, Freude, dem inneren sanften Pulsieren nachspürend, hingegen?

Bleiben wir bei Jürgens Beispiel aus Thailand, wie fühlt sich z.B. warmer Sommerregen auf Ihrer Haut an und was passiert dabei in ihrem Innern? Wir alle kennen diese „Aus der Welt Gerücktheiten“ und waren auf die eine oder andere Weise schon von

unseren körperlichen Empfindungen verzaubert. Auf diese Weise werden wir genährt, durch die Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umgebung.

Üblicherweise hüten wir diese als kleine Geheimnisse in unseren Erinnerungen wohlverpackt. Oder – wer kennt das nicht, verschieben mögliche Wiederholungen immer auf später, wenn wir endlich mehr Zeit, Urlaub und, und, und ... haben.

Das Leben wartet nicht, es ist – ist stetige sich aufeinander beziehende Bewegung, und niemand außer uns selbst hindert uns innezuhalten und alle Sinne zu öffnen, um sich dieses Pulsierens gewahr zu werden: die Kontraktion beinhaltet schon die Expansion und umgekehrt, das Ausatmen beinhaltet das Einatmen, die Blüte beinhaltet schon die Frucht etc ...

Sprechen wir von einem Kentaurenbewusstsein, so geht es darum, uns in unserem Körper mit der großen Vielfältigkeit an Emotionen und Gefühlen anzunehmen, in Kontakt zu bleiben und die Energien frei fließen zu lassen. So verstehen wir unseren Körper mehr und mehr als Resonanzfeld für unsere Seele–Geist – Beziehung und beginnen auf diese Weise mit unserem wahren Kern zu kommunizieren, die Beziehung zu intensivieren und zu verfeinern. Es wird sich eine neue Form der Beziehung im Innen und Außen entwickeln, selbstbestimmter, authentischer, kreativer ...

Andreas Wienands schreibt in seinem Buch *Choreographien der Seele*: „Wenn wir akzeptieren können, dass es keinen Menschen ohne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt und keinen Menschen ohne Körper, Geist und Seele, dann müssen wir beginnen, liebevoll auf uns und unser Gegenüber zu schauen.“

Das ist meines Erachtens ein viel versprechender Anfang ...

Wenn ich davon spreche, mit unserem ausgrenzten Körper Freundschaft zu schließen, so meine ich damit, uns unseres Körpers und damit den ihm inne wohnenden Emotionen und dazugehörigen gedanklichen wie körperlichen Mustern wieder bewusst zu werden. Dies erfordert Mut und Beharrlichkeit, weil wir mit Emotionen in Kontakt kommen, die wir verdrängt haben, um die Konflikte durch Prägungen und Tabus unseres Umfeldes nicht mehr spüren zu müssen. Hier werden wir ganz schnell mit unseren Grenzen konfrontiert und bekommen es schon mal mit der Angst und oder deutlichen körperlichen Symptome zu tun.

Wir haben unseren Körper mehr oder weniger von unserem Geist getrennt und befinden uns in unserem Alltag überwiegend in unserem Denken. Der Körper bleibt uns eher unbewusst, außer er funktioniert nicht so, wie wir es wollen oder gewohnt sind.

Die Frage „Fühlst du dich gut?“ beantworten wir bezogen auf unsere Befindlichkeit – aber – wie gut fühlen wir uns wirklich im Sinne von uns in unserem Körper spüren?

Unsere Gedanken und die daraus resultierenden Emotionen spiegeln sich in unserem Körper wider, wahrnehmbar an unserem Muskeltonus, der Atmung und der daraus entstehenden Haltung, geistig sowie körperlich – und dies erzeugt auch im äußeren System Wirkung, die uns eher unbewusst ist, wir erkennen meist nur die Symptome und haben den Zugang zur Quelle verloren.

Da ich der Überzeugung bin, dass wir immer eine Wirkung erzielen, ist es da nicht besser, wir sind uns dieser bewusst und haben die Möglichkeit zu wählen, anstatt wie auf Knopfdruck zu reagieren!?!

Lauschen Sie einmal Ihrer Sprache, wie *formulieren* Sie sich: Sind Sie ihr Körper oder reden Sie über ihren Körper eher als würden sie ihn von außen betrachten?

Was können wir tun, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang zu bringen?

Wir können unseren Resonanz–Körper stimmen und zum Schwingen bringen, d.h. unser Gewahrsein wieder in den Körper lenken und uns neugierig mit all unseren Sinnen erkunden, uns selbst begleiten wie jemanden, mit dem wir Freundschaft schließen wollen und uns fragen: „Wie genau kreierte ich mich und damit meine Welt?

Wie fühlt sich mein Körper jetzt in diesen Moment an? Wo fühle ich mich angespannt? Wie nehme ich meinen Atem wahr? Wie ist meine Körperhaltung? Und wie verändern sich diese inneren Faktoren im Kontakt mit der äußeren Welt (z.B. mit bestimmten Menschen)?

Wo wir Wachstum suchen, müssen wir lieben lernen

Im Allgemeinen verlieren wir schnell die Lust, wenn sich Schwierigkeiten (wie Symptome, z.B. plötzlich auftretende Verspannungen, Schmerzen etc.) zeigen. Wir reagieren mit Rückzug (wir finden Ausflüchte, Entschuldigungen für unser Nichttun) oder wir rennen gnadenlos über diese sich zeigenden Widerstände hinweg. Beides bewirkt eher einen negativen Gefühlszustand.

Übung: Den Widerstand entlang seiner Grenze besuchen

- Gehe mit deiner Lust, d.h. bleibe in deinem Wohlfühlraum und
- bewege dich achtsam an der Grenze der sich zeigenden Schwierigkeit entlang
- ziehe dich weder zurück, noch gehe über sie hinweg

- lasse sie da sein, nehme sie einfach nur wahr, wie ein „Hallo, ich sehe dich“
- bewege dich spielerisch entlang dieser Grenze: merkst du, du verlierst den Kontakt, gehe wieder (noch weicher, zarter) genau an diese Stelle, an der du diese, dich noch „gut fühlend“, wahrnehmen kannst – bist du dabei die Grenze zu überschreiten, gehe wieder zurück an die Stelle, an der sich der Kontakt noch komfortabel anfühlt – ganz so, als wolltest du ihn genauer kennen lernen und mit ihm Freundschaft schließen.
- so in Kontakt, betrachte deine Schwierigkeit nun einmal so, als sei sie der Wächter eines/deines Schatzes, als einen Hinweis für ein dir noch verborgenes Potenzial, das integriert werden will.
- Was passiert?
- Kannst du eine Veränderung wahrnehmen?
- Wenn ja, wie genau nimmst du diese wahr?
- Was fühlst du jetzt?
- Was denkst du jetzt wohlmöglich anders als zuvor?
- Wie verändert sich deine Beziehung zu der sich zeigenden Qualität?

Conclusio

Wir kommen nicht um unseren Körper herum, sondern nur hinein bzw. hindurch.

Natürlich können wir jenseits unseres Körpers bleiben oder ihn nur teilweise bewohnen – um den Preis des Lebens.

Es geht unserer Ansicht nach darum, dass der Geist in den Körper heimkehrt und beide sich zusammen auf den Weg in Richtung Seele machen.

Ein nicht immer einfacher und doch gehenswerter Weg ... Heimkehr.



Jürgen Weist

Jahrgang 1957, Diplom-Verwaltungswirt, Psychotherapeut (HPG), Trainer, Coach und Mentor. Trainiert seit zehn Jahren die Kampfkunst Aikido. Gründer des Institutes Conzendo



Sabine Kleftogiannis

Jahrgang 1956, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin (biodynamische Massage u. Therapie n. G. Boyesen), NLP Master (DVNLP), Coach, Trainerin bei Conzendo in der Ausbildung Integrales Coaching

DAS ENDE ADAMS

Du packst
deine Bagentaschen voll
Mit der Ernte dieser Erde.
Deinen unförmigen Leib
bedecken Stoffe gewoben aus dem
Leid anderer –
Getarnt mit floralem Druck.
Du gehst nicht über Leichen,
isst sie lediglich zum Abendbrot.
Was sonst wohl würde besser mit
den zwanzig Uhr Nachrichten –
aus sicherer Entfernung
konsumiert – harmonieren?
Dich trifft keine Schuld.
Du bist nicht
der Stein des Anstoßes,
nicht der Bock der Sünde.
Du bist nur Zaungast dieser Welt
und deines eigenen Lebens.
Hier bist du Mensch –
hier darfst du's sein –
gleichet deine Silhouette auch
schon lange nicht mehr der des
homo sapiens,
der sich einst stolz über die Flora
und Fauna erhob.
Du bist aus den Fugen geraten,
ebenso wie die Welt.
Der Apfel an deiner Kehle
erinnert einzig an
deinen göttlichen Ursprung -
und auch das
nur dem Worte nach.

Maria Antoniadès

Umgang mit dem Alt-Sein

von Uta Fischer

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Die Folgen der Überalterung unserer Gesellschaft in den kommenden Jahren, die auf jeden von uns, die wir noch nicht „alt“ sind, zukommen und die damit verbundene persönliche Betroffenheit, die entsteht, wenn man dieser Zukunft ins Gesicht sieht, sind für mich der Auslöser, der Frage nachzugehen, wie konstruktive Wege aussehen könnten (oder müssten?), wenn man diesem Szenario in einer Weise begegnen will, die über das Schaffen von Versorgungsstrukturen hinausgeht. Seit 1995 arbeite ich als Ergotherapeutin mit alten Menschen, und man in keiner Weise sagen, wie diese Überalterung finanzierbar und gestaltbar sein wird.

Dazu möchte ich Ken Wilbers Bewusstseinsmodell nutzen und mich den Wurzeln der Abwehr zuwenden, die, – vielleicht, es ist zumindest eine Idee -, zu dieser Entwicklung geführt haben.

In *Halbzeit der Evolution* beschreibt Wilber unter Bezugnahme auf White, dass zur Zeit des typhonischen Zeitalters, Handlungen lediglich instinkthaft erfolgten, weil die Aufmerksamkeit zu instabil war und das Gedächtnis zu kurz war, um Planung auf lange Sicht zu ermöglichen. Durch Sprache, Schrift und begriffliches Denken konnten sich die verschiedenen Arten überlegten Handelns etablieren, die für die kultivierten Gesellschaften bezeichnend sind.

Eine Folge war, dass ein „solares“ Ich entstand, bedingt durch die Identifikation mit seiner eigenen Vergangenheit. Er schreibt: „Das Gedächtnis ist eine Form der Transzendenz, da es dem Menschen erlaubt, sich über die Fluktuation des Augenblicks zu erheben.“⁽¹⁾ Gravierender ist aber jene Feststellung: „Das Denken operiert weitgehend mit der Vergangenheit, die ein ganz besonderes Charakteristikum hat: Sie ist statisch.“⁽²⁾ Denn dadurch wurde das Denken, das statische Ego, zum Hauptträger des Atmanprojektes, dem Versuch, durch die Begrifflichkeit der Welt, durch die Welt der Ideologien, Unsterblichkeit zu erreichen, einem Refugium, wo wir uns bis heute vor unserer Sterblichkeit verstecken.

Bevor ich zu den alltagspraktischen Auswirkungen davon komme, möchte ich auch noch ein paar Gedanken zum Thema Unterschiede, Linien und Grenzen aus dem Buch „Wege zum Selbst“ anführen – in Verbindung mit meinen eigenen Gedanken.

Vorweg – Schöpfung ohne Polarität bzw. Unterschied ist nicht möglich: es fing mit dem kleinen Ungewicht zwischen Materie und Antimaterie an, es setzte sich fort bei der Entstehung der Materie. Es findet sich in den Bildern der Schöpfungsmythen, wo Licht und Finsternis getrennt werden, Himmel und Erde, Wasser und Meer. Die Linien der Unterscheidung werden sichtbar im Aufbau jeder Zelle, in jedem spektralfarbenen Licht.

Wilber verweist darauf, dass in der Natur die Unterschiede zwischen groß und klein und Tod und Leben kein Problem darstellen. Und schreibt, dass erst durch den Baum der Erkenntnis die Spaltung von Adams Welt in Gut und Böse erfolgte und dass ab da, gerade in der westlichen Welt die Bestrebung entstand, das Böse auszurotten und eine Welt des Guten zu schaffen, ohne zu bedenken, dass es zwar zulässig ist, „Lust von Schmerz zu un-

terscheiden“, aber, dass „es unmöglich ist, Lust von Schmerz zu trennen“, was im Prinzip für jede Art von Polarität steht, mit der wir zu tun haben.⁽³⁾

Indem ich über diesen notwendigen „Sündenfall“ nachgedacht habe, ist mir ein weiterer Gedanke gekommen. Es war nicht der Baum der Erkenntnis an sich, der das Spannungsfeld geschaffen hat, in welches wir Menschen gestellt sind, es könnte das Verbot gewesen sein. Das Verbot brachte, obwohl es ein Verbot war, den freien Willen ins Spiel, den es bedeute, sich zwischen Gehorsam und Ungehorsam zu entscheiden oder auch mit anderen Worten ausgedrückt, zwischen dem was ist, und dem Potentiell möglichen, einer Art schöpferischen Komponente.

Indem sich Adam und Eva gegen den Willen Gottes stellten entstand die erste Grenze, die erste Kampffront, wie Wilber das sagt, etablierte sich das Ego, orientiert am Statischen, sich dem organisch Verändernden verwehrend, entstand die Aufspaltung der Welt in das, was sein darf und was nicht und erst dadurch entstand, was gut und böse ist.

ALTER IST IN DEN SELTENSTEN FÄLLEN POSITIV BESETZT

In *Wege zum Selbst* beschreibt Wilber die verschiedenen Kampffronten auf den Ebenen von Umwelt, Körper und Psyche und die Therapieansätze, die sich auf den einzelnen Ebenen mit der Abtrennung beschäftigen.

In *Halbzeit der Evolution* wird deutlich gemacht, dass das auf der Ebene der statischen Begrifflichkeit operierende Bewusstsein sich vom instinkthaft agierenden, prozesshaften Unbewussten abgetrennt hat.

Wenn ich mich nun dem Altern zuwende, einem Prozess, der uns im Grunde täglich vor Augen führt, dass wir sterblich und vergänglich sind, ist es nicht verwunderlich, dass ein Ego, das seine Wurzeln im Statischen, im Festhalten hat, sich abwendet und flieht. Nichts desto trotz wird dieses Ego dank all unserer kulturellen Leistungen sich in einem mehr oder wenig gesunden aber eben doch *alten* Körper wieder finden und an einen Punkt kommen, wo es keine Flucht mehr vor dem Prozess des Vergänglichen gibt.

Ich denke, Bestrebungen und Forschung, Körper und Geist so lang wie möglich gesund zu erhalten sind sinnvoll und gut, beides hat auch mit der Verantwortung zu tun, die wir gegenüber der Gesellschaft haben, was bedeutet, dass wir die Obsorge anderer für uns, so gut, wie möglich hintanhaltend sollten. Die Grenzziehung zur Abwehr des Alterns an sich ist nicht einfach, oder vielleicht doch: Vielleicht lässt es sich einfach an der Triebfeder und nicht am Tun an sich unterscheiden: das eine Mal ist es Verantwortungsbewusstsein und Respekt für den eigenen Körper, das andere Mal die Angst vor den Veränderungen des Alterns. Wenn sich das je so klar trennen lässt.

Die Angst vor Alter und Tod lässt sich aber nicht nur indirekt an den Antiaging-Bewegungen ablesen, sondern direkt am Bild vom Alter an sich.

Alter ist in den seltensten Fällen positiv besetzt (obwohl ja jeder älter werden möchte, aber eben nicht alt).

Wer ist denn heute schon altersweise? Und wer erntet im Alter die Früchte seines Lebens?

Wenn an Alt-Sein gedacht wird, dann denkt man die kleinen Pensionen, an die zunehmend eingeschränkte Mobilität, an Einsamkeit, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein. An die Wunderlichkeiten im Alter und das Stursein, an Krankheiten (Alter und Multimorbidität sind eng verknüpft) und dann ist es nur noch ein Gedankenschritt weiter zum Pflegeheim, zum Geruch nach Harn und Stuhl, den Essensresten am Kinn, der Kommunikationslosigkeit, zu den Verwirrten und Aggressiven, den außer Kontrolle Geratenen, kein Ich mehr, das Bestand hat, alles in Auflösung. Und sollte noch ein Ich da sein, dann lebt es in passivem Warten und mit Ausgeliefertsein.

Auch wenn sich die aktive Phase der Menschen nach Jahrzehnten gemessen verschiebt, kommt der Punkt dennoch bei vielen, wo vieles beschwerlich wird. Kommen Veränderungen, die für alle jene, die noch nicht an diesem Punkt sind, häufig angstbesetzt sind.

Bei allen Bestrebungen und Forschungen ist es kaum vorstellbar, dass wir alle eines Tages ohne Abnützungerscheinungen und ohne Krankheit sterben dürfen.

Was also liegt näher, als zu lernen, sich mit den Einschränkungen des Alterns auszusöhnen (was auch nicht in der Breite der Gesellschaft gelingen wird, was aber als Vision realistischer scheint, als ein altersloser Körper).

Das also ist meine Vision: ich träume davon, dass sich die Angst vor dem Alter als unnötig erweist. Ich träume davon, dass die Angstfreiheit sich NICHT darauf gründet, dass jeder das hohe Alter in voller Schönheit und Gesundheit erreicht.

Meine Vision ist die einer Gesellschaft, die es nicht mehr notwendig hat, die verschiedensten Abwehrmechanismen gegenüber dem, was ist, wie es ist, an den Tag zu legen. Ich träume von einer Gesellschaft, wo Alt und Jung gelernt hat, das loszulassen, was loszulassen ist, weil zum Lauf des Menschseins dieses Loslassen gehört, immer wieder. Das bedeutet nicht, nie traurig zu sein, weil man Verluste erleidet: Den Verlust der eigenen Bewegungsfähigkeit nach einem Schlaganfall, den Verlust der Sprache; es bedeutet nicht, dass es nicht schwer ist, sich damit anzufreunden, dass man harn- und stuhlinkontinent ist; es bedeutet nicht, dass es für den Angehörigen nicht schmerzhaft ist, wenn sich ein Mensch, den man wegen seiner geistigen und menschlichen Fähigkeiten geschätzt hat, sich in ein Wesen wandelt, das niemanden erkennt und sogar aggressiv ist, das verfällt und dahinsiecht. Meine Vision geht nicht in die Richtung eines Paradieses ohne Schmerz und ohne Verlust. Sie ist nur von dem einen Gedanken getragen, dass wir eine Menschheit werden, die imstande ist,

Prozesse konstruktiv zu durchlaufen und die sich diesen Prozessen nicht verweigert.

Ich wage es, diese Vision an zudenken, weil ich persönliche Erfahrungen habe. Täglich. Meine zentrale Erfahrung ist: Ich opfere mich nicht auf, obwohl das oft angenommen wird. Ich hab dies nie gemacht und ich hab es auch nicht vor. Wozu auch. Es ist nicht notwendig.

WER IST DENN HEUTE SCHON ALTERSWEISE?

Meine Arbeit als Therapeutin macht mir Freude. Weil ich in meinen Patienten interessante und liebenswerte Gegenüber sehe. Und bevor noch die Argumente kommen, dass man viel Dankbarkeit erfährt, oder dass man von der Weisheit alter Menschen profitiert (unabhängig vom Alter, die wenigsten Menschen sind weise), möchte ich sagen, das alles ist nicht der Grund, nicht der essentielle Grund für meine Perspektive, mich an dieser täglichen Arbeit mit alten Menschen zu freuen.

Über das Grundsätzliche in meiner Arbeit als Ergotherapeutin

Die Ressourcen

Ich bin seit 11 Jahren Ergotherapeutin. Seit 11 Jahren arbeite ich in der Geriatrie. Vor Jahren las ich den Satz: Wir sind dazu da, um uns entbehrlich zu machen... So paradox das klingen mag, in der Arbeit mit alten Menschen, die auf Grund ihrer Multimorbidität in vielerlei Hinsicht abhängig sind, werden und in vielen Aspekten auch bleiben, es ist und bleibt mein Leitsatz. Das ressourcenorientierte Denken beflügelt. Die Größe der Ressource ist zweitrangig, interessant ist, dass es sie gibt. Spannend ist es, sie zu entdecken. Alte Menschen mit ihren vielen Erkrankungen und ihrer langen Lebensgeschichte sind komplex. Ich fühle mich zu Hause im Spurensuchen, im Ertasten ihres Kräftesystems, körperlich, emotional, kognitiv und sozial. Mich zurechtfinden und das System in Bewegung bringen ist ungeheuer spannend.

Das Ziel ist, Veränderungen im Alltag zu setzen, sei es, dass jemand allein vom Rollstuhl wieder aufs WC kann, oder dass er allein isst – zumindest das Frühstück. Sei es, dass ein Mensch wieder mehr zu sprechen beginnt, weil er sich geführt und unterstützt das Gesicht und den Oberkörper wäscht und dies sachte und zumindest in Ansätzen die alte Persönlichkeitsstruktur aktiviert. Oder jemand auf Grund der Biographiearbeit einmal in der Woche abends im Bett liegt und sich auf die eigene Vergangenheit besinnt. Alltagsorientierte Ergotherapie hinterlässt Wirkung außerhalb des therapeutischen Settings. Sie wird damit konstruktiv, weil man sich als Verursacher von Entfaltung erlebt, die beginnt und sich unabhängig von einem selbst fortsetzt. Das Ziel meines Berufes ist Handlungskompetenz und in der Folge selbst in den Hintergrund zu treten und unwichtig zu werden.

Umgang mit dem Alt-Sein

„Erfolgsorientiert“ zu arbeiten ist schön, selbst wenn die Erfolge in einer Geriatrie aus der Sicht der Gesellschaft heute nicht spektakulär scheinen, was ich aber eher als Rigidität der Maßstäbe der Gesellschaft interpretiere, die nicht imstande ist anzunehmen, was ist. Darauf möchte ich später noch einmal zurückkommen.

Das nicht mehr Veränderbare

Die Abhängigkeit, die sich nicht mehr verändern lässt, ist ein zweiter wesentlicher Faktor in der Therapie. Sie nicht zu berücksichtigen oder zu erwähnen, wäre töricht. Wir setzen uns mit Ressourcen auseinander, aber auch mit den Veränderungen, die wir nicht mehr bessern können – und die einfordern, dass die Umwelt sich anpasst oder angepasst wird. Wenn es illusorisch ist, dass ein alter Mensch nochmals je gehen wird, dann benötigt er einen Rollstuhl. Wenn er inkontinent ist, dann benötigt er eine entsprechende Inkontinenzversorgung. Wenn er nicht mehr essen kann, muss man ihn füttern. Wenn er sehr müde ist, dann ist es angemessen, dass er im Bett liegt und viel schläft. Wenn seine Interessen wirklich erloschen sind, dann ist es gerechtfertigt, dass er einfach dasitzt und nichts tut.

DAS ZIEL MEINES BERUFES IST HANDLUNGSKOMPETENZ UND IN DER FOLGE SELBST IN DEN HINTERGRUND ZU TRETEN UND UNWICHTIG ZU WERDEN

Ich hatte an diesen zwei Punkten zwei Schlüsselerlebnisse:

Beim ersten ging es um einen Patienten, wo ich größere Ziele hatte, als er imstande war einzulösen. Vordergründig waren es kleine Ziele: Ich wünschte, dass er selbst mit dem Rollstuhl fahre, wemöglich in den Garten und sich dort erfreut und erholt. Ich übte mit ihm Rollstuhl fahren im Garten. Ich ging auf Urlaub, ich hatte es schön. Ich setzte nach dem Urlaub fort mit dem Rollstuhltraining. und obwohl ich nur neben ihm ging, fühlte ich mich, als würde ich Zentner schleppen und das, nach 3 Wochen Urlaub. Da wurde mir klar, dass mein Patient, nie ohne mich mit dem Rollstuhl fahren würde, geschweige denn, dass er allein in den Garten fahren und sich des Lebens erfreuen würde, denn dazu hatte er viel zu wenig Eigeninitiative.

Dann habe ich mit dem Team seiner Station abgesprochen, dass er ab und zu ans Motomed (eine Art Fahrrad für Rollstuhlfahrer) gesetzt wurde und dabei seine Lieblingsmusik hörte. Dieses Setting hat vielleicht noch eine Weile „geklappt“, dann war er auch dafür zu müde. Damals hab ich begriffen, dass auch ich das loslassen lernen muss. Seit ich Ungeduld und Ermüdung als Feedback ernst nehme und erkenne, dass ich, ICH! meine Latte

zu hoch gelegt habe, ist es noch leichter geworden. So kann ich heute den Gatten der Patientin, die ich betreue, täglich sehen, sehen, wie sein Lebenskraft verfällt, weil die Augen müde werden, ein Mann, der Kontrakturen hat, nicht mehr isst, kaum mehr spricht, geschweige denn verständlich, völlig abhängig ist, und doch bin ich berührt von seinem Lächeln, davon, wie er geborgen zwischen Pölstern und Decken liegt.

Ich sehe die Fotos an der Wand, ahne, wie es war, als er und seine Frau jung waren, sehe auf den Fotos, den Reichtum ihres Lebens, der jetzt ein anderes Gesicht als heute hat, kann etwas fühlen von dem Schmerz des Loslassens, der statt gefunden hat, weil man keine Reisen mehr machen kann und das Leben nicht mehr frei gestalten und sehe und denke, jetzt ist jetzt und jetzt ist das Abenteuer für ihn, im Bett zu liegen und für sie, ohne Hilfe in die Socken zu schlüpfen oder ihrem Mann beim Aufstehen einen guten Morgen zu wünschen, auch wenn er nicht mehr realisiert, wer mit ihm spricht. Ich hab es leichter, mein Anhaftung an ihre Vergangenheit ist geringer, ist nur die Ahnung um den Verlust, den die Bilder bei mir auslösen und mich darauf zu besinnen, mich daran zu orientierend, dass meine Patientin mir das vorlebt, täglich, – sie jammert nicht, sie freut sich, weil ihr etwas Simples und doch so Schwieriges, wie ihre Socken anzuziehen, gelingt.

Die Ausgewogenheit zwischen Bedarf und der zur Verfügung stehenden Hilfen

Das zweite Schlüsselerlebnis war, gemeinsam mit einer Stationsärztin alle Patienten ihrer Station zu besprechen und festzustellen, fast alle haben, was sie brauchen, ich werde nur von wenigen gebraucht. Die meisten haben sich in ihrem Leben eingerichtet und brauchen nicht mehr! Sie brauchen bestimmte pflegerische Unterstützungen und medizinische Betreuung, aber keine zusätzlichen Gruppen, kein Mehr an Aktivität, keine Verbesserung der Selbständigkeit. Es passte einfach, nicht, weil es hier das Paradies war, sondern weil sie gelernt hatten, mit ihren Einschränkungen zu leben und weil sie vom Umfeld die Unterstützung bekamen, die notwendig waren.

Was macht nun das Alter zur Schreckensvision in unserer Gesellschaft ?

Ich denke, die Ängste der Gesellschaft haben ihren Ursprung in drei verschiedenen Formen von Angst:

- Die Angst, vor dem Kontrollverlust,
- ganz nahe an dieser Angst, die Angst vor der Abhängigkeit
- und die Angst vor der Abwertung infolge des Verlustes von Attraktivität, Leistungsfähigkeit und Kompetenz.

Dem möchte ich eine integrale Vision gegenüberstellen:

- Wie wäre es, wenn wir im Kontrollverlust von unserem Umfeld liebevoll und respektvoll aufgefangen würden?
- Wie wäre es, wenn Abhängigkeit nicht so viel Leid erzeugen

- würde, weil es nicht schwer wäre, Hilfe zu erbitten und nicht schwer, angemessene Hilfe zu bekommen?
- Und wie, wenn es keinen Grund gäbe, sich wegen des Stuhls in der Windel und des sabbernden Mundes zu schämen, weil man unter allen Bedingungen immer Respekt erfährt?
 - Dann bliebe nur noch der Schmerz übrig, den jeder durchleben muss, wenn er von etwas Abschied nehmen muss und an dessen anderem Ende das Begreifen steht, dass nur noch ist, was ist und sonst nichts mehr..
 - Und die, die betreuen, hätten dann nur die schöne und sehr anspruchsvolle Aufgabe, sich immer auf der gerade aktuellen Grenze zu bewegen zwischen dem, was noch möglich und dem, was nicht mehr möglich ist.

Unsere Gesellschaft bewertet Alter teilweise so negativ, weil sie den Maßstab von jungen aktiven Menschen anlegt, die allmählich immer mehr in der Minderheit sein werden.

Wilber behauptet nicht ohne Humor, dass ab 50 die Chancen für Erleuchtung deutlich größer seien. Doch kontemplatives Sitzen und nicht Kommunizieren ist negativ besetzt, es passt – au-

WIE WÄRE ES, WENN WIR IM KONTROLLVERLUST VON UNSEREM UMFELD LIEBEVOLL UND RESPEKTIVOLL AUFGEFANGEN WÜRDEN?

ßer im klösterlichen Rahmen – nicht zu unserem Bild von Lebensqualität.

Die wenigsten scheinen zu bedenken, dass ein alter Mensch eben müde ist, dass er nicht mehr sehr viel Energie hat, dass er nicht mehr ständig denken muss, etwas zu versäumen. Ein alter Mensch hat häufig andere Parameter für Lebensqualität, als wir (mehr oder weniger) Aktiven, Dynamischen.

Bei der Hilfsigkeit und dem Ausgeliefertsein hingegen wird vergessen, dass das „nicht mehr Vermögen“ nur der eine Pol ist. Der andere ist: Von wem und in welcher Weise bekomme ich Hilfe, angemessen, nicht zu viel, denn das entmündigt, und nicht zu wenig, das macht ohnmächtig. Wer welche Hilfe gibt, das ist letzten Endes von uns allen beeinflussbar!

Gegenwärtig findet noch immer eine starke Vermischung der Erfahrung des Altseins und den Mängeln der Betreuung durch die Gesellschaft statt. Würde man dies auseinanderdividieren, dann wäre es eindeutig, dass es primär nicht um die Schrecken des Alters geht, sondern um die Schrecken, die „die noch nicht Alten“, nämlich wir, produzieren, wenn wir nicht für einen angemessenen Umgang mit alten Menschen sorgen. Wir – wer sonst?

- Wo kann angesetzt werden?
- Wer degradiert Behinderung?

- Wer schaut am liebsten weg von der Altenbetreuung?
- Wer begegnet Menschen, die im Pflegeheim arbeiten, mit Misstrauen?
- Wer findet es erschreckend und mühsam mit alten Menschen zusammen zu sein, die sich immer wiederholen, nach Urin riechen und sich nicht mehr an unsere Regeln halten?
- Welcher Art ist das Leiden, das wir empfinden, wenn die Verluste bei einem Menschen auftreten, den wir lieben und der zu unserer Realität gehört: Ist es nicht zu einem großen Teil Selbstmitleid? Und würde dieser Mensch nicht statt unseres Leidens ein doppelt so große Portion an Liebe und Zuwendung benötigen, die wir ihm nicht geben, weil wir mit unserem eigenen Leiden beschäftigt sind?
- Kann man Mündigkeit und Kompetenz in vollem Ausmaß einer Gesellschaft zugestehen, die in destruktivem Selbstmitleid und diffusen Ängsten stecken bleibt, anstatt mutig und liebevoll zu handeln?

Meine Forderung ist, dass wir uns auf diese unsere Gesellschaft konzentrieren, auf die Mündigkeit jedes einzelnen. Eine Mündigkeit, die bedeutet, dass jeder weiß, dass er mit seiner Sicht und der Art, mit Alter umzugehen, etwas beiträgt zu seiner eigenen Zukunft. Ich denke, mündig zu werden, bedeutet, zu lernen, dass man auch einem alten Menschen mit Respekt und Achtsamkeit begegnet. Das ist letzten Endes Teil von einem viel größeren Bewusstseins- und Wertewandel, der ansteht, der dringend ansteht. Denn Respekt ist etwas so Grundlegendes, dass man letzten Endes nichts und niemanden ausklammern kann. Es schließt den Respekt vor allem Lebendigen mit ein

Ich wage meine Vision zu formulieren, weil ich sehe, im Kleinen, es ist nicht unmöglich. Es gibt einen positiven und konstruktiven Zugang selbst zu den schwierigsten Seiten im Alter. Und je mehr Menschen das so sehen, umso weniger mühselig wird es für die einzelnen wenigen Visionäre, die diesen Zugang schon eine ganze Weile so praktizieren.

Uta Fischer April 2007

(1) *Halbzeit der Evolution* (7. Auflage Dez. 2004) Seite 231

(2) *ebenda*

(3) *Wege zum Selbst* (Goldmann TB 1991) Seite 38



Uta Fischer

Uta Fischer April 2007

geb: 1964, seit 1995 im Geriatriezentrum Donaustadt als Ergotherapeutin tätig, seit 2003 Organisation der Lesereihe *Literatur für all(t)e Menschen*

Begleiten in Verbundenheit

Ein integrales Kurskonzept zur Befähigung ehrenamtlicher HospizmitarbeiterInnen

von Elizabeth Glücks

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Der folgende Bericht versteht sich als ein Bericht aus der Praxis, die das Tabuthema Sterben und Tod wieder in die „Ganzheit menschlichen (Er-)Lebens“ zurückholen will.

Meine erste Begegnung mit Ken Wilber geschah durch die Empfehlung meines Kollegen aus der Erwachsenen hospizarbeit, das Buch *Ganzheitlich handeln* zu lesen. Ich war wieder einmal bei meinem Lieblingsthema, meiner Suche, mir die Welt zu erklären. Angesichts der Aussagen in *Ganzheitlich handeln* geriet ich schnell in eine Phase der Begeisterung und las - fast süchtig geworden - weitere Bücher Wilbers, weil sich endlich nach Jahren der Auseinandersetzung mit vielen Denkgebäuden alles zusammenfügen begann, wo mir bisher die Verbindung fehlte. Ich begann im Eiltempo, Wilber nicht nur in mein Denken allgemein zu integrieren, sondern auch in meiner Arbeit die dort entwickelten Konzepte zu überprüfen und Anteile neu zu gewichten. Dies geschieht nun seit einigen Jahren in der Fortbildung von Pflegekräften aus der Alten- und Krankenpflege zum Thema Sterben und Tod, sowie im Rahmen der Sterbebegleitung und Hospizarbeit.

Mein Anliegen ist es, das mehrperspektivische Denken auf der Basis des AQAL-Modells von Wilber und seiner Gedanken zu einer integralen Lebenspraxis in die entsprechenden Kurskonzepte umzusetzen und Menschen damit eine Haltung und persönliche Entwicklung anzubieten, die einem ganzheitlichen Denken und Leben näher kommt.

Angesichts der Grundideen der Hospizbewegung fällt dies nicht so schwer, wie dies vielleicht bei anderen gesellschaftlich und menschlich interessanten Themen der Fall ist. Denn Sterbebegleitung bzw. die Idee der Hospizbewegung hat sich von jeher an einem ganzheitlichen Denken orientiert, seitdem ihre beiden „Mütter“, Elisabeth Kübler-Ross und Cicely Saunders, im Westen in den 60iger Jahren des 20. Jahrhunderts ihre Gedanken und ihre praktische Arbeit mit Sterbenden in die Welt brachten: Elisabeth Kübler-Ross als Ärztin und Pionierin der Sterbebegleitung mit Studien auf wissenschaftlich-theoretischer Ebene und dem ersten bekannten Sterbephasenmodell, später auch mit etlichen Publikationen aus einem geistig-spirituellen Hintergrund heraus. Cicely Saunders als Krankenschwester/Sozialarbeiterin/Ärztin und „große alte Dame der Hospizbewegung“, die in London das erste stationäre Hospiz für eine würdevolle Begleitung Sterbender am St. Christopherus Hospital aufbaute.

Beide Frauen nahmen den Umgang mit Sterbenden i.S. des Vier-Quadranten-Modells von Wilber auf ihre Art und Weise in den Blick, indem sie sowohl die geistig-spirituale Begleitung von Menschen im Blick hatten, wie auch um eine schmerzfreie und bewussteinklusive Körperlichkeit wussten, dies auf einer ethischen Haltung von Menschenwürde und Zwischenmenschlichkeit, von Offenheit und Entscheidungsfreiheit gründeten und praktisch daraus die Konsequenzen entwickelten, wie sie sich in stationären Hospizen und dem Einsatz für das Selbstbestimmungsrecht des Sterbenden ausdrücken.

So fällt es wie gesagt leicht, die Gedanken von Ken Wilber - in seinem AQAL-Modell niedergelegt - in der Hospizarbeit wieder zu finden bzw. dieser mit dem Quadranten-Modell eine qualitativ neue Sicht- und Herangehensweise zu eröffnen.

Konzept für eine integrale Praxis in der Sterbebegleitung

Ein zentrales Element in der Hospizarbeit besteht in der Befähigung von ehrenamtlichen Frauen und Männer für die Begleitung sterbender Menschen und deren Angehörige sowie für die Begleitung von Familien, in denen Kinder lebensverkürzend erkrankt sind (Kinderhospizarbeit). Zentrales Element deshalb, weil die Begleitung durch andere Menschen das Herz der Hospizarbeit ausmacht neben anderen Elementen wie dem notwendigen räumlichen und zeitlichen Umfeld, der körperlichen Pflege und der sozial und rechtlich abgesicherten Rahmenbedingungen.

Das hier dargestellte Kurskonzept zur Befähigung von Ehrenamtlichen machte durch die Aufnahme der Wilberschen Ideen einen qualitativ neuen Schritt:

1. die einzelnen Inhalte und Blickwinkel auf das Thema stehen nicht länger unverbunden nebeneinander
2. sie stehen gleichwertig nebeneinander
3. es gibt eine Struktur, mit der dies anschaulich vermittelt werden kann
4. tief sitzende Bedürfnisse nach Ganzheit werden aktiviert, Versagensängste werden minimiert, die darin bestehen, ob sich jemand für die Begleitung von Sterbenden persönlich eignet, ob er/sie genug weiß, usw.

Dabei zeigen sich natürlich Hindernisse in der Aufnahmefähigkeit und Akzeptanz auf Seiten der teilnehmenden Frauen und Männer, z.B. wenn es um die Reflexion und Erweiterung eigener Sichtweisen auf Werte- und Glaubenssysteme geht oder wenn es um die intensive biografische Aufarbeitung im Umgang mit Abschied, Schmerz, Trauer geht. Um die Vermittlungsarbeit leisten zu können, erweisen sich wiederum die „Weite und Tiefe“ der Bewusstseinsstufenentwicklung als gute Orientierungspunkte für die Kursleitung in Bezug auf den methodischen Ansatz und die Lernschrittentwicklung.

Ziele, Inhalte und Methoden

Die wesentlichen Ziele des Kurskonzeptes sind:

- Erkennen von Eingebundenheit in ein größeres Netz von Leben und Dasein auf der Basis von Verbundenheit anstelle des Grundgefühl eines isolierten, andersartigen Individuums
- Verankerung einer inneren Haltung unter den Begriffen Präsenz, Authentizität und Zuversicht
- Verankerung einer zwischenmenschlichen Haltung unter den Begriffen Offenheit, Partnerschaftlichkeit, Integration
- Aneignung von entsprechenden Werkzeugen auf der Verhaltensebene

Die Inhalte fächern sich auf in die Oberthemen:

- Biografische Auseinandersetzung mit persönlichen Abschieden, Sterben, Tod und Trauer (1. Wochenende)
- In Begegnung sein – zur Seite stehen - Kommunikation in der Begleitung auf der Basis der o.g. Haltungen (2. Wochenenden und Themenabende)
- Die Lebensqualität von sterbenden Menschen und ihrer Familien erhalten – zwei Schwerpunkte sind Religion/Rituale und Umgang mit Schmerz/Schmerzfreiheit (3. Wochenende)
- Informations- und Wissensvermittlung über die Situation von erkrankten Kindern wie Krankheitsbilder, Entwicklungsphasen von Kindern, Umgang von Kindern mit Sterben und Tod, Situation von Geschwistern (Abende)
- Kennenlernen von familiensystemischen Betrachtungsweisen (ein Tag)
- Informations- und Wissensvermittlung über Fragen von Recht und Dokumentation (Abend)

- Erfahrungsaustausch anhand von Berichten anderer BegleiterInnen bzw. Besuche von stationären Einrichtungen (Abend bzw. einzelne Tage)

Methodisch folgt das Konzept einem ganzheitlichen Verständnis, das die Einbeziehung auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung und des Lernens berücksichtigt:

- Kopf/kognitiv durch Vorträge und Texte
- Bauch/assoziativ-intuitiv durch Schreiben, Malen, Bilder/Symbolsprache erfassen
- Hand/handwerklich-praktisch durch Methoden der achtsamen Kommunikation
- GEIST/spirituell durch Erlernen von meditativen Übungen
- Körper/ sinnlich, bewegungsorientiert durch Übungen aus der anthroposophischen oder östlichen Körperarbeit, Übungen zum Wohlfühlen, Wachwerden und zur Integration

Einordnung anhand des Wilberschen Quadrantenmodells

OL

- Autobiografisches Arbeiten
- Einführung in Meditation/stilles Sitzen
- Besinnungsreisen
- Haltung: Präsenz, Authentizität, Zuversicht
- Sterbephasenmodelle
- Nahtoderfahrungen ...

OR

- Tod aus medizinischer Sicht
- Körperliche Zeichen und organische Bedürfnisse sowie Auflösungserscheinungen im Sterbeprozess aus kulturell verschiedenen Sichtweisen
- Krankheitsbilder
- Einführung in Palliativ Care

UL

- Sichtweisen auf Sterben und Tod in den Weltreligionen, ihre Rituale und Werte
- Kommunikationsmodelle, -formen
- Haltung von Offenheit und Partnerschaftlichkeit
- Tabuthema Sterben, Tod und Trauer in westlichen Kulturen und ihre Funktion (Geschichte...)
- Verbundenheit als kollektives Lebensprinzip und Pendant zur individuellen Andersartigkeit

UR

- Kennenlernen von Hospizen als Orte des Sterbens, Besuche von Friedwäldern ...
- Auseinandersetzung mit Patientenverfügungen, Sterbehilfediskussion, Bestattungsrecht ...
- System Familie als Rahmen, in die sich BegleiterInnen integrieren

Begleiten in Verbundenheit

Mit dieser Aussage ist eine zentrale Haltung in unserem Kurskonzept umschrieben, die auf jegliche Form von Helferhierarchie und Mitleidsgefühl ebenso verzichtet wie auf missionarischem Überzeugen oder kognitiver Besserwisserei. Stattdessen wird die Erinnerungsfähigkeit der Menschen unterstützt bzgl. der Erkenntnis, dass wir sind nicht getrennt sind von dem, was um uns

herum existiert - uns verbindet mit dem Menschen gegenüber mehr, als uns von ihm trennt:

- Wir erkennen dies, wenn wir uns an die Stelle des anderen setzen, seinen Platz in Gedanken einnehmen und aus seiner Sicht die Dinge des Lebens sehen.
- Wir erkennen dies, wenn wir zuhören, aktiv und offen, die eigenen Gedanken zurückstellen und wahrnehmen, was vor uns geschieht. Das Denken weicht – das Herz öffnet sich. Begrei-

Begleiten in Verbundenheit

fen wollen tritt in den Hintergrund - verstehen und einlassen tritt in den Vordergrund.

- Wir erkennen dies, wenn wir auf uns selbst in Krisen zurückgeworfen werden und sich elementare Bedürfnisse nach Liebe, Geborgenheit und Annahme zeigen. Dann reduzieren sich die Unterschiedlichkeiten und Individualismen zwischen den Menschen und dies merkwürdigerweise nicht mit dem Gefühl, in einem Einheitsbrei von Mensch-Sein als Individuum unterzugehen. Das Erkennen dieser „Reduzierung“ auf Liebe,

Geborgenheit, Annahme schafft dagegen Entlastung, Erleichterung, Zutrauen, Sich erkannt fühlen und damit Annäherung und Innigkeit

Auf der Verhaltens- und Handlungsebene in der Begleitung von sterbenden Menschen und ihren Familien sehen die einzelnen Lernschritte eingeordnet in das Quadrantenmodell folgendermaßen aus:

OL

- Sich zurücknehmen als Person mit der eigenen Geschichte und mit den eigenen Konzepten – der Sterbende gibt vor
- Schweigen und zuhören
- spirituelle Praxis von Gebeten über Meditationen
- da-sein, ehrlich sein, aus eigenem Vertrauen handeln

OR

- für Entlastung auf körperlicher Ebene sorgen
- alternative Formen von Schmerzinderung anbieten – sinnesbezogen, kreativ-gestalterisch, energetisch.....
- Beratung in Palliativmedizin

UL

- Sich in Beziehung geben, Mitgefühl praktizieren
- Offene Begegnung auf gleicher Augenhöhe
- Rituale anbieten oder Hilfen wie Methode zum Beenden unerledigter Aufgaben
- Gespräche anbieten

UR

- Beratung und Informationen in Fragen von Bestattung, Patientenverfügung, finanzielle Hilfen....
- „Dienstbotengänge“, Hilfe bei der Alltagsorganisation.....
- Integration in ein bestehendes Familiengefüge
- zeitlicher und organisatorischer Rahmen für die Begleitung halten
- Dokumentation der Begleitung

Schlussbemerkung

Der Weg zu dieser Haltung des Begleitens wird von den meisten Teilnehmenden als ein Prozess des inneren Wachstums erfahren, in dem sie zu eigener innerer Tiefe finden, ihre Bedürfnisse nach Achtung und Akzeptanz erfüllt sehen und „sich der Blick fürs Wesentliche im Leben geschärft hat“, wie einmal eine Teilnehmerin für sich beschrieb. Der Prozess verläuft nicht immer schmerzfrei und ohne Tränen. Gleichzeitig prägen Heiterkeit, viel Lachen und Genussfreude beim Essen und Trinken die Atmosphäre miteinander.

Ein Gespür für das Heil-Werden taucht in Momenten wie auch in längeren Zeitsequenzen v.a. an den Wochenenden auf. Die Menschen fühlen sich innerhalb kürzester Zeit miteinander vertraut und mit einer Offenheit und Dankbarkeit erfüllt, die zunächst Verwunderung auslöst, die dann dem Gefühl weicht, dass sich Ängste minimieren und eine Zuversicht sich Raum nimmt, dass so eigentlich alles richtig ist, wie es ist.



Elisabeth Glücks

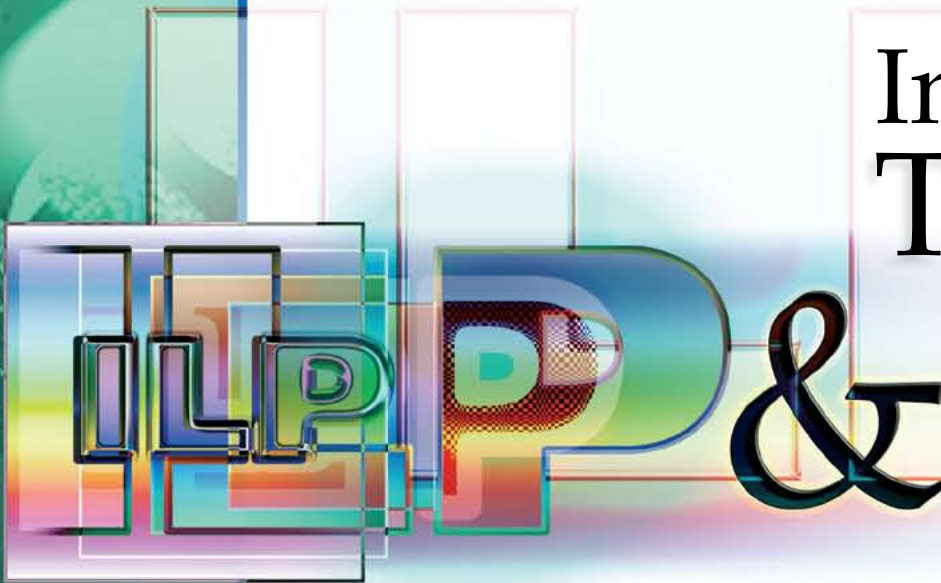
Jhrg. 1952, Dipl.-Päd., Heilpraktikerin, Koordinatorin beim dt. Kinderhospizverein e.V. für ambulante Kinderhospizarbeit im Kreis Minden-Lübbecke, 25jährige Leitungstätigkeit einer Heimvolkshochschule, langjährige Erfahrung in der Fortbildung zum Thema Sterben und Tod, langjährige Erfahrung und Konzeptentwicklung für den Bereich Genderkompetenz; freiberuflich tätig in eigenem Institut:

www.institut-vives.de

Neue Seminarreihe im Herbst 2007

Integrale Theorie & Praxis

von Ken Wilber



Warum eine Seminar - Reihe?

Seminar I

Grundlagen von AQAL

5. - 7. Oktober 2007

Im Feld der integralen Theorie und Praxis von Ken Wilber, bietet ISBerlin in seinen Räumen in Berlin Charlottenburg, seit einigen Jahren Seminare, Workshops und Vorträge an.

Neben der inspirierenden Atmosphäre unserer besonderen Räume, bieten wir eine Fülle spannender Vermittlungsformen an, die wir in den letzten Jahren persönlich entwickelten und gestalteten.

Seminar II

Integrale Spiritualität

9. - 11. November 2007

Hierbei entstanden die eindrucksvolle multimediale Aufarbeitung der integralen Theorie, interaktive Anwendungen, Analyseverfahren zur eigenen Ortung und praxisorientierte Module zur Psychotherapie sowie Spirituellen Ökumene.

In unser Herbst-Seminarreihe werden wir die besten Elemente davon nutzen, um Ihnen neue Perspektiven für Entwicklungs- und Erfahrungsmöglichkeiten in den grundlegenden Aspekten des Seins zu eröffnen.

Seminar III

Integrale Lebenspraxis

30. November - 2. Dezember 2007

Jedes der drei Seminare hat einen speziellen Themenkreis und ist in sich geschlossen – wobei sich die grundlegende Perspektive einer integralen Selbst-Verortung wie ein roter Faden durch alle drei Seminarthemen zieht. Durch eine integrale Verortung können wir die nächsten Schritte zu unser Weiterentwicklung erkennen und formulieren.

Die Seminarreihe eröffnet Ihnen diese Perspektiven ...

 **ISBerlin**
Integrale Studien Berlin

Anmeldemöglichkeit finden Sie auf: www.isberlin.de

Ken Wilber zu Tod, Wiedergeburt und Meditation

Ken Wilber

Schwerpunktthema: Feminismus - Kentaur - Altern - Tod

Auszüge aus: *Death, Rebirth and Meditation*, in: G. Doore (ed.) *What Survives? Contemporary Explorations Of Life After Death*, Los Angeles, J.P. Tarcher. Übersetzung in: *Transpersonale Psychologie* 2/2005, Edith Zundel

Irgendein Typ von Reinkarnationslehre kann buchstäblich in jeder mystischen religiösen Überlieferung weltweit gefunden werden. Sogar das Christentum akzeptierte sie, bis etwa zum 4. Jahrhundert, als sie weitgehend aus politischen Gründen mit dem Kirchenbann belegt wurde. Viele christliche Mystiker akzeptieren die Idee heutzutage jedoch. Wie der christliche Theologe John Hick in seinem wichtigen Werk „Tod und ewiges Leben“ ausführte, ist man sich innerhalb der Religionen der Welt, eingeschlossen das Christentum, einig, dass eine Art Wiedergeburt geschieht.

Natürlich macht die Tatsache, dass viele Menschen etwas glauben, dies nicht wahr. Und es ist sehr schwierig, die Idee der Wiedergeburt zu halten, indem man an die „Beweise“ in Form von angeblichen Erinnerungen an Vorleben appelliert, weil in den meisten Fällen gezeigt werden kann, dass sie nur ein Wiederbeleben einer unbewussten Erinnerungsspur aus diesem Leben sind.

Dieses Problem ist jedoch nicht so ernst wie es anfangs erscheinen mag, weil die Reinkarnationslehre, wie sie von den großen mystischen Überlieferungen benutzt wird, ein sehr spezifischer Begriff ist: Sie meint nicht, dass der Geist durch fortlaufende Leben wandert und dass deshalb unter besonderen Bedingungen – zum Beispiel Hypnose – der Geist alle seine vergangenen Leben erinnern kann. Im Gegenteil: es ist die Seele, nicht der Geist, die weiterwandert. Folglich ist die Tatsache, dass Reinkarnation nicht bewiesen werden kann, indem man sich auf die Erinnerung vergangener Leben beruft, genau das, was wir erwarten sollten: Spezifische Erinnerungen, Ideen, Wissen und so weiter gehören zum Geist und wandern im Allgemeinen nicht weiter. All das bleibt gewöhnlich im Tod mit dem Körper zurück. (Wahrscheinlich können ab und an einige spezifische Erinnerungen mit hindurchschlüpfen, doch diese werden wohl eher die Ausnahme sein und nicht die Regel.) Die Seele wandert jedenfalls weiter, aber die Seele ist nicht ein Satz von Erinnerungen oder Ideen oder Überzeugungen.

In Übereinstimmung mit den meisten Zweigen der immerwährenden Philosophie wird die Seele eher durch zwei grundsätzliche Charakteristiken definiert: Erstens ist sie der Speicher unserer „Tugend“ (oder deren Mangels) – das heißt unseres Karmas, sowohl gut als auch schlecht; zweitens ist sie unsere „Stärke“ des Gewahrseins oder unsere Fähigkeit, die phänomenale Welt ohne Anhaftung oder Abneigung „zu bezeugen“. Diese zweite Fähigkeit ist auch als „Weisheit“ bekannt. Die Anhäufung dieser beiden – Tugend und Weisheit – machen die Seele aus, die das einzige ist, das weiterwandert. Wenn also Menschen behaupten, ein vergangenes Leben „zu erinnern“ – wo sie lebten, wovon sie lebten und so weiter – dann erinnern sie sich sicherlich nicht an irgendein aktuelles vergangenes Leben, und dies entspricht jeder größeren Religion oder jedem Zweig der immerwährenden Philosophie. Sogar der Dalai Lama hat erklärt, er könne sich nicht an vergangene Leben erinnern, dies sollte als eine Mahnung für alle dienen, die denken, sie könnten es.

REINKARNATION ALS EINE SPIRITUELLE HYPOTHESE

Aber wenn angebliche Erinnerungen an vergangene Leben keine guten Beweise für Reinkarnation sind, welche anderen Beweise könnte es geben, um diese Lehre zu stützen? Reinkarnation ist nicht in erster Linie eine sinnliche oder mentale Hypothese; sie kann nicht einfach durch die Anwendung sinnlicher Daten oder durch logische Deduktion erklärt oder verifiziert werden. Sie ist eine spirituelle Hypothese, die mit dem Auge der Kontemplation getestet werden muss, nicht mit dem Auge des Fleisches oder dem Auge des Geistes. Obschon wir wenig übliche Beweise finden werden, um uns von der Reinkarnation zu überzeugen, werden wir daher, wenn wir erst einmal die Meditation aufgenommen haben und in ihr ausreichend geübt sind, dann beginnen wir gewisse offensichtliche Fakten zu bemerken – zum Beispiel, dass die bezeugende Haltung, der Zeuge, die Seelenposition beginnt, an der Ewigkeit, an der Unendlichkeit teilzuhaben.

Die zeitlose Qualität der Seele wird dann offenbar und man beginnt tatsächlich, die Unsterblichkeit der Seele „zu schmecken“ und die Intuition zu haben, dass die Seele in einem bestimmten Ausmaß über der Zeit steht, über der Geschichte, über Leben und Tod. Auf diese Weise wird man allmählich davon überzeugt, dass die Seele nicht mit dem Körper oder Geist (mind) stirbt, dass die Seele vorher existiert hat und wieder existieren wird. Aber das hat gewöhnlich nichts mit spezifischen Erinnerungen an frühere Leben zu tun. Es ist vielmehr eine Erinnerung an diesen Aspekt der Seele, der den GEIST (spirit) berührt, und er ist daher radikal und perfekt zeitlos. Tatsächlich wird von diesem Standpunkt aus offensichtlich, wie es der große vedantische Seher Shankara ausgedrückt hat, dass „der eine und einzige Seelenwanderer der

mit der buddhistischen Idee, dass die Seele nur eine relative und zeitliche Existenz hat, nicht vereinbar zu sein scheint. Ein näheres Hinschauen auf die Lehren der immerwährenden Philosophie wird jedoch diesen scheinbaren Widerspruch auflösen.

Gemäß der immerwährenden Überlieferung ist die Seele tatsächlich unzerstörbar, wenn sie aber vollends den GEIST entdeckt, wird ihr eigenes Gefühl für Getrenntheit aufgelöst oder transzendiert. Die Seele verbleibt weiterhin als die Individualität oder der Ausdruck der besonderen Person, doch ihr Sein oder Zentrum geht zum GEIST über, so löst sie ihre Illusion des Getrenntseins auf. Und diese Lehre stimmt fast genau mit den höchsten Lehren des Buddhismus überein – dem Anuttara-Tantra-Yoga oder dem „höchsten Tantra Lehrgut“ – gemäß dem im Zentrum des Herzchakras, in

„AN REINKARNATION GLAUBE ICH ERST, SOBALD ICH HANDFESTE BEWEISE HABE!“

KEN WILBER IM GESPRÄCH IN DENVER IM MAI 2006

HERR ist“ oder der absolute GEIST selbst. Es ist letztlich der Buddha-Geist selbst, der Eine und Einzige, der als alle diese Formen erscheint, sich selbst als alle diese Erscheinungen manifestierend, als alle diese Seelen weiterwandernd. Diese Realisation der Ewigkeit, als GEIST unsterblich und unzerstörbar zu sein, wird in den tieferen Stufen der Kontemplation ziemlich fühlbar.

Es ist jedoch nicht bloß das Absolute, das weiterwandert. Wenn die Seele erwacht oder sich im GEIST auflöst, dann wandert sie nicht länger weiter; sie ist „befreit“ oder sie nimmt wahr, dass sie als GEIST überall reinkarniert ist, als alle Dinge. Aber wenn die Seele nicht zum GEIST erwacht ist, wenn sie nicht erleuchtet ist, dann reinkarniert sie, indem sie die Ansammlung ihrer Tugend und Weisheit mit sich nimmt, eher als spezifische Erinnerungen ihres Geistes (mind). Und diese Kette der Wiedergeburten setzt sich fort, bis diese beiden Ansammlungen – Tugend und Weisheit – schließlich einen kritischen Punkt erreichen, woraufhin die Seele erleuchtet oder aufgelöst und befreit im GEIST wird, und so endet die individuelle Seelenwanderung.

Sogar der Buddhismus, der die absolute Existenz der Seele leugnet, akzeptiert, dass die Seele eine relative oder konventionelle Existenz hat und dass diese relativ oder konventionell existierende Seele tatsächlich weiterwandert. Wenn das Absolute oder Shunyata direkt erfahren wird, dann kommt die relative Seelenwanderung – und die getrennte Seele – zu einem Ende. Man sollte jedoch annehmen, dass ein Buddhist unserem Gebrauch des Wortes Seele in diesem Kontext widersprechen wird, weil dieser Ausdruck im allgemeinen den Zusammenhang mit etwas hat, das unzerstörbar und immerwährend ist – eine Konnotation, die

allen Individuen, etwas existiert, was fachgemäß „der unzerstörbare Tropfen“ (oder Luminosität) genannt wird. Wie das Vajrayana lehrt, ist es dieser unzerstörbare Tropfen, der weiterwandert. Darüber hinaus ist er unzerstörbar, sogar Buddhas sollen ihn besitzen. Der unzerstörbare Tropfen soll der Sitz des sehr subtilen „Windes“ (rLung) sein, der den „sehr subtilen [oder kausalen] GEIST“ unterstützt, den GEIST der Erleuchtung oder unsere spirituelle Essenz. Insofern stimmt der Buddhismus mit der immerwährenden Philosophie überein: Der unzerstörbare Tropfen ist die Seele, das Kontinuum, wie ich es definiert habe.

STUFEN DES STERBEPROZESSES: AUFLÖSUNG DER GROSSEN KETTE DES SEINS

Auf eine allgemeine Weise stimmen die verschiedenen Zweige der immerwährenden Philosophie überein, was die Stufen des Sterbeprozesses und die Erfahrungen, die diesen Prozess begleiten, betreffen: Der Tod ist ein Prozess, in dem sich die große Kette des Seins „auflöst“, „für das Individuum“, „von unten herauf“ sozusagen. Beim Tod also löst sich der Körper in den Geist auf, dann der Geist in die Seele, dann löst sich die Seele in den GEIST auf, und jede dieser Auflösungen wird durch einen spezifischen Satz von Ereignissen markiert. Zum Beispiel ist das Auflösen des Körpers in den Geist der aktuelle Prozess des physischen Sterbens. Das Auflösen des Geistes in die Seele wird erlebt als Rückschau und „Beurteilung“ des eigenen Lebens. Das Auflösen der Seele in den GEIST ist eine radikale Befreiung und Transzendenz. Dann „kehrt sich“ der Prozess sozusagen „um“, und aufgrund unserer angesammelten karmischen Tendenzen schaffen wir eine Seele

Ken Wilber zu Tod, Wiedergeburt und Meditation

aus dem GEIST, danach einen Geist aus der Seele, dann einen Körper aus der Seele – daraufhin vergisst man alle früheren Schritte und findet sich in einem physischen Körper wiedergeboren. Nach Ansicht der Tibeter benötigt dieser gesamte Prozess 49 Tage.

MEDITATION ALS GENERALPROBE FÜR DEN TOD

Wo passt Meditation in all das hinein? Jede Form der Meditation ist grundsätzlich ein Weg, um das Ego zu transzendieren oder dem Ego gegenüber zu sterben. In diesem Sinn ahmt Meditation den Tod nach – d.h. den Tod des Egos. Wenn man ziemlich gut in irgendeinem Meditationssystem Fortschritte macht, kommt man schließlich zu einem Punkt, an dem man so ausgiebig den Geist und den Körper „bezeugt“ hat, dass man tatsächlich sich über den Geist und den Körper erhebt oder sie transzendiert, und so ihnen und dem Ego gegenüber „stirbt“, und man erwacht als subtile Seele oder sogar GEIST. Und dies wird tatsächlich als Tod erlebt. Im Zen wird das der Große Tod genannt. Es kann eine ziemlich einfache Erfahrung sein, eine relativ friedvolle Transzendenz des Subjekt-Objekt-Dualismus oder – weil es eine wirkliche, nicht so gute Art Tod ist – kann sie auch erschreckend sein. Doch subtil oder dramatisch, schnell oder langsam, stirbt das Gefühl, ein getrenntes Selbst zu sein oder es löst sich auf, und man findet eine frühere und höhere Identität im und als universeller GEIST.

Aber Meditation kann auch eine Generalprobe des wirklichen körperlichen Todes sein. Der Hauptpunkt solcher Meditationen ist, das Erkennen des GEISTES zu ermöglichen, so dass man beim Auflösen des Körpers, des Geistes und der Seele während des tatsächlichen Sterbeprozesses den GEIST erkennen wird oder *Dharmakaya*, und man kann als solcher verweilen, anstatt vor ihm zu fliehen und wieder zurück in Samsara zu landen, zurück in der Illusion von getrennter Seele, Geist und Körper; oder man ist in der Lage, wenn man das Wiedereintreten in einen Körper wählt, es freiwillig zu tun – das heißt als ein Bodhisattva.

Die zentrale Idee aller Tantras, ob nun hinduistisch, buddhistisch, gnostisch oder Sikh, ist, dass jeder mentale Zustand oder jeder Bewusstseinszustand – mit anderen Worten: jede Ebene in der Großen Kette des Seins – auch eine besondere unterstützende Energie, Prana oder Wind, hat. Wenn man daher diesen besonderen Wind auflöst, dann wird man den Geist auflösen, der von ihm unterstützt wird. Wenn man demnach die Kontrolle über diese Winde oder Energien gewinnen kann, kann man auch die Geisteszustände transzendieren, die sie „reiten“. Das ist die allgemeine Vorstellung von Pranayama, Atem- oder „Wind“-Kontrolle. Weil aber auch der Geist den Wind reitet, werden seine Winde danach streben, sich dort zu sammeln, wohin auch immer man den Geist lenkt. Deshalb wird zum Beispiel der Wind oder die Energie sich dort zu sammeln suchen und dann dort auflösen, wenn ein Meditierender sich sehr intensiv auf das Scheitelchakra konzentriert ...

Die Bedeutung der Anuttarata-Tantra-Klasse der Meditation ist die unglaublich reiche phänomenologische Beschreibung, die sie von einem kontemplativen Gesamtpfad gibt, der sowohl den

Gewahrnsam des Geistes als auch die Körperenergien benutzt, um die Tiefen des menschlichen Geistes auszuloten... Daher kann man durch mentales Training und Konzentration lernen, Winde oder Lebensenergie an bestimmten Orten anzusammeln und sie dann dort aufzulösen. Und diese Auflösung soll der gleiche Prozess sein, der beim Tod geschieht. Jener Zustand des klaren Lichts ist sehr klar und offenbar und leicht zu erkennen, weil man ihn viele Male in der Meditation gesehen hat und im Geist seines Gurus. Kurz gesagt ist dieser Typ der Meditation ein perfektes Nachahmen des Sterbeprozesses. Und wiederum ist hier der Punkt, dass man dadurch, dass man sich mit dem klaren Licht vertraut macht, indem man meditative Weisheit und Tugend entwickelt, später beim wirklichen Tod dort als das klare Licht verbleiben kann und so die endgültige Befreiung erkennt.

Obschon nicht alle meditativen Pfade so fordernd sind, folgen doch die meisten tatsächlich einem ähnlichen, allgemeinen Gesamtkurs des Entfaltens. Es gibt die anfängliche Erhebung über das grobstoffliche Ego, erlebt als eine Befreiung aus den Grenzen des Sinnes von einem getrennten Selbst und seiner obsessiven Leiden. Diese anfängliche Befreiung – abhängig von den Besonderheiten des Pfades und der Person – mag wohl als ein Typ des kosmischen Bewusstseins oder der Naturmystik erlebt werden, als ein anfängliches Aufsteigen der Kundalini-Energie jenseits des konventionellen Bereichs, als ein Erwachen von paranormalen Kräften, oder als eine innere Erfahrung seliger Luminosität, um ein paar übliche zu benennen. Wenn das Bewusstsein fortfährt, sich durch das Subtile und in das Kausale zu bewegen, beginnen sich diese Erfahrungen zu intensivieren, bis zu dem Punkt, dass sie zur reinen Formlosigkeit aufgelöst oder reduziert werden, zum kausalen Unmanifestierten, zu einer Leere vor aller Form, einer Stille vor allen Geräuschen, einem Abgrund vor allem Sein, einer Gottheit vor Gott.

Die Seele kehrt zum GEIST zurück und wird in formlose Unendlichkeit erlöst, zeitlose Ewigkeit, unmanifestierte Absorption, strahlende Leere. Das Bewusstsein verbleibt als der unbewegte Zeuge, der formlose Spiegelgeist, unparteiisch alles sich Erhebende betrachtend, ausgesprochen indifferent gegenüber dem Spiel seiner eigenen Muster, völlig still angesichts seiner eigenen Geräusche, gänzlich nichtanhaftend an den Formen seines eigenen Werdens. Und dann im endgültigen Mysterium, stirbt der Zeuge in alles hinein, was bezeugt wird, Leere wird nicht anders als Form erkannt, der Spiegelgeist und seine Reflektionen sind nicht zwei, Bewusstsein erwacht als die gesamte Welt. Das Geräusch eines Wasserfalls am fernen Horizont, die Ansicht eines zarten Nebelschweifs, das Krachen des Blitzes in einem späten Nachtsturm, sagen irgendwie alles. Das Subjekt und Objekt, das Menschliche und Göttliche, das Innere und Äußere, genannt mit jedem anderen Namen, sind einfach und allein EIN GESCHMACK.

weiterführende Literatur: u.a. Sogyal Rinpoche: *Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*.

Verstehen, wie unsere Seele mit Händen und Füßen redet.

Erleben Sie im CONZENDO Körperseminar **SPÜRE DAS LEBEN**, wie Sie Erfahrungen verkörpern und gestalten können.

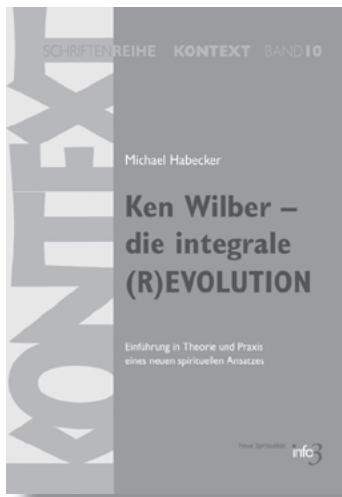
Ist der Geist beseelt? Ist die Seele bekörpert? Ist der Körper begeistert? Und was von alledem bin ich wie und wann?
Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Antwort auf dem CONZENDO Körperseminar **SPÜRE DAS LEBEN**.

Ein intensives und anspruchsvolles Wochenende mit tiefen Erfahrungen für ein kraftvoll wachsendes Körper-Seele-Geist-Bewusstsein.
Eine neue Qualität der Präsenz im lebendigen Alltag, in der alltäglichen Kommunikation und im wahr genommenen Leben.

Das Seminar findet in Hamburg statt.
Zum Vorabinformieren, zum Buchen und Besuchen bietet sich das Internet an: www.conzendo.de.

Hier können Sie sich auch ein Bild von Ihren Referenten Jürgen Weist und Sabine Kleftogiannis machen.

Das Gute der Seele als Weg



info3-Verlag, Frankfurt am Main 2007
236 S., € 19,80, ISBN 3-924391-35-5

KONTEXT wird im Abonnement und über den Buchhandel vertrieben.

Fordern Sie unsere Gesamtliste an!

Auslieferung: Info3-Verlag,
Kirchgartenstr. 1, D-60439 Frankfurt
Tel. (069) 58 46 47, Fax (069) 58 46 16,
vertrieb@info3.de

Auch über Libri/KNV Barsortiment

SCHRIFTENREIHE **KONTEXT** BAND 10

Michael Habecker

Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION

Einführung in Theorie und Praxis
eines neuen spirituellen Ansatzes

Mit immer neuen Entwürfen arbeitet der amerikanische Bewusstseinsforscher Ken Wilber an einer neuen spirituellen Synthese menschlichen Wissens.

Dieses Buch ist eine der ersten Darstellungen Wilbers in deutscher Sprache, die gerade auch die jüngste Entwicklungsphase Wilbers berücksichtigt und ihre Folgen in zahlreiche Gebiete hinein praxisnah verfolgt.

Der Autor verfolgt seit 1985 das Werk Ken Wilbers, hat zahlreiche Texte von ihm ins Deutsche übersetzt, war Mitgründer des Arbeitskreis Ken Wilber e.V., der Integralen Bibliothek und der Integralen Initiative Frankfurt. Mit zahlreichen Seminaren, Diskussionen und Zeitschriftenbeiträgen in den zurückliegenden Jahren gilt er als einer der profiliertesten Kenner Wilbers im deutschsprachigen Raum.



Buchrezension



Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION

Einführung in Theorie und Praxis
eines neuen spirituellen Ansatzes

Ken Wilber hat in den vergangenen 30 Jahren über 20 Bücher veröffentlicht. Die Literatur *über* ihn und seine Integrale Theorie dagegen ist äußerst spärlich. Seit dem zusammenfassenden Überblick von Frank Visser aus

dem Jahr 2002 hat sich niemand mehr daran gewagt. Jetzt ist es wieder so weit: Von Michael Habecker - der im deutschsprachigen Raum mit großer Übereinstimmung als *der* Experte für Wilbers Integrale Theorie gilt, viele der Originaltexte ins Deutsche übersetzt hat und es wie kein anderer versteht, die komplexen Fragestellungen in Seminaren und Workshops fast spielerisch eingängig zu vermitteln - ist im Frühsommer dieses Jahres *Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION* erschienen.

Ein in Umfang und Aufmachung bescheiden wirkendes Buch, das durch seine Inhalte und Darstellungsweise besticht. In einzelnen kleinen Essays, von denen einige bereits in der anthroposophischen Zeitschrift *Info3* erschienen sind, fasst der Autor die großen Themen der Integralen Theorie in einfache Worte, bringt sie uns mit Beispielen aus dem Alltag nahe und vermag ihre vielfältigen Aspekte so zu ordnen, dass sie übersichtlich erscheinen. Da, wo Wilber auf unterhaltsame Weise wortreich wird und den Leser gerne in großzügig angelegten Exkursen weite Schleifen um den roten Faden ziehen lässt, erklärt Michael Habecker in wenigen präzisen Sätzen, worum es geht. Und in jeder Fragestellung, die er behandelt, lässt er Wilber selbst in einem treffend gewählten, meist besonders schönen Zitat zu Wort kommen. So erhält der neue Leser gleichzeitig einen klaren, ungewöhnlich einfachen Einstieg in die Integrale Theorie und einen Geschmack auf die Originalliteratur. Leser, die mit der Integralen Theorie bereits vertraut sind, werden eingeladen, die großen Fragen, die sich die Menschen sich schon immer gestellt haben, aus der (r)evolutionären Sichtweise der Perspektiven ganz neu zu beleuchten und damit in die Tiefe zu gehen.

Am Anfang des Buches befindet sich ein eine besonders für den neuen Leser nützliche Zusammenfassung der fünf Hauptmerkmale des Modells, wobei die Perspektiven zunächst nur analog zu den vier Quadranten dargestellt werden. Eine Einführung in den Integralen Methodenpluralismus (IMP) im Anhang, beschreibt dann die Perspektiven vollends nach „Wilber V“.

Im Hauptteil des Buches werden zunächst wichtige Neuerungen des integralen Weltbildes ausgeleuchtet: z. B. eine integrale Sicht auf das Phänomen Bewusstsein und den in bestimmten philosophischen Kreisen heftig diskutierten Zusammenhang zwischen Körper und Geist, der kulturübergreifende Einfluss der Perspektiven des „Ich“, „Wir“ und „Es/Sie“ in der Sprachgestaltung

und damit auf die Strukturen menschlicher Erkenntnisgewinnung und auf unsere Konstruktion von Realität.

Aber wie lässt sich nun die neue, erweiterte Sichtweise, die durch die Integrale Theorie ermöglicht wird, auf Bereiche des praktischen Lebens anwenden? Besonders aufschlussreich ist die Darstellung der jeweiligen Wirkungsbereiche und Grenzen von Meditation und intensiver Arbeit an persönlichen Schattenanteilen, sowie ein sinnvolles Ineinandergreifen beider Richtungen auf dem spirituellen Entwicklungsweg. Der Autor beschreibt in diesem Zusammenhang auch einige der am Integral Institute entwickelten und für eine integrale Lebenspraxis (ILP) empfohlenen Methoden, wie den 3-2-1 Prozess der Schattenarbeit oder den Big Mind Prozess. Ein weiterer großer Bereich, in dem die Integrale Theorie Anwendung findet, ist der zwischenmenschliche und kollektive Bereich. Michael Habecker diskutiert hier u. a., wie Kommunikation aus den verschiedenen Perspektiven heraus betrachtet werden kann, weshalb die Demoskopie als Untersuchungsmethode für das „Wir“ von verschiedenen Seiten so lange beargwöhnt und verkannt wurde, und wie systemische Aufstellungen das „Wunder des Wir“ ergründen, jedoch nicht zu erklären versuchen.

Das Buch, das in der Serie *Kontext* des anthroposophisch ausgerichteten Info3-Verlages erschienen ist, schließt ab mit einer Gegenüberstellung der Erkenntnistheorie, wie sie Rudolf Steiner in seinem Buch *Philosophie der Freiheit* darstellt und Wilbers Integrale Methodologischen Pluralismus.

Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION konzentriert sich inhaltlich zwar eher auf Themen aus der linken, innerlichen Seite der Quadranten/Perspektiven, vertritt jedoch eine durch und durch integrale Sichtweise, die anstrebt, *alle* Erkenntnisbereiche des Menschen in einer großen Metatheorie integrativ zu vereinen. Der (vom Verlag hinzugefügte) Untertitel *Theorie und Praxis eines neuen spirituellen Ansatzes* wird diesem Anspruch allerdings nicht gerecht.

Michael Habeckers Buch ist weit mehr als eine Zusammenfassung der Integralen Theorie. Es ist auch eine Anleitung zu lernen, die Gegebenheiten des Lebens aus dem facettenartigen Aufblitzen der Perspektiven heraus zu betrachten, im Zusammenspiel von Ebenen und Linien der Entwicklung mit momentanen Zuständen – und persönlich und kollektiv daran zu wachsen.

Editha Salisbury

Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION

Einführung in Theorie und Praxis eines neuen spirituellen Ansatzes

ISBN 978-3-924391-35-5

Schriftenreihe Kontext Band 10

Info3-Verlag 2007

22.-25. November 2007 im Chiemgau „Evolution - Lebenspraxis - Spiritualität“

Das INTEGRALE FORUM e. V. lädt herzlich zur diesjährigen Tagung ein.

Alle verfügbaren Informationen, Kontakt und Anmelde-möglichkeit:
www.integralesforum.org

Regionale Kontakte:

Treffen nach Absprache möglich, Kontakte sind erwünscht

Dresden: Joe Schraube	E-Mail: j.schraube@gmx.de
Nürnberg: Ulrike Sievers	E-Mail: Ulrike.Sievers@t-online.de
Bochum: Carsten Börger	E-Mail: carstenboerger@arcor.de
Dortmund: Andreas Buhr	E-Mail: andreasbuhr@gmx.de
Graz: Hannes Piber	E-Mail: Hannes.Piber@trigon.at
LinZ: Klaus König	E-Mail: office@klaus-koenig.com
Vorarlberg: Harald Nagelseder	E-Mail: harald.nagelseder@aon.at
Karlsruhe: Eberhard Blauth	E-Mail: Eberhard.Blauth@web.de
Hamburg: Burghard Lippke	E-Mail: BLippke@SuccessUtilities.com
Bremen: Max Peschek	E-Mail: peschek.max@t-online.de
Dennis Wittrock	E-Mail: dennis.wittrock@yahoo.de

Reginale Termine

1

Basel/Freiburg

Nächste Termine:

Regiogruppe: 8.9. (steht fest) | 28.10. (Herbstferien??) | 30.11.-1.12. Holocracy-Workshop in Freiburg | 27.1.08 | 9.3.08 - Evtl. mit Andreas Schröder zum Big Mind Prozess | 27.4.08 | 8.6.08 | 20.7.08

Lesekreis 1: 2.10. (steht fest) | 16.11.07 | 14.12.07 | 15.2.08 | 4.4.08 | 9.5.08 | 20.6.08

Integraler Salon: Do, 20.9., 19h Hinterzarten, Thema: Enneagramm | Fr., 19.10., 19h - Freiburg, Thema: Holakratie | Gemeinsamer Termin: | Fr./Sa, 30.11.-1.12. - Holocracy-Workshop in Freiburg

Sonstiges: 21./22.9. - Bremen (Uli/Peter) | 12.-13.10. Vereinstreffen in Göttingen | 23.-25.11.07- Tagung im Chiemgau | 30.11.-1.12. -Holocracy-Workshop in Freiburg

Ort: Die Treffen finden entweder im Raum Freiburg oder im Familienzentrum Schopfheim (S-Bahn ab Basel) statt.

LESEKREIS an einem Abend im Monat zwischen den Regiogruppentreffen Termine auf Anfrage.

Bei Interesse oder Infobedarf: ulrikevogel@t-online.de (07622-6849520)

Bayern

21. Oktober 2007 - Intuition und Eros

Was gehört zu einer Integrale Lebenspraxis? Wie wird aus Wissen Weisheit, aus Denken Handlung? Was beinhalten Worte wie Selbstsystem, Drehpunkte, Psychogramm, Atmanprojekt, Zentauer, Spirale des Heilens, Differenzierung, Dissoziation, Transformation, Translation, ILP ?

18. November 2007 - Effektivität und Ethik

Wo finden sich integrale Ansätze in der Wirtschaft, Kultur, Sozialwesen, Medizin, Politik? Was zeichnet sie aus? Systemische Ansätze, authentischer Führungsstil, Visionsbildung. Was verstehen wir unter IOS, methodologischer Pluralismus, Boomeritis, first, second, third thier?

16. Dezember 2007 - Enthusiasmus und Engagement

Welche Impulse setzt eine integrale Spiritualität? Welche Erleuchtung für wen, wann, unter welchen Umständen?

Was bietet das Wilber-Combs-Gitter als Weg der Fülle und Weg der Freiheit? Was heißt eigentlich Zustand - Struktur, Prä - Trans Verwechslung, Bardo, Mystik, Postmetaphysik

Vorankündigung: Integrale Salons zum Thema - Integrale Frauen- Näheres unter www.Achtsamen.de

6.Oktober 2007 Intersubjektive und interkulturelle Kommunikation

Näheres über: gerd.klostermann@t-online.de

Seminarreihe mit Peter Erlenwein:

27.9.-30.9.07 Seminar IV (Peter Erlenwein)

Meditation und Aktion als integraler Prozeß

Ort: Benediktushof bei Würzburg

2.-4. 11. 07 Seminar V

 (Peter Erlenwein)

Einführung in den integralen Prozeß

Grundlagenseminar

Termin: Ort: Allgäu

Anmeldung: P. Erlenwein, Tel: 08807/924816 oder erlenwein@yahoo.de

Die anderen Treffen (Susanne Manz, Gerd Klostermann)

finden statt in den ISAM-Räumlichkeiten in der:

Haimhauserstr. 7

85716 Unterschleißheim

E-Mail: gerd.klostermann@t-online.de

Termine sind Samstags von 10 - 18 Uhr

Wir bitten um einen Beitrag fürs Büffet

Berliner Integral Salon

Jeden 3. Montag im Monat um 19 h bei Frank@Spade.de

in der Großbeerenstr. 54 links Aufgang 3, 1. Etage in Berlin-Kreuzberg,

22.10. (eine Woche später als üblich)

Wolfgang Schmidt-Reinecke: Bericht aus USA

19.11. Bertolt Malchow: Schatten

17.12. Integral spirituality: Rolle der Religionen

Sie können sich hier anmelden, um monatlich Salon-Infos zu bekommen:

<http://integrales.websummit.de/dadamaail/mail.cgi/list/ISK>

LESEKREIS und ILP:

wir treffen uns mittwochs um 20 Uhr jeweils zum Lesen und zur ILP.

Genau Infos zu Ort und Zeit bei Burkhard:

E-Mail: B.Langemann@gmx.de (0177 786 24 21)

Regelmäßig informiert durch Anmeldung bei:

<http://integrales.websummit.de/dadamaail/mail.cgi/u/lesekreis/>

integrale Supervisionsgruppe Berlin:

Kontakt: tobias.doeppe@sprungbrett.org

Bremen

Integraler Salon, jeden 1. Samstag im Monat von 19 - 22 Uhr

im La Boca, Komturstraße 4, 28195 Bremen .

Sa 6. Oktober, Sa 3. November, Sa 1. Dezember

Kontakt: Max Peschek peschek.max@t-online.de

Integrales Forum Dortmund

7.10.09 IF Dortmund

Beginn 16:00 Uhr/17:00 Uhr, bis ca. 21:00 Uhr

Thema: *Persönlichkeitsprofil – Potentiale – Entwicklungsmöglichkeiten*

Wir wollen die Integrale Landkarte nutzen, um uns darin in Bezug auf die Entwicklungslinien und -Stufen zu verorten. Im Laufe der nächsten Monate ergänzen wir dann die einzelnen Linien/Stufen durch Übungen und Erfahrungen im Spiegel der anderen Gruppenteilnehmer um so Stück für Stück ein möglichst genaues Bild von uns selbst zu erhalten.

5.11.09 IF Dortmund - Themen offen

20.12.09 IF Dortmund

Thema: Der integrale Yoga Sri Aurobindos

Vortrag & mehr von Andreas Buhr, Gilda Razani und Hans Wanning

Reginale Termine

1

weiter: Dortmund

Alle Termine finden in der „Parzelle im depot“ in der depothek, Immermannstr. 39, 44147 Dortmund in den Räumlichkeiten von Angelika Hoffmann statt.

Wenn nicht anders ausgeschrieben beginnen die Treffen des IF Do um 19.30 Uhr zum informellen Treffen, ab 20 Uhr offizieller Beginn.

Ansprechpersonen: Andreas Buhr, Andreas Gutjahr Tel. 0231-9932062,
E-Mail: andreasbuhr@gmx.net

Regionalgruppe Karlsruhe

Treffen jeden letzten Freitag im Monat um 19:00 Uhr bei Elke und Max Herrmann, Am Pfinztal 28, Karlsruhe-Durlach

Kontakt: Eberhard Blauth, **E-Mail:** Eberhard.Blauth@web.de

Der Integrale Salon Leipzig

trifft sich immer am letzten Freitag des Monats um 19:00 Uhr. Interessenten melden sich bei: Wulf Mirko Weinreich

E-Mail: ISL@integrale-psychotherapie.de
www.integrale-psychotherapie.de

Integrale Regiogruppe Weilheim/Oberbayern

Weitere Treffs alle 4-5 Wochen; genaue Termine auf Anfrage:
Peter Erlenwein, 08807/ 924816 bzw. 0881/69335

Integraler Salon WIEN

Koordination: Monika Frühwirth monika.fruehwirth@integralesforum.org
monatliche Gruppen:

Ort: 1020 Wien, Springergasse 3/DG (bei AustroProjekt läuten)

6.Nov.07: Buchbesprechung „Reisen in die Zukunft kapitalistischer Systeme“ von Jochen Röpke

4.Dez.07: Transformativ Wirtschaften mit Integraler Spiritualität nach Wilber V - Monika Frühwirth

Integraler Salon am 17. November 2007 13.00 - 18.00 Uhr
Die Religionen als Förderband der Werte - wie lange noch?

Koordination: Monika Frühwirth
monika.fruehwirth@integralesforum.org

ILP Integrale Lebenspraxis light WIEN

Gesprächsrunde zur Supervision eines bewussten Seins unter der Verwendung von Ken Wilbers Landkarten

Termine: zweiter Montag im Monat 19:00 - 22:00 Uhr
8. Oktober, 12. November, 10. Dezember

Ort: in der neuen Sargfabrik, 1140 Wien, Missindorfstraße 10
2. Stock links, Teleworkraum

Anmeldung: Walter Urbanek **E-Mail:** walter.urbanek@sargfabrik.at

Forum Integrales Wirtschaften WIEN

Termine: **erster Dienstag im Monat** 19.00 - 22.00 Uhr

Koordination und nähere Infos: Günter Enzi **E-Mail:** enzi@unikat.at

Integraler Salon in Graz

Ort: Institut für Erziehungswissenschaften,
Seminarraum, Merangasse 70/II.Stock, 8010 Graz

Fachgruppen

2

Neu im E-Gremium:

Fachgruppe „Evolutionsfeld Frauen“, Koordination Regina Hunschock

Veranstaltungsvorankündigung:

Erste Fachtagung Frühling 2008,
Thema: – Weibliche Autorität - Calling The Field Of Female Wisdom
Informationen und Einladungen:
Regina Hunschock Email: info@inuit-group.com

Workshop der Fachgruppe:

Integrale Bildung und Entwicklung

Die Fachgruppe koordiniert ein wachsendes Netzwerk integral orientierter Forscher und Praktiker aus dem Bildungsbereich. Ihre Workshops energieren 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. Wann? 02.-04.11.2007 Wo? Nähe Regensburg

Weitere Informationen und Anmeldung:

Markus Molz **E-Mail:** presence@gmx.org

FG Forum Integrales Business - FIB

Das 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.

Nächstes Treffen: 13. Oktober in Köln.

Beginn 10:00 Uhr, Ende gegen 18:00 Uhr

Weiterer Termin: 8. Dezember 2007

Info und Anmeldung:

Dr. Thomas Altmann
Tel.: (0221) 2408314
E-Mail: altmann@web.de

POEM

Theorie, Dichtung und Meditation als integraler Brückenschlag zwischen Kulturbetrieb und spiritueller Szene

Termin: 10.11.2007 / 10-18.00

Ort: München

Kosten: EUR 90,-

Veranstaltet von:

Gerd Klostermann, Astrid Kolb, Karin Petersen und einem Gastreferenten
Info: Gerd.Klostermann@t-online.de / Tel.:0172-8218323

Veranstaltungen

4

INTEGRALE INITIATIVE FRANKFURT IIF e.V.

Alle aktuellen Termine und Programme finden Sie auf unserer Website:
www.iif-frankfurt.de

Unsere Veranstaltungskategorien:

- A):** Veranstaltungen, die von der IIF eigenverantwortlich organisiert und durchgeführt werden
- B):** Veranstaltungen, bei denen die IIF Mitveranstalter ist
- C):** Veranstaltungen von Freunden und Partnern der IIF

OKTOBER

Seminar (A) | Sa.-So. 06.-07.10. | IIF

Das integrale Potenzial entfalten
mit Stefan W. Ludwig

Seminar (A) | Sa.-So. 13.-14.10. | IIF

Integrale Ökologie und Nachhaltigkeit
mit Hilde Weckmann und Michael Habecker

Akademie (B) | Fr.-So. 19.-21.10. | „der hof“ FFM-Niederursel
Herbst Akademie 2007

Sein und Werden – Impuls einer zeitgemäßen Spiritualität
in Kooperation mit *info3* und *What Is Enlightenment?*

NOVEMBER

Grundlagenseminar (A) | Sa.-So. 03.-04.11. | IIF

Einführung in die Integrale Theorie und Praxis
Ken Wilbers
mit Rolf Lutterbeck

Seminar (A) | Sa.-So. 24.-25.11. | IIF

Integrales Enneagramm und Homöopathie
mit Michael Habecker und Petra Eva Frassa

Veranstaltungen

4

ISBerlin

Seminarreihe zur integralen Theorie und Praxis von Ken Wilber
Warum eine Seminar - Reihe?

In den letzten Jahren haben wir von ISBerlin verschiedene Aspekte der integralen Theorie von Ken Wilber in vielen Einzelseminaren und Vorträgen dargestellt.

Die Palette reicht von den AQAL-Grundlagen, über die Darstellung und das Erleben von Spiral Dynamics integral (SDi), über das Erfahren von spirituellen Wegen und therapeutischen Möglichkeiten hin bis zur Entwicklung eines Werte-Analyseinstrumentes (STPMA) und der Erstellung von Multimediaprodukten.

In der Herbst-Seminarreihe werden wir die besten Elemente von allem nutzen, um den Teilnehmern zu einer Selbst-Verortung zu verhelfen, die ihnen die Möglichkeit bietet, einen individuellen Plan für eine integrale Lebensführung zu erstellen.

Jedes der drei Seminareblöcke hat zwar einen speziellen Themenkreis, aber die Möglichkeit zu einer Selbst-Verortung zieht sich wie ein roter Faden durch alle drei Seminarethemen.

Erst wenn es gelingt, uns in unserer Umwelt zu verorten (in körperlichen und emotionalen und kognitiven und spirituellen Belangen), können wir auch die nächsten Schritte zu unser Weiterentwicklung formulieren.

Mit der Seminarreihe zeigen wir einen Weg.

Termine: AQAL: 5.10. bis 7.10.2007
Integrale Lebens Praxis: 2.11. bis 4.11.2007
Integrale Spiritualität: 30.11. bis 2.12.2007

Kosten, Voranmeldungen und Details bitte bei:
ISBerlin, Windscheidstr. 12, 10627 Berlin, tel.: 030 32701959

E-Mail: info@isberlin.de
www.isberlin.de

VIVES – Institut für Kommunikation und Begleitung in der Pflege

www.institut-vives.de



Elisabeth Glücks, Jhrg. 1952

Dipl.-Päd., Heilpraktikerin, Koordinatorin beim dt. Kinderhospizverein e.V. für ambulante Kinderhospizarbeit im Kreis Minden-Lübbecke, 25jährige Leitungstätigkeit einer Heimvolkshochschule, langjährige Erfahrung in der Fortbildung zum Thema Sterben und Tod, langjährige Erfahrung und Konzeptentwicklung für den Bereich Genderkompetenz; freiberuflich tätig in eigenem Institut: www.institut-vives.de
E-Mail: e.gluecks@gmx.de

IMPRESSUM

Herausgeber: **Integrales Forum e.V.**

Chefredaktion

Monika Frühwirth, Wien

Gesamtleitung dieser Ausgabe:

Dirk Püschel, Göttingen

Gestaltung und Layout:

Uwe Schramm, Berlin

Übersetzungen:

Edith Zundel, Berlin
Rainer Weber, München
Monika Frühwirth, Wien

AQAL-Lektorat:

Rainer Weber, München
Andreas Lorenz, Berlin
Hilde Weckmann, Berlin
Frank Spade, Berlin

Lektorat:

Johanna Schwarz, Mödling
Monika Frühwirth, Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

redaktion@integralesforum.org

Leserbriefe, Anregungen, Wünsche an:

redaktion@integralesforum.org

Druck, Vertrieb:

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

Geschäftsstelle:

Frank Spade
Postfach 610327
10925 Berlin
+49 30 78097458
gs@integralesforum.org
www.integralesforum.org

Kontoverbindung INTEGRALES FORUM e.V.

Kto.Nr.4018715600
GLS Gemeinschaftsbank eG
Bankleitzahl: 43060967
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.

Quellenhinweise:

Titelbild, Grafiken S.2, S.6, S.9, S.10 und S.12: ©2007 Uwe Schramm; Foto S.21 Jürgen Weist, Fotos auf den Inhaltsseiten von MitarbeiterInnen des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

SERVICE

Bezugsmöglichkeiten:

Bestellungen: In der Geschäftsstelle
E-Mail: gs@integralesforum.org
oder unter <http://www.integralesforum.org>

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

Sonstiges Abo: 20 Euro pro Jahr (vier Ausgaben) Einzelheftpreis: 6 Euro
E-Mail: gs@integralesforum.org

ISSN 1863-978X

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)	100,- EUR
Halbe Seite (sw)	60,- EUR
Viertel Seite (sw)	40,- 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.

VORSCHAU



Wollen Sie als **Sponsor** zu den *integralen* perspektiven beitragen?

Die Redaktion arbeitet ehrenamtlich, doch gilt es, die Druck- und Layoutkosten abdecken zu helfen, die vor allem zum SCHÖNEN, zur Ästhetik unserer Zeitschrift, beitragen. Die IP sind ein greifbares Produkt, welches die Essenz des Integralen und Wilbers Modell transportiert – ohne sich als Leser durch Wilbers gesamtes Werk durcharbeiten zu müssen. Ebenso ermöglichen die IP, die ersten Schritte einer integralen europäischen Gemeinschaft mitzuerleben. Gehen Sie mit uns auf diesem Weg und unterstützen Sie uns durch eine Spende oder Anzeige in dieser besonderen Übung.

Bitte wenden Sie sich hierzu an:
info@integralesforum.org

Für die weitere Ausgabe 2007 sind folgende Schwerpunkte geplant:

ip 08:
(Dezember 2007):
Integrale Politik

In unserem Online-Forum unter **www.integralesforum.org** können unter IP-Leserbriefe, jetzige und zukünftige Themen diskutiert werden.



IF-TAGUNG 2007

vom 22.-25. November 2007 im Chiemgau

Evolution - Lebenspraxis - Spiritualität



Das **INTEGRALE FORUM e. V.** lädt herzlich zur diesjährigen Tagung ein. In den letzten Jahren haben sich weltweit integral informierte Menschen organisiert und Verbindungen unter einander geknüpft. Insgesamt zeigt sich eine Bewegung, die sich der Integration von Körper, Seele und GEIST im Selbst, in Kultur und Natur widmet.

Diese Tagung soll den Impuls unterstützen und wieder Treffpunkt sein für Menschen, die sich der integralen Vision verbunden fühlen und sie gemeinsam leben und weiterentwickeln wollen.

Mit den Schwerpunkten Evolution, Lebenspraxis und Spiritualität wollen wir uns Themen widmen, die unsere Zeit bewegen. Was vor einem Vierteljahrhundert mit Wilbers Veröffentlichung des Buches „Das Spektrum des Bewusstseins“ begann, findet einen derzeitigen Höhepunkt mit seiner jüngsten Veröffentlichung „Integrale Spiritualität“.

Nach einer Einführung von **Dirk Püschel** in die Zusammenhänge von Evolution, Spiritualität und Lebenspraxis, werden unter anderem *WIE*-Redakteur **Tom Steininger** und **Kathrin Karneth** von EnlightenNext „Integrale Spiritualität“ aus ihrer Sicht erhellen.

Wir freuen uns außerdem auf **Brian Robertson (USA)**, der uns mit Holacracy ein neuartiges integrales Organisationsmodell vorstellen wird, welches bereits in vielen Salons mit großem Interesse diskutiert wird.

John Dupuy (USA) gibt einen Workshop über sein Integrales Genesungsmodell für Sucht- und Drogenkrankheiten, welche die Praxis in diesem Feld revolutionieren wird.

Aus dem Gebiet der Integralen Psychotherapie freuen wir uns auf unseren IF-Experten **Wulf Mirko Weinreich**.

ISBerlin wird uns wie gewohnt mit einem Workshop über integrale Lebenspraxis „ILP à la ISB“, durch profunde Kenntnisse und großartige Visualisierungen begeistern.

Außerdem haben sie die Gelegenheit, sich im revolutionären Big-Mind Prozess (nach Genpo Roshi) von **Andreas Schröder** durch verschiedene Bewusstseinszustände führen zu lassen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ken Wilber hat seine virtuelle Teilnahme für ein Live-Gespräch bereits zugesagt.

Melden Sie sich frühzeitig an – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Das könnte
die nächste
Bundeskanzlerin
sein!

MOONBARGE

Integrale Seminare im Frauenfeld

THEMEN

Weibliche Freiheit und Weibliche Autorität
Mein Begehren in die Welt bringen
Identität und Selbstauthenzität
Frauen und Geld
Anima - Für Frauen in Führungspositionen
Berufung und Talente

METHODEN

Bewusst inszeniertes Frauenfeld
Systemische Aufstellungen
Open Space, Zukunftswerkstätten und WorldCafé
Affidamento
Achtsamkeitspraxis (MBSR)
Yoga und Meditation
Tanz, Malen und Rituale
Integrale Salons



inuit group - Regina Hunschock
Albert-Schweitzer-Str. 16
45657 Recklinghausen
fon & fax 02361.30 689 70
eMail: info@inuit-group.com
<http://www.inuit-group.com>