

integrale perspektiven

Ausgabe 11 - Oktober 2008

INTEGRALE LEBENSPRAXIS & GESUNDHEIT



MIT BEITRÄGEN U.A. VON:

- ◆ FRITZ BLÄUEL
- ◆ CARSTEN BÖRGER
- ◆ MICHAEL HABECKER
- ◆ THOMAS HÜBL
- ◆ PETER KLEIN
- ◆ MATTHAIS RUFF
- ◆ RAINER WEBER

Live in the moment...

BIG MIND BIG HEART

A WESTERN ZEN APPROACH TO LIFE

Genpo Merzel Roshi

It's not too late to change

Is it any surprise that a modern Zen Master would find a way for modern people to use the ancient insights of Zen to improve their lives?

Visit our website to discover the Big Mind Big Heart approach to life. There, you will find Genpo Roshi's new book *Big Mind Big Heart: Finding Your Way*, along with DVD's and links to live events that will start you on a path to your new life.

Watch the free Introduction to Big Mind movie at:

WWW.BIGMIND.ORG

DON'T MISS GENPO ROSHI IN EUROPE 2009!
BIG MIND BIG HEART AMELAND, THE NETHERLANDS JANUARY 13 TO 21.

"The Big Mind process is an astonishingly original, profound and effective path for waking up, or seeing one's True Nature. It is such a simple and universal practice it can be used in any spiritual path you wish, or even by itself, as a practice for realizing your True Self."

— Ken Wilber,
author of *Integral Spirituality*

INHALT



Liebe Leserin, lieber Leser,

Nach zwei Jahren widmen sich die *integralen perspektiven* ein weiteres Mal einer Integralen Lebenspraxis und einer damit verbundenen integralen Gesundheit.

Das Konzept, den Alltag bewusst zur spirituellen Praxis zu machen, das Bewusstsein nicht nur unter außergewöhnlichen Umständen zu schulen, hat lange Tradition in allen Religionen, und Ken Wilber fordert seit einigen Jahren diese Praxis immer deutlicher ein: Immer noch ist die Entwicklung des Individuums der Lackmustest für seine Theorien. Nur so ist ein authentisches umfassendes Heilsein, nämlich Integrale Gesundheit, möglich.

Wir freuen uns besonders über Beiträge von Thomas Hübl und Peter Klein zu diesem Schwerpunkt. Carsten Börger stellt Betrachtungen zu einer Annäherung an eine integrale Medizin an.

Matthias Ruff, Integrales Forum-Berlin, analysiert Grundzüge einer Integralen Lebenspraxis.

Aktuelle technologische Entwicklungen zur Innenschau einzusetzen ist schon seit den 80ern in spirituell-experimentellen Kreisen en vogue, u.a. unter der Bezeichnung Alpha Stim, Mind Machines, Hemisync, Life Tuning und aktuell nun die von Bill Harris entwickelte Holosync Methode. Ken Wilber selbst empfiehlt, diese Meditationsform möglichst abwechselnd mit dem bisher praktizierten eigenen Zugang anzuwenden und warnt auch davor, dass in bestimmten Frequenzbereichen verstärkt Schatten schlummern und stimuliert werden können. Ergänzende Schattenarbeit oder ähnliche therapeutische Begleitung sind somit grundsätzlich sehr zu empfehlen. Es ist sicher auch im Interesse unserer Leser, Erfahrungsberichte in der Anwendung von gezielter Stimulierung der Hirnfrequenzen zur Verfügung zu haben und wir danken Fritz Bläuel und Rainer Weber, dass sie so großzügig ihre sehr persönlichen und höchst unterschiedlichen Erfahrungen mit diesen Technologien mit uns teilen.

Michael Habecker fächert diesmal das Phänomen des Sports integral auf und als einen ersten Hinweis einer Fortführung der 3-2-1- Schattenarbeit – diesem unerlässlichen Modul einer ILP – zur nächsten Bewusstseinsstufe stellen wir erstmals einen Text zur Verfügung, der auf der Teilnahme an einem workshop von Willow Pearson, Mitarbeiterin am I-I, beruht.

Die Integrale Leichtigkeit des Seins blitzt diesmal im Filmskript von Arno Aschauer auf, aus dem Team um Peter Klein, in einer fiktiven Begegnung von Buddha und Freud.

Der Bericht von Adrian Wagner zur Istanbul Konferenz zeigt nur eines der allmählich weltweit organisierten Treffen von Integralen. Dazu zählt auch die Tagung anlässlich der Gründung der Integralen Akademie DIA in Frankfurt im September.

Erstmals haben wir auch eine Filmempfehlung von Peter Erlenwein aufgenommen: Doris Dörries *Hanami – Kirschblüten*. Dörrie ist eine Regisseurin, die auch bereits in einigen anderen Filmen eine höchst berührende Bildsprache für die Darstellung von Innerlichkeit gefunden hat.

Der Schwerpunkt Integrale Lebenspraxis wird 2009 als regelmäßige Sparte weitergeführt werden, und wir laden unsere Leser dazu ein, eigene auf AQAL basierende Erfahrungsberichte an die Redaktion senden: redaktion@integralesforum.org, Betreff: ILP. Auch auf unserer Webseite www.integralesforum.org ist ein Diskussionsforum zu diesem wichtigen Thema und für Leserbriefe eingerichtet.

Wir wünschen unseren Lesern ebenso viel Anregung und Inspiration, wie wir durch diese Beiträge erfahren haben.

Herzlichst

Monika Frühwirth

Editorial

Schwerpunkt: **Integrale Lebenspraxis**

2 **Integrale Lebenspraxis**

Matthias Ruff

6 **Holosync**

Fritz Bläuel

11 **Hemisync**

Rainer Weber

12 **Schattenarbeit**

Monika Frühwirth

28 **Sport**

aus integraler Perspektive

Michael Habecker

Schwerpunkt: **Integrale Gesundheit**

16 **Gesundheit**

Thomas Hübl

20 **Medizin**

Carsten Börger

24 **Buddha & Freud**

Peter Klein

32 **integral Global**

Adrian Wagner, Karin Rometsch

35 **DIA**

Bericht von der Gründung der DIA – Die Integrale Akademie

Dennis Wittrock

34 **Filmrezension**

Peter Erlenwein

36 **Termine und Events**

40 **Impressum, Service**

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der Autorinnen und Autoren wieder. Wir laden unsere Leserinnen und Leser ein, mit ihnen in unserem Diskussionsforum www.integralesforum.org in einen Austausch zu treten. Die Redaktion der IP dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit dem Inhalt der Anzeigen überein.

INTEGRALE LEBENSPRAXIS

Matthias Ruff

Schwerpunktthema: Integrale Lebenspraxis

Immer mehr Menschen interessieren und orientieren sich an einem verbindenden, umfassenden und integralen Denken, das große Traditionen würdigt, persönliche Erfahrungen ernst nimmt, und weite Teile des wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Lebens versucht, weite Teile miteinander zu verknüpfen.

Unter dem Begriff „integral“ kann vieles verstanden und bestimmt werden. Nach der Definition des Philosophen Ken Wilber bedeutet dieser Begriff, dass ein vollständiges Bild der Realität beschrieben wird. Er unternimmt den Versuch, eine präzise Landkarte der Wirklichkeit zu zeichnen und die Ergebnisse aus den relevanten Erkenntnisbereichen zu berücksichtigen. Dabei geht er davon aus, dass die Wirklichkeit einen absoluten (nicht wandelbaren) und einen relativen (wandelbaren) Aspekt besitzt.

Die Kernidee

Äußere Entwicklungsformen können objektiv und empirisch messbar sein. Wilber macht jedoch deutlich, dass diese Form von Erkenntnis nicht alles abdecken kann. Ihm zufolge muss jegliche umfassende Entwicklung auch eine innere, eine subjektive und interpretierende Dimension haben, die auf der Grundlage des Bewusstseins und der Introspektion beruht. Darüber hinaus findet innere und äußere Entwicklung, wie Wilber erkannt hat, nicht nur individuell, sondern auch in einem sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext statt.

Der folgende Text ist nur als eine kurze Einführung gedacht, umfangreiche Erläuterungen des Modells nach Ken Wilber finden sich auch auf der Webseite des Integralen Forums. e.V. und können dort nachgelesen werden (www.integralesforum.org).

Die Grundannahme sind vier reale Seinsdimensionen, graphisch symbolisiert durch vier Quadranten. Weiters wird „integral“ als die Erfassung und Durchdringung aller Quadranten, aller Bewusstseins Ebenen, aller Entwicklungslinien (Intelligenzen), aller Zustände und Typen definiert: Englisch: all quadrants, all levels, all lines and types, kürzer: AQAL.

Anders ausgedrückt: Jedem Menschen stehen in der Alltagsbewältigung mehrere Perspektiven zur Verfügung.

So besteht die Möglichkeit, aus einer subjektiven Ich-Perspektive, aus einer objektiven Es-Perspektive oder auch aus der intersubjektiven Wir-Perspektive auf eine Fragestellung oder ein Ereignis zu schauen.

Ein Nachdenken über Bewusstseinsentwicklung in Wellen und Linien und das Einüben der oben genannten Perspektiven kann bei der Lösung dieser Fragestellungen als sehr hilfreich empfunden werden. In dieser Freiheit der Wahl ist es möglich, der Lebensdynamik angemessen und jeweils abhängig von der bestimmten Situation, verantwortlich zu denken und zu handeln. Hieraus ergeben sich die Voraussetzungen, alle Seinsebenen zu erfassen, und die Idee des integralen Ansatzes in seiner Komplexität leben zu können. Man kann sein Leben als etwas ganz Natürliches und Organisches mit vielen gegenseitigen Impulsen und Interaktionen wahrnehmen. Es kann sich ein reicher und voller Bogen spannen von kulturellen Aktivitäten (Kino, Filme, Ausstellungen), politischem Engagement, Zeiten der spirituellen Praxis, Raum für Begegnungen und gemeinsamen Festen.

Europäische Quellen des integralen Ansatzes

In diesem integralen Ansatz einer traditionsübergreifenden und globalen Spiritualität, der nicht hinter die Klarheit des rationalen Bewusstseins zurückfallen will, sind zwei Punkte wesentlich:

1. Die Ausrichtung auf die Quelle des Lebens und
2. Die Evolution des Bewusstseins.

Gelingt es diesem schulübergreifenden Ansatz, die Erfahrungen unterschiedlicher existenzieller Wege zu verdichten und einen echten integralen Weg zu entwickeln, wäre ein Anfang gemacht, hin zu einem größeren Verständnis der Wirklichkeit.

Welchen Beitrag kann dabei die ca. 300 Jahre alte Geschichte der Idee einer Evolution des Bewusstseins in der europäischen Tradition für eine moderne, integrale Spiritualität auf der Grundlage eines kritisch aufgeklärten Nachdenkens leisten?

Namen wie **Leibniz, Schelling, Hegel, Bergson, Teilhard de Chardin** bis hin zu **Jean Gebser**, stehen für eine europäische Tradition der Weisheit, die mehr anbietet als konservativ-mythische Gottesbilder oder eine märchenhaft anmutende Schwärmerei. Diesen Menschheitsschatz wollen wir mit einer integralen Erkenntnistheorie in Verbindung bringen, einer zeitgemäßen evolutionären Spiritualität, um Antwortbausteine für persönliche und gesellschaftliche Fragestellungen von heute zu finden.

Der Zen-Meister **Willigis Jäger** spricht von der Notwendigkeit, den heutigen Menschen befriedigende und glaubwürdige Antworten zu geben. **Eckhard Tolle**, Autor von „Jetzt, die Kraft der Gegenwart“ formuliert es sinngemäß so: *Wir befinden uns unter evolutionärer Spannung, die bisherigen (alten) Einstellungen, Verhaltensmuster und Denkweisen reichen heute nicht mehr aus, das Neue zeichnet sich erst allmählich und skizzenhaft ab. Die bisherigen Strukturen haben uns dahin geführt, wo wir heute stehen, nämlich bei Beschleunigung, Unübersichtlichkeit, Entfremdung der Welt und einer Entsolidarisierung.*

Warum ein integraler Übungsweg?

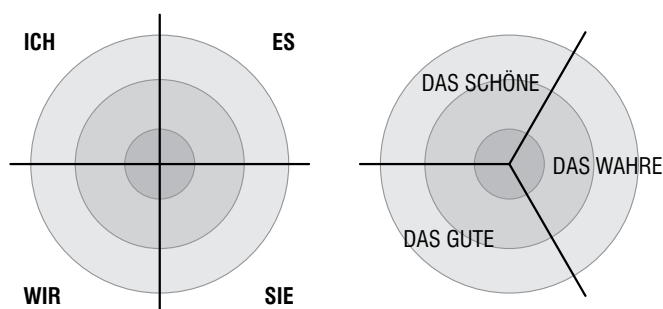
Der integrale Übungsweg ist bemüht, eine egozentrische Haltung wahrzunehmen, sie in eine ethnozentrische Wahrnehmung zu transformieren, um zu einer global-zentrierten Perspektive zu gelangen. Echte Transformation und damit integrale Entwicklung bedeutet also, dass sich ein gesundes, reifes und starkes Ich herausgebildet hat, das über das Personale hinausweist, hin zu umfangreicheren kulturellen- und gesellschaftlichen Ebenen und Prozessen.

Im historisch-sozialen Prozess der Herausbildung einer Weltgesellschaft und einer globalen Kultur nehmen in ihr einerseits die Wahlmöglichkeiten zu, und andererseits erhöhen sich die Anforderungen und Risiken. Es ist vorrangig unsere Aufgabe, damit verantwortlich umzugehen.

Prof. Dr. Hans-Otto Mühleisen von der Universität Augsburg versucht z. B. in seiner Arbeit eine Systematik der Verantwortlichkeit und politischen Weisheit zu entwickeln. Sie besteht im Wesentlichen in der Entwicklung eines Gesamtverständnisses für die Wirklichkeit, einer kritischen Aufgeklärtheit und einer subjektiv-objektiven Anschauung. Dieses Gesamtverständnis macht einen Schritt hin zu einer reifen, progressiven und postkonventionellen Spiritualität. Diese postkonventionelle Spiritualität stützt sich auf die Pfeiler von tiefem Erkennen (Weisheit) und Mitgefühl (Liebe).

Nach **Diane Hamilton**, einer Zen-Meisterin und integralen Theoretikerin, trifft integrale Spiritualität ihren Kern, wenn dieser Weg in seinen vielfältigen Dimensionen praktiziert und gelebt wird. Eine Verankerung und Zentrierung im Brustraum, im Herzensverstand und in den tieferen Schichten des Seins, ist die Perspektive.

Ein klarer Geist und ein offenes Herz sind das Ziel.



„**Es gibt so viele Identitäten wie es Menschen gibt**“ – Judith Butler

Der integrale Ansatz ist eine ernsthafte Möglichkeit, Theorie und Praxis als eine Einheit zu verstehen. Diesen Ansatz anzuwenden, und in den gesellschaftlichen Bereich zu übertragen, ist anspruchsvoll und komplex, und es bedarf eines sensiblen und zugleich mutigen Vorgehens. Es ist von großer Bedeutung, hilfreiche Werkzeuge aus verschiedenen Ansätzen zu nutzen und miteinander zu kombinieren, ohne deren Essenz zu verwässern.

Um der Gefahr der Beliebigkeit zu begegnen ist es wichtig, sehr genau Traditionslinien und Kontexte zu kennen, ernst zu nehmen und zu würdigen.

Anders ausgedrückt:

Kontemplation bleibt Kontemplation.

Yoga bleibt Yoga.

Zen bleibt Zen.

Diese Übungswege werden allerdings erweitert um eine integrale Sichtweise. Die integralen Landkarten können einen hilfreichen Orientierungsrahmen bieten.

Nach Michael Habecker, einem profunden Kenner von Ken Wilbers Werk, kann man Kontemplation, Yoga und Zen dann als integral informiert bezeichnen, wenn man sich auf die Vielfalt der Seinsdimensionen, symbolisiert durch die vier Quadranten, bezieht.

Der Integrale Ansatz ist ein spannender Versuch, die Übung in der Stille, die zeitlosen Praxis der Meditation,

mit z.B. postmodernen Ansätzen und Methoden zu kombinieren, wie der Dekonstruktion in den Ausführungen von PhilosophInnen wie: **Judith Butler, Jacques Derrida** und **Gilles Deleuze**.

Dekonstruktion verstanden als ein Vorgehen des Freilegens, durchaus ähnlich wie bei einem Meditationsprozess: Einem Freilegen, einer neuen Betrachtung meiner Potenziale und meiner Schattenseiten aus einer ethischen Haltung heraus.

Für die Verknüpfung sind folgende Fragen wichtig:

- Was ist die Essenz der verschiedenen spirituellen Wege?
- Was ist unbedingt zu bewahren, um die Essenz der jeweiligen Tradition zu erhalten, was ist durch angemessene neue Erkenntnisse zu ersetzen?
- Wie können Ost und West voneinander lernen, jenseits von romantischen und vereinfachenden Vorstellungen?
- Wie können wir Ruhe und Stille in einer sich ständig beschleunigenden Welt finden?
- Wie kann eine Spiritualität aussehen, die für uns Menschen von heute und morgen Übungswege und Orientierungen aufzeigt, die sich als tragend erweisen?
- Was ist wirkliche Transformation - individuelle und gesellschaftliche?

Integrale Lebenspraxis

Beim integralen Ansatz geht es nicht darum, sich etwas anzutrainieren oder Selbstoptimierungsphantasien zu erliegen, sondern vielmehr um die Entdeckung des Potenzials der Erfahrungsbereiche, die bereits in uns angelegt sind und darum Möglichkeiten zu erkunden, diese zum Ausdruck zu bringen.

In unserem Alltag nehmen häufig Gedanken den ganzen Seins-Raum ein. Unser Körper und unsere Gefühle finden keine Beachtung. Hier kann die integrale Übung direkt ansetzen und beginnen, über den Atem unseren Körper mit unserem Geist zu verbinden.

Die zentrale Idee

Der integrale Übungsweg muss sich einer Überprüfbarkeit im Alltag stellen und nach seiner gesellschaftlichen Relevanz fragen. Er darf nicht beliebig werden. Die Praxis benötigt klare Ausrichtung, Kontinuität und Verbindlichkeit.

Durch die Integration einer physischen, emotionalen, intellektuellen, kreativen, sozialen und spirituellen Praxis können wir gleichzeitig die Entwicklung in den vielfältigen Dimensionen des Lebens fördern. So können wir uns bemühen, Schritt für Schritt unsere soziale Intelligenz zu entfalten, vollständiger und tiefer unsere Beziehungen zu verstehen, und mit mehr Kompetenz zu kommunizieren. Beim integralen Weg gilt es in besonderer Weise darauf zu achten, dass die persönliche Praxis fruchtbringend ist.

Erfahrung und Wandlung

Veränderungen beginnen bei jedem Einzelnen, diese Impulse festigen sich allmählich im persönlichen Umfeld und weiten sich über den jeweiligen kulturellen Kontext hinaus, um schließlich im gesellschaftlichen Feld und seinen Institutionen immer mehr verankern werden zu können. Bildhaft gesprochen vielleicht wie eine Zelle, die sich am Gesamtorganismus orientiert und zum Wohle des Ganzen agiert.

Anders ausgedrückt: Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga können helfen, uns zu einer reifen und starken Persönlichkeit zu entwickeln und unser Potenzial zu einem selbstbewussten Menschsein zu entfalten, das eine Charakter- bzw. Seelenstärke kennzeichnet, die den vielfältigen Anforderungen gewachsen ist. Ideal in einem Netzwerk von vielen, reifen Persönlichkeiten, die immer mehr den Blick aufs Ganze richten.

Oder wie es der vietnamesische Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** zum Ausdruck bringt: Meditation nicht als Weltflucht, sondern vielmehr als Voraussetzung bzw. Vorbereitung, um verantwortlich in die Gesellschaft zu gehen.

Wegmarken:

Es kann sich damit ein Weg entwickeln hin zu einem guten, be-seelten und sinnvollen Leben, vor allem auch ausgestattet mit einem Sinn für Humor. Willigis Jäger versteht integrale Spiritualität mit seiner klaren Ausrichtung auf die unendliche Stille als Lebensquelle und die Evolution des Bewusstseins, als einen perspektivenreichen Ansatz für eine menschliche und gesellschaftliche

Erneuerung. Als einen Weg, tiefere Schichten des Menschseins ins Leben, auf den „Marktplatz“ zu bringen. Der evolutionäre Prozess kann auch als ein kreativer Vorgang verstanden werden, der aufbaut auf den geerbten Gewohnheiten und etwas völlig Neues, bisher noch nie Dagewesenes schafft.

Neben dieser klaren Ausrichtung und Perspektive auf die Quelle und die Evolution des Bewusstseins existiert kein ideologisch festgelegtes Menschenbild. Vielmehr kann eine Vielzahl von Vorstellungen über den Menschen in Kommunikation miteinander stehen.

Ist es denkbar, wie der bekannte Neurobiologe und Hirnforscher **Prof. Dr. Gerald Hüther** meint, dass wir die Möglichkeit finden, eine Evolution von der Angst hin zu einer Disposition des Vertrauens in Gang zu setzen?

Vielleicht kann sich bei dieser Perspektive, die die reichen und vielfältigen Dimensionen des Seins anerkennt und würdigen möchte, eine Atmosphäre, eine Kultur und eine Lebenskunst entwickeln, die geprägt ist von Werten wie gemeinschaftlichem Miteinander, das auf Freundschaft aufbaut, in der Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung Ausgangspunkte sind für einen anderen Umgang mit der Welt. ❖

MR-9-2008

Echte Transformation und damit integrale Entwicklung bedeutet also, dass sich ein gesundes, reifes und starkes Ich herausgebildet hat, das über das Personale hinausweist, hin zu umfangreicheren kulturellen- und gesellschaftlichen Ebenen und Prozessen.



Matthias Ruff

Bildender Künstler, Kunst- und Theoriestudium an der Universität der Künste Berlin.

Yogalehrer, BDY (Ausbildung bei Imogen Dalmann und Martin Soder, Berliner Yoga Zentrum), Zen-Praxis bei Willigis Jäger (Ko-un-Roshi).

Seit 1995 Beschäftigung mit Integraler Theorie und Praxis.

Hospitantz bei Joachim Galuska in den Heiligenfelder Kliniken und mehrere Aufenthalte im Dürckheim-Zentrum in Todtmoos/Rütte.

Leitung des Forums für Integrale Theorie und Praxis Berlin.

28. – 30. Nov. 2008
Reformhaus-Fachakademie
Oberursel, b. Frankfurt a. M.



Die Welt von innen heraus verändern

Ein 3-tägiges Intensive mit

Andrew Cohen

In den letzten Jahren hat sich unser Verständnis des Individuums und der kulturellen Transformation von Grund auf revolutioniert. Möglich wurde das durch die Erkenntnis, dass wir uns auf einer Ebene des Menschseins entwickeln und transformieren können, die tiefer als Gedanken und Gefühle ist – auf der Ebene des Bewusstseins. Das Feld bewusster Aufmerksamkeit ist die grundlegende Erfahrung unseres Lebens – so grundlegend, dass wir sie gewöhnlich nicht einmal bemerken. Was aber, wenn es möglich wäre, sich nicht nur mit dieser grundlegenden Ebene der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung zu verbinden, sondern sie bewusst zu vertiefen, zu erweitern und zu entwickeln?

Als innovativer Lehrer, der seit mehr als 20 Jahren dieses Potenzial erforscht, hat Andrew Cohen einen umfassenden, praktischen Weg zu spiritueller Befreiung und Entwicklung auf der Ebene des Bewusstseins geschaffen. Und weil Bewusstsein nicht nur individuell ist, sondern auch die Grundlage von menschlichem Miteinander, Beziehung und Kultur, ist die Entwicklung von Bewusstsein eine wirkungsvolle Möglichkeit, die Welt zu verändern – von innen heraus. Diese neue Perspektive verändert unser Leben vollkommen. Sie hat die Kraft, uns herauszufordern, unsere begrenzte individuelle Existenz in ein Leben zu verwandeln, das eine wirklich globale und sogar kosmische Dimension hat.

Cohen nennt diesen neuen Weg und seine Praxis Evolutionary Enlightenment, und dieses Wochenend-Intensive bildet eine Einführung in seine grundlegenden Prinzipien. Dabei werden Sie...

- die Philosophie von Evolutionary Enlightenment kennen lernen und herausfinden, was an dieser Herangehensweise an die menschliche Entwicklung so neu ist
- eine weite und befreiende „kosmozentrische“ Perspektive auf Ihre eigene Erfahrung entdecken
- lernen, Meditation als Tor zu einem höheren Bewusstsein sowie als Möglichkeit für bewusste Entwicklung zu nutzen
- praktische Wege erlernen, um Ihre eigene Entwicklung kreativ zu gestalten

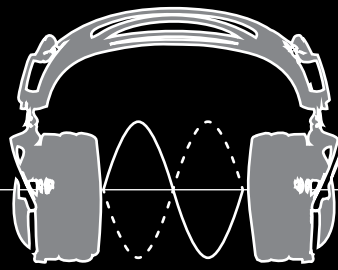
Information und Anmeldung:
EnlightenNext Frankfurt
+49 (0) 69 952 08 500
info.frankfurt@enlightennext.org
www.andrewcohen.de


EnlightenNext®

HOLOSYNC

Fritz Bläuel

Integrale Lebens Praxis



Als Integral Interessierte(r) und Bewusstseinsevolutionär trifft man unvermeidlich auch auf Neurofeedback.

Ken Wilber selbst beschäftigt sich schon lange mit diesem Thema und sein Video, in dem er durch mentale Techniken jegliches Gehirnwellen-Profil erzeugt, ist Legende (und neuerdings auf YouTube zu sehen, einfach „Wilber brain waves“ im Suchfeld eingeben).

Seit Wilber aber neben traditionellen Meditationsformen doch auch Techniken wie Holosync empfiehlt, trifft man diesen Begriff in der integralen Welt immer häufiger an, und viele haben es hier oder dort schon einmal ausprobiert oder von Freunden gehört, die es ausprobiert haben.

Hier möchte ich also nach einem Jahr Praxis mit Holosync einen kleinen Beitrag leisten zu der Debatte und den Überlegungen, die inzwischen entstanden sind und auch auf ein paar Vorurteile und Fragen eingehen, sowie etwas von meiner persönlichen Erfahrung damit erzählen.

Ergänzend möchte ich im Anschluss noch Erfahrungen mit zwei weiteren Techniken vorstellen, die mit Neurofeedback arbeiten und mit denen – zumindest bei mir – ganz erstaunliche Ergebnisse zu verzeichnen sind.

Es ist zugleich auch eine wunderbare Gelegenheit, AQAL anzuwenden und die Verbindung zwischen den Quadranten Rechts Oben und Links Oben zu erkennen. Michael Habecker hat das auch auf der heurigen Sommerakademie sehr klar erläutert und es entspannt sich eine Diskussion über praktische Beispiele.

Wie können wir diese neuen Möglichkeiten für uns persönlich nützen?

Zur Technik:

Es werden wie bei vielen ähnlichen Systemen Schweb- oder Meta-Töne (binaural beats) durch den Unterschied zwischen der Frequenz im linken und im rechten Lautsprecher eines Stereo-Kopfhörers als Frequenz der gewünschten Gehirnschwingung erzeugt. Das Besondere an Bill Harris' *Holosync* Methode ist, dass er herausgefunden hat, dass durch das stufenweise Absenken der Trägerfrequenzen im Laufe der Monate und Jahre, die man damit übt, die Abstumpfung gegenüber dem anfangs neuen Gehirn-Reiz durch die binauralen Beats vermieden werden kann. Wenn 10Hz für Alpha erwünscht sind, wird z. B. mit 400Hz links und 390Hz rechts angefangen und nach einer Weile (nächste Stufe) auf sagen wir 350 zu 340 abgesenkt. Und das so weiter, solange es machbar bzw. hörbar ist. Das ist nach Harris' Aussage der Grund, warum sein System einen langsamen kontinuierlichen Entwicklungs-Effekt hat, im Gegensatz zu reinen Zustandserfahrungen, wie das bei anderen ähnlichen Systemen (Hemisync, Brainsync etc.) und auch den Light-Sound Machines der Fall ist.

Weiters arbeitet Holosync mit Affirmationen:

Ab der zweiten Stufe („Awakening“) werden im Teil Zwei der Übung (die zweite halbe Stunde, in der nur Delta-Wellen produziert werden) unhörbare Affirmationen eingespielt. Die Technik dazu nennt sich Autofonix® und ist laut Harris wesentlich effektiver als die Subliminal-Technik. Die Affirmationen werden von einem selbst gewählt und aufgenommen. Das heißt, man „hört“ sie in der eigenen Stimme gesprochen. Man kann natürlich auch vorgegebene verwenden.

Gleich einmal der nicht unbeträchtliche Kostenfaktor: Wie gerade erwähnt, ist das Programm in Stufen aufgebaut:

Auf die kostenlose Demo CD folgt die sehr erschwingliche erste Stufe namens „Prologue“. Dann kommen die etwas

teueren Stufen, „Awakening“ Levels 1-4, „Flowering“ Levels 5-8 und „Purification“ Levels 9-12. Also insgesamt 13 Levels. Das ganze kostet im preiswertesten Angebot (alle auf einmal) \$1.799,-. Das langt, wenn man keinen Tag auslässt und immer pünktlich nach Vorschrift zur nächsten CD übergeht, für ca. 4 Jahre. Nachdem ich persönlich aber mit herkömmlicher Meditation abwechselte (ca. 1x normales Sitzen pro 2x Holosync) und auch manchmal aussetzte, reichen sie wohl wesentlich länger. Da ich so weit nicht plane, kaufe ich immer nur eine Stufe.

Dass die auf „Prologue“ folgenden Stufen teurer sind, hat Harris in machen Foren den Vergleich mit TM® eingebracht. Man muss allerdings bedenken, dass hier nicht ein Mantra verkauft wird, sondern, dass die höheren Stufen aus Sets von mehreren CDs mit höherem technischen Aufwand bestehen, da jede einzelne mit den persönlichen Affirmationen aufgenommen wurde.

Auch erhält man einiges an Material kostenlos noch dazu: Bill Harris Buch, viele Begleittexte und CDs mit Spezial-Holosync Anwendungen wie z. B. zum Lernen, kreativen Arbeiten, Schlafen (mit Autofonix-Affirmationen), Mitgefühls-Training (Gamma-Wellen) und anderes.

Betreuung:

Da es bei so viel Intensität bald ans Eingemachte geht, besteht die Möglichkeit, dass sich Schattenthemen melden. Hier liegt aber nicht die Schwachstelle von Bill Harris Organisation, sondern eher ihre Stärke. Denn der Aufwand, den Harris betreibt, um mit seinen Kunden in Kontakt zu kommen und zu bleiben, ist ganz enorm. Geschultes Fachpersonal ist täglich telefonisch erreichbar und auch Betreuung per e-mail nicht nur möglich, sondern sehr erwünscht. Man wird von der ersten Sekunde an, wo man das Einsteiger-Paket bekommt, freundlichst eingeladen, sofort persönlichen Kontakt zum Team herzustellen usw.



Des weiteren gibt es regelmäßig 3 Typen von Newslettern:

- 1) Tipps spezifisch für den Anwender eines bestimmten Levels, die sich mit den Fallen und möglichen Schwierigkeiten, die gerade dort auftauchen können, auseinandersetzen.
- 2) Allgemeine Rundschreiben an seine „Sangha“ bzw. Kunden, die auf den jeweils neuesten Blog-Eintrag verweisen. In diesen Blogs ist Harris unter anderem alle Strukturstufen sehr detailliert und lesbar durchgegangen, wobei er nacheinander Jean Piagets und dann Susan Cook-Greuters Version bzw. Termini erklärt hat. (Sein wohl eher an Zustandserfahrungen orientiertes Klientel hat auf diese betonte Präsentation von Strukturentwicklung und Stufen und die kognitive Herausforderung teilweise erfreut und teilweise mit Verwundung oder Skepsis bis hin zu Ablehnung reagiert).
- 3) Networking-Newsletter, wo Produkte seiner „Freunde“ angepriesen werden. Unter diese fallen auch das Integrale Institut, wo er besonders den ILP-Starter-Kit beworben hat, oder auch Genpo Roshi, mit dem er gemeinsam bei Big-Mind Events auftritt. (Die anderen „Freunde“ gehören mehr zu den Erfolgs- und Reichtums-Trainern. Diese bewerben im Gegenzug wiederum Holosync und so bekommt das ganze Momentum).

Wem das noch nicht genügt, dem bietet Harris eine Art Persönlichkeits-Schulung oder Optimierung-Kurs an, den er Life Principles Integration Prozess® nennt. Das ist ein von Holosync® unabhängiges Projekt, eine Art Fernkurs per Internet und e-mail, bei dem man für einen entsprechenden Aufpreis auch von Harris persönlich betreut werden kann.

Einige Zitate aus dem Buch „Thresholds of the Mind“ (Schwellen des Bewusstseins), das dem ersten CD Set beiliegt

„Die Holosync Technologie, die wir von Centerpointe [= Harris' Firma, die Holosync entwickelt und vermarktet A.d.Ü.] benutzen, bietet eine präzise Methode, die Gehirnzustände zu duplizieren, wie sie Langzeit-Meditierende erfahren und eigentlich geht es noch über diese Zustände hinaus. Die Vorzüge der Verwendung dieser Technologie umfassen tiefe und dauerhaft Zufriedenheit, inneren Frieden, eine enorme geistige Klarheit, tiefes Selbst-Gewahrsein, die Heilung von alten Traumata, eine kontinuierliche Erfahrung von Verbundenheit mit anderen Menschen und dem Rest der Welt und besonders wichtig, tiefes und dauerhaftes Glück und Freude am Leben zu sein.“ (Einleitung S. XXII)

„Die Idee, die hinter der Meditation steckt, ist wirklich sehr simpel. Sie richtig zu machen kann aber schwierig sein, und sie zu meistern braucht viele Jahre. Wenn du meditierst, richtest du einfach deine Achtsamkeit auf den Fokus, den du dir gewählt hast - ein Mantra, ein heiliges Wort, ein Gebet, den Atem oder was immer - und wann immer du bemerkst, dass du abgelenkt warst (und das kann oft sein), kehrst du zum Fokus zurück. ... Meditation mit Holosync macht die Sache sehr einfach. Du brauchst nicht zu lernen, deinen Geist zu fokussieren während du meditierst, da die Technologie denselben Effekt im Gehirn bewirkt, wie das Fokussieren, aber ohne das bewusste Bemühen. Um genau zu sein, Holosync bewirkt tatsächlich einen stärkeren Effekt als traditionelle Meditation und führt schneller zu Ergebnissen. Holosync ist außerdem präziser und konsistenter. Es macht die ganze vorbereitende Phase des Erlernens einer Technik überflüssig (was Jahrzehnte dauern kann) und bringt dich direkt zu tatsächlichen Änderungen in deinem Leben.“

„Fast unmittelbar nach Beginn des Programms bemerken die Leute, dass ihre Schwelle für Stress höher geworden ist. Schwierige Menschen und Situationen werden einfacher zu handhaben, ohne ernsthafte emotionale Reaktionen. Dysfunktionale emotionale Probleme wie Wut, Angst, Depression, Unruhe sowie Missbrauch von Substanzen fangen an wegzufallen. Gleichzeitig wird der Denkprozess klarer. Enthusiasmus und Lebensfreude entwickeln sich und werden immer stärker. Oft wird einem auch der tatsächliche Zweck dieses Erdenlebens klar.“ (S. 8)

aus, verwendet sonst aber sein ganz eigene, einfache und klare Sprache ohne irgend einen weiteren spirituellen Fachausdruck und mit vielen Bezügen zu wissenschaftlichen Forschungen, die seine Thesen belegen bzw. in Zusammenhang damit stehen. Dem integral informierten Leser fällt dabei auf, dass er den Begriff „Innere Landkarte“ in einer etwas ungewöhnlichen Art benutzt. Nämlich als einen anderen Ausdruck dafür, was bei Buddhisten „Ego“ genannt wird. Wenn er also sagt „The map is not the territory“ - die Landkarte ist nicht das tatsächliche Terrain - dann meint er, dass

Wir leben in einer Welt, die sich das Ego gestrickt hat und sich selbst dabei mitstrickt.

Später wendet er sich dann seiner Erklärung von vertikalem Wachstum zu, wobei er die einzelnen Schritte oder Schübe im Wachstum mit der Theorie der offenen Systeme von Ilya Prigogine erklärt.

Im weiteren erklärt er sein Modell des Funktionierens des menschlichen Geistes und wie Holosync zusammen mit dem unterstützenden Material, das ich „Upgrade“ nennen möchte, da sich das Ganze ein bisschen wie das Handbuch zu einem neuen Computer-Programm liest, Erfolg, Glück und Zufriedenheit (die drei Ziele, die auch der Untertitel des Buches sind) bewirkt.

Er geht dabei im Großen und Ganzen von den vier edlen Wahrheiten des Buddhismus

wir in einer Welt leben, die sich das Ego gestrickt hat und sich selbst dabei mitstrickt und daher das tatsächliche Terrain (= die direkte Sicht der Dinge, wie sie sind, was dem Funktionieren bzw. Sein des erwachten Geistes entspricht) nicht wahrnehmen kann. Die Reise geht also, gemäß seinem Sprachgebrauch, von der Landkarte in die Wirklichkeit.

Zum Schluss des Buches finden sich nochmals viele Dutzende von zufriedenen bis euphorischen Berichten von Leuten, die das Holosync Programm zumindest teilweise gemacht haben. An die hat man sich zu diesem Zeitpunkt schon gewöhnt, da das ganze Buch hindurch auf jeder zweiten bis

WENN WIR MANCHMAL SAGEN, WIR GEHEN JETZT IN DIE STILLE, SETZEN WIR UNS TATSÄCHLICH MEIST ZUNÄCHST DEM INNEREN LÄRM AUS.

HOLOSINC



dritten Seite ein solcher begeisterter Erfahrungsbericht in einem schönen Kästchen auf den Leser wartet.

Oft wird Holosync mit anderen ähnlichen Produkten verwechselt:

z.B. Hemisync, Holopoint oder Brain-sync, bei denen es jedoch mehr um Erzeugung bestimmter Zustände als solche geht.

Dazu ist anzumerken, dass Bill Harris ursprünglich Hemisync verwendet und später daraus die Holosync Technik entwickelt hat. Die Verwirrung ist also nicht von ungefähr.

Bill Harris ist meines Wissens aber der einzige (und sicher der erfolgreichste) unter den Anbietern von Brain-Mind Maschinen, der die Guru Rolle in einem recht klassischen Sinn auf sich nimmt und als spiritueller Lehrer so etwas wie einen durch die Technik unterstützten Weg anbietet, der Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Bewusstsein fördert. Er selbst hat seiner Beschreibung nach 16 Jahre extrem viel nach klassischen Methoden meditiert, bevor er begann, mit hemisync-ähnlichen Methoden zu experimentieren.

Was ist von dem Ganzen nun zu halten?

Huy Lam bringt es in dem I-I Newsletter vom September 2007, in dem er Holosync empfiehlt, sehr gut auf den Punkt: Holosyncs Langzeitwirkung ist schwer abzuschätzen, ohne eben eine lange Zeit dafür aufzuwenden. Aber ein unmittelbarer Vorteil ist, dass es das Thema Zeit und Disziplin irgendwie unmerklich löst. Man meditiert einfach leichter und mehr mit Holosync.

Was man wohl beachten sollte, ist Kens Tipp, es nicht dauernd zu machen, sondern mit „normaler“ Meditation abzuwechseln. Also ist es nicht so wichtig, wie wörtlich die Behauptung von Bill Harris zu nehmen ist, dass Holosync fünf- oder achtmal so effektiv ist wie herkömmliche Meditation. Ich kann jedenfalls bestätigen, dass ich schneller in tiefere Zustände komme und wenn es den Haken hat, dass weniger Intentionalität im Spiel ist wie bei anderer Meditation, wie Ken es in seinem Gespräch auf *integral naked* mit John Dupuy bemängelt, geht sich die Rechnung immer noch aus. Einfach, weil es viel leichter ist, mit Holosync eine Pause in den Alltag einzufügen und das Gedankenkarussell mal wirklich abzustellen.

Denn lasst uns nicht vergessen, dass es dabei tatsächlich um eine *Pause* geht und nicht eine zusätzliche zielgerichtete Tätigkeit wie unsere übrigen auch. Chögyam Trungpa z. B. hat das nach seiner Ankunft im Westen schon bald als sehr amüsant kommentiert, dass Meditieren für uns Westler eine *Tätigkeit* ist und meistens als Zeitwort verwendet wird, was z. B. auf Sanskrit („Samadhi“) gar nicht geht. Und wenn wir manchmal sagen, wir gehen jetzt in die Stille, setzen wir uns tatsächlich meist zunächst dem inneren Lärm aus. Und Ken zitiert gerne Richard Baker Roshis Phrase, dass Erleuchtung eine Art „Unfall“ ist und Meditation uns eben anfälliger dafür macht. Das alles läuft darauf hinaus, dass jegliche spirituelle Praxis nicht das verheißene Ergebnis (Erleuchtung, Satori u.ä.) *erzeugen* kann, da ein Nichtergebnis nie das Ergebnis einer bestimmten Anstrengung sein kann.

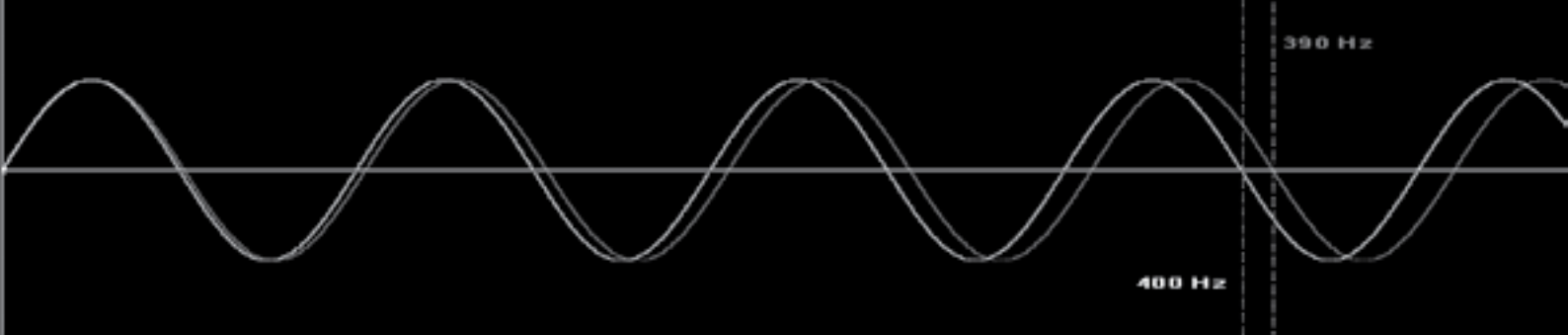
Aber spirituelle Praxis schafft „causes and conditions“ (Ursachen und Bedingungen), wie es im Buddhismus so schön heißt, für das Aufblühen oder Durchbrechen des Unerwarteten aus dem Nicht-Wissen.

Um solche causes & conditions zu schaffen, scheint mir Holosync aus folgenden Gründen geeignet:

Die meisten von uns kombinieren ihre spirituelle Praxis mit einem sehr weltlichen aktiven Leben. Das heißt, wir sind normalerweise weder auf Retreat, noch in einem Kloster, noch mit einer Sangha von fleißig Praktizierenden zusammen. Unter solchen Bedingungen ist es viel schwieriger effektiv zu praktizieren. Und genau da kommt einem ein technisches Hilfsmittel wie Holosync gerade Recht. Eine Stunde regelmäßig Sitzen ist plötzlich kein Thema mehr – es geht fast wie von selbst (wie es auch ist, wenn man in einer Gruppe lebt oder in einen fixen, z. B. klösterlichen Tagesablauf eingebettet ist).

Völlige mentale Beruhigung (von Beta zu Alpha zu Theta zu Delta, wie bei vielen Stunden Meditation in Retreat) sind ebenfalls kein Thema mehr. Man braucht nur die Kopfhörer aufzusetzen und den iPod, oder was immer, anzustellen. Wenn man sich noch Kopfhörer mit aktiver Noise-Reduction zulegt, hat man auch an einem relativ belebten Ort die Ruhe eines abgeschiedenen Meditationszentrums.

Und abgesehen von dem „absoluten, großen Durchbruch“ gibt es doch noch die vielen kleinen relativen Köstlichkeiten der spirituellen Praxis, die Bill Harris so gerne in seinen Werbetexten und auch im Handbuch aufzählt. Und gerade dazu möchte ich sagen, dass meine persönliche Erfahrung nach einem Jahr Holosync die ist, dass das keine leeren Versprechungen sind. Das kann vielleicht auch damit zu tun haben, dass ich in dieser Zeit einige Schattenarbeit gemacht habe. Allerdings ist es wieder Holosync, das einen in geeigneter Weise „herunterfährt“, um in sehr effektiver Weise z.B. den 3-2-1 Prozess zu machen.



Fazit:

Nach der Lektüre von mehreren Blogs zu Holosync und dem Gespräch zwischen Bill Harris und Ken Wilber aus dem Jahr 2003 läuft es darauf hinaus, dass niemand ein gültiges Urteil fällen will oder kann, ohne dass Daten über Langzeituntersuchungen einer größeren Anzahl von Holosync-Anwendern vorliegen. Diese Untersuchungen hat Bill in dem besagten Dialog mit Ken eindeutig und nachdrücklich aufs Programm gesetzt - allein, es liegen meines Wissens bis jetzt noch keine Daten öffentlich vor. Harris' Behauptung, dass unser Hirn durch Holosync neu (und das meint er ganz im physiologischen Sinn von neuen neuronalen Verbindungen, die entstehen) verdrahtet wird, beruht ja auf Tests mit Mäusen.

Andererseits: John Dupuy ist mit der Methode bei der Behandlung seiner Suchtkranken sehr glücklich und hat eindeutige relevante Ergebnisse, ich selbst bin in meiner persönlichen Praxis damit sehr zufrieden, aber man liest auch Aussagen von Leuten, denen es nichts gebracht hat. Diejenigen, die daraufhin von der Money-Back-Garantie Gebrauch gemacht haben, haben ihr Geld ohne weitere Fragen zurückbekommen.

Positive persönliche Berichte nach Monaten oder Jahren von Holosync Anwendung finden sich in großer Zahl im Internet auch außerhalb der Centerpointe-Webseiten.

Links zum Thema:

Kostenlose Demo CD:

<https://www.centerpointe.com/demo/>

Harris' Sonderangebot für Integrale:

<http://www.centerpointe.com/free/wil101/>

Beispiel eines ausführlichen persönlicher Berichts nach einem Jahr Holosync: <http://isabeljoelyblack.wordpress.com/2008/07/19/holosync-one-year-on/>

Wie eingangs erwähnt, möchte ich auch noch andere Techniken vorstellen, die auf Neurofeedback beruhen.

Die Technik des Neurofeedbacks, die Holosync zugrunde liegt, wurde auch von anderen Wissenschaftlern weiter entwickelt, die nicht den Weg der binauralen Beats gingen.

Les Fehmi mit seiner Open Focus Technik, dargestellt in seinem Buch „The Open Focus Brain“ und auf seiner Webseite <http://openfocus.com/> (auf der es auch kostenlose Übungen als mp3 zum Runterladen gibt).

Für Fehmi ist die Wurzel allen Übels das, was er engen (narrow) Focus nennt. Die Art, unsere Aufmerksamkeit (attention) zu benutzen, die in der Informationsgesellschaft noch verschärft wird, gegenüber den überlebens-orientierten Menschen und den übrigen Entwicklungsstufen, die darauf folgten.

Er bietet eine Reihe von geführten Meditationen an, in denen alles, was unser Geist für ein Objekt halten könnte, geschickt, sachte und leise, mittels fast hypnotischer Sprachmuster und Sätze, aufgelöst wird. Immer weiter: Das Subjekt wird zum Objekt des Subjekts der nächsten Stufe. Der totale Open-Focus ist offensichtlich das nonduale Bewusstsein, das auch den Zeugen mit einschließt.

Obwohl er genau das erklärt, kommen spirituelle Termini bei ihm nicht vor. Fehmi verwendet ein rein wissenschaftliches bzw. Alltags Vokabular. Bei ihm heißt das dann: Unsere Aufmerksamkeit von engem Fokus zu weitem oder offenerem Fokus zu öffnen. Soviel er erläutert, sind die Sätze, die er verwendet, genau jene, die auf seinen Neurofeedbackmaschinen in den über 30 Jahren, die er diese Arbeit macht, die höchste Effizienz angezeigt haben, um die Gehirnfrequenzen seiner Probanden bzw. Patienten abzusenken und eine Synchronisierung der Gehirnnareale (nicht nur der beiden Hemisphären) zu erreichen. Das Buch ist angenehm sachlich und bescheiden gehalten.

Hier gibt es kein Sonderthema zur Schattenarbeit wie bei Holosync, da Open-Focus Brain für Fehmi gerade die effektivste Methode ist, Schattenarbeit zu unterstützen (sowohl er als auch seine Frau, mit der er zusammenarbeitet, sind Psychotherapeuten). Große Erfolge hat er seinen Angaben nach mit Open-Focus nicht nur bei ADS und Hyperaktivität, sondern auch bei schwierigen Fällen von Depressionen und Migräne. Die Liste der von ihm erfolgreich behandelten Krankheiten ist lang, seine wissenschaftlichen Veröffentlichungen viele.

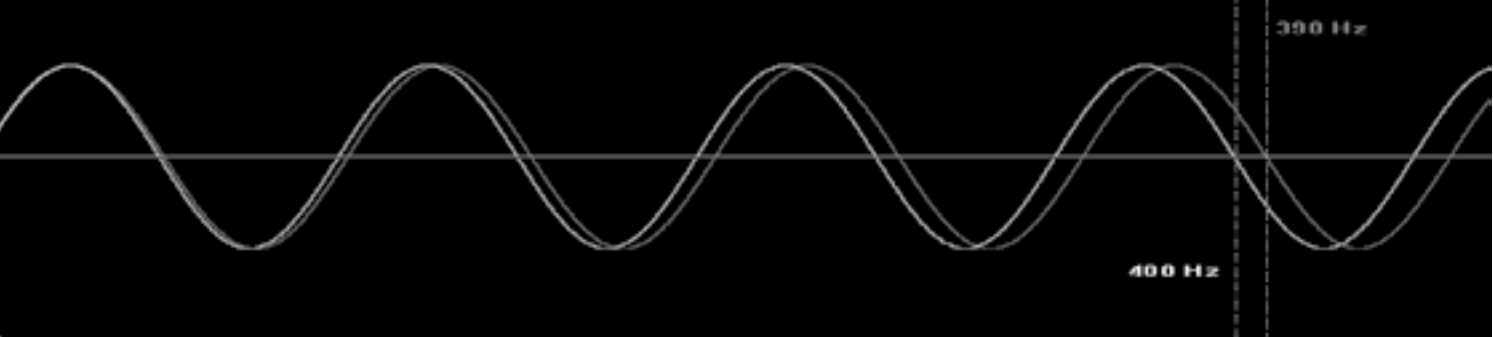
Schmerzunempfindlichkeit, Stressreduktion, ein Gefühl des Friedens und Glücks (was er jedoch nie Satori nennt), Optimierung von Höchstleistungen etc. ist, was er „Gesunden“ anzubieten hat.

Dieses ist sein erstes Buch für die Öffentlichkeit. Er hat bis jetzt nur Artikel in Fachpublikationen veröffentlicht.

Ich hab diese CDs einige Wochen täglich und später nur sporadisch gehört. Empfohlen ist zweimal täglich, was ich nur gemacht hab, bis die Holosync CDs angekommen sind. Danach hab ich sie nacheinander gehört.

Mit meinem ULP Messgerät (dem „PcE-Trainer“ von Eggetsberger/Wien, der die ultraniedrigen Hirnpotenziale misst, was nach Eggetsbergers Meinung und gemäß seinen Messungen an Mantak Chia und Shao-Lin Mönchen das Chi in den beiden Hemisphären angibt) habe ich mit Fehmis CD eine größere Effektivität als bei allen Eggetsberger-Übungen und anderen Meditationen festgestellt. Die Wirkung von Holosync ist noch größer. Jedoch: Aber wenn ich nach Holosync die Fehmi-Meditation mache, steigen die Werte weiter an, während sie gleich bleiben, wenn ich nur „sitze“.

Auch ist es im Alltag sehr brauchbar, sich an Open-Focus Impulse zu erinnern bzw. sich auf Open-Focus Wahrnehmung einzustellen. Ein ausgezeichnetes Anti-Stress Mittel und man entwickelt mit der Zeit und etwas Übung einiges Geschick darin.



HOLOSINC

Fehmi schreibt abschließend in seinem Buch, dass seine Methode zwar als Weg geeignet ist, langfristig die Lebensqualität zu verbessern, dass er aber sieht, dass sie in erster Linie zu Erreichung bestimmter Ziele angewandt und danach wieder fallen gelassen wird. Mit Zielen ist bei Kranken Heilung und beim Coachen von Höchstleistungen eben das Erreichen dieser Ergebnisse gemeint. OpenFocus wird auch im Spitzensport und Businessbereich eingesetzt.

Noch ein praktische Detail: Eine OpenFocus CD kann man einer ganzen Gruppe vorspielen. Keine Kopfhörer sind notwendig.

James Hardt ist ein weiterer „Überlebender“ der frühen Neurofeedback-Forschung, der, nachdem die Neurofeedback-Mode der 70er Jahre durch Ronald Reagans Streichung aller Fördermittel für derartige Forschungen im Jahre 1981 zum Erliegen kam, unter schwierigsten Bedingungen mit spärlichen eigenen Mittel weiter geforscht hat. Das hat er mit Les Fehmi und auch den frühen Forschern der binauralen Methode gemeinsam.

Hardts Ansatz ist wieder ein anderer. Er legt ihn in seinem Buch „*The Art of Smart Thinking*“ dar. Bei ihm sitzt der Proband in einer schalldichten Kammer vor einem Bildschirm, der ihm zusammen mit Lautsprechern direktes Feedback auf alle seine mentalen Vorgänge liefert. Bei Hardt wird der Proband nun zuerst darin trainiert, eine beliebige vorherrschende Hirn-Schwingung zu erzeugen (zunächst natürlich nur Alpha) und ab dem dritten Tag geht es an die Schatten und ihre Aufarbeitung. Der ganze Prozess zieht sich über jeweils eine Woche für Alpha, eine für Theta und eine für Delta. Man ist die ganze Woche lang 12 Stunden am Tag bei ihm im Labor.

Der Computer ist mit Tausenden von Sätzen gefüttert, und der sich in Alpha befindende Klient wird darauf getestet, bei welchem Satz oder welcher Assoziation er/sie auf dem EEG-Ausdruck Spitzenaussschläge erzeugt, was auf ein Schattenthema hinweist.

Dieses wird dann in weiteren Sitzungen „abgearbeitet“ - in erster Linie durch Verzeihen, bei dem der Computer an Hand des EEG wieder kontrolliert, wann und ob es ein echtes Verzeihen ist(!). Auch Bill Harris hat diese Woche gebucht, war höchst angetan und hat auch das Vorwort zu Hardts Buch geschrieben.

Web: <http://www.biocybernaut.com/>

Das Statement aus dem neuen Buch „*Integrale Lebenspraxis*“ von Ken Wilber et al.*) - seit Sept. 2009 im Verkauf - darf natürlich in diesem Artikel nicht fehlen. Es bringt alles, was mit integraler Praxis zu tun hat, präzise auf den Punkt, so auch unser Thema. Zitat aus dem Kapitel „Zustände“: „Geist/Hirn Geräte (Mind/brain machines) - z.B. Licht & Ton Geräte und Audio-Ton-Technologie - können auch [neben Drogen, von denen vorher die Rede war] höhere Zustände induzieren. Es ist jedoch wichtig, jegliche zustands-induzierende exogene Methode (wie Drogen und Ton-Technologien) durch eine endogene Methode der Meditation zu ergänzen.“

Ein Bonmot am Rande und zum Abschluss: Auf der oben genannten Startseite ist ein Link zu der Larry King Live Sendung über Dr. Hardt, in der Larry King dem CNN Brain-Science Korrespondenten die denkwürdige Frage stellt:

„But where is the mind?“

FB-8-2008

*) S. 106, *Integral Life Practice* von Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard und Marco Morelli. Erschienen bei Integral Books, August 2008



Fritz Bläuel

Geboren 1952 in Wien. Einige Jahre Medizinstudium, Teilnahme an diversen emanzipatorischen, alternativ-politischen und therapeutischen

Projekten. 1978 nach Griechenland ausgewandert. Mehrere Jahre buddhistischer Einsiedler. Danach Schüler von Trungpa Rinpoche. Heirat mit Burgi 1983 - 2 Kinder und Aufbau der Exportfirma. Pioniertätigkeit im ökologischen Landbau Griechenlands. In den 90er Jahren Aufbau von Shambhala Griechenland. Danach Therapie- und Coaching Ausbildung. Alles fand schließlich seinen Platz im Integralen. So auch das 2004 gegründete Seminarzentrum.

<http://www.blaeuel.com>
e-mail: fritz@blaeuel.com

ERLEUCHTUNG AUF KNOPFDRUCK

Rainer Weber

HEMISYNC



Als ich aufwache ist es etwa 7:00 Uhr Ortszeit. Es ist Freitag der 11. August 2000. Ich befinde mich im Gästezimmer von Mariannes und Bobs Haus in Arlington, auf dem Weg zu einem einwöchigen Retreat mit Master Charles in dessen Synchronicity Sanctuary in Nellysford, Virginia. Das Retreat soll der krönende Abschluss meines Recognitions Program sein, das ich zwei Jahre zuvor begonnen habe.

Aber als ich nach einem 24-Stunden Tag mit Flug von München über Paris und New York nach Washington, einem Einkaufsbummel mit Marianne in einem riesigen Bio-Supermarkt, einem guten Abendessen, langen Gesprächen und 5 ½ Stunden Schlaf erwache, steigt eine unerklärliche und unaufhaltsam stärker werdende Angst in mir auf. Eine riesige, unkontrollierbare, kosmische Energie droht meine winzige Identität von innen heraus zu überschwemmen, aufzulösen und mich in den Wahnsinn zu treiben.

Ich kam mir vor wie ein Zauberlehrling, der die Geister, die er rief, nun nicht wieder loswird.

Was ich auch tue, die Angst lässt mich nicht los. Ich versuche mich im Bett zu entspannen. Vergebens. Ich versuche, mit meiner Recognitions Level 8 Kassette zu meditieren, die Angst wird eher schlimmer. Ich versuche in mein Tagebuch zu schreiben. Die Angst hört nicht auf. Auch als ich durch das Zimmer gehe wird es nicht besser. Zum Fenster hinaus blickend, erstickt mich der diesige Morgenhimmel. Immer wieder dehnt sich mein Verstand fluchtartig ins Weltall aus. Statt Öffnung und Befreiung überflutet mich jedoch nur noch mehr Angst und Bedrückung. Jeder verzweifelte Versuch, in die Außenwelt zu entkommen, endet mit mehr Angst und Verzweiflung. Die ganze Außenwelt einschließlich meines Körpers verliert ihre Realität. Real ist nur diese Angst, gegen die kein Kraut gewachsen zu sein scheint und mit der ich vollkommen allein bin. Verloren in einem feindlichen inneren Kosmos. Panik überfällt mich: Verliere ich jetzt meinen Verstand?

Auch nach einer Dusche habe ich immer noch Angst, meinen Verstand zu verlieren. Verzweifelt hoffe ich, dass mir ein Gespräch mit Marianne dabei hilft, die Angst unter Kontrolle zu bringen. Als mir klar wird, dass sie keine Ahnung davon hat, was in mir vorgeht, stürze ich in einen bodenlosen, inneren Abgrund. Mit ihr erscheinen mir alle anderen Menschen nur als Wärter des kosmischen Gefängnisses, in dem ich gefangen bin. Ein zügelloser Fluchtimpuls steigt in mir auf. Aber aus dieser inneren Hölle gibt es kein Entrinnen. Wohin auch? Außen scheint nichts real und innen ist nur Angst. Die Ausweglosigkeit meiner Situation eskaliert in eine unerträgliche, kosmische Klaustrophobie. Ein innerer Teufelskreis schließt sich. Der direkte Weg in den Wahnsinn tut sich vor mir auf.

Immer am Abgrund des Wahnsinns balancierend rette ich mich vorsichtig durch den Tag. Am Samstag geht es mir wieder gut. Obwohl ich total aufgewühlt bin, erscheint mir mein Erleben vom

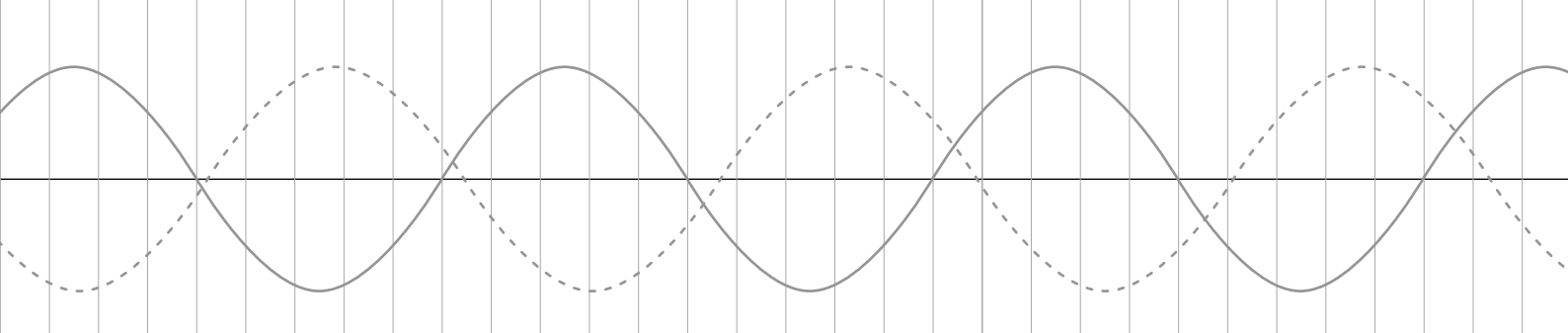
Vortag wie ein Spuk. Aber am Sonntag, auf der Fahrt zum Sanctuary, fühle ich mich, als würde ich zu meiner eigenen Hinrichtung fahren. Welcome back to hell! Ein Wechselbad der Gefühle bestimmt meinen gesamten Aufenthalt im Sanctuary. Dort hören wir überall mit Hemisync Signalen unterlegte Musik. Im Zentralgebäude meditieren wir täglich mit Recognitions Kassetten. Als Master Charles am Mittwochabend emotional heftig wird, bekomme ich wieder einen meiner bisher mühselig unter Kontrolle gehaltenen Anfälle von Auflösungsangst. Ich komme mir vor wie ein Zauberlehrling, der die Geister die er rief, nun nicht wieder loswird.

Die letzte Nacht vor der Heimreise ist der blanke Horror. Obwohl ich völlig übermüdet bin, kann ich vor Angst nicht einschlafen. Ein anderer Teilnehmer versucht mir die ganze Nacht ebenso rührend wie ergebnislos mit dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker zu helfen. Er meint es wirklich gut mit mir, aber sei-

ne Anregungen und Hilfestellungen bieten keinen Schutz vor dem Ansturm des inneren Angst-Tsunamis. „Gott?“ Welcher Gott? In dieser Angsthöhle existiert kein Gott. Ich habe keine Ahnung, wie ich mit dieser Panik die Busfahrt nach Arlington, den Rückflug nach Deutschland, meine Arbeit, mein Leben bewältigen soll...

Diese ersten Tage wurden zu Wochen, dann zu Monaten und schließlich zu Jahren, in denen ich ständig am Rand abgrundtiefer Angst und Verzweiflung lebte, in einem Universum ohne Freiheit, gefangen auf diesem Planeten, dem Wetter wehrlos ausgeliefert, Spielball kollektiver Energiemuster, eingesperrt in meinem Körper und terrorisiert von meinem Verstand. Ohne Ausweg, ohne Ende. Jahreszeitenwechsel und Wetterveränderungen machten mir Angst. Nebel und Regen lösten Panikanfälle in mir aus. Selbst ein strahlend blauer Himmel wirkte auf mich bedrückend. Chaotisch und grundlos auftauchende Körpersymptome wie ein hoher Pfeifton in beiden Ohren, nächtliche Schweißausbrüche, gepaart mit Herzrasen, herzfarktähnliche Brust- und Armschmerzen, schockartige Kontraktionen in der Magengrube, ständige Übelkeit und undefinierbares Bedrücktsein, nicht beschreibbare energetische Zustände des ver-rückt-Seins, sogar das Gefühl der Leere nach einem Stuhlgang, alles konnte Auflösungsangst in mir auslösen und sich jederzeit in unerträgliche Panik steigern.

Die andauernde Angst machte mich hyper-aufmerksam. Ich hatte Angst davor einzuschlafen. In meinen Träumen blieb ich in immer enger werdenden Tunneln stecken, wanderte durch ganze Stadtviertel, die dem Erdboden gleich gemacht wurden oder erlebte Erdbeben und Naturkatastrophen, die mir noch mehr Angst machten. Ich ging mit Angst zu Bett, hatte Angstträume und wachte in eine Realität der Angst hinein auf. Mit jedem Aufwachen legte sich



Erleuchtung auf Knopfdruck

ein emotionaler Grauschleier um mich, der mir die Außenwelt nur bedrückend erscheinen ließ. Nach innen wirkte er wie ein Ganzkörper-Haarhemd, das mich umso mehr irritierte und quälte, je mehr ich mich dagegen wehrte.

Ich fühlte mich unbeschreiblich alt, als wäre mein Leben zu Ende. Ich sah mich in allen Alten und Kranken. Junge erinnerten mich an mein Altsein. Vergänglichkeit, Krankheit und Tod bedrohten mich, wohin ich auch blickte. Das Leben und menschliche Existenz erschienen mir absolut sinnlos. Weil er mir genauso ausweglos erschien wie das Leben, hatte ich gleichzeitig Angst vor dem Tod. Obwohl es für mich nie in Frage kam, gab es eine Zeit, in der ich Angst davor hatte, Selbstmord zu begehen, nur um diesem unerträglichen Zustand zu entkommen.

Obendrein terrorisierte mich mein Verstand mit Fragen und Zweifeln: Was ist los mit mir? Durchlebe ich eine spirituelle Krise, eine Nacht der Sinne oder gar der Seele? Ist mein Zustand das Resultat ungeduldig übertriebener Meditationspraxis mit Hemisync Kassetten? Oder ist das nur spirituelle Wichtigtuerei? Ist mein Eindruck, ohne Existenzrecht in einem feindlichen Universum

Oft war das Schlimmste, einfach nicht zu wissen, was los mit mir war, keinen Erklärungsrahmen für meinen Zustand zu haben, keinen Sinn in dem ganzen Chaos sehen zu können.“

gefangen zu sein, wirklich die zelluläre Erinnerung an den Abtreibungsversuch meiner Mutter? Geht meine Verlassenheitspanik, meine Überzeugung, für Andere nur eine Zumutung zu sein, und meine Selbstausrückungsresignation wirklich auf die Tage zurück, in denen ich im Alter von 5 Monaten nächtelang ins Badezimmer abgeschoben wurde, bis ich zu weinen und schließlich zu protestieren aufhörte? Oder ist alles nur psychologisierende Einbildung? Eine Depression, eine Psychose, ein Vitamin B-Mangel, männliche Wechseljahre? Oft war das Schlimmste, einfach nicht zu wissen, was los mit mir war, keinen Erklärungsrahmen für meinen Zustand zu haben, keinen Sinn in dem ganzen Chaos sehen zu können.

Jahrzehntelange Erfahrung mit unterschiedlichsten Therapieansätzen und langjährige Meditationspraxis mit und ohne Hemisync-Unterstützung hatten mich nicht auf diesen Zustand vorbereiten können. Die Intensität der Eindrücke und Emotionen war so gewaltig, dass sie höchstens mit einem endlosen LSD Horrortrip vergleichbar schienen. Um meinen Zustand erträglicher zu machen, versuchte ich mit Anderen darüber zu reden. Mit Ausnahme meiner Analytikerin traf ich lediglich auf Hilflosigkeit, Unverständnis und emotionale Ablehnung in Form gut gemeinter aber nutzloser Ratschläge. Mir wurde schnell klar, dass mein Zustand Andere ängstigte und veranlasste, sich von mir zurück zu ziehen –und genau diese Wiederholung eines sehr frühen Kindheitstraumas sorgte vor allem im ersten Jahr für zusätzliche Angst, Verzweiflung und Verlassenheit.

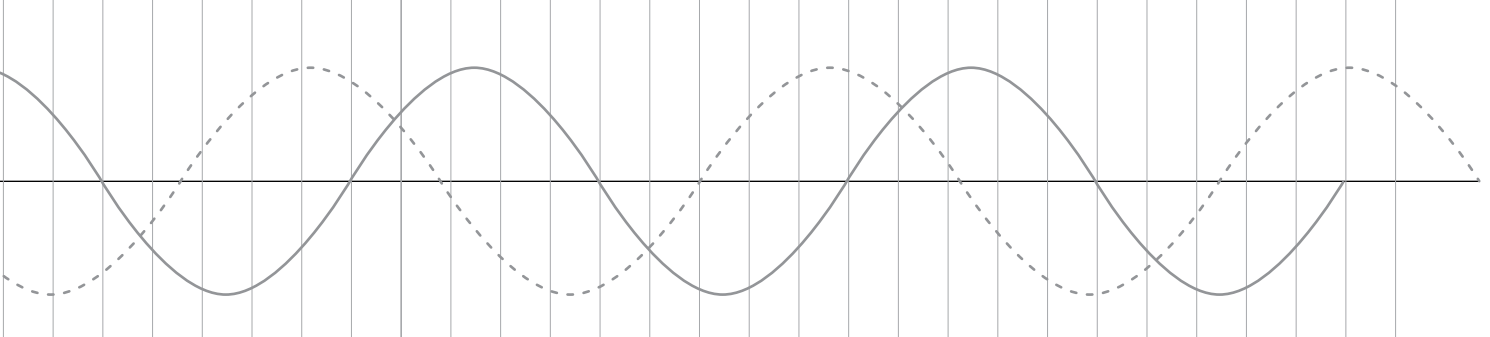
Vor dem endgültigen Realitätsverlust und Abdriften in den Wahnsinn rettete mich nur meine Fähigkeit, das ganze Chaos aus der Zeugenperspektive zu betrachten. Über einen Zeitraum von mehr als 5 Jahren wandelte sich dadurch mein Zustand unendlich langsam von unerträglich über erträglich zu stabil. Aus heutiger Sicht scheint diese Periode im Wesentlichen dazu gedient zu haben, den Schwerpunkt meines Selbst-Systems in den Kausalkörper zu verlagern und dort zu stabilisieren. Die Unerträglichkeit meines Zustands zwang mich, meine Identität in jeder Sekunde meines Lebens in der leeren Präsenz des Kausalzustands zu halten. Sobald mein kausales Gewahrsein kollabierte, wurde mein Zustand unerträglich. Ein radikales und schonungsloses Bodybuilding für meinen Kausalkörper.

Tatsächlich hatte ich mich in meiner Meditationspraxis mit den Recognitions Kassetten von Master Charles vor allen Dingen auf die Entwicklung von Delta Gehirnwellen – dem objektiven Korrelat im rechten oberen Quadranten zur subjektiven Wahrnehmung des Kausalzustands im linken oberen Quadranten – konzentriert. Eine Messung meiner Gehirnwellenfrequenzen im Sanctuary zeigt auch im Wachzustand eine Dominanz der Delta- gegenüber den Theta-

Wellen – dem objektiven Korrelat des feinstofflichen Zustands. Das könnte bedeuten, dass ich in meiner Meditationspraxis die Entwicklung meines feinstofflichen Seelenkörpers vernachlässigt hatte. Mein von Ungeduld motivierter Fokus auf den über den feinstofflichen Lebensbereich des Seelenkörpers hinausgehenden Kausalzustand könnte dann – ähnlich wie Gopi Krishnas ausschließlichen Fokus auf sein Kronenchakra dessen Kundalini-krise – Kausalzustand könnte dann diese Nacht der Sinne/Seele in mir ausgelöst haben.

Mit anderen Worten, meine Konzentration auf den Kausalzustand könnte die Grenzen meines Selbst-Systems zu schnell so weit geöffnet haben, dass die grundlegenden Traumata meines Seelenkörpers ungehindert und mit voller Wucht meinen Gewahrseinsraum überfluten konnten, ohne Möglichkeit, diese Grenzen wieder zu schließen. Meine einzige Chance, nicht wahnsinnig zu werden, bestand deshalb darin, den Schwerpunkt meines Selbst-Systems in den Kausalkörper zu verlagern.

In letzter Zeit empfiehlt Ken Wilber das Holosync Programm von Centerpointe Research Institute für eine Integrale Lebenspraxis. Bill Harris, der Entwickler dieses Programms, wirbt mit dem Slogan „Meditieren Sie wie ein Zen-Mönch auf Knopfdruck“. *Holosync Solutions* ähnelt in seinem Aufbau dem von mir absolvierten *Recognitions Program* von Master Charles. Die verwendete Technologie beider Programme entspricht im Wesentlichen der von Robert Monroe



seit 1971 und lange vor Harris und Master Charles entwickelten Hemi-sync Technologie. Diese wiederum basiert auf dem Phänomen des „frequency following response“ (etwa Frequenzfolge Reaktion), das Robert Monroe im Lauf seiner Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen (Astralprojektion) entdeckte.

Es besagt: speist man Töne unterschiedlicher Frequenz in beide Ohren, erzeugt das Gehirn einen Ton, der der Differenz der beiden Frequenzen entspricht. Hört beispielsweise das linke Ohr einen Ton von 10 Hertz und das rechte einen von 7 Hertz, entsteht im Gehirn ein „dritter Ton“ von 3 Hertz, der in den ursprünglichen Tonsignalen nicht vorhanden ist. Ändert man die Differenz der Frequenzen, ändert sich auch der „dritte Ton“ im Gehirn. Auf diese Weise kann man mit dieser Technologie jemand aus dem normalen mit Alpha- und Beta-Wellen korrelierenden Wachzustand in einen subtilen mit Theta und einen kausalen mit Delta-Wellen korrelierenden Zustand versetzen (entrainment).

Dieses Phänomen nutzen alle hemi-, holo- oder sonstigen sync-Technologien, um über eine modulierte Trägerfrequenz von außen einen inneren meditativen Bewusstseinszustand in einem Praktizierenden zu erzeugen. Mit anderen Worten, weil es im oberen rechten [OR]-Quadranten ein objektiv messbares Frequenz-Korrelat zu bestimmten Bewusstseinszuständen im oberen linken [OL]-Quadranten gibt, kann man durch ein von außen erzeugtes Hirnwellenfrequenzmuster, einen subjektiven, inneren Zustand hervorrufen. Das „hemi“ bezieht sich dabei auf die Synchronisation beider „Hemi“-sphären des Gehirns, die wiederum als äußerer Indikator für eine innere Integration gesehen wird. Dem Recognitions Programm liegen Gehirnwellenmuster von Master Charles zugrunde, die er als langjähriger Schüler Swami Muktanandas entwickelt hat. Die dem *Holosync Solutions Program* zugrunde liegenden Frequenzmuster und wie sie zustande kamen, sind Betriebsgeheimnis. Recognitions arbeitet – in Gegensatz zu Bill Harris' Holosync – mit subliminalen, d.h. nicht hörbaren Affirmationen. Solutions bedient sich laut Aussage eines qualifizierten Mitarbeiters nicht dieser Technologie.

So weit die rudimentäre Beschreibung, aus der Perspektive der 3. Person, der in Holosync verwendeten „Bewusstseinstechnologie“. Bill Harris verwendet in seiner Vermarktung von Holosync die Analogie des Sport-Trainings. Und wie viele vor ihm argumentiert er, dass man sich jahrelanges, mühseliges Meditieren mit seinem Programm eigentlich sparen kann. Er bietet einen „shortcut“, eine Abkürzung zur Erleuchtung. Vor dem Hintergrund meiner hier geschilderten persönlichen Erfahrungen kann ich vor dieser Motivation nur warnen. Der Impuls, Abkürzungen zur Erleuchtung zu nehmen, entspringt der Ungeduld. Eine von Ungeduld getriebene Hemi-sync Praxis kann eine heftige „Nacht der Sinne“ oder /und „Nacht der Seele“-Erfahrung auslösen, für die es in unserer Gesellschaft so gut wie keine qualifizierte Begleitung und Unterstützung gibt. Ich persönlich fand keine im Umfeld von Master Charles und

bezweifle, dass die von Centerpointe für Holosync angebotene telefonische oder E-Mail-Unterstützung in einem wie von mir erlebten Zustand ausreicht.

Wohlgemerkt, ich warne nicht vor dem Einsatz dieser neuen Bewusstseinstechnologien. Ich warne nur davor, zu ungeduldig und schnell „die Pforten der Wahrnehmung“ zu öffnen und ohne in ein qualifiziert unterstützendes soziales Umfeld eingebunden zu sein. Wenn jede Faser meines Körper-Verstands danach schreit, diese Öffnung zu kosmischen, unerklärlichen, völlig unpersönlichen Energien wieder zu schließen und gleichzeitig klar ist, dass das nicht mehr gelingt und sich meine gesamte Realität auflöst, wird aus der überall versprochenen Liebe und Erleuchtung sehr schnell ein unerträglicher kosmischer Horrortrip, den ich nicht einmal meinem ärgsten Feind wünschen würde - sofern ich einen hätte. ❖

RW. Mai 2008

Abschließend erscheint mir jedoch folgende einschränkende Anmerkung wichtig: In ihrem Buch „Sind Sie hoch sensibel?“ konstatiert Elaine N. Aron, dass 15 - 20 Prozent der Menschen mit einem hoch sensiblen Nervensystem geboren werden, was sie Zustände und Situationen sehr viel intensiver und auch bedrohlicher wahrnehmen lässt. Anhand ihrer Beschreibung wurde mir bewusst, dass ich zu dieser Gruppe von Menschen gehöre. Dies legt den Schluss nahe, dass die Intensität meiner hier geschilderten Erfahrungen auch auf meine Sensibilität zurück zu führen sein könnte. Das könnte aber auch bedeuten, dass 80 - 85 Prozent der Menschen kaum oder nie solche Erfahrungen mit den „sync-Technologien“ machen würden.



Rainer Weber,

Geburtsjahr 1951. Studium der Fernsehpublizistik an der HFF-München. 13 Jahre Aufenthalt in Spanien, Italien, England, Frankreich und Luxemburg. Hat seit Mitte der 80iger fast alle Wilberbücher studiert. IP-Übersetzer und AQAL-Lektor. Seit 1988 als selbständiger Coach tätig, in den letzten Jahren fokussiert auf inner- und intersubjektive (Seelen)gemeinschaftsentwicklung.

Ken Wilber definiert die spirituelle Entwicklungslinie als das zentrale Anliegen eines Menschen. Rainers zentrales Anliegen im Leben und in seiner Arbeit ist die ko-evolutionäre Unterstützung und Befähigung Anderer, ihr eigenes zentrales Anliegen zu finden, zu formulieren, zu entwickeln und so zu verwirklichen, dass sie gut davon leben können.

www.cl-coaching.de rain.web@web.de

3 - 2 - 1°

Fortgeschrittene Schattenarbeit - Transformation der Emotionen

Monika Frühwirth

Integrale Lebens Praxis

Die 3-2-1 Schattenarbeit ist eines der wichtigsten Module einer Integralen Lebenspraxis, wie sie vom Integralen Institut in Boulder, konzipiert wurde – ein Prozess, der bewährte Elemente der Gestaltarbeit nach C.G. Jung einsetzt, und entweder mit einem Partner/ einer Partnerin oder allein durchgeführt werden kann. Es kann eine „Instant-Variante“ (etwa 15 Minuten) oder ein sorgfältigerer und längerer Ablauf gewählt werden. Im ILP Starter Kit wird der Prozess von Diane Hamilton auf sehr berührende Weise mit einigen Mitgliedern des I.I. demonstriert.

Die nun folgendende Stufe einer fortgeschrittenen Schattenarbeit basiert vor allem auf der Praxis buddhistischer Geistesschulung und Visualisierung. Wir konnten diesen nächsten Schritt bei einem Workshop unter der Leitung von Willow Pearson in Boulder kennen lernen. Nach meiner Kenntnis gibt es davon noch kein übersetztes Material.

Ein Überblick zur Orientierung:

Stufe 1: 3-2-1: „Sieh es an, sprich mit ihm, sei es“

Stufe 2: 3-2-1°: „Sieh es an, sei es/verfüge darüber & transformiere es“

Stufe 3: 3-2-1-0: „Sieh es an, verfüge darüber und lass' es los“

Der Schwerpunkt der 3-2-1 Schattenarbeit der Stufe 1 liegt darin, sich eigener Projektionen bewusst zu werden und sie in der Folge zurückzunehmen und dadurch über die darin gebundene Energie zu verfügen. Das gilt auch für die Projektionen anderer auf uns, die wir bei einiger Übung als solche erkennen und benennen lernen, und damit werden sie zu „einem Schuh, den wir uns nicht unbedingt anziehen müssen“. Damit ist gemeint, dass wir der Projektion / dem Angriff nicht noch mehr

Energie geben müssen, indem wir auf Behauptungen eingehen, die rein subjektiver Natur sind und in einer unbewussten Verfasstheit wurzeln.

Sobald wir nun diese Emotionen bewusst gemacht und geklärt haben und sie dadurch zur freien Verfügung haben, haben wir mit einiger Übung den Sprung zu einem umfassenderen Bewusstseins getan. Wie nun weiter mit diesen Emotionen verfahren?

Ihre Umwandlung ist der Schwerpunkt der fortgeschrittenen Schattenarbeit der Stufe 2 [3-2-1°]. Wir bewegen uns dabei von einem Fokus auf die Erforschung der höchst subjektiven Schilderung einer quälenden ersten Rang Emotion zu einer fortgeschrittenen, direkten Umwandlung dieser schwierigen Emotion in ihren überpersönlichen emotionalen Weisheitsaspekt. Dies ist eine Praxis, die im tibetischen Buddhismus traditionell geübt wird, vor allem durch die detaillierte Visualisierung der Gottheiten und der Kenntnis ihrer Aspekte.

Hier haben wir nun eine für den westlichen Menschen adaptierte Version, die sich nicht auf die Details von auf Thangkas gemalte Gottheiten bezieht, um die Fähigkeit der Visualisierung zu schulen, sondern menschliche Vorbilder sucht. Nicht zu vergessen ist dabei, dass die grundlegende Schattenarbeit des ersten Ranges damit transzendiert wird *und zugleich enthalten ist*. Auf dieser zweiten Stufe steht es dem Übenden den Umständen entsprechend frei, sich auf der persönlichen oder überpersönlichen Ebenen der Schattenarbeit zu widmen. Manchmal ist ein Ansatz des ersten Ranges optimal. Manchmal ist ein Ansatz des zweiten Ranges der geschicktere Weg.

Auf Rang 3 [3-2-1-0] gilt es, die Emotionen auf jeder der drei Stufen loszulassen, zu befreien und in die kausale Weite von Big Mind zu entlassen. Durch konstantes Üben soll dann eine Praxis des 3. Ranges den Zugang zu der frei agierenden emotionalen Weisheit eines wahrhaft integrierten Menschen ermöglichen.

Ebenso wie auf Stufe 1 kann auch eine Arbeit der Stufe 2 allein oder mit der Unterstützung eines aufmerksamen Zuhörers durchgeführt werden. Ist ein Zuhörer anwesend, hat er, im Vergleich zu Stufe 1, eine zusätzliche Aufgabe. Wie gehabht soll er auf den fließenden Verlauf des Prozesses achten und dem Arbeitenden gegebenenfalls weiterhelfen, indem er den zuletzt gesprochenen Satz wiederholt. Zusätzlich hat er in Stufe 2 die Aufgabe, darauf hinzuweisen, ob der Übende gemäß den Vorgaben agiert oder in die persönliche Leidensgeschichte und Schilderung der widrigen Umstände abdriftet. Anders als auf Stufe 1 sind nicht mehr persönliche Verletzungen und daraus resultierende Vorwürfe im Vordergrund, sondern die genaue Kenntnis der Emotion und die Energien eigener Vorbilder, entsprechend der Vajrayana und Yiddam Praxis im tibetischen Buddhismus: Das Ziel als Weg zu nehmen bzw. als Teil der Praxis die Qualitäten eines Lehrers oder. Meditationsbuddhas zu verinnerlichen.

Ärger und Zorn verwandeln sich in *Geduld und Klarheit*
Eifersucht oder Neid verwandeln sich in *unterscheidende Weisheit*
Stolz oder Arroganz verwandeln sich in *Ebenbürtigkeit (Demut)*
Begehren (Gier) oder Leidenschaft verwandeln sich in *neutrales Gewahrsein*
Verwirrung oder Unwissenheit verwandeln sich in *offene Weite (Bewusstheit)*

Sehen wir uns einen Ablauf und die Weisheitsaspekte genauer an:

Phase 1:

Jeder beantwortet für sich folgende Fragen und notiert die Antworten:

- Wer ist für dich ein Vorbild für **Geduld, Klarheit, Präzision**?
- Wer ist für dich ein Vorbild für **unterscheidende Weisheit, intellektuelle Analyse** und **Untersuchung**?
- Wer ist für dich ein Vorbild für **Aufgeschlossenheit und Empathie** und kann den inhärenten Wert aller Wesen und Dinge erkennen?
- Wer ruht in sich selbst und ist für dich ein Vorbild für **Ausgeglichenheit**, lässt sich nicht von persönlichen Vorlieben und Abneigungen mitreißen?
- Wer ist für dich ein Vorbild für **Offenheit** und **Akzeptanz**, begabt mit der Vision des Möglichen und Machbaren und mit einer weiten Perspektive auf alles?

Phase 2:

Wähle *einen* Weisheitsaspekt und erschließe dir seine entsprechende emotionale Qualität im Austausch mit einem Partner, wobei nach einer beliebig festgelegten Zeit die Rollen von Zuhörer und Arbeitenden gewechselt werden.

In einer Kurzmeditation – die angesagt werden kann - visualisiere die Essenz deines Vorbildes als Licht, das du in dein Herz aufnimmst. Vereine deine Selbstwahrnehmung mit dem entsprechenden Weisheitsaspekt dieser Emotion des ersten Ranges, indem du deinen Geist mit dem des Vorbildes auf diese Weise verschmelzen lässt.

Der Prozess im Detail: Transformation einer quälenden 1. Rang Emotion.

Rufe dir eine schwierige, emotional aufgeladene Situation ins Bewusstsein. Etwas, mit dem du gerade ringst. Für den Anfang suche dir einen mittleren Schwierigkeitsgrad auf einer Skala von 1 – 10 aus, nicht ganz unbedeutend, aber auch nicht überwältigend. Etwas, das dich zwar herausfordert, jedoch in diesem Rahmen bearbeitet werden kann.

SIEH DIESES GEFÜHL AN!

Identifiziere diese für dich schwierige Emotion und beschreibe sie deinem Partner. **Dabei achte darauf, nicht in die persönliche Geschichte der genaueren Umstände zu gehen.** (In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass der Zuhörende von Zeit zu Zeit sachte daran erinnert, zur *eigentlichen* Emotion zurückzukehren, und im Monolog nicht in den Inhalt der Emotion, bzw. was sie verursacht hat, abzudriften.)

Bleib bei der Wirkung der Emotion selbst. Wie ist sie beschaffen? Wie fühlt sie sich an? Was ist ihr Geschmack, ihre Dynamik? Wie bewegt sich dein Verstand auf diesem ganz spezifischen Ozean der Emotionen?

Wie fühlst du dich dabei auf der Ebene des Körpers, des Verstandes, der Seele und des GEISTES?

VERFÜGE DARÜBER:

Übernimm die Verantwortung für diese deine Emotion. *Du* bist der-/diejenige, der/die sie fühlt. Nochmals: *Verfange dich nicht in die persönliche Geschichte der Umstände/Situation!* Konzentriere dich vielmehr auf die Tatsache, dass dies *deine* emotionale Erfahrung *ist*, aus welchen Gründen immer, die wir zu diesem Zeitpunkt ebenfalls nicht näher behandeln wollen.

TRANSFORMIERE ES:

Kehre zu deinem Vorbild zurück. Fühle das Licht seiner Gegenwart in deinem Herzen. Lass dich von seiner Gegenwart unterstützen. Sprich dann zu deinem Übungspartner über dein Problem ausschließlich aus der Warte dieser emotionalen Weisheit.

Der Übungspartner macht sich, wenn nötig, Notizen und gibt dann Feedback darüber, welche Wortwahl, welche speziellen Phrasen dabei von ihm als reine emotionale Weisheit empfunden wurden. Wobei zu beachten ist, dass der Partner keine eigenen Interpretationen einfließen lässt, sondern nur die vom Übenden gebrauchten Sätze zitiert, die von ihm als Essenz einer emotionalen Weisheit empfunden wurden.

Falls noch Unklarheit herrscht, wird wieder auf Stufe 1 der Schattenarbeit weitergearbeitet. ❖

An dieser Stelle möchte ich nochmals besonders Willow Pearson danken und verweise auch auf ihre Webseite für einschlägige Seminare und Workshops.

Web: www.lionessroars.org

E-mail: wpearson@integralinstitute.org

“Möge uns allen diese Übung gelingen!”

MF 8-2008

INTEGRALE GESUNDHEIT

Thomas Hübl

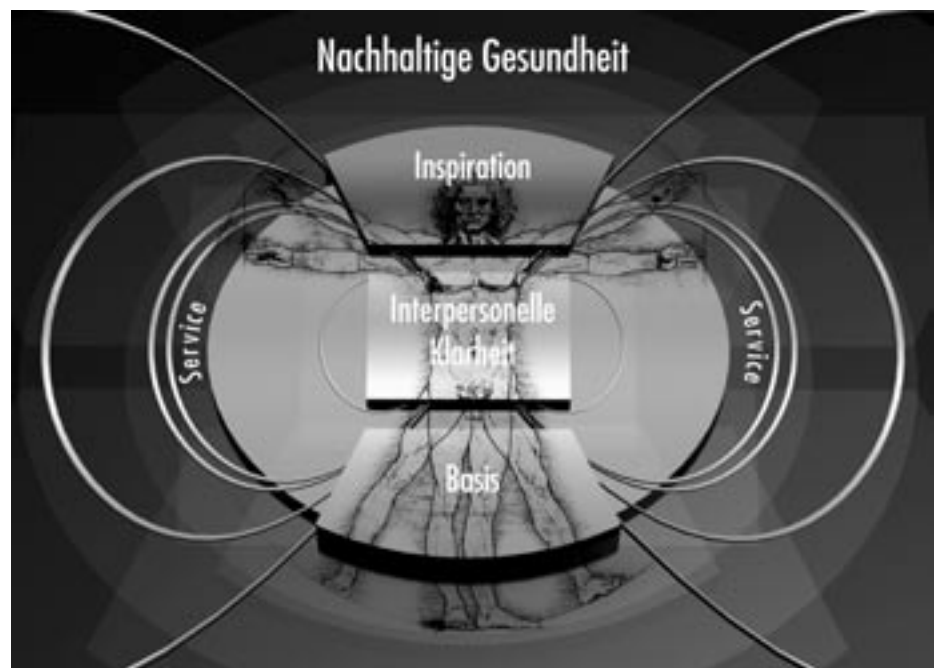
Integrale Gesundheit

Redaktionelle Einleitung von Dennis Wittrock

Thomas Hübl ist ein zeitgemäßer spiritueller Lehrer, der im Spannungsfeld von uralten Weisheitslehren und postmoderner Informationsgesellschaft einer Mystik des 3. Jahrtausends auf der Spur ist. In einer kreativen Synthese von meditativer Stille, psychodynamischer Schattenarbeit, Intuitionstraining und ‚Tonings‘ (Stimmarbeit) leitet er unter dem Titel „Sharing the Presence“ teilweise Gruppen von vielen hundert Menschen. Seine mit Freunden und Kollegen gegründete „Academy of Inner Science“ befasst sich neben der praktischen Erforschung hoher Bewusstseinszustände und -Strukturen mit Phänomenen kollektiver Intelligenz, Körper- und Energiearbeit auch mit integralen Modellen, wie z.B. Spiral Dynamics und Evolution des Bewusstseins. Thomas Hübl ist zudem eine zentrale Figur bei dem jährlichen „Celebrate Life“-Festival in Oberlethe, bei dem in diesem Jahr auch Andrew Cohen zu Gast war und das mehr als 800 Besucher angezogen hat. Er kennt und schätzt die Arbeiten von Ken Wilber.

Hübels Verständnis von Gesundheit überschreitet die engen Grenzen der Schulmedizin und fordert eine Einbeziehung von Faktoren aus allen vier Quadranten: innerlich-individuelle und kollektive Faktoren, sowie systemische Faktoren, die das konventionelle, auf die Äußerlichkeit beschränkte Gesundheitsverständnis ergänzen, wie es in seinen „4 Säulen der Gesundheit“ deutlich wird. Defizite in jeder dieser Säulen äußern sich ihm zufolge früher oder später als Symptomkomplexe.

Tag für Tag erfahren wir unser Leben durch das Mysterium unseres Bodyminds (= Körper-Geist-System: die Summe aller Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken). Gelingt es uns, eine hohe Wachheit in der Wirkungsweise dieses Bodyminds zu erlangen, so erkennen wir tiefe Lebenszusammenhänge. Verschiedenste spirituelle Traditionen haben sich mit der Kultivierung dieser Wachheit befasst. Mystiker aller Zeiten sind dem Einen Leben auf die Spur gegangen: Sie haben in profunden Bewusstseinsstudien tiefe Erkenntnisse freigelegt.



Wir wollen einen kurzen Einblick in die verschiedenen Stufen unserer Gewänder, die wir uns als Bodymind angezogen haben, geben. „Gewänder“ impliziert die unterschiedlichen Ebenen des Bewusstseins (physisch, emotional, mental, seelisch). Ein Grundverständnis von Transparenz ist hierfür wichtig: Wie würde ein Leben aussehen, in dem alle alles von allen sehen? Wenn plötzlich all unsere Gewänder transparent wären, und wir die Spielarten des Lebens hautnah erkennen können? Diese Klarheit gilt es sowohl in uns selbst als auch im Kontakt mit anderen Menschen zu kultivieren. Somit zeigt sich das Netz des Lebens, in dem und als das wir alle leben, immer deutlicher.

Wir halten uns dann nicht mehr mit oberflächlichen Symptomen auf, sondern gehen unmittelbar den Ursachen auf den Grund. Eine spannende Herausforderung für jene, die hinter die Bühne ihres Lebens schauen wollen. Es braucht Mut, Achtsamkeit, Klarheit und ein tiefes Mitgefühl, sich der Wahrheit des Augenblicks zu stellen.

Sprechen wir von integraler Gesundheit, bedarf es eines umfassenden Modells menschlichen Bewusstseins. Wir alle sind eingebunden in ein komplexes Netz an Informationen. Unsere Erfahrungen vollziehen sich auf verschiedenen Ebenen: physisch, emotional, mental, spirituell; ebenso bewegen wir uns auf diversen Stufen: von archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch integral ... – individuell wie auch kollektiv. Im Laufe unseres Lebens durchlaufen wir unterschiedlichste Entwicklungsebenen; wobei sich auf jeder Ebene neue Gedanken, Motivationen, Gefühle, Werte usw. entfalten. Ein hohes Maß an feinfühligere Klarheit und Unterscheidungskraft dieser Evolutionsebenen ermöglicht uns, ein zukunftsweisendes integrales Gesundheitssystem zu kreieren.

Es braucht Mut, Achtsamkeit, Klarheit und ein tiefes Mitgefühl, sich der Wahrheit des Augenblicks zu stellen.

Menschliches Erleben kann als „Spektrum an Frequenzen unterschiedlicher Bewusstseinsinhalte“ betrachtet werden. Eine differenzierte „Landkarte des Bewusstseins“ kann uns unterstützen, unsere Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich dieser Bewusstseinsinhalte auszubilden. Muster und ihre Wirkungsweisen werden somit schnell sichtbar. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Motivation taucht in einer spezifischen Bewusstseins-ebene auf. Erforschen wir diese Ebenen eingehend, öffnen sich uns Zusammenhänge und wir können fundiert auf Krankheitssymptomatiken eingehen.

Wir werden sehen, dass ein und dieselbe Erkrankung ihre Ursachen auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins haben kann. Nur eine differenzierte Wahrnehmung kann uns von der Symptomatik zu den Wurzeln führen. Wahre Heilung entsteht, wenn wir die Ursache erkennen und zu einer Integration führen können.

Was möchte integriert werden?

Unintegrierte Anteile unseres Erlebens.

Der Samen eines Baumes weiß sehr wohl, wie er sich zu einem imposanten Baum entfaltet. Niemand braucht ihm das zu sagen; allein die geeigneten Lebensumstände genügen, um zu wachsen. Entwickeln wir uns als Kinder, so möchte sich die Kraft unseres Samens genauso entfalten. Dieser möchte eine komplexe Struktur des Bewusstseins ausbilden und trägt die potenzielle Information, die er dazu braucht, in sich.

Im Laufe unseres Wachstums und unserer Entwicklung bleiben oft einige Potenziale auf der Strecke, da sie durch diverse Lebensumstände nicht geeignet gefördert oder sogar verhindert werden.

Diese in uns wachsenden Kräfte bleiben aufgrund von Nicht-Kontakt in einer Art Warteschleife hängen. Da dieser Vorgang unangenehm ist, ziehen wir unsere Sensitivität aus den entsprechenden Arealen unseres Bodyminds und verbannen sie ins Reich des Unterbewusstseins. Hier schlummern sie oft für viele Jahre. Die unintegrierte Energie äußert sich durch stets wiederholende Gedankenmuster und Gefühle. Unintegrierte Persönlichkeitsanteile schaffen eine Vergangenheit und schreien nach einer Zukunft, in der sie sich integrieren können. Bücher der Psychologie sind gefüllt mit all den Schattenanteilen unserer Entwicklung. Was es braucht, ist eine fundiert geschulte, energetische Sensitivität, die es erlaubt, diese Ebenen bewusst zu erkennen und zu kontaktieren. Diese Fähigkeit erlangen wir nur durch ein hohes Maß an eigener Klarheit, Kontaktfähigkeit und eine Beweglichkeit in verschiedenen Ebenen des Bewusstseins. Ein integrales Modell kann uns hier sehr zu Hilfe kommen.

Hier sehen wir auch die Entwicklungsebenen aller Heilsysteme (westliche Schulmedizin, Naturheilmethoden, Psychotherapien, Schamanismus usw.). Westliche Schulmedizin und Psychotherapien (rational) entspringen entwicklungsgeschichtlich einer anderen Ebene als z. B. afrikanischer Schamanismus (archaisch, magisch). Die Heilsysteme setzen unterschiedliche Schwerpunkte, zumal sie sich

auf unterschiedliche entwicklungsgeschichtliche Bewusstseinsinhalte beziehen. Es kann durchaus sein, dass bei einer Krankheit, die in der frühen (roten) Entwicklung wurzelt, durch schamanistische Methoden manchmal leichter Heilerfolge erzielt werden als durch westliche Psychotherapie. Dies liegt nur an der Tatsache, dass das Heilsystem eine nahe Verwandtschaft mit der Ebene hat, auf der die unintegrierte Kraft nach Integration ruft. Erkennen wir die Bewusstseins-ebenen, auf denen Krankheiten entstehen, können wir gezielt Impulse der Heilung setzen – und wandeln nicht lange auf Irrwegen. Wir werden sehen, dass jedes Heilsystem enorme Kompetenzen und Potenziale, aber auch Grenzen der Wirksamkeit aufweist. Dies wird durch eine fundierte Landkarte der Frequenzen ersichtlich, in der wir auch darstellen, welche Frequenzspektren diverse Systeme abdecken und wo Systeme Schwachpunkte aufweisen. Gewiss ist eine solche Landkarte ein komplexes Unterfangen; sie kann uns jedoch eine enorme Einsicht in die Natur von Heilung schenken. Arbeitskreise unterschiedlicher Disziplinen sind hier notwendig, um eine fundiertes System zu schaffen.

Eine integrale Lebenspraxis bezieht alle Ebenen des menschlichen Seins mit ein. Wir werden uns sowohl in unserer physischen Gesundheit wie auch in unserem emotionalen Gleichgewicht, in unserer mentalen Struktur und intellektuellen Kapazität wie auch in unserem seelischen Potenzial entfalten. Ebenso werden wir die überbewussten, transpersonalen Ebenen erkunden, unsere Inspiration trainieren und das reine, non-duale Gewahrsein offensichtlich werden lassen. Erkennen wir, dass unsere Bodyminds nicht nur das Instrument sind, durch welches wir Erfahrungen machen, sondern auch gleichzeitig die Grundlage unserer Co-Kreation als menschliche Familie, dann wird uns die Großartigkeit der Zusammenhänge bewusst. Wir alle tragen unablässig zu der kollektiven Erfahrung des Einen Menschen bei.

Wir sehen, wie der evolutionäre Impuls sich durch jeden Einzelnen immer weiter entfalten will. Viele Spannungen, die unseren Bodymind durchziehen, sind ungelebtes Potenzial. Wenn die Evolution voranschreiten möchte, wir jedoch lieber aus Gewohnheit an den alten Strukturen festhalten, werden wir die Spannung und den Druck des Lebens nach Entwicklung spüren. Je wacher wir leben, umso früher nehmen wir den Wink des Lebens nach Veränderung und Transformation wahr. Ab einer gewissen Stufe der Bewusstheit motivieren uns nicht mehr primär Lebenskrisen, sondern wir leben aus der Quelle unserer Schöpfung. Unsere innere Inspiration ist zur treibenden Kraft unseres Ausdrucks geworden. Dies ist einem Schöpfen aus Freude gleichzusetzen.

Viele Symptome, die wir als Krankheit bezeichnen, entstehen durch äußeren/inneren geistig-emotionalen Druck auf alte Bewusstseinsstrukturen, die sich erweitern wollen. Jahrelang stehen die Kundenberater Gottes vor unserer Türe mit einem Antrag auf Erneuerung, oftmals wollen wir sie nicht hören. Die evolutionäre Spannung in unseren Körpern wird uns davon berichten.

Das Leben ist Veränderung. Praktizieren wir ein waches Leben, so erkennen wir die Zeichen der Evolution und handeln

Eine Herzensschau auszubilden, die uns alle Bewusstseins Ebenen zugänglich macht, gepaart mit Weisheit, ist die Zukunft der Medizin, der Heilung und jeglicher Form von Therapie.

Integrale Gesundheit

dementsprechend. Doch dies erfordert von uns, die Süchte nach dem Bekannten konstant durch die Bewegung des Lebens zu ersetzen. Dies lässt uns zu Pionieren des Bewusstseins werden.

Evolution findet auf allen Ebenen des Lebens statt. Wir sehen, wie komplexe Systeme des Lebens sich immer mehr ausdehnen. Neue Potenziale verwirklichen sich und bedingen einander. Deswegen brauchen wir auch ein allumfassendes Verständnis und vor allem eine allumfassende Wachheit, um bewusst im Reich der Schöpfung zu leben und mitzuwirken. Ein riesiges Meer an Erkenntnis liegt jeden Moment vor und in uns. Gleichsam ruft uns die Zukunft eines neuen Morgen in diesem ewigen Jetzt und ermutigt uns, konstant neue Gewohnheiten des Lebens freizulegen. Eine Herzensschau auszubilden, die uns alle Bewusstseins Ebenen zugänglich macht, gepaart mit Weisheit, ist die Zukunft der Medizin, der Heilung und jeglicher Form von Therapie.

Wenn wir diesen Faden noch weiterspinnen, dann verlangen Krankenhäuser, die sich einer holistischen Entwicklung widmen, eine neue Bewusstheit über innere Dynamiken. Ebenso benötigt das Personal einen erweiterten Bewusstseinsraum – sprich, die Menschen sind fähig, das gesamte Informationsfeld Krankenhaus in sich auf- und wahrzunehmen. Wenn wir davon ausgehen, dass wir nicht Personen treffen, sondern „innere Welten“, in

denen diese auftauchen, dann wird es unvermeidlich, dass wir eine neue Sicht dieser Erfahrungsräume brauchen, um ihnen wirklich zu begegnen. Wir können jedoch andere Innenwelten nur dann wahrnehmen, wenn wir einen weiteren Bewusstseinsrahmen beinhalten als unser individuelles Selbst. Dies schafft eine intersubjektive Bewusstheit, die uns die Ausbildung eines höheren Wirs erlaubt. Dies ist eine grundlegend neue Perspektive von überpersönlichem Erleben, das eine viel höhere kollektive Intelligenz ausbildet. Dann sehen wir z. B. ein Krankenhaus nicht mehr nur als Objekt im Außen, sondern auch als vielschichtige Bezogenheit, ja als ständige Dynamik eines riesigen Informationsfeldes.

Eine integrale Praxis ist sowohl von den Patienten als auch von dem medizinischen Personal gefordert. Für Letztere bedeutet dies, neben einer fundierten, akademischen Ausbildung auch Kenntnisse in inneren (kontemplativen) Wissenschaften zu erwerben. Ein hohes Maß an innerer Entwicklung und Reife schafft u. a. eine zwischenmenschliche Basis für eine zukunftsweisende Medizin. Im Ideal wird die innere Wissenschaft des Erwachens als inhärenter Teil jedes akademischen Strebens erkannt und bildet u. a.

die soziale Reife, die Hürden unseres derzeitigen Gesundheitssystems zu nehmen. Die Ausweitung unserer Wachheit und die Schulung in meditativen Praktiken verstärkt auf der anderen Seite die inspirative und innovative Kraft unseres wissenschaftlichen Forschergeistes.

Mit kollektiven Feldern arbeiten zu können und ihre Dynamiken zu verstehen, ist ein Schritt, die Krankenhäuser von heute in präzente Bewusstseinsfelder von morgen zu verwandeln. Ansatzweise geschieht dies bereits in kleinen Gruppen und wir wollen diese Bewegung hin zu einem Standard fördern (Beispiel: Achtsamkeitsschulung von Jon Kabat-Zinn). Synchronisierte kollektive Bewusstseinsfelder – d. h. der Ausdruck von kollektiver Intelligenz – werden immer mehr zu den Heilwerkzeugen unserer Zeit. Die innere Wissenschaft von präsenten, hoch schwingenden Feldern kann uns als Zusatz zu unserer akademischen Wissenschaft ganz neue Dimensionen der Heilung eröffnen.



4 Säulen der Gesundheit

Das folgende 4-Säulen-Modell dient zur Orientierung und soll gleichzeitig das (ausbaubare) Grundgerüst einer integralen Gesundheit sein:

- *Transzendenz/Inspiration:* Hier schauen wir auf die innere Verbundenheit eines Menschen oder z. B. einer gesamten Institution. Wie stark wird eine innere inspirative und innovative Kraft erfahren, die neue, kreative Einflüsse in das Erleben bringt? Menschen, die sehr offen leben, fühlen sich inspiriert vom Leben, haben eine Richtung und viele innovative Beiträge. Spirituelles Gleichgewicht, ein Gefühl von innerem Angebundensein, seelische Gesundheit und ein größerer Sinn des Ganzen bilden sich hier aus. Innere meditative Stabilität ist eine Quelle tiefer Lebenskraft (subtile, kausale und nonduale Ebenen des Bewusstseins).
- *Interpersonelle Klarheit:* Auf dieser Ebene widmen wir uns der zwischenmenschlichen Klarheit, der Fähigkeit, sich gesund auf die Umgebung zu beziehen. Wir betrachten das Netz an Beziehungen, das ein Mensch aufbaut, und beleuchten, wie förderlich dies für die Gesundheit ist. Gesunde Kontaktfähigkeit bildet die Basis für eine balancierte emotionale und auch sexuelle Lebenssituation. Dies wird unsere Lebensfreude und gleichzeitig z. B. unser Immunsystem stärken. Wir erfahren uns zunehmend als eingebundener Teil eines ganzen Gewebes.
- *Gesunde Basis:* Hierzu zählt ein eigenverantwortlicher Umgang mit den Grundvoraussetzungen einer stabilen Gesundheit: Ernährung, gesunde Beziehung zum Körper, genug Sport und gutes Körperbewusstsein, gute ökonomische Basis, Wohnsituation, energetisches Grounding („Erden“) usw. – alle Aspekte also, die eine Verwurzelung im Leben auszeichnen. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit, das innewohnende Potenzial sowie Inspirationen zu erden und zu manifestieren. Ist diese Ebene unerlöst, lässt sich ein Mangel an Lebendigkeit, Kraft und Antrieb erkennen. Mit der Zeit führt dies zu einer Schwächung des physischen Körpers.
- *Dienst an der Welt:* Die 4. Säule widmet sich dem Dienst an der Gesamtheit und inspiriert zu einem nachhaltigen Beitrag zum Ganzen. Ein System des Lebens kann nur gesund sein und nachhaltig bestehen, wenn es das größere Ganze als Teil seiner eigenen Gesundheit mit einbezieht. Ein Mensch kann nur im Gleichgewicht sein, wenn seine Umgebung, sein natürliches Lebensfeld, Teil seines inneren Befindens ist. Als Menschen sind wir eingebettet in ein riesiges Netz an Zusammenhängen. Nur, wenn wir dies bewusst wahrnehmen und auch den gesunden Drang verspüren, einen authentischen Beitrag auf diesem Planeten zu leisten, sprechen wir von einer integralen, gesunden Lebensweise. Häufig wird diese 4. Säule sowohl im individuellen Erleben als auch in Institutionen und Firmen übersehen – ein Grund, warum wir eine Wirtschaft ausgebildet haben, die oftmals ihre Umwelt nicht genügend würdigt und somit übermäßig zerstört. Dieser fehlende Blick fürs Ganze erzeugt Systeme niedriger Nachhaltigkeit und laugt das größere System, in welches es eingebettet ist, aus. Menschen, die sich einem authentischen Dienst und Beitrag in der Welt widmen, verspüren oftmals eine Form von innerem Glück. Dies ist Ausdruck eines fundamentalen Naturgesetzes, das einen Teil unserer Gesundheit widerspiegelt. In uns wissen wir um diesen Zusammenhang, auch wenn er oftmals nicht bewusst gelebt wird.

Diese 4 Säulen der Gesundheit umfassen unterschiedlichste Aspekte des Menschseins. Daraus lässt sich sowohl ein Diagnose- wie auch Behandlungs- oder Therapiemodell entwickeln. Treten in einer Säule Defizite auf, entstehen früher oder später gewisse Symptomenkomplexe; Aufgabe des Behandlenden ist es nun, die Wurzeln der Disharmonie zu eruieren.

Die 4 Säulen stellen ein einfaches Modell dar. Ein komplexes Modell entsteht, wenn wir jede dieser Ebenen durch das gesamte Frequenzspektrum von infrarot bis hin zu ultraviolett (nach Ken Wilbers Farbskala der Bewusstseinssebenen in *Integrale Spiritualität*) ausbauen. Der komplette Ausdruck des Bodyminds – von der Vergangenheit hin zu einer auftauchenden, potenziellen Zukunft im Jetzt – wären damit skizziert. Die Landkarte hilft uns, die komplexen Dynamiken des Einen Menschen zu beschreiben. Immer mit der Demut zu wissen, solange wir nicht alle Ebenen erleuchtet haben, werden wir auch immer wieder Fragen ohne Antworten erzeugen. Die Weisheit des Lebens wird uns, in diesen Fällen, auf die Kontemplation des Augenblicks verweisen, in der wir den Einfluss der Zukunft ins Jetzt wahrnehmen können. Große Einsichten haben sich so geboren, und wir stehen an der Türschwelle, ein neues Zeitalter mit einer Landkarte voller Inspiration zu begrüßen, in der sich mehr und mehr Fragen in Antworten verwandeln. ❖

ThH 7-2008



Thomas Hübl,

Leiter der Academy of Inner Science, gibt weltweit offene Abende, Tonings, Workshops und

Trainings. Unmissverständlich führt er in die Präsenz, in die Wahrheit und Kostbarkeit eines jeden Augenblicks.

www.sharingthepresence.com

Annäherung an eine integrale Betrachtung der Medizin

Carsten Börger

Integrale Gesundheit

Ganzheitlich – dieses Wort kennen die meisten von uns wohl zu aller erst aus dem Kontext der Medizin.

Doch nach und nach wurde *ganzheitlich* zum leeren Begriff, zur Worthülse, mit der man werben konnte, ein Begriff, der irgendwann für alles und damit für nichts mehr stand.

Ganzheitlich, das stand für Körper, Seele und Geist (was immer das so genau sein sollte), es stand für eine umfassende Sicht auf den Menschen, die sich dann aber bei genauerer Betrachtung zumeist darüber definierte, wogegen sie war, was sie ausschloss, statt einschloss.

Ganzheitlich, das implizierte oft: Gegen Apparatemedizin, gegen Antibiotika, gegen wissenschaftliche Medizin, gegen die Sicht, in der der kranke Mensch zur Niere von Zimmer 14 gemacht wurde. Die ganzheitliche Medizin, so wie sie gerne verstanden wurde, und zwar oft naturheilkundlich ausgerichtet, ist im Grunde eine postmoderne Form der Medizin, mit allen Stärken, aber auch mit allen Schwächen.

Ohne den Anspruch zu erheben, eine verbindliche Definition für die integrale Medizin zu geben, möchte ich hier integrale Medizin als eine Synthese von prämoderner, moderner und postmoderner Medizin verstanden wissen und kurz vorstellen, was ich jeweils darunter verstehe.

Unter prämoderner Medizin möchte ich die vorwissenschaftliche Medizin und ihr Bild des Menschen verstanden wissen. Vielleicht zum Teil aus Unkenntnis, aber tatsächlich auch aus einem anderen Weltbild heraus, wurden hier oft Ansätze der analogen Art zu denken und zu therapieren gefunden. Signaturenlehre, der Zusammenhang vom Menschen und seiner Umwelt, seiner Erscheinung, astrologische Einflüsse, die Beeinflussung durch Geister, Magie und Zauberei hin zur Gesundheit, wie auch zur Krankheit.

Paracelsus heilte noch mit Siegelzeichen, beschwor die Gottheiten, betrieb Alchemie, die zur Spagyrik (d.h. vor allem Heilmittel aus der Natur) wurde. Und Samuel Hahnemann, der Vater der Homöopathie, fand eine „geistartige, dynamische Kraft“^[1], die durch die Ähnlichkeitsregel über Wohl und Weh entschied.

Die ayurvedische Medizin, die alten schamanischen Techniken und so viele andere, hatten immer mehr im Auge, als nur gesundheitsschädliche oder -förderliche Substanzen oder kranke und gesunde Organ(system)e.

Unter moderner Medizin möchte ich die wissenschaftliche Medizin verstanden wissen.

Setzen Sie an den Anfang, was immer Ihnen lieb ist, vielleicht Rudolf Virchow^[2]. Unter wissenschaftlicher Medizin im guten und schlechten Sinne verstehe ich den Blick auf eine Kausalität von Ursache und Wirkung, die sich vielleicht manches Mal ein wenig zu weit vom einzelnen und ganzen Menschen, vom Kranken, entfernte, deren bahnbrechende Fortschritte wir aber nicht klein reden wollen. Vielleicht sind der verbesserten Hygiene, dem künstlichem Licht und den wärmeisolierten Wohnungen tatsächlich mehr medizinische Fortschritte zu verdanken als der Medizin im engeren Sinne. Selten sind über Nacht mehr Menschen „gesundet“ als an jenem Tag, an dem die Homosexualität nicht länger als Krankheit definiert wurde, und gar manches Mal entpuppte sich ein vermeintlicher Segen später auch als Fluch, man denke z.B. an die Antibiotika. Oder wie im Fall der Gentherapien (im engen Sinn: gemeint ist nicht die gut funktionierende und etablierte Herstellung etwa von Insulin durch genmanipulierte Organismen) fehlte dem Fluch der Segen völlig.

Doch unterm Strich muss man konstatieren, dass die Geschichte der modernen, wissenschaftlichen Medizin lange Zeit eine Erfolgsgeschichte war und noch immer ist, von der wir alle profitieren und der Skeptiker wird zum Ideologen, wo er nicht sieht, dass die moderne Medizin in der

Kinderchirurgie, der Unfallmedizin und der Herzchirurgie wahre Wunder vollbringt.

Die postmoderne, ganzheitliche Medizin ist so eine Sache für sich. Entstanden ist sie (vielleicht) als Reaktion auf die dauernden Fortschrittsmeldungen der modernen Medizin, die irgendwann sehr unpräzise nicht mehr mit dem Empfinden der Patienten einhergingen. Die Menschen wurden immer älter und fühlten sich in einer immer sinnentleeren Welt immer kranker. „Das kommt so mit dem Alter“, hört man oft und gerne und scheint sich damit abgefunden zu haben, dass das Alter an sich ohne Krankheit gar nicht mehr denkbar ist. Man wusste anfänglich noch die Segnungen der modernen Medizin zu schätzen und wollte dennoch etwas anders machen. Man entdeckte Lücken in der Argumentation und dem Weltbild der modernen Medizin, wollte den ganzen Menschen wieder mehr im Auge haben, zuerst mit gesunder Lebensweise, die den Menschen wieder mit der Natur verbinden sollte, einem Relikt noch des 19. Jahrhunderts, dann mehr und mehr durch alternative Heilmethoden, erst für einigen wenige Pioniere und Exzentriker, doch dann, wohl nicht selten auch zum Ärgernis der modernen Mediziner, für eine immer breitere Masse von Menschen. Die Rückwendung hin zu den Gesetzen der Natur, die der schlichten Erkenntnis Rechnung tragen, dass der Mensch eben immer auch ein biologisches Wesen ist, wofür der Wasserpfarrer Kneipp und Ernährungsarzt Bruker stellvertretend genannt seien, bekamen wieder Konjunktur. Genannt werden muss an dieser Stelle auch die psychosomatische Medizin, die u.a. Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke in Deutschland etablierten, bis hin zur Welle immer eigenartigerer Heilverfahren, deren einzige „Auszeichnung“ in einigen Fällen wohl darin besteht, dass sie möglichst „unwissenschaftlich“ sind. Neuerdings, so wird berichtet, gibt es bei einigen Patienten eine regelrechte Panik mit der Schulmedizin, wie sie naserümpfend genannt wird, in Berührung zu kommen.

Meiner Aufteilung kann und soll nur eine kurze Skizze sein, um uns dem

Wo die postmoderne Medizin manchmal die Orientierung verloren hat und in einigen Bereichen therapeutischen Unfug kaum noch erkennt, da hat die moderne Medizin zu lange den ganzen Menschen aus den Augen verloren.

eigentlichen Thema anzunähern, einer integralen Medizin.

Wo die postmoderne Medizin manchmal die Orientierung verloren hat und in einigen Bereichen therapeutischen Unfug kaum noch erkennt, da hat die moderne Medizin zu lange den ganzen Menschen aus den Augen verloren. Die prämoderne Medizin krankte an der Unkenntnis über mancherlei Ursachen von Erkrankungen.

Sie überlebte ein Stück weit im Gewand der breiten Flut postmoderner (alternativer) Verfahren, die aber andererseits wieder dadurch entstellt wurden, dass die Traditionen, aus denen sie schöpfte, oftmals aus einem völlig anderen Weltbild heraus agierten. Und ein fremdes Weltbild lässt sich nicht einfach so überstülpen.

Analog dazu und ähnlich exemplarisch kann man vielleicht den postmodernen Umgang mit Religion, Spiritualität oder besser dem, was man gemeinhin dafür hält, sehen: „Ich mache mir meine Religion selbst“, ist tatsächlich eine oft zu hörende Aussage, die meint, man könne, wie in einem Selbstbedienungsladen, einfach das Beste aus allen Ansätzen zusammensuchen und als das Beste, erscheint dann oftmals das, was viel Spaß und Freiheit mit wenig Einschränkungen und Verpflichtungen kombiniert. Ähnliches finden wir im Umgang mit Gesundheitsthemen, für einige die postmoderne Ersatzreligion, in Kombination mit der „richtigen“ Ernährung, dem Allerheiligsten dieser Religion.

Doch ein wenig sind die heftigen Grabenkämpfe bereits vorbei, Entspannung tritt ein, die jahrzehntelang verspotteten Verfahren haben, teils über große Studien (wie die Akupunktur), teils über die treue Gefolgschaft der Patienten (wie die Homöopathie) ihren schleichenden Siegeszug angetreten und dass der Mensch heute wieder mehr als Leib-Seele-Einheit gesehen wird, ist gewiss nicht das Verdienst der universitären Medizin.

Doch auch eine nicht geringe Zahl von Patienten kehrt zur Schulmedizin zurück; viele benutzen heute pragmatisch beides. Ist das schon die integrale Medizin? Ich glaube, nein, denn das ist noch alles unzureichend.

Rohkost futtern, Yoga machen und dann doch ab und zu ein Aspirin, das kann der Weisheit letzter Schluss nicht sein.

Um ehrlich zu sein, was genau Heilung ist und wie sie zustande kommt, das weiß niemand. Sri Aurobindo ist der Auffassung, dass medizinische Interventionen nur den Sinn haben, die Selbstheilungskräfte des Kranken zu aktivieren, diesen sozusagen grünes Licht zu geben. Rüdiger Dahlke setzt die Tradition des Paracelsus fort, der um die Kraft des inneren Arztes wusste. Von der Moderne verspottet, von der Postmoderne als eine von vielen Möglichkeiten marginalisiert, ist dieser innere Arzt nun allerdings oft selbst ein Pflegefall. Wo sollen Hingabe, Vertrauen und Gewissheit denn auf einmal herkommen, in einer Zeit, die sich oft nur um die eigenen Bedürfnisse kümmert?

Der Placebo Effekt

Damit sind wir mitten in einem spannenden und kontroversen Bereich angekommen. Dem Placeboeffekt. Dieser merkwürdige Effekt, tritt immer dann ein, wenn eine an sich medizinisch unwirksame Substanz gegeben wird und der vermeintliche Glaube an die Behandlung hilft. Ein Schmuttelkind der medizinischen Intervention, die jahrelang auf ihre klaren Wirkzusammenhänge allergrößten Wert legte und den Placeboeffekt nicht ohne Häme gerne der alternativen Fraktion andichten wollte, denn dass da nicht wirklich etwas wirken konnte, dessen war man sich gewiss.

Die Studien über die Wirksamkeit der Akupunktur waren ein kleiner Schock. Zwar überragten die Ergebnisse der „echten“ Akupunktur nur in geringem Umfang diejenigen der willkürlich gesetzten Nadeln, doch beide stellten die Wirksamkeit der immerhin am Besten etablierten schulmedizinischen Standardverfahren bei weitem in den Schatten. Das hatte man so nun wirklich nicht erwartet. Wie kann so etwas passieren?

Irgendetwas im Menschen drängt offenbar in Richtung Heilung oder Entwicklung. Nicht nur im Einzelnen, sondern auch kollektiv. Die nachweisbare dauernde Wiederinszenierung psychischer Verletzungen

in allen möglichen und unmöglichen Situationen hat vermutlich den einzigen Sinn, den Menschen heiler zu machen, ihn sich entwickeln zu lassen. Und der Placeboeffekt? Da will vielleicht etwas gesund werden, da drängt etwas in Richtung Heilung. Und das beileibe nicht nur in der alternativen Szene!

„Körper und Gehirn des Menschen sind und bleiben ein Rätsel. Es gibt Berichte, dass unter starken Schmerzen leidende Menschen nach wochenlanger Schlaflosigkeit wieder in tiefen Schlaf verfielen, nachdem man ihnen sterilisiertes Wasser injiziert hatte, nur weil sie glaubten, man appliziere ein wirksames Narkotikum. Man hört von Patienten, die zu Beginn eines Arztbesuches nicht in der Lage waren, stillzusitzen, dann jedoch nach der Untersuchung ruhig und gelassen das Sprechzimmer verließen, nur weil der Arzt in bedeutungslosem Fachchinesisch eine völlig sinnlose Diagnose gestellt hatte, die für die Patienten jedoch äußerst beeindruckend und gelehrt klang. Man weiß von Patienten, die, nachdem man sie einer Reihe diagnostischer Röntgenuntersuchungen unterzogen hatte, zwar nicht wussten, wofür diese gut gewesen sein sollten, jedoch später dem Arzt ihren tief empfundenen Dank dafür aussprachen, dass die „Behandlung“ eine so große Erleichterung gebracht hatte. Alle diese Patienten fühlten sich nicht nur gesünder, sie *waren* es auch; tatsächlich verlangsamte sich ihr Pulsschlag, der Blutdruck sank, ebenso der Katecholamin-Gehalt des Blutes, die Abwehrkräfte wuchsen, der gesamte Körper zeugte von der Kraft einer wundersamen Heilung. Messen wir diesem Phänomen jedoch zu große Bedeutung zu, dann schaden wir all denen, die unseren Fähigkeiten vertrauen.“^[3]

Solche Berichte habe ich haufenweise gelesen und einige ähnliche Fälle erlebt.

Das soll nun nicht zu der falschen Deutung Anlass geben, ich sei der Meinung, dass alles nur Placebo sei. Nein.

Ich will auch nicht erreichen, dass wir nur noch mit Placebo heilen, doch ich glaube, dass man diesen Effekt nicht verachten

Annäherung an eine integrale Betrachtung der Medizin

darf, denn er könnte eine unspezifische, aber mitunter gewaltige Kraft sein, die dringend aktiviert werden sollte. Nicht um zu tricksen, denn ich glaube, dass das unterm Strich nicht funktioniert.

Natürlich gibt es intensive Placeboforschungen, die immer wieder belegen, dass Spritzen besser wirken als Tabletten und diese besser als Tropfen (bei selbem Inhalt!), dass der leitende Klinikchef besser „wirkt“ als der Stationsarzt und der besser als die Nachtschwester, die dieselben Tabletten gibt und dieselben Sätze sagt; dass ein Arzt, der den Eindruck vermittelt, Bescheid zu wissen und irgendwelche Vitaminpräparate verschreibt, damit ungleich größeren Erfolg hat, als der Kollege, der vorgibt, die Ursache der Erkrankung nicht so genau zu kennen und dieselben Vitamine gibt.

Doch bin ich der Ansicht, dass der Arzt oder Therapeut vor allem *authentisch* wirken muss, wenn er viel bewegen will.

Und authentisch wirkt nur der, der von seiner Behandlung auch tatsächlich überzeugt ist.

Diese Kraft hatte im prämodernen Weltbild einen Rahmen, vor allem einen rituellen Rahmen, und der scheint wesentlich zu sein. Diese Rituale und Hierarchien halten sich auch gerade in Krankenhäusern in einer eigenartigen Weise, in der technischer Fortschritt oft mit einem antiquiert wirkenden, oft patriarchalen sozialen System gegenübersteht.

Vielleicht können wir an dieser Stelle ein erstes Zwischenergebnis festhalten: Eine integrale Medizin begreift Heilung auch als Ritual, das eben nicht von Beliebigkeiten, sondern großer Strukturiertheit geprägt ist. In der Heilung finden wir nicht selten jene Magie, jenen Zauber der Heilung wieder, nach dem ein Teil von uns in einer entzauberten Welt verlangt. Diese Einsicht steht meines Erachtens nicht konträr zur modernen Medizin, denn die rituellen Strukturen sind hier oft noch gegeben, sie sollten einfach stärker betont werden.^[4] Die Freiheit des postmodernen Menschen, Zugriff zu allem Verfahren zu haben und die positive Frechheit, alles zu versuchen, wird

oft erkaufte durch eine große Unsicherheit, der Schatten dieser Herangehensweise.

Was soll ich denn nun machen, wenn es mich wirklich mal erwischt hat? Der Schulmedizin traut man nicht mehr so viel zu, aber ob es nun Geistheilung und Ernährungsumstellung wirklich bringen? Oder Psychotherapie, Homöopathie, Akupunktur, Reiki, Edelsteine, Sport und Fasten, Entstressen und Schröpfen...? Oder doch wieder die modernen, wissenschaftlichen Verfahren? Man verliert die Orientierung erst Recht, wenn man krank und geschwächt ist. Hier liegt in meinen Augen eine große Stärke des integralen Ansatzes in der Medizin, Sinnvolles und Sinnloses trennen zu können, Struktur ins postmoderne *anything goes*-Denken zu bringen.

Von ganzheitlich zu integral

Ein nächster Schritt ist eine wirkliche Erweiterung von ganzheitlicher zu integraler Medizin, und weit wichtiger als die Bezeichnungen sind natürlich die Inhalte und der Kontext, in dem sie stehen.

Wir müssen mutiger werden und mehr in den Blick nehmen. Ganzheitliche Medizin ist nicht selten zur netten Ergänzung der „echten“ Medizin verkommen, oft genug für etwas überspannte PrivatpatientInnen. Hier wird zwar einem Bedürfnis Rechnung (im doppelten Sinne) getragen, aber nicht selten sind die Nadel setzenden und Homöopathie verteilenden Ärzte im Grunde Laien auf diesen Gebieten. Pragmatisch registriert man, dass es manchmal wohl hilft, vor allem, wenn jemand nicht wirklich krank ist, wenn eine psychosomatische Komponente vorliegt. Auch hiermit können Ärzte oft wenig anfangen, einfach, weil sie darin zu wenig ausgebildet werden. Damit verkauft man großartige Heilverfahren oft weit unter ihrem Wert. Darauf näher einzugehen, würde den Rahmen dieser Abhandlung sprengen. Genauer formuliert: Integrale Medizin kann nicht nur alternativ sein, sie muss umfassend sein! Jede Erkrankung ist *auch* psychosomatisch, wie ein kurzer Blick auf die vier Quadranten zeigt, der ja deren untrennbaren Einheit, von wechselseitigen Ursachen ausgeht.

Hinter dem lieblosen Wort vom Placeboeffekt steckt eine Kraft, die zur Gesundheit, zur Heilung hin tendiert.

Dieser Kraft müssen wir den Weg frei machen, in allen Quadranten und gleichzeitig nach den Mechanismen der Wirkung (auf der Zellebene, auf der psychischen Ebene, als soziales System, in Form von Umwelteinflüssen) forschen.

Es sollten nicht einige Krankheiten als typisch psychosomatisch angesehen werden, sondern die Psychosomatik die Wechselwirkung von Körper (Soma) und Psyche ist bei jeder Krankheit gegeben. Das sollten Therapeuten, aber auch Patienten beachten. Hier wird leider immer noch oft zu viel Potenzial verschenkt. Auf krankmachende Umweltbedingungen wird in aller Regel hingewiesen, auf die kulturellen krankmachenden Faktoren zu wenig. Es geht mir um Himmels Willen nicht um ängstliche Vermeidungsstrategien (davon gibt es genug und was vermeidet man da letztlich, wenn nicht mögliche Erfahrungen und somit das eigene Leben?) und etwas pseudoelitäre und paranoide Forderungen, wie nur ja nie mehr wieder fern zu sehen und keine Klatschblätter mehr zu lesen.

Aber dennoch sollte die Entwicklung sich in Richtung mehr Freiheit orientieren, und da kann man sich dann schon die Frage stellen, in welchen Bereichen man wirklich noch über sein Leben selbst entscheidet? Will ich rauchen, Alkohol trinken, Süßigkeiten essen, abnehmen, Pornos gucken, Sex vermeiden, die Wohnung nicht verlassen, 16 Std. arbeiten, als Single leben, vorm Computer hocken, Extremsport machen, einkaufen, fremdgehen,... oder kann ich kann ich schon gar nicht mehr anders?

Ken Wilber fragt im Zusammenhang mit einer integralen Medizin, ob man einen Nazi gesund nennen kann, nur weil seine Blutwerte in Ordnung sind? Keine schlechte Frage. Zieht man den Rahmen weit genug (und das sollte man tun), so sind wir alle etwas krank, oder freundlicher ausgedrückt, unterwegs zur Heilung. Man kann den Begriff der Krankheit natürlich auf die körperlichen Gebrechen zu reduzieren versuchen, aber selbst das klappt nicht immer

Zieht man den Rahmen weit genug, so sind wir alle etwas krank oder – freundlicher ausgedrückt – unterwegs zur Heilung.

überzeugend. Psychosen und Depressionen haben sehr wohl körperliche Anteile und so manches chronische Schmerzsyndrom dürfte durch Psychotherapie deutlich gelindert werden. Die integrale Sicht kann und muss Verfahren (analog den AQAL Beschreibungen) sinnvoll kombinieren. Wir brauchen Rituale der Heilung, um jene alten Anteile in uns zu nähren, die wir noch immer in uns tragen (Die integrale Linie würdigt auch die prämodernen Vorläufer).

Wir brauchen selbstverständlich Hightech-Medizin (Sie würdigt die moderne Wissenschaft). Wir brauchen wieder Fachleute die sich trauen, sich auf ihre Verfahren zu verlassen, statt wie mancher Heilpraktiker vier große und 17 kleine Heilverfahren in Kombination mit Psychotherapie, Wellness und Kosmetik anzubieten, wo sich der mündige Bürger fragen darf, woher diese Erfahrung und Kompetenz wohl kommen mag, und ob sie denn überhaupt vorhanden ist, wo doch der Arzt für Homöopathie oft genug für dieses eine Verfahren Jahrzehnte an Ausbildung braucht? (Der integrale Ansatz kann hier helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.)

Bleibt am Ende die Frage, was mir als Patient denn im Einzelfall hilft? Oft genug lautet die Antwort: Genau das, was man noch nicht versucht hat.

Das bedeutet nicht unbedingt, alle Verfahren auszuprobieren, sondern die Art und Weise des Ansatzes zu überdenken. Bin ich eher passiv und lasse mich gerne versorgen, wenn ich krank werde? Dann ist es nicht selten eine Überlegung wert, mal aktiv und in Eigenregie etwas für sich zu tun.

Muss ich gewöhnlich alles aus eigener Kraft schaffen? Dann liegt eine dauerhafte Heilung oft dort verborgen, dass man lernt, sich hinzugeben, sich anzuvertrauen. Leicht gesagt und für den, der es nicht kann, ein riesiges Thema. Wenn Sie von diesem Beitrag die Idee im Hinterkopf behalten, dass es in Ihnen eine Kraft gibt, die danach strebt, heiler zu werden, dann ist das viel wert. Versuchen wir, dieser Kraft nicht zu viele Widerstände entgegenzusetzen, dann ist schon viel gewonnen und wir

erhalten wieder Anschluss an die großen Traditionen der Vergangenheit und, was wichtiger ist, Zugang zu der Weisheit unseres inneren Arztes. Oft genug, so kommt es mir vor, suchen wir nach einer uns selbst stimmig erscheinenden Begründung, diesen inneren Arzt zum Zuge kommen zu lassen und das geschieht oft dann, wenn wir wirklich meinen, den richtigen Therapeuten und das richtige Verfahren gefunden zu haben.

Ich glaube, dass eine integrale Medizin neben der technischen und der möglicherweise rituellen Seite auch hier ihre große Stärke hat, die individuell passenden Verfahren ausfindig zu machen und zu einer Gesundheitsberatung^[5] zu finden, die dem einzelnen die Möglichkeit bietet, gesund zu leben und sich eben gerade nicht über die Themen Gesundheit und Krankheit zwanghaft (und damit ungesunder Weise) den ganzen Tag den Kopf darüber zu zerbrechen. Die quantitative Verlängerung des Lebens ist ja nur dann sinnvoll, wenn es auch wirklich gelebt wird und da darf es durchaus mal „ungesund“ zugehen, getreu Spitzwegs Motto:

„Bei allem Wissensdurst, allem Ringen um künstlerische Perfektion und mancher Mühsal des Reisens blieb Spitzweg unterwegs ein Genießer. In Briefen und Tagebuchnotizen finden immer wieder gute Wirtshäuser Erwähnung, ein trefflicher, gebratener Fisch hier, eine stattliche Haxe dort. Und die Pausen, die sich oft durch verspätete Anschlüsse ergaben, wusste er durchaus zu schätzen, schließlich gaben sie Gelegenheit zu einer Maß mit dem Postillon oder einem Glas Frankenwein in Gesellschaft der Malergefährten... Denn auch dies war elementarer Teil seiner Lebens-Kunst: glückliche Winkel zu finden, wo immer sie sich boten.“^[6]

Das ist auch ein nicht unwesentlicher Teil dessen, was ich unter integraler LebensArt verstehe. ❖

CB 7-2008

Verweise:

- 1 vgl. die § 9 12 in Samuel Hahnemanns Organon der Heilkunst.
- 2 Rudolf Virchow war Begründer der streng wissenschaftlich ausgerichteten Zellulopathologie.
- 3 Brody 1992, zitiert aus: Bevis Nathan, *Berührung und Gefühl in der manuellen Therapie*, 2001 Verlag Hans Huber, Bern, S.26f
- 4 vgl. dazu: Rüdiger Dahlke, *Krankheit und Ritual*, in: *Krankheit als Sprache der Seele*, C.Bertelsmann Verlag, 3.Aufl. 1992
- 5 vgl. http://www.integrale-lebensart.de/praxis_gesundheitsberatung.php
- 6 zitiert aus: Joachim Nagel, *Carl Spitzweg Besuche im glücklichen Winkel*, 2008 by Belser AG für Verlags-geschäfte & Co.KG, Stuttgart, S.59



Carsten Börger ist 1968 geboren. Studium der Philosophie und Sozialpsychologie. Beschäftigung mit alternativer

Medizin seit 1993, seit 1997 intensiv mit dem Werk von Ken Wilber. 1998 machte er bei Margit und Dr. Rüdiger Dahlke eine Ausbildung in Reinkarnationstherapie und Atemtherapie. 2005 gründete er das Institut für Integrale LebensArt, das wesentlich mit den Ansätzen Ken Wilbers arbeitet, hier arbeitet er u.a. als psychologischer Berater und lehrt spirituelle Praxis.

Eine Begegnung von Buddha und Freud, 7. September 2008, Wien. Eine Veranstaltungssymphonie aus Spiritualität, Wissenschaft, Moral und Kunst Musikalische Begleitung Hans Hölzel alias Falco

Autorenteam: Peter Klein, Dr. Wolfgang Kölbl, Bernd Linder-Hofmann, Arno Aschauer

Integrale Gesundheit

Ken Wilber regt einen neuzeitlichen Dialog von Freud und Buddha an. Spontan stellen sich zwei Fragen: Wo würden sie einander treffen? Worüber würden sie reden?

Nachdem Freud zu Lebzeiten nicht den Weg nach Osten gefunden hat, müsste der Dialog wohl auf westlichem Terrain stattfinden. Wenn Buddha also nach Westen reist, trotz der Vorbehalte eines gewissen Hans Hölzels über die Männer des Westens... [alle Liedtexte auf www.falco.at]



„Männer des Westens“:
Es ist Tatbestand - dass dieses Abendland -
die Geschichte immer hat bestimmt -
Auch immer mehr gefragt - Wer die Männer des Westens sind?
Dass die guten Kräfte dieser Welt sich sammeln -
Jener, der daran noch glaubt, der irrt.
Ich habe nachgedacht -
Die Nacht damit verbracht.
It's gettin' more and more - It's gettin' weird..."

...wo anders könnte man sich treffen als in Wien? Sprechen doch die Pioniere der Medizin und der beginnenden westliche Psychologie wie Sigmund Freud, Alfred Adler, Martin Buber, Viktor Frankl und Ignaz Semmelweis dafür, diesen Dialog in Wien stattfinden zu lassen.

Dr. Freud holte den Buddha somit am 7. September 2008 am Wiener Westbahnhof ab, sie beabsichtigen, gemeinsam den 7. Tag der offenen Tür in der Apotheke zur Kaiserkrone, in der Mariahilfer Straße 110, zu besuchen.

Filmausschnitt

von Arno Aschauer

- Der Buddha trifft Sigmund Freud

Sigmund Freud steht mit Hut und Mantel, sowie einer dicken Zigarre in der Hand am Bahnsteig, sieht die entgegenkommenden Reisenden mit analytischer Neugier an. Seine Blicke suchen einen alten Inder im Dalai Lama-Look. Plötzlich hört er eine Stimme:

Buddha: Dr. Freud, vermute ich?

Vor Sigmund Freud steht ein smarterer Inder Mitte 30, gekleidet im Stil der Bollywood-Mode.

Man könnte ihn für den älteren Bruder von Shah Rukh Khan halten, allerdings mit rasiertem Kopf.

Freud: (zögernd) Willkommen in Wien, Herr Buddha

Buddha: (verbeugt sich lächelnd mit der Namasté Geste): Siddharta Gautama. Buddha ist nur mein Nickname.

Freud bietet ihm zur Überbrückung des Moments eine Zigarre aus einem Lederetui an.

Buddha: Nein, danke! Ist nicht gut für Rachenraum und Kehlkopf-Chakra.

Freud ist kurz betroffen, dann schlagfertig:

Freud: Aber gut für die Libido.

Buddha: (heiter) Geht's dem Hara gut, geht's Männern und auch Frauen gut.

Freud lächelt grimmig zurück

Buddha: (mit feiner Ironie) Immer noch der gute, alte Wiener Phallharmoniker!

Freud saugt genussvoll mit vorgestülpten Lippen an seiner Zigarre.

Buddha (weiter) Sie sollten einmal den ejakulationslosen Orgasmus erleben. Da werfen Sie alle ihre Zigarren weg...

Freud sieht mit festem Blick auf seine Cohiba Corona. (etwas genervt) Ich habe hierzulande genug zu tun mit den orgasmuslosen Ejakulationen. Außerdem ist eine Zigarre sogar für mich manchmal nur eine Zigarre.

Buddha lächelt milde.

Freud: (angriffslustig) Wollen Sie mir etwa das Rauchen abgewöhnen?

Buddha: (trocken) Ich bin Buddhist, kein Psychoanalytiker, und sicher kein Moralapostel.



Ärzte und Komplementärmediziner lauschen dem Dialog von Buddha und Freud

120 Ärzte und Komplementärmediziner reflektierten in der Veranstaltung diesen Dialog, nachfolgend die Kernaussagen im Überblick:

Freud: „Buddha, hast Du schon die Psychoanalyse kennen gelernt?“

Buddha: „Sigmund, hast Du schon die Meditation erfahren?“

Freud: „Hast Du schon eine Aufstellung erlebt?“

Buddha: „Lebst Du Deine Innere Form?“

Freud: „Kann man die Innere Form aufstellen?“

Buddha: „Warum nicht,... wenn es „integral“ ist...“

Beide gehen schweigend auf der oberen Mariahilfer Strasse am McDonalds vorbei.

Buddha spinnt den Faden weiter.

Buddha: Schon seltsam. Wir sind beide eigentlich philosophische Psychologen und werden trotzdem von vielen als Heilsbringer und Religionsstifter gesehen.

Freud: Kann man so sagen. Mit dem kleinen Unterschied: Sie vor und ich nach Christi Geburt.

Buddha (nachdenklich): Jesus von Nazareth – Ein wacher Geist!

Freud (unfroh): Leider hat der gute Paulus aus einem eindrucksvollen Menschen einen Sohn Gottes gemacht.

Buddha (lacht): Unter dem Motto: Anbeten erlaubt, nachmachen untersagt.

Freud: Kein gutes Verkaufskonzept für sein Programm: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Licht.

Buddha hält sein Gesicht mit geschlossenen Augen in die Wiener Mittagssonne

Freud: (spontan) Ich würd' Sie gerne analysieren.

Buddha: (ebenso) Ich würde gerne eine Runde mit Ihnen meditieren. Falls Sie es einige Zeit ohne Reden und Rauchen aushalten.

Freud: Wie wäre es mit einem Kompromiss?

Buddha: (lächelt fragend)

Freud: Haben Sie schon einmal eine Aufstellung erlebt?

Buddha: Sie?

Freud: (verneinend, aber mit Stolz) Aber ich bin im Bilde, was meine Schüler so alles treiben.

Buddha: (unbeeindruckt wohlwollend, mit offenem Herzen) Vergiss Deine Schüler! Lebst **Du** die innere Form?

Freud: (mit distanzierter Neugier) Kann man die aufstellen?

Buddha: Warum nicht. Wenn es integral ist?

Sie sind vor der ‚Apotheke zur Kaiserkrone‘ angekommen und sehen ein volles Haus. Freud saugt noch einmal gierig an der Zigarre, dann wirft er entschlossen den Stummel weg. Der Buddha steht ruhig und geerdet, geht in seine Mitte und fährt sein Charisma hoch. Beide betreten die Apotheke.

Die Psychoanalyse ist in Tradition der Errungenschaften des Westens ein kognitives Analyseverfahren. Beim Kennenlernen geht es um Analyse, Wissen, Verstehen. Beim Erleben der Meditation geht es um Zustandserfahrungen. Dies ist ein anderer Zugang, den wir wie folgt differenzieren: Es gibt Kenntnisse und Erkenntnisse. Die Erkenntnis setzt ein Erlebnis, eine Erfahrung voraus.

Dazu eine Geschichte: Ein Professor des Westens will Zen kennen lernen, dazu besucht er ein Kloster in Japan. Erstaunlicherweise wird er sofort zu einem Zen-Meister vorgelassen, der ihm eine Tasse Tee anbietet. Während sich der Professor vorstellt und redet... über seine Titel und redet... über seine Bücher und redet... über sein Wissen und redet... schenkt der Roshi den Tee ein. Die Tasse Tee ist voll... der Professor redet weiter... Der Tee läuft über den Rand der Tasse, über den Tisch, dem Professor über die Hose. Der Professor des Westens springt auf, lautstark gestikulierend: „Roshi, kannst Du nicht aufpassen? Ich habe gelesen, Ihr sollt angeblich achtsam sein?“ Darauf der Roshi gelassen: „In eine volle Tasse kann man keinen Tee einschenken.“

Die Mehrung der Kenntnisse ist der Weg des Westens – Erkenntnisse über Erleben und Erfahrung ist der Weg des Ostens.

Freud: „Hast Du schon eine Aufstellung erlebt?“

Die Aufstellung geht über die Anfänge der Freudschen Psychoanalyse hinaus. Jetzt stehen in einem Verfahren der westlichen Psychologie (Systemische Aufstellung) Wahrnehmung, Intuition, Erleben und Erfahren im Mittelpunkt, daraus können Erkenntnisse erwachsen.

Buddha: „Lebst Du Deine Innere Form?“

Was ist die „Innere Form“? Was ist die Essenz, der Kern der Weisheitslehren, ohne Metaphysik, im 21. Jahrhundert? Mit dieser Frage beschäftigte sich das Institut Innere Form in eigener Forschung, im Studium der Weisheitslehren und der Erforschung von Bewusstseinszuständen, u.a. durch den Zen-Buddhismus und der Transformation von Menschen seit 15 Jahren (Linder-Hofmann/Zink). Daraus entstanden Modelle (Integrale Teillandkarten) als Basis eines Integralen Lehrsystems. Diese Landkarten sollen jeweils nur einen Teilabschnitt des menschlichen Geistes in Verbin-

Integrale Gesundheit: Eine Begegnung von Buddha und Freud

derung mit GEIST erfassen. Denn, was nutzt ein Weltatlas, wenn ich in der Nationalbibliothek die Cafeteria suche? Die Lehre des Buddha geht weit über das Erleben im Seminarraum, in Coaching und Therapie hinaus. Leben findet überall statt, im Hier und Jetzt – immer! Und in diesem Hier und Jetzt soll das Gewahrsein verändert werden, wie wir die Welt und uns selbst sehen. Der Wechsel der Perspektive ist der Weg des Buddha: Das als nicht-existent zu erkennen, was schon immer nicht-existent war! Die frohe Botschaft ist: Die Erlösung vom Leiden ist möglich, wenn man seiner inneren Form einen Zugang zum Bewusstsein verschafft.

Freud: „Kann man die Innere Form aufstellen?“

Buddha: „Warum nicht,... wenn es „integral“ ist...“

Im Jahr 2005 experimentierte Peter Klein mit Aufstellungen der Modelle der Inneren Form, die wir nach den jetzigen Erkenntnissen als integral bezeichnen. Dies begründet sich auf Basis der Modellwelt der Inneren Form, die ein komplexeres Verständnis von Entwicklung ermöglicht, als z.B. die stark determinierte Familienaufstellung. Auch Aufstellungen von Elementen, wie z.B. der Quadranten (nach Wilber), der Bewusstseinssebenen von Don Beck usw., ermuntern zur weiteren Forschung über theoretische und praktische integrale Spiritualität.

Nach 4 Jahren lässt sich nun aufgrund der Entwicklungsquantensprünge von ca. 40 ausgebildeten Integralen Coaches im Rahmen des Lehrsystems der Inneren Form eine beschleunigte integrale Entwicklung erahnen, aber man wird es erst rückwirkend betrachten können. Ein weiterer Bestandteil eines „Integralen Ansatzes“ soll erfüllt werden, durch die interdisziplinäre Verbindung von Expertenwissen im Kontext der praktischen Anwendung. Ein Beispiel:

Integrale Medizin: Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker und Aufsteller...

Krankheiten, basierend auf Vorüberlegungen von westlichen Pionieren der Medizin, wie z.B. Dr. Rüdiger Dahlke („Krankheit als Weg“), „erzählen“ noch viel mehr, als wir bisher wussten, wenn wir z.B. Erkenntnisse über Dynamiken aus Familiensystemen und Transformationsprozesse des Bewusstseins mit einschließen. Unser Expertenteam verknüpft Erkenntnisse über Transformationsprozesse im Bewusstsein (Institut Innere Form), mit dem Fachgebiet der Medizin (Dr. Wolfgang Kölbl) und der praktischen, nachhaltigen medizinischen und psychologischen Nachbetreuung durch allopathische und komplementäre Heilmittel (Angebot Apotheke Kaiserkrone) mit dem Ziel eines integralen Heilungsprozesses.

In seinem Kurzvortrag „Der Heilungsprozess – in Bewusstsein und Materie“, reflektierte Dr. Kölbl die Begegnung von Naturwissenschaft und Spiritualität, was aus der Sicht der Quantenphysik, Biologie und Neurobiologie bei einer Aufstellung zwischen Menschen passiert und wirkt. Im Anschluss an die Erläuterung der Aufstellung (siehe unten), wurde diese mit praktischen Empfehlungen für den Heilungsprozess ergänzt.



Eine Integrale Aufstellung – ein abschließender Praxisbericht

120 Ärzte und Therapeuten erlebten eine „Integrale Aufstellung Innere Form“ (Aufstellungsleiter Peter Klein). Eine Klientin, Mitte 50, hat seit ca. 6 Jahren regelmäßig blähende Bauchschmerzen. Aufgrund des Vorinterviews werden 6 Stellvertreter ausgewählt: Eine Stellvertreterin für die Klientin, „Die Schwangerschaft“, „Die Mutter“, „Gefühle“, „Botschaft(en) der Krankheit“, „Der Bauch der Klientin“.

Eine Hinwendung zur „Mutter“, zuerst der „Stellvertreterin“ und dann der „Klientin“ selbst, entspannt „die Schwangerschaft“ und den „Bauch“. Die „Gefühle“ und die „Botschaft der Krankheit“ nähern sich an. Die Stellvertreterin der „Botschaft der Krankheit“ verspürt (der Stellvertreter „Gefühle“ steht jetzt neben ihr) eine spielerische, kindliche Leichtigkeit.

Dr. Wolfgang Kölbl reflektierte anschließend den Prozess:

„Verdauungsbeschwerden bedeuten, dass die Nahrung des Lebens nicht vollständig verarbeitet werden kann. Die Botschaft der Leichtigkeit des Seins und das Gefühl der Freude am Leben, was Wandlung, was „Verdauung“ bedeutet, kann nicht angenommen werden. Ein Glaubenssatz blockiert den Fluss des Stoffwechsels. Der Bauch, als einzige ungeschützte Zone beim Menschen, wird dem Leben, das sich in Emotionen eröffnet, ohne Schutz dargeboten. So zeigt sich vornehmlich die Störung dort.

Es ist nicht wichtig für unser Befinden und die daraus resultierende Steuerung der Zellen, wie etwas ist, sondern nur, *wie die Emotion eine Sache beurteilt!* So wird die Emotion „Freude“ und die Botschaft „Leichtigkeit des Seins“ schwer verdaulich. Diese Nahrung wird nur zum Teil angenommen. Was passiert, ist völlig natürlich: Nahrungsmittel gären und faulen – und dadurch entstehen giftige Gase.

Die Zeiten waren schwer zur Zeit der Geburt der Klientin. Sontan erreichte dieses Feld die Emotion von 4-5 anwesenden Frauen im Publikum, die zu Tränen gerührt, sichtlich emotional eine Resonanz empfanden.

Die Mutter vermittelt in den Augen der Klientin diese Schwere. Sie kann sie doch nicht gewollt haben, bei all den Schwierigkeiten dieser Kriegszeit. Die Mutter will ihr etwas sagen – die Stv. der Klientin weicht zurück.

Lösung: Dadurch, dass die Klientin das Näherkommen der Mutter akzeptiert und bereit ist, deren Botschaft anzunehmen, akzeptiert sie „Leben“. Die Mutter ist natürlicherweise für jeden Menschen das „Lebens-Mittel“! Die Mutter gibt ihr zu verstehen, dass, obwohl es damals in den Kriegszeiten schwer war, sie als Kind trotzdem voll angenommen wurde und wird. Da erweicht das Herz der Klientin endlich, die das Schwere, das ja gar nicht schwer war, wie sich herausstellte, erst gar nicht hören wollte, und ein Leben lang aus Angst davor, nicht angenommen zu sein, der Botschaft ihrer Mutter davon lief. Sie weint und die Botschaft und Emotion gesellen sich zu ihr. Alle umarmen einander. Da das Herz erweicht, fließt wieder Energie in den Bauchraum, der Bauch wird warm (subjektiv von der Klientin spürbar) und so kann die Nahrung *Leben* wieder voll aufgeschlüsselt werden – und braucht nicht mehr zu vergasen.

Bei der Messung des Energetischen Feldes ergibt sich um den Bauchraum nach der Aufstellung eine wesentliche Erweiterung, er ist rhythmisch und pulsierend. Vor der Aufstellung war er kalt, holprig und eingezogen.

Empfehlung:

Es wäre in jedem Fall ratsam, diesen nun vollzogenen Prozess mit Nahrungsergänzungsmitteln oder heilsamen Medikamenten zu unterstützen. Im Darm wohnen immerhin 10 hoch 19 Bakterien – bis diese eine Neucodierung begreifen – das kann dauern... Also kann man über längere Zeit materielle Information zukommen lassen, damit das Verstehen rascher, vollständiger und klagloser vor sich gehen kann. Es ersetzt keinesfalls die integrale Erkenntnis – hilft aber in jedem Fall, sie zu festigen und zu stabilisieren.“

Die Klientin ist nach der Aufstellung und in den Folgetagen symptomfrei. ❖

PK 9-2008

Ein multidimensionaler integraler Ausblick

„Der letzte Ton in einem Konzert ist verklungen und die Leute gehen nach Hause und es ist vorbei...“^[1]

Buddha und Freud steigen ins Taxi, im Radio fragt Hans: *Out Of The Dark - Hörst Du die Stimme, die Dir sagt: Into the light... Muss ich denn sterben, um zu leben...? Der Taxler fragt vor sich hin: „Wos manen se denn do dazua?*

Es ertönt eine Stimme aus „dem leeren Raum“, dem „OFF“: *„Die Titanic sinkt in Panik - ganz allanig´ Aber gut - Denn wer sich retten tut - Der hat zum Untergang kan Mut... Im Walzerschritt zum letzten Tritt, denn wer den Walzer richtig tritt, der is auch für den Abgang fit.“*

Der Buddha und Sigmund Freud lächeln einander an – eine Begegnung zwischen Ost und West hat stattgefunden. Der Buddha setzt Sigmund Freud bei seinem Museum in der Berggasse ab und fährt weiter zum buddhistischen Zentrum am Fleischmarkt.

^[1] Letzter Satz in der Tribut-Dokumentation: „Hoch wie nie“ von Falco himself



Dr. Wolfgang Kölbl,

Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, Bioenergetische Medizin TCM/Akupunktur, Kooperationspartner der Apotheke zur Kaiserkrone in Wien.

www.heliankar.at



Peter Klein,

Integraler Coach Innere Form - Ausbilder in Nürnberg und Wien, Gesundheits-Seminare u.a. mit Dr. Kölbl - Apotheke zur Kaiserkrone in Wien, Businessberatung.

www.die-innere-form.de



Arno Aschauer,

Drehbuchautor u. Regisseur, Lehrtätigkeit in den Bereichen Drehbuch/Schauspiel/Regie, Filmanalyse- und Coaching, Szenische Aufstellungen mit Peter Klein.

www.drehbuchhausbildung.com



Bernd Linder-Hofmann,

Zen-Schüler, Buchautor: „Die Innere Form - Zen im Management“ - Gelius-Verlag, Berater für Leadership, Management, Transformation, Human Resources.

www.die-innere-form.de

SPORT

aus integraler Perspektive

Michael Habecker

Integrale Lebens Praxis

[Hinweis: Die in Kursivschrift gesetzten Zitate stammen, sofern nicht anderes angegeben, aus dem Dialog *Sports and Spirituality* zwischen Ken Wilber und David Meggyesy, einem früheren Footballstar, veröffentlicht auf *integralnaked.com*]

Das Thema Sport - sowohl als individuelles wie auch kollektives und weltweit verbreitetes Phänomen - hat eine fast bis an den Menschheitsbeginn zurückreichende Tradition und erfreut sich einer ungebrochenen Beliebtheit und Faszination. Die Betrachtung dieses Phänomens aus einer integralen Perspektive ist Inhalt dieses Beitrages.

Das integrale Modell

Eine Rundreise durch das integrale Modell, dessen Grundzüge hier vorausgesetzt werden, kann uns dabei helfen, die unterschiedlichen Aspekte des Sports zu erhellen. Gleichzeitig kann die integrale Landkarte einmal mehr dazu benutzt werden, zwischen scheinbar völlig verschiedene Disziplinen wie Spiritualität und Sport eine gemeinsame Sprache zu finden, auf deren Basis Unterschiede und Gemeinsamkeiten deutlich werden können.

Entwicklungsebenen

Sport findet sich auf allen Ebenen menschlicher Existenz und ist, wie kaum etwas anderes, geeignet, die Unterschiedlichkeit und Charakteristik der Ebenen zu illustrieren. Am Beispiel des Regenbogenspektrums der Entwicklungsebenen:

Rot steht für die Ebene der Egozentrik, und ihre sportlichen Aspekte sind die des individuellen Kampfes und Sieges, auch bis zur Vernichtung des Gegners. Dabei ist alles erlaubt, und die einzige Regel, die es gibt, ist die, dass keine Regeln gelten. In den meist zu Schaukämpfen abgemilderten freestyle Ringerwettkämpfen lässt sich diese Entwicklungsstruktur gut erkennen.

Die soziozentrische **Bernstein**-Ebene führt Regeln in den Sport ein, an die sich die Athleten zu halten haben. Damit hat dieses Struktur auch im Sport eine wesentliche Sozialisierungsfunktion, bei welcher der Egozentrik Schranken gesetzt werden. Gleichzeitig steht diese Strukturstufe auch für den Kameradschafts- und Teamgeist im Sport, „das Team ist der Sieger“, auch „wir gegen die anderen“ oder sogar das Gefühl „wir gegen den Rest der Welt“.

Die nächsthöhere Entwicklungsstufe ist **Orange**, und sie führt den Sport aus der Soziozentrik heraus, hin zu einer weltzentrischen Veranstaltung, bei der es neben dem Ich-Erleben und dem Wir-Gefühl auch auf Hightech, Business, Politik, und erstmals auf eine weltzentrische oder globale Perspektive auf den Sport ankommt. Der Gegner wird als gleichwertiger Mensch gesehen, und neben der Einhaltung der Regeln gibt es einen Bereich der Fairness im miteinander Umgehen, jedoch in einem (Ausscheidungs-)Wettbewerb: „Möge der/die Bessere gewinnen!“

Der menschliche Aspekt des Sports tritt noch mehr in der nächsthöheren **grünen** Entwicklungsstufe hervor, wo Begriffe wie eine win/win Situation erstmals auftauchen, und Spiele erfunden

werden, bei denen es keine Verlierer mehr gibt. Die olympische Idee der Neuzeit ist eine grüne, weltzentrische Idee der Völkerverständigung. Bei den noch höheren Entwicklungsebenen treten dann beim Sport immer mehr die spirituellen Dimensionen hervor, bei denen Sport den Zugang und die Entfaltung immer höherer Potenziale der Menschen und der Menschheit insgesamt unterstützt.

„Entwicklungshöhe beschreibt nicht nur den Entwicklungsschritt, sondern nimmt auch Einfluss auf das allgemeine kulturelle Empfinden und die Bedeutung, die den Sport umgibt, sowohl was den Zuschauer als auch was den Athleten selbst betrifft. So erlaubt beispielsweise der Sport den Fans ein bestimmtes Maß an Magenta-Ritualen, einen gesunden Rahmen für rote Aggressionen, eine Bernstein Zugehörigkeit zu einem bestimmten Team einer Stadt, einem Land, einer Nation usw. Für die Athleten war der Sport historisch eine außergewöhnliche Möglichkeit, um Menschen von Rot zu Bernstein zu bringen, bei der die Rohheit des Ego gezügelt wird, und die oft durch Testosteron angetriebene Identität durch ein Selbst-Opfer mittels Disziplin und Zusammenarbeit auf eine höhere Ebene gehoben wird, als eine Voraussetzung für die orangen Prinzipien von Außergewöhnlichkeit und Leistung.

Diese Entwicklungsstrukturen bestimmen ebenso die allgemeinen Werte von Sportlichkeit, mit denen der Athlet seinen Sport betreibt. Dabei konzentriert sich Rot auf die Glorie des Sieges, Bernstein erinnert uns daran, dass „es um die Mannschaft geht“, Orange sagt uns, dass „es nicht nur um Gewinnen oder Verlieren, sondern um das Spielen des Spiels“ geht, und die moderne olympische Idee gibt das grüne Empfinden wieder, wenn sie sagt, „nicht Siegen, sondern dabei sein ist alles“.

„Diese unterschiedlichen Modi von Sportlichkeit sind besonders in der heutigen Welt wichtig, in der sich der Sport in einer aggressiven Businesswelt wiederfindet, was zu einer Verstärkung des Macht-Egos führt. Ohne die Verinnerlichung der ethischen Sensibilität der Bernstein Ebene und noch höherer Strukturen passiert es sehr schnell, dass sich das Ego von der Illusion des sich zu wichtig Nehmens verführen lässt, was dazu führt, dass Athleten zu Mega-Maniacs werden, die sich in einer orangen Welt des Ruhms verlaufen, was die moralischen Überschreitungen von Menschen wie Michael Vick [A. d. Ü.: Amerikanischer Footballspieler, der illegale Hundekämpfe unterstützte], Kobe Bryant [A. d. Ü.: Amerikanischer Baseballspieler dem eine Vergewaltigung zur Last gelegt wird], Tonya Harding [A. d. Ü.: Amerikanische Eiskunstläuferin, die an einem Attentat auf eine Konkurrentin beteiligt war], und vielen anderen erklärt.“

Entwicklungslinien

„Das integrale Modell sagt, dass das menschliche Wesen aus unterschiedlichen „Intelligenzen“, Talenten und Fähigkeiten besteht, von denen sich jede durch verschiedene Entwicklungsstufen von Tiefe, Komplexität und Kompetenz entwickelt. Beispiel für diese „multiplen Intelligenzen“ (oder „Entwicklungslinien“) sind: kognitive Fähigkeiten, kinästhetische Intelligenz, moralische Ent-

Ein Problem der Kommunikation transpersonaler Erfahrungen des Sport ist, dass es dafür nur einen geringen gesellschaftlichen Raum und keine geeignete Sprache gibt.

wicklung, ästhetische und wahrnehmende Fähigkeiten, usw... „Athletik“ bezieht sich dabei auf eine Kombination verschiedener Entwicklungslinien mit jeweils unterschiedlicher Bedeutung. Dabei ist von besonderem Interesse, dass bei all diesen Entwicklungslinien, wenn sie sich auf die derzeit höchste Entwicklungsstufe hinbewegen (Petrol, Türkis, Indigo und darüber hinaus), sie Eigenschaften anzunehmen beginnen die mit dem Wort „trans-rational“ oder einfacher „spirituell“ bezeichnet werden können; was der Grund dafür ist, dass sich bei vielen Zuschauern, wenn Michael Jordan [ein gefeierter amerikanischer Baseballspieler] sein Bestes gibt, das gleiche Gefühl einstellen kann, wie etwa bei der Lektüre der Poesie eines Sufi Mystikers.“

Athlet, Zuschauer und Perspektiven

Die Quadranten (als Perspektiven des In-der-Welt-Seins) machen die Dimensionen des Sports sichtbar. Der obere linke Quadrant steht für alles das, was subjektiv und individuell erlebbar ist beim Sport, sowohl für den Athleten wie auch für den Zuschauer, die ganze Fülle von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, die der Sport mit sich bringt, im Stadion oder vor dem Fernseher. Der linke untere Quadrant steht für das Wir-Erleben, z. B. einer Mannschaft oder einer Fernsehgemeinschaft eines Fußballspiels von Millionen von Menschen. Das „Sommermärchen“ der Fußball-WM 2006 in Deutschland oder die Fußball EM, die dieses Jahr in Österreich und der Schweiz stattfand, sind exemplarische Beispiele für nationale Wir-Erlebnisse weltweit – von kollektiver Euphorie (bei Sieg) bis zu nationaler Trauer (bei einer Niederlage). Der rechte obere Quadrant steht für das Verhalten, die Physiologie, Funktionalität, Bewegung, und alles individuelle Messbare beim Sport, vom Hightech Windkanal zur Laufoptimierung bis hin zum Doping zur Leistungssteigerung, vor allem in der orangen Gesellschaft der Gegenwart ein Phänomen. Der rechte untere Quadrant steht für das „System Sport“ bzw. das Sportbusiness, und den damit zusammenhängenden politisch-sozio-ökonomischen Strukturen.

Ein Problem der Kommunikation transpersonaler Erfahrungen im Sport ist, dass es dafür nur einen geringen gesellschaftlichen Raum und keine geeignete Sprache gibt. *Beim Unausgesprochene im Sport [unspoken stuff] ist das Problem, dass es dafür im unteren linken Quadranten keine Sprache gibt, auch wenn es der Sportler (im oberen linken Quadranten) erfährt – und die Frage ist, welche Terminologie es geben kann, damit die spirituelle Komponente dessen, was Athleten tun und erfahren, ausgedrückt werden kann ... Doch auch wenn der Sport vielleicht nicht die Sprache entwickelt hat, um zu beschreiben, was geschieht, so hat er doch viele längst anerkannte Möglichkeiten und Methoden entwickelt, um in diese spirituellen, nichtdualen Zustände einzutreten.*

Typologien

Die Typologische Vielfalt sorgt (nicht nur) beim Sport dafür, dass es niemals langweilig wird. Es gibt sehr viele unterschiedliche Richtungen, Stile, Techniken und Arten, etwas mit dem Körper zu

tun, wobei beim Leistungssport sich sehr schnell diejenige Methode durchsetzt, welche die besten Ergebnisse verspricht. Als ich in den 60er Jahren im Leichtathletikverein die Hochsprungtechnik lernte, gab es die Scherentechnik und den „straddle“ (Wälzsprung) zur Auswahl. Dann entwickelte der Amerikaner Richard Fosbury den nach ihm benannten Flop, bei dem man mit dem Rücken zuerst die Latte überquert, und diese Technik setzte sich dann schnell als erfolgreichste durch.

Sport und Gesellschaft

Die Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft sind vielfältig, dazu ein paar Beispiele: Jede Gesellschaft mit ihrem kollektiven Schwerpunkt „instrumentalisiert“ den Sport zu ihren Zwecken, was sich besonders dadurch zeigt, wie Gastgebernationen die Olympischen Spiele für ihre Zwecke einsetzen – von den Nazis 1936 bis zu China 2008.

Eine weitere Facette ist die des Geschlechterverhältnisses im Sport. Von der Forderung für körperliche Ertüchtigungen auch für Mädchen am Beginn der Frauenbewegung bis hin zu boxenden und Fußball spielenden Frauen war es ein weiter Weg, ein Weg der ideologische Vorurteile überwand, ohne biologische Unterschiede zu verwischen. So treten nach wie vor in den meisten Sportarten Männer nicht gegen Frauen an, weil Frauen aufgrund ihrer durchschnittlich geringeren Körperkraft gegen Männer chancenlos wären. Als Zuschauerrinnen waren Frauen schon im Altertum zugelassen, doch erst 1973 moderierte eine Frau (Carmen Thomas) erstmals im Deutschen Fernsehen eine Sportsendung: „Das aktuelle Sportstudio“. Landesweite „Berühmtheit“ erlangte sie am 21. Juli 1973 durch einen Versprecher, bei dem sie den Traditionsfußballverein FC Schalke 04 als „FC Schalke 05“ ansagte. Die *Bild-Zeitung* forderte daraufhin ihre Entlassung. Mittlerweile sind Frauen aus der Sportmoderation nicht mehr wegzudenken.

Einen weiteren Aspekt, der Sport, Individuen und Gesellschaft verbindet, könnte man etwa so formulieren: „Sage mir, welchen Sport du betreibst (oder magst), und ich sage dir, wer du bist“, was sowohl individuell wie auch kollektiv gilt. In dem Eingangswort des Dialog zwischen Wilber und Meggyesy beschreibt dieser den amerikanischen Football mit folgenden Worten: *Football ähnelt einem Kriegspiel, es basiert auf Gewalt, es geht dabei um die Eroberung und Verteidigung von Gelände. Es hat sich aus Fußball und Rugby entwickelt und wurde zu einem amerikanischen Spiel, das derartig gewalttätig ist, dass im Jahr 1907 siebzehn Studenten durch das Spiel ums Leben kamen. Teddy Roosevelt, der damalige Präsident, erwog, diesen Sport wegen seiner Gewalt zu verbieten. Dieses Spiel fasste hier Fuß auf der Grundlage einer sozialdarwinistischen Sichtweise eines „Überlebens des Stärksten“, und das Spiel machte daraus Ernst, wurde als eine Art Überlebenskampf inszeniert. Wir sind die einzige Nation weltweit, die dieses Spiel spielt, und man kann sich die Frage stellen, was es über unsere Kultur aussagt, welche Werte darin zum Ausdruck kommen. Das sind interessante Fraggstellungen, und zwar für alle Kulturen. Alle Gesellschaften benutzen ihre Athleten als*

Athleten können in den exakt gleichen Bereich gelangen, der typischerweise mit Künstlern oder Mystikern im nondualen Bewusstseinszustand in Verbindung gebracht wird.

Integrale Lebens Praxis

einen Ausdruck ihrer Art zu leben, ihrer Werte usw. Die Sowjets haben es getan, wir haben es getan, das ist nichts Neues, Menschen werden dadurch mobilisiert.

Gleichzeitig kann Sport aber auch auf das höchste Potenzial des Individuums und der Gesellschaft hinweisen, und die Frage stellt sich als eine gesellschaftliche Aufgabe, wie, neben dem breiten Raum, den der Sport auf „Boulevardniveau“ einnimmt, die höheren Aspekte des Sports mehr in den Vordergrund gerückt werden können. *Wir stehen hier vor der Frage, in welchem Kontext die Möglichkeit besteht, all diese Aspekte des Sports zu würdigen, und Sport nicht nur als einen Ausdruck von rot-blau-oranger Wettkampfmacht, wo es nur ums Gewinnen geht, eingebunden in ein bisschen Teamwork, zu sehen, sondern Sport mehr als einen Weg zur Selbstverwirklichung und zur Selbsttranszendenz zu sehen, all dem, was die Menschheit eint, und nicht nur auf das zu schauen, was die Menschen voneinander trennt.*

Dies führt uns geradewegs zur Verbindung von Sport und Spiritualität.

Sport, Bewusstseinszustände und Spiritualität

Sport und Spiritualität, etwas Kontrastreicheres kann man sich kaum vorstellen. Auf der einen Seite der Athlet oder die Athletin, kraftstrotzend und physisch in Topform, auf der anderen Seite ein meditativer Mensch (oder auch Mönch), asketisch und nach innen gekehrt. So oder so ähnlich könnten Assoziationen zwischen den beiden Bereichen aussehen. Und doch wissen wir bereits über einen möglichen Zusammenhang, der uns vor allem aus den östlichen Kulturen bekannt ist.

Seit dem Beginn der Zivilisation war Sport ein Bestandteil der menschlichen Gesellschaft. Von den militaristischen Wettkämpfen im alten China, Griechenland und Ägypten, bis zum enormen Aufstieg des Massen- und Zuschauersports mit dem Beginn der industriellen Revolution, haben die Athleten der Gesellschaft als ein Beispiel für menschlichen Triumph, Willenskraft, für Kameradschaft und für herausragende Leistungen gedient, sowie als ein Beispiel für persönliche Disziplin, dem Erreichen von Zielen und der laufenden Verbesserungen. In vielerlei Weise repräsentiert Sport das Beste des menschlichen Geistes. Und doch empfinden manche eine Verbindung von Sport und Spiritualität als merkwürdig, so als wenn es sich dabei um zwei ganz unabhängig voneinander existierende Aspekte menschlichen Lebens handeln würde. Überschneidungen werden zwar bei Kampfsportarten wie Kung Fu erkennbar, aber was hat Spiritualität mit modernen westlichen Sportarten wie Fußball, Baseball, oder Basketball zu tun? Spiele wie diese beziehen ihre Kraft aus erdverbundenen Elementen wie Blut, Schweiß, Tränen und Testosteron, wohingegen Spiritualität meist eine Rolle spielt bei den entfernteren, himmlisch-unendlichen Angelegenheiten unserer tragisch-endlichen, menschlichen Existenz. Doch derartige Vorstellung sind sehr eng und begrenzt, und werden weder der Fülle und Komplexität des Sports noch jener der Spiritualität gerecht. Ein Athlet kann durch den Sport ebenso zu Tugend, Erleuchtung und Selbsttranszendenz gelangen wie ein Mönch innerhalb einer spirituellen Tradition. Ebenso kann ein Mönch persönliche Kraft und Stärke,

Durchsetzungsvermögen, Verkörperung und Erdung durch seine spirituelle Praxis erlangen wie ein Athlet in seinem Sport.

Die auffallendste Parallele dabei sind die sowohl beim Sport wie auch in der spirituellen Praxis auftretenden Zustandsveränderungen. *Diese Erfahrungen werden oft beschrieben mit Worten wie „im Zwischenbereich sein“ [in the zone] oder „aus dem Kopf raus sein“. Athleten können in den exakt gleichen Bereich gelangen, der typischerweise mit Künstlern oder Mystikern im nondualen Bewusstseinszustand in Verbindung gebracht wird – Zustände von absoluter Selbsttranszendenz und einem unbehinderten kreativen Fließen. Diese nondualen „Flow-Zustände“ (zusammen mit dem grobstofflichen, dem subtilen, dem kausalen und dem Zeugenzustand) bilden das Herzstück jeder esoterischen und kontemplativen Form von spiritueller Praxis der Weltreligionen. Auch wenn sie alle unterschiedliche Bezeichnungen und metaphysische Voraussetzungen haben und aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten stammen, gibt es ganz erstaunliche Übereinstimmungen in all den verschiedenen Beschreibungen. Ein Anlass, von einer Einheit auszugehen, die diesen spirituellen Erfahrungen und Ausdrucksweisen der Menschheitsgeschichte zu Grunde liegt ... Diese nondualen „Gipfelerfahrungen“ werden von der sportinteressierten Öffentlichkeit kaum wahrgenommen, was hauptsächlich daran liegt, dass es dafür in dieser Öffentlichkeit keine geeignete Sprache gibt, mit welcher dieser Erfahrungen kommuniziert und außerhalb der Sportarena in den Alltag übermittelt werden können. Doch ob diese Zustände nun wahrgenommen werden oder nicht, praktisch jeder Athlet hatte oder hat sein oder ihr Erleben vom „Zwischenbereich“ – dem anstrengungslosen Zusammenfallen von Sportler, Gegner, Zuschauer und dem Spiel, bei dem alles, was bleibt, ein erotischer Duft von frisch geschnittenem Grass ist, ein Eindruck der warmen Sonne auf der Haut, und die zeitlupehafte Raserei eines spielenden Kosmos.*

Ken Wilber betont in diesem Zusammenhang den transformierenden Aspekt des Sports: *Im Sport sehen wir zwei Hauptmöglichkeiten der Transformation. Die eine ist, wenn Kinder und Jugendliche sehr individualistisch mit dem Sport beginnen, dass sie sich dann von Rot zu Bernstein oder von Egozentrisch zu Ethnozentrisch entwickeln, von der persönlichen Stärke hin zur Stärke des Teams. Das ist eine der wesentlichen Transformationen, die der Sport leistet. Es gibt aber auch eine weitere Transformation bei Menschen, die sich auf einer modernen und postmodernen Entwicklungsstufe befinden, und je mehr diese Menschen als persönliche und transzendente Zustände einen Flow oder das Zeugenbewusstsein erfahren, desto mehr kann sie das dabei unterstützen, sich vertikal weiter zu entwickeln.*

In diesem Sinn, so Ken, stellt der Sport eine „verborgene Religion“ dar; und zwar für das Individuum als auch für die zuschauende Gemeinschaft. *Es ist von großer Bedeutung für dieses Land [USA] zu erkennen, dass ein Sporttraining auch ein spirituelles Training ist. Dies ist weitgehend unbekannt. Im Unterschied zu den westlichen klösterlichen Traditionen, bei denen das Zustandstraining ohne eine kinästhetische Komponente geschieht, hat der Sport diese kinästhetische Komponente. Sport ist eine verborgene Kirche, zu der mehr Amerikaner gehen als zu jeder anderen Kirche – Sport am Wochenende, das ist für*

Doping

viele ihr Gottesdienst. [Lachen]. Die Menschen manchen dann Erfahrungen im „Zwischenbereich“, wissen im Grunde nicht genau, was da eigentlich passiert, aber sie hatten einen tollen Tag und großartige Erlebnisse. Sie befinden sich in diesen Flow-Zuständen von Angesicht zu Angesicht mit Gott, sind eins mit der höchsten Identität, dem letztendlichen Wesensgrund ... Es gibt eine eigene Psychologie der Masse und es ist nicht nur die der Herdenmentalität. Diese spielt dabei zwar auch eine Rolle, doch es geschieht noch etwas Tieferes. Deswegen kommen die Fans auch immer wieder. Dabei kommt es natürlich, wie schon gesagt, auch auf die Interpretation dieser Augenblicke an ... die Athleten sind im Wesentlichen spirituelle und transzendente Helden. In dem wir ihnen zuschauen, können wir selber an diesen transzendenten Erfahrungen teilhaben. Es passiert auf beiden Seiten; im Athleten selbst, aber auch innerhalb einer riesigen Zuschauermenge.

Persönliches

Ich liebe es, auf und mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Dafür lasse ich jedes Autocabrio stehen (na ja, fast jedes). Mein Vater hat mir das Fahrradfahren beigebracht, er lief so lange hinter mir her, bis er nicht mehr mitkam. Als ich beim erste Mal bemerkte, dass mein Vater den Gepäckträger des Rades nicht mehr hielt, fiel ich vor Schreck gleich hin. Später, als Student, kurvte ich in den Semesterferien mit dem Rad quer durch Europa, anfangs noch mit dem geliehenen Drahtesel meines Bruders, mit dem ich – ohne Gangschaltung – immerhin Schwarzwald und Vogesen überquerte. Später war ich dann mit 10 Gängen und 20 kg Gepäck unterwegs, von Skandinavien bis Italien. Mittlerweile habe ich ein paar Gänge zurückgeschaltet, und das konkrete Fahrradabenteuer beschränkt sich auf den Transport von Getränkeboxen beim Einkaufen, doch die Faszination des Unterwegssein aus eigener Kraft, die mit diesem Sport verbunden ist, ist für mich ungebrochen. Die großen Straßenrennen, allen voran die *Tour de France*, schaue ich mir immer noch gerne an, trotz Doping, Big Business & Co. Die gewaltige Landschaft, die dabei durchquert wird, die vielen psychodynamischen und taktischen Aspekte, das Spektrum der unterschiedlichen Motivationen, von sehr egozentrisch bis zu ziemlich spirituell, die heroischen Einzelleistungen, das Team als Wir-Kraft, über das Menschmögliche hinauszugehen und alles zu geben – die unterschiedlichen Facetten des Menschsein drücken sich in diesem Sport für mich wie in keinem anderem aus.

Wir Menschen haben den Sport erfunden, auch um über uns selbst hinauszuwachsen, persönlich und gemeinschaftlich – kann es etwas Schöneres geben? ❖

MH-8-2008

Doping lässt sich, wie jedes andere Phänomen im Sport, auch als ein integrales Phänomen betrachten. Beginnend beim oberen linken Quadranten, und der darin enthaltenen persönlichen Entwicklung, hat Doping dort seine (intentionale) Ursache in einer ich-bezogenen Haltung, die besagt, dass der eigene Vorteil wichtiger ist als die Spielregeln des Wettkampfes, an dem man teilnimmt. Anders gesagt, je niedriger der Entwicklungsschwerpunkt, desto wahrscheinlicher ist Doping. Die persönliche Fragestellung des Sportlers (der Sportlerin) dabei lautet, „Halte ich mich an die Regeln, auch zu dem Preis, den es mich kosten kann (z. B. zu wissen, dass sich andere nicht an die Regeln halten, oder dass es Möglichkeiten der Regelumgehung gibt, die nicht entdeckt werden können)?“

*Im rechten oberen Quadranten zeigt sich Doping im geänderten Verhalten des Sportlers und der Beeinflussung seiner Physiologie, messbar u. a. im Harn und Blut. Im unteren linken Quadranten werden die kulturellen Bedingungen des Doping erkennbar, die Kultur des Sportes, um den es geht, und die Kultur der Gesellschaft, in der dieser Sport stattfindet. So sagte Bjarne Riis, einst Gewinner der *Tour de France*, in einem Interview nach seiner aktiven Radsportzeit: „Jetzt ist die Zeit gekommen, die Karten auf den Tisch zu legen. Ich habe Doping genommen. Ich habe Epo genommen. Das war Teil meines Alltags ... So war die Zeit nun einmal damals. Ich war Radsportler zu den Bedingungen, die es damals gab. Ich bin froh, dass die Bedingungen heute nicht so sind.“ Diese gemeinschaftlich geteilten „Bedingungen“, die in einem Sport zu einer Zeit üblich sind, sind der kulturelle Rahmen in dem Sport stattfindet, und ebenfalls einen Einfluss auf die individuellen Intentionen und Handlungen ausübt. In der Perspektive des unteren rechten Quadranten schließlich werden die sozio-ökonomischen Rahmenbedingungen erkennbar. Im Fall von Doping gehören dazu die Doping-Technologie, Herstellung und Vertrieb, das dazugehörige Business usw.*

Wie gesagt, jede Entwicklungsebene hat jeweils ihre eigene Doping-Mentalität, ihre Doping-Kultur, ihr Doping-Verhalten, und ihr Doping-System und die Technologie. Oberhalb der persönlichen Entwicklungsstufe, von der ab der Wettkampfgegner als ein Partner im Sport gesehen wird, gibt es (intentional) kein Doping mehr, und die Spielregeln werden eingehalten. Doch was die technologische Entwicklung angeht, sind dem Doping auch in Zukunft buchstäblich keine Grenzen gesetzt. Daher bietet der integrale Ansatz auch gute Voraussetzungen für eine wirksame Dopingkontrolle, bei der sowohl die äußerlichen technologisch-medizinischen Aspekte berücksichtigt werden, als auch die innerlichen individuellen und kulturellen Aspekte von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und persönlicher Integrität und Fairness. Technologische Entwicklung lässt sich kaum eindämmen, daher spielt einmal mehr die innere Entwicklung, individuell und kollektiv, eine Schlüsselrolle bei der Beantwortung der Fragen zu dieser Thematik. ❖

MH-9-2008

Integral ohne Grenzen – Theorie trifft Praxis zwischen Europa und Asien

Adrian Wagner, Karin Rometsch



Diane Musho Hamilton

Vom 22. bis 26. April fand in der Altstadt von Istanbul die zweite Internationale Tagung zur Integralen nachhaltigen Entwicklung statt. Eingeladen hatten Gail Hochachka (Kanada) und Paul van Schaik (Italien), beide integral in der internationalen Entwicklungsarbeit tätig, und die Wirtschaftswissenschaftlerin Emine Kiray (Türkei/USA), die an Unis in den USA und der Türkei lehrt. Die Zenmeisterin Diane Musho Hamilton und Rollie Stanich, der Leiter des Integral Spiritual Center in Boulder, waren beide aus den USA nach Istanbul gekommen, um die spirituelle Praxis und die Körperarbeit anzuleiten.

Im Vorfeld der Tagung waren wir gespannt, wer alles teilnehmen würde: Studenten der Integralen Theorie oder gestandene integrale Anwender, von deren Erfahrung wir profitieren könnten? Vielleicht auch einige integrale Generalisten, denen es um die Begegnung mit anderen Integralen ging? Die gut 40 Teilnehmer, die von allen Kontinenten der nach Istanbul - der Nahtstelle zwischen Europa und Asien – gereist waren, bedienten die ganze Palette. Interessant war, dass sich unter ihnen zahlreiche „Expatriats“, also dauerhaft im Ausland Lebende, befanden. Der Dänische Agrar-Entwicklungshelfer, der seit 8 Jahren in Vietnam lebt. Der Australier, der für eine humanitäre Hilfsorganisation arbeitet, in Thailand lebt und oft beruflich in Kenia ist, eine Amerikanische Univeritätsprofessorin, die an der Osloer Uni Geographie lehrt, eine Inderin an der Istanbuler Universität, die Belgierin, die in Äthiopien Abfallwirtschaftsprojekte betreut, der US-Amerikaner in der Militärverwaltung, der im Iran stationiert ist, die Ecuadorinaer die für die UN in Wien tätig sind, die Deutsche Landschaftsplanerin in Italien – die Liste ließe sich noch um einiges verlängern.

Es hat sich also eine „bunte Mischung“ in dem hübschen Seminarhaus hinter der Hagia Sophia“ versammelt. So breit wie die Erwartungen der einzelnen Teilnehmer war auch das, was geboten wurde. Innerhalb von 5 Tagen entwickelte sich durch eine Fülle von Fachpräsentationen, gemeinsamen Übungen und Mediationen, Worldcafé und Integral Inquiries ein intensiver AQAL-Austausch, der Veranstalter, Referenten und Teilnehmer in einem um zahlreiche Perspektiven und Informationen bereicherten und bewusstseinsweiterenden Zustand die Heimreise antreten ließ.

Hier ein kurzer Überblick, was sich während der fünf Tage abspielte: Am Anfang war noch Theorie. Emine Kiray lieferte zu Beginn eine schwungvolle Einführung in Wilber V und löste damit lebhaftere Diskussionen über die Bedeutung der Zonen fünf und sieben aus. Rollie Stanich frischte die vorhandenen Kenntnisse über Integrale Spiritualität mit einer Präsentation über Struktur- und Zustandsstufen auf und erklärte anhand der Wilber-Combs Matrix, wie auf jeder Strukturstufe durchaus die Möglichkeit besteht, Zustandsstufen (subtil, kausal, nondual) zu stabilisieren. Gail Hochachka und Paul van Schaik eröffneten schließlich die Diskussion über den Integralen Anwender, die in Kleingruppen vertieft wurde.

Am zweiten Tag stand die Erkundung transpersonaler Räume an. Diane Musho Hamilton, die eng mit Ken Wilber zusammenarbeitet



und eine Schülerin von Genpo Roshi ist, führte mit einzigartiger Präsenz durch den Big Mind/Big Heart Prozess und ermöglichte uns allen tiefgehende Erfahrungen. In der dichten Atmosphäre konnten wir mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen Kontakt aufnehmen und diese sprechen lassen. Die Integration unterschiedlicher Perspektiven ermöglichte es uns, Schatten auf der ethnozentrischen Ebene bewusst zu machen und das globale Leiden aus kosmozentrischer Sicht wahrzunehmen und sogar zu transformieren.

Am Tag drei gab es, wie schon am Vortag die Möglichkeit, mit Yoga wach zu werden. Danach ging es um Liebe. Vernice Solimar, Begründerin des Integralen Studienganges an der John F. Kennedy Universität and der Westküste der USA, startete ihren Vortrag über Liebe aus integraler Sicht mit dem Satz „Wenn das Integrale nicht bis hin zur zellularen Ebene wirkt, dann bin ich raus hier.“ Damit zielte sie auf die Motivation für integrales Handeln ab. Wenn dies nicht in seiner Ausrichtung auf tiefster persönlicher Ebene durch Liebe für Menschen, Tiere, die Umwelt, die Erde, das Universum, den gesamten Kosmos bestimmt ist, bleibt „integral“ nur eine Floskel.

Weitere Themen des Tages war eine integrale Betrachtung über „Resilience“, was man in etwa mit Belastbarkeit oder Tragfähigkeit eines Systems übersetzen könnte und eine integrale Theorie der Bedürfnisse.

Emine Kiray warf einen integralen Blick auf die politische Situation in der Türkei, Karen O’Brian, Klimaforscherin an der Osloer Uni und Mitglied im UN-Klimarat, der im vergangenen Jahr zusammen mit Al Gore den Friedensnobelpreis gewann, stellte die Frage in den Raum, ob der Integrale Ansatz Lösungen bieten kann für die Folgen von Klimaveränderungen, speziell im Bereich der Armutsbekämpfung und der nachhaltigen Entwicklung.

Viele weitere Präsentationen von Projekten der Teilnehmer bestimmten den Fortgang der Tagung. Darunter Entwicklungsprojekte in Peru, Zentralamerika, in Südafrika, in Äthiopien und Uganda. Anne Caspari präsentierte ein komplexes, EU-gefördertes Projekt zur Erhaltung von Kulturgütern in Syrien. Susan Wright aus Chile und Yene Assegid aus Sierra Leone stellten ihre Projekte zur integralen Ausbildung und Schulung von Führungskräften in ihrer Heimat vor. Eine integrale Problemanalyse für internationale Entwicklungsprojekte half, die Informationen aus den Vorträgen und eigene Kenntnisse und Erfahrungen zu integrieren. Regelmäßig gab es Mindfulnessübungen, Worldcafés und Integral Inquiries zwischen den Präsentationen und sorgten für Perspektivwechsel und Erkenntnisgewinn.

Von einer außerordentlichen Tiefe erwies sich der von Diane Hamilton angeleitete Life Boat Prozess, der einen ganzen Abend gefüllt hat. Darin wird die Extremsituation eines untergehenden Schiffes simuliert. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen im Rettungsboot, etwa die Hälfte der Schiffbrüchigen muss das Rettungsboot verlassen, damit nicht alle untergehen. Jeder einzelne trifft nun für sich die Entscheidung, ob er „weiterleben“ möchte

oder freiwillig „über Bord“ geht. Die Lifeboat-Insassen geben der Reihe nach ihre Entscheidung bekannt und erläutern sie. Ausschlag gebend für den Erfolg dieses Experiments und die daraus resultierende Intimität und Tiefe innerhalb der Gruppe war die Vorgabe, die Ich-Perspektive nicht zu verlassen, seine Entscheidung voll und ganz im Gewahrsein des Alleinen zu treffen, die der anderen zu akzeptieren und so authentisch wie möglich zu sein.

Am letzten Tag wurden während eines Worldcafés die Eindrücke der Woche gesammelt und in großer Runde vorgestellt. Feedback, individuelle Reflektion und die Frage, welche Richtung die Anwender in der integralen nachhaltigen Entwicklung künftig verfolgen, waren Bestandteil der Diskussion. Die Salsaparty zum Abschluss zeigte deutlich, dass neben Spiritualität und intellektuellen Theorien der integrale Anwender auf der Tanzfläche auch eine gute Figur macht. ❖

Adrian Wagner, Karin Rometsch

Links:

Neue Webpage der Teilnehmer an der Istanbul Konferenz, mit Fotos und mehr: <http://kosmicaddress.ning.com>

Drishti ist die Organisation von Gail Hochachka
<http://www.drishti.ca/homepage.htm>
<http://www.drishti.ca/istanbul/Home.html>

Webpage von Paul von Schaik
<http://www.vanschaik.demon.co.uk/ischaik1.html>

Integrale Anwendungsstrategien bei AIDS
<http://www.integralstrategies.org/aids.html>

Mindshift Integral Planning, Website von Anne Caspari und Karin Rometsch: <http://www.integral-planning.org/>

Filmkritik: *Kirschblüten (Hanami)* von Doris Dörrie

Peter Erlenwein



Ein älteres Ehepaar im Allgäu. Blühende Löwenzahnwiesen. Er, Rudi, (Elmar Wepfer) ist Beamter, pflichtbewusst, pedantisch, auf seine Ruhe bedacht: „keine Veränderungen, bitte!“ Trudi (Hannelore Elsner), die jahrzehntelange Lebensgefährtin, gibt ihr Leben für ihren Mann in alltäglicher Fürsorge. Dabei sind da auch immer noch heimliche Träume von exotischem japanischen Tanz: Butoh – Tanz der Dunkelheit, Feier des ‘sich aufrichtenden Leichnams’, des Körpers. Zu Beginn des Films erfährt Trudi die Krebsdiagnose ihres Mannes, doch hält sie diese vor ihm geheim, schlägt stattdessen eine Reise vor – nach Japan. Das ist jedoch zu exotisch für Rudi; man einigt sich auf eine Fahrt nach Berlin zu den erwachsenen Kindern. Gleich der erste Tag wird ihnen die Entfremdung zur nächsten Generation klar: Die Kinder sind mit Wichtigerem beschäftigt – eingespannt in die Routinen ihres Alltags. Doch erfüllt sich ein Traum für Trudi; sie kann in der Stadt der Aufführung eines berühmten Butoh-Tänzers beiwohnen. Dann noch ein paar stille Tage zu zweit am Meer, erfüllt von Ahnungen.

In der ersten Nacht, verführt Trudi ihren Mann zu einem zärtlich-erotischen Tanz; erstaunt stellt er fest, wie lange solche spontanen Zweisamkeiten schon zurück

liegen; am nächsten Morgen wacht Trudi, nicht mehr auf.

Ihr Tod bringt das Leben ihres Mannes gänzlich aus den Bahnen; nach einer quälenden Begräbniszereemonie, von den Kindern innerlich isoliert, fasst er den Entschluss, die andere Seite seiner Frau, die er nie wahrgenommen hatte, kennen lernen zu wollen. Er packt u. a. zwei ihrer Lieblingskleidungsstücke ein und begibt sich auf eine Reise nach Tokio, wo einer seiner Söhne lebt. Auch diese Begegnung erweist sich jedoch als problematisch und voll von Sprachlosigkeit. Auf seinen Wanderungen durch die Stadt beobachtet Rudi in einem Park mit blühenden Kirschbäumen eine junge Butoh-Tänzerin. Da kaum eine Verständigung über die Sprache möglich ist, zeigt ihr Tanz den Weg – ihre Performances öffnen ihm Einblicke in die Sehnsüchte und Seelenbewegungen seiner verstorbenen Frau. Yu, die Tänzerin, erzählt ihm so von ihrer toten Mutter, die sie in sich spürt und mit der sie über den Tanz kommuniziert.

Rudis Krankheit macht sich allmählich bemerkbar; doch sein Ziel ist klar: Er will den Fuji sehen, den geheimnisvolle Berg Japans, wie es seine Frau so gerne getan hätte. Von Yu begleitet macht er sich auf den Weg, doch der Berg zeigt sich nicht so schnell, er bleibt viele Tage von Wolken verhüllt. Im Angesicht seiner überwältigenden Majestät tanzt Rudi dann an einem frühen Morgen, bei sich aufklärendem Himmel, in Trudis Weste und Rock – tanzt mit ihr und dem Tod.

Dieser im Moment des eigenen Todes mit seiner geliebten Frau tanzend wieder vereinte, erlöste, Allgäuer Beamte schenkt dem Zuschauer für einen langen Augenblick die Ahnung einer unerhörten Perspektive. Es ist ein hochspiritueller Film, ohne dass Dörrie dieses Wort auch nur einmal verwendet hätte.

Zu dieser wunderbar einfühlsamen Geschichte von Liebe und Tod, Trauer und Tanz fällt dem Rezensenten Wilbers Leben ein, genauer, seine Liebesgeschichte mit Treya und ihrem gemeinsamen – anders als im Dörrie Film – jahrelangen Ringen mit dem Krebs. Für beide ging es um das große Thema einer Transformation.

In *Mut und Gnade* schreibt Wilber von dieser letzten Phase von Treyas Leben, wie sich diese wieder stark der Natur, dem Körper, ihrer Weiblichkeit zuwendet und darin „Vertrauen und ein Wissen gefunden hatte, was den Dingen Not tat. Ich war da geblieben, wo ich zu Hause bin, im Himmel, in der Welt der Ideen, der Logik. Treya nahm Ideen und setzte sie zu Gefühlen in Beziehung, ich nahm Gefühle und setzte sie zu Ideen in Beziehung.“ Und: „Der Himmel allein und die Erde allein können den Geist nicht fassen; nur die Einheit der beiden im Herzen führt zu der Tür, durch die man über Schmerz und Tod hinausgelangt. Zusammen waren sie ein Ganzes und konnten die Ur-Einheit finden, die jedem für sich allein verschlossen blieb.“ (S. 354)

Dörrie, der ein ähnliches Schicksal mit dem frühen Tod ihres Mannes widerfuhr, versuchte in ihren Filmen und Büchern ihre Trauer, ihre Fassungslosigkeit zu bearbeiten. Sie wandte sich dem Buddhismus zu und bemerkte Jahre später in einem Interview: „Zen heißt, **das Göttliche im Putzlappen** zu entdecken; da ist das Wunder. Es ist immer wieder der Narr, der etwas wirklich Neues entdeckt; daher liebe ich den Zen, wo es darum geht, den Dingen zu erlauben, zu einem zu kommen, statt ihnen meine Sicht der Welt auf's Auge zu drücken.“

Ken sagte im Augenblick von Treyas Tod: „Ich wollte ihr sagen, dass ein Universum, das sie hervorgebracht hatte, ein heiliges Universum sei, dass Gott existierte, weil es sie gab.“ Was er im letzten Moment ihre Lebens ‘nur’ sagen konnte: „Ich finde dich Liebste, ich finde dich!“ (S. 433). „Übe die Wunde der Liebe“, hört er innerlich einen Freund sagen. Und Doris Dörrie, die Zen-Frau, meint: „Achtsamkeit hat man früher vielleicht Ehrfurcht genannt, beides hat sehr viel miteinander zu tun. Diese Weisheit kann man in allen Religionen finden.“ ❖



DIA

„Buenos DIA!“

Dennis Wittrock



Bericht von der Gründung der DIA – Die Integrale Akademie am 03.09.2008 in Frankfurt Niederrursel

Am 03. September 2008 erblickte DIA – Die Integrale Akademie in Frankfurt, Niederrursel, feierlich das Licht der Welt. Die Ziele der DIA sind insbesondere

- interessante Veranstaltungen zu allen integralen Themenbereichen anzubieten, von kurzen Abendvorträgen bis zu mehrjährigen Ausbildungen
- der wachsenden Nachfrage nach integralen Inhalten mit einem qualitativ hochwertigen Angebot zu begegnen
- deutschsprachigen ReferentInnen Möglichkeiten zu geben, ihre Arbeit zu präsentieren
- integrale Persönlichkeiten und ReferentInnen des Integral Institute nach Deutschland zu holen: Genpo Roshi, Diane Hamilton, Terry Patten, Brian Robertson, John Dupuy und viele andere.
- das noch weitgehend brach liegende europäische integrale Potenzial zu entdecken, zu präsentieren und zu fördern.

DIA ist ein Projekt, dessen Impuls vor allem von der Integralen Initiative Frankfurt (IIF) ausgegangen ist und das mit der Unterstützung des Integralen Forums (IF) und der European Integral Academy Stiftung (EIA) nach dreijähriger „Übungsphase“ nun realisiert wurde. Sie ist formal im IIF e.V. angesiedelt und wird den bestehenden

Seminarbetrieb einschließen und transzendieren. Das DIA-Leitungsteam besteht aus Sonja Student, Michael Habecker, Rolf Lutterbeck, Hilde Weckmann und Dennis Wittrock.

Der Gründungsfeier vorangegangen war ein Seminar mit **Dr. Susanne Cook-Greuter** zur Erwachsenen-Entwicklungstheorie, zu dem sich rund 40 Teilnehmer im beschaulichen ‚Schmelztiegel der integralen Bewegung in Deutschland‘ eingefunden hatten. Mit vielen lebendigen und anschaulichen Präsentationen und Übungen vermittelte Dr. Cook-Greuter – Co-Direktorin des *Integral Psychology Centers* des *Integral Institute* und neue Präsidentin der DIA – die Nuancen ihres Modells, das sie in jahrzehntelanger wissenschaftlicher Arbeit, basierend auf Jane Loevingers Arbeiten, verfeinert hat. Dementsprechend konnte sie am Ende in viele zufriedene und erfüllte Gesichter blicken.

Die meisten der Seminarteilnehmer gesellten sich anschließend auch noch zu den insgesamt etwa 60 illustren Gästen, welche die „Teescheune“ bei der Einweihungsfeier an die Grenzen ihrer Aufnahmefähigkeit brachten. Anwesend waren neben den Vorständen von IIF, EIA und IF u.a. auch Vertreter von Info 3, EnlightenNext, dem World Spirit Forum, der Academy of Inner Sciences, der Universität Köln, sowie ein Dutzend Regionalgruppenleiter des Integralen Forums. Auch zahlreiche internationale Gäste, darunter etwa Terry Patten (I-I), Sean Esbjörn-Hargens (JFK University) und Brian Robertson (Holacracy One) ließen es sich nicht nehmen, zumindest virtuell mit ihren guten Wünschen auf der Tafel im Empfangsbereich präsent zu sein.

Sonja Student, treibende Kraft hinter der Integralen Initiative Frankfurt, sowie frühe Visionärin der DIA, begrüßte die Anwesenden sehr herzlich und leitete sie mit ihrer frischen Art durch das Abendprogramm. Sie würdigte insbesondere die zahlreichen finanziellen und ideellen Unterstützer des Projekts.

Nach einem kollektiven Sekt-Prosit gab zunächst der AQAL-Experte, Gitarrenpädagoge und Autor Michael Habecker, zwei

Eigenkompositionen zum Besten. Es folgte eine Ansprache der neuen Präsidentin der DIA, Dr. Susanne Cook-Greuter, in der vor allem die Brückenfunktion ihrer Person zwischen Europa und den USA deutlich wurde. Dann war der Künstler Schmuell Khedi an der Reihe, der in gefühlvoller Weise der Gitarre und seiner Stimme teils traurige, teils verspielte Melodien entlockte.



Höhepunkt des Festakts war ein Telefoninterview, das der designierte Geschäftsführer der DIA, Dennis Wittrock, im Beisein von Dr. Susanne Cook-Greuter mit dem prominentesten Impulsgeber der integralen Bewegung, Ken Wilber persönlich, moderieren durfte. Ken überbrachte seine Glückwünsche für die DIA und das Publikum begrüßte ihn wie gewohnt lautstark.

Zentrale Themen des Interviews waren Entwicklungstheorien, sowie die Entstehung einer integralen Kultur. Ken und Susanne betonten wechselseitig ihre hohe Wertschätzung für die Arbeit des jeweils anderen. Weitere Themen waren die kritische Würdigung des Spiral Dynamics Modells, „Umschaltpunkte“ der horizontalen Entwicklung durch die Bewusstseinszustände und deren Pathologien, Schwierigkeiten in der Prognose kollektiver Entwicklungstrends, das neue Internet Portal „Integral Life“ und ein Bericht von der Konferenz über Integrale Theorie in San Francisco. Das gesamte Interview wurde aufgezeichnet und ist im Audio-Archiv der neuen DIA-Webseite zugänglich. ❖

www.dieintegraleakademie.org

DW

Termine und Events

- 1 - 3 Termine des Integralen Forums e.V. mit seinen Regional-, Fach- und Projektgruppen
- 4 Seminare/Vorträge/Workshops zu integralen Themen von befreundeten Personen oder Organisationen

Satori ist nichts weiter als eine Verfestigung von intersubjektiver Ignoranz, die der Unterdrückung und Marginalisierung dialogischer Realität Vorschub leistet.

Ken Wilber

Integrale Spiritualität Seite 76

Intelligenzen
Intelligenzen
Lernkultur
Gehirn
Bewusstsein
Lerntypen
Systeme
Zustände

Lernen ist mehr als Wissensansammlung
Lehren ist mehr als Informationsvermittlung.



Neues Buch von
Karsten Ritschl:
**Integrale
Erwachsenenbildung**
302 S./ broschiert
€ (D) 22,50
ISBN-13:
978-3937607016

Bestellung und Infos:
Verlag für Integrale Weiterbildung
www.verlag-iw.de • info@verlag-iw.de
Fon +49 30 850 78 291

Regionale Termine

1

BASEL/FREIBURG

Salon Basel/Freiburg, Lesekreis & Workshopreihe

Ganztägige Veranstaltungen:

Der Tagesablauf unserer Treffen hat ein wiederkehrendes Muster von Meditation, Vorstellungsrunde und vertiefter Auseinandersetzung mit einem Themenbereich der integralen Theorie, oft verknüpft mit spielerischen Formen, Körperübungen, etc. In der Mittagspause ist Zeit für ausführlichen persönlichen Austausch (gemeinsames Buffet/Mittagessen, Spaziergang). Wir verwenden auch Zusatzliteratur anderer wichtiger Forscher in diesem Bereich. Die Inhalte werden von den Teilnehmenden für die nächsten Treffen festgelegt. Wir möchten die Bereiche künstlerischen Ausdrucks und Körperübungen/Tanz noch mehr ausbauen. Ende ist meist 17 Uhr.

Abendveranstaltungen:

Durch die Erweiterung des Angebotes mit einer abendlichen Lesegruppe und dem Integralen Salon können wir verschiedenen Bedürfnissen an unterschiedliche Arbeitsformen und Inhalte begegnen.

Wo:

Treffpunkt für Salon Basel/Feiburg und Lesekreis: abwechselnd im Raum Schopfheim/Basel und Freiburg/Kirchzarten (den Ort für den jeweiligen Termin bitte erfragen)

Termine:

9.11. „Integraler Kurzurlaub“: Teilnahme an der Herbsttagung in Frankfurt
14.12. Integrale Kunst: Performance und Werkstattgespräch mit Axel Malik und Harald Kimmig im E-Werk Freiburg
1.2.09 Begegnung in Dornach mit der Schweizer Gruppe

Lesekreis:

Treffen: 10.10. | 21.11. | 9.1.09 | 20.2. | 3.4. | 12.6. | 24.7.

Kontakt: Cindy Lorenz, Tel. (07 622) 95 01, E-Mail cindy.lorenz@online.de

Workshopreihe

„Eine Theorie für ALLES: Die Integrale Vision“

Einführung in die Integrale Vision und Praxis mit Ulrike Vogel

- 18.10. Einführung: „Die Konturen erkennen“
- 22.11. Eintauchen: „Die wichtigsten Bausteine“
- 31.1.09 Integrieren und Verbinden: „IOS“
- 21.2.09 Verstehen: „Spirituell aber nicht religiös?“
Die Rolle der Religion in der post-postmodernen Welt“
- 28.3.09 Anwenden und Leben: „Integrale Lebenspraxis“

Wo: West-östlicher Diwan, Schopfheim, 19.30 – ca. 22 Uhr

Integraler Salon Freiburg-Stadt:

Kontakt: Elke Fein, Tel. (07 61) 27 66 15, E-Mail fein@uni-freiburg.de

Regionale Termine

1

BERLIN

Berliner Integral Salon

Treffen: jeden 3. Montag im Monat, 19 Uhr

Wo: bei Frank Spade
in Berlin-Kreuzberg, Großbeerenstr. 54, Aufgang 3, 1. Etage

Kontakt: Frank Spade, Tel. (030) 81 82 86 80

Themen:

20.10. Margarete Frank:
Einfach musizieren – ein integraler Ansatz, Musik zu verstehen

17.11. Christa Raatz: *Kunst als Verwandlung der Wirklichkeit*

15.12. Dorothea Pilz: *Eros und abendländische Mystik*

Aktuelle Infos über Mailingliste:

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

Evolution in Aktion:

Jeden Monat ein Gruppenexperiment

Kontakt: Raimund Maessen, E-Mail: RMaessen@web.de

Lesekreis:

Kontakt: Burkhard Langemann, E-Mail: B.Langemann@gmx.de

Aktuelle Infos über Mailingliste:

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

Integrale Supervisionsgruppe Berlin:

Kontakt: Tobias Döppe, E-Mail tobias.doeppe@sprungbrett.org

Forum für integrale Theorie und Praxis

Wo: oberste Etage von SpiritYoga,
in den Rosenhöfen am Hackeschen Markt, Berlin Mitte

Zeiten: freitags 19 - 21 Uhr, samstags 10 - 13 und 15 - 18 Uhr,
sonntags 10 - 14 Uhr

Infos und Anmeldung: www.integralesforum-berlin.de

Themen:

10. – 12.10. *Vollende, was du bist – Der Integrale Weg*
mit Helga Simon-Wagenbach, Moos/Bodensee

24. – 26.10. *Big-Mind-Prozess nach Zenmeister Genpo Roshi*
mit Andreas Schröder, Düsseldorf

31.10. – 2.11. *Schatten aus integraler Perspektive*
mit Michael Habecker, Bruckmühl

28. – 30.11. *Weg des Körpers*
mit Steffen Brandt und Matthias Ruff, Berlin

BREMEN

Integraler Salon Bremen

Treffen: jeden 1. Samstag im Monat, 19 - 22 Uhr

Termine:

01.11. (in Planung)

06.12. (in Planung)

Wo: La Boca, Komturststraße 4, 28195 Bremen

Kontakt:

Max Peschek peschek.max@t-online.de

Dennis Wittrock dennis_wittrock@yahoo.de

Ken-Wilber-Vortragsreihe

mit Dennis Wittrock, M.A.

29.10. Spiral Dynamics: *Ebenen des Bewusstseins*

26.11. *Zustände des Bewusstseins aus integraler Sicht*

10.12. Integrale Lebenspraxis – *Leben in Freiheit und Fülle*

21.01.09 Integrale Spiritualität – *ein Update für Religion in der Postmo-
derne*

18.02. Einführung in Wilber V: *Perspektiven, Zonen und IMP*

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Wo: Integralis Institut, Sögestr. 37 – 39 in Bremen

Infos: www.fundamentalintegral.blogspot.com

Anmeldung: dennis.wittrock@integralesforum.org, Tel. (0178) 30 200 78

Big-Mind-Prozess

Workshop mit Andreas Schröder

7.12., 15 – 18 Uhr

Wo: Integralis Institut, Sögestr. 37 – 39 in Bremen

Infos: www.fundamentalintegral.blogspot.com

Anmeldung: dennis.wittrock@integralesforum.org, Tel. (0178) 30 200 78

DORTMUND

Integrales Forum Dortmund

Kontakt: Andreas Buhr, Tel. (02 31) 99 32 062,

E-Mail: info@raumfueryoga-dortmund.de

DRESDEN

Kontakt: Joe Schraube, E-Mail joe@holzwerkstatt-dresden.de

Termine und Events

Regionale Termine

1

DUISBURG

Treffen: sonntags, 28.9., 9.11. und 14.12., 17 - 19 Uhr

Wo: »Haus am Kaiserberg«, Kiefernweg 21, 47085 Duisburg

Kontakt: Christel Seiler, E-Mail: christelseiler@hausamkaiserberg.de

Aktuelle Infos: www.hausamkaiserberg.de

GRAZ

Treffen: 12.11., 19.30 Uhr

Wo: Institut für Familienberatung und Psychotherapie (IFP), Carnerigasse 34, 1. Stock, 8010 Graz

Kontakt: Hannes Piber, Mobiltel. (06 64) 34 53 784, E-Mail: hannes.piber@trigon.at

HAMBURG

Der Integrale Salon Hamburg findest immer am letzten Donnerstag des Monats um 19 Uhr statt.

Wo: Wrage Seminarzentrum, Schlüterstr. 4 in Hamburg

Nächste Termine: 30.10. und 27.11.

Anmeldung: Bitte per E-Mail an Burghard Lippke, integralesforum@SuccessUtilities.com

KARLSRUHE

Auch neue, an Ken Wilber und spirituellen Themen Interessierte sind herzlich willkommen.

Treffen: letzter Freitag jeden Monats, 19 Uhr (aktuelle Termine bitte erfragen)

Wo: bei Elke und Max Herrmann, Am Pfnztor 28 in Karlsruhe-Durlach

Themen: Im Rahmen unserer Beschäftigung mit der Integralen Lebenspraxis werden wir uns mit dem Thema „Mitfühlender Austausch“ aus dem Modul GEIST auseinandersetzen.

Ablauf: Wir beginnen immer, um 19.30 Uhr, mit einer gemeinsamen Meditation. Diese wird von einer TeilnehmerIn im Sinne der spirituellen Ökumene angeleitet. Der Moderator wechselt von Treffen zu Treffen.

Kontakt: Eberhard Blauth, Tel. (07 244) 722 044, E-Mail: eberhard.blauth@web.de und

Alfred E. Mies, Tel. (07 21) 35 40 464, E-Mail excellence_ka@web.de

LEIPZIG

Der Integrale Salon Leipzig unter Leitung von Wulf Mirko Weinreich findet immer am letzten Freitag jeden Monats ab 19 Uhr statt. Da die Orte wechseln, bitten wir die Interessenten, einfach eine E-Mail schicken an: ISL@integrale-psychotherapie.de

Regionale Termine

1

LUXEMBURG

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat, 20 - 22.30 Uhr in Bertrange

Die Abende gestalten sich um einen vorher bestimmten Themenbereich, den man auf unserer Webseite einsehen kann.

Sprache: Deutsch oder Luxemburgisch, je nach Teilnehmerkreis

Kontakt: Alfred Groff und Marie-Rose Fritz, Tel. (00 352) 71 06 29, E-Mail: ag@mtk.lu oder marie-rose.fritz@education.lu

Aktuelle Infos: www.mtk.lu/integralersalon.html

MÜNCHEN

Die Münchner Regiogruppe bietet gemeinsam mit der jungen integralen Initiative iMove zu den Modi „Schweigen, Reden, Handeln“ monatlich einen integralen Salon/Gesprächskreis an.

Kontakt: Alistair Langer, 0177 - 4668181 E-Mail: AL@AlistairLanger.de

NÜRNBERG

Integrales Forum Nürnberg

Treffen: jeden 2. Dienstag in jedem ungeraden Monat, 19 Uhr

Themen:

Karl Georg Breit: *Die Bewusstseins Ebenen in der Integralen Psychologie und in der astrologischen Symbolik mit Beispielen*

Wo: »Muskat«, Hauptstraße 41 in 91054 Erlangen

Kontakt: Karl Georg Breit, Tel. (09 11) 54 00 395,

E-Mail: karl-g.breit@freenet.de

VORARLBERG

Treffen: alle 6 Wochen

Kontakt: Günter Lenz, E-Mail: lenz@lenz-consult.com

WIEN

Integraler Salon

Integrale Theorie und persönliche Lebenspraxis, mit einschlägigen Übungen

Kontakt: Monika Frühwirth,

E-Mail: monika.fruehwirth@integralesforum.org

ILP - Integrale Lebenspraxis

Ort: 1140 Wien Missindorfstraße 10

jeweils am 2. Montag im Monat

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

Lesekreis

9.10., 18.30 – 21 Uhr, Integrale Spiritualität, 1. Kapitel, ab Seite 63: Hori-Zonen der Entstehung

Weitere Termine: 13.11., 11.12.

Moderation: Johanna Schwarz, johanna.e.schwarz@web.de

Fach- und Projektgruppen

2

Fachgruppe Evolutionsfeld Frauen

11. – 12.10. in Frankfurt-Niederursel:

„Die neue Frau – Bewusstseinsentwicklung und integraler Flow“

Workshop mit Regina Hunschock in Kooperation mit Katrin Karneth von EnlightenNext Frankfurt

Unser Seminar wird eine Kombination aus der Lehre von Evolutionary Enlightenment, Integraler Theorie und Systemischen Aufstellungsverfahren, um das Potential für Bewusstsein in uns Frauen im integralen Feld aufzudecken und um die Herausforderungen zu erkennen und zu bearbeiten, die sich uns postmodernen Frauen stellen, sodass wir dieses Potential verwirklichen.

Kontakt: Regina Hunschock, Tel. (02 361) 30 689 70,

info@inuit-group.com

Infos und Anmeldung: www.inuit-group.com oder www.enlightennext.org

Fachgruppe integrale Politik

Zurzeit beschäftigen wir uns mit der Anwendung von AQAL, Spiral Dynamics und der Viergliederung von Johannes Heinrichs auf die grundlegende Frage: Wie können unsere Bedürfnisse uns zu einem vollständigeren Menschsein führen? Dabei loten wir auch die Bedeutung vernachlässigter und verleugneter Bedürfnisse aus, was viel mit – gesellschaftlicher wie persönlicher – Schattenarbeit zu tun hat. Anschließend wollen wir endlich das weite Feld der Ökonomie erkunden. Daneben begleiten oder initiieren wir konkrete Projekte: eines für jugendliche Mütter in Berlin-Hellersdorf und die Befragung der Kandidaten für die Wahlen zum Europa-Parlament und zum Bundestag 2009. Schließlich entwickeln wir weiterhin eine integrale Gesprächskultur.

Termine: 3. oder 5.10., ganztägig in Berlin | Treffen für alle Interessierten im deutschsprachigen Raum: 5. – 8. oder 12. – 15.3.2009 (genaueres bitte telefonisch erfragen)

Kontakt: Carl Polónyi, Tel. (030) 342 95 09

Fachgruppe integrale Friedensarbeit Weilheim/Dießeln

Kontakt: Peter Erlenwein, Tel. (08 807) 924 816,

E-Mail: erlenwein@yahoo.de

iMove – die jungen Integralen

2. – 5.10. | iMove-Treffen in Dresden

Bei unseren Treffen geht es in der Regel darum, ILP zu leben, d.h. dass wir viele Übungen machen und uns gegenseitig in unserer Praxis anleiten und unterstützen.

Kontakt: Susanne Willkommen, Tel. (0351) 32 65 798, Mobil. (0176) 64 622 027, swilly@gmx.de

Aktuelle Infos über Mailingliste:

<http://de.groups.yahoo.com/group/integral-move/join>

Partnerorganisationen

3

Integrale astrologische Psychologie in Nürnberg

Beginn eines neuen Ausbildungszyklus in astrologischer Symbolik auf der Grundlage der integralen und spirituellen Psychologie am 25./26. Oktober, bestehend aus 3, 6 oder 12 Wochenendseminaren

Infos und Anmeldung: www.astrologische-psychologie.de, Karl Georg Breit, Tel. (09 11) 54 00 395, E-Mail: karl-g.breit@freenet.de

IiE – Institut für integrale Entwicklung

Integrale Bewegungs- und Tanztherapie

Dreiteilige Fortbildungsreihe (auch einzeln buchbar)

Wann: 17. – 19.10., 14. – 16.11., 5. – 7.12.

Mit Feuerkraft und Zärtlichkeit

Herzseminar – Einführung in den integralen Prozess

Wann: 28. – 30.11.

Infos und Anmeldung: www.institut-fuer-integrale-entwicklung.de, Peter Erlenwein, Tel. (08 807) 924 816, E-Mail: erlenwein@yahoo.de

DIA – Die Integrale Akademie in der IIF – Integrale Initiative Frankfurt e.V.

Kirchgartenstr. 2, Tel. (069) 57 00 26 86, Fax (069) 58 46 16

E-Mail: kontakt@ii-frankfurt.de

Aktuelle Infos: www.ii-frankfurt.de

Meditation mit unseren Freunden von WIE und info3

Jeden Dienstag, 20 – 21 Uhr

Wo: bei EnlightenNext, Kirchgartenstr. 3 in Frankfurt-Niederursel

Infos: Tel. (069) 952 08 500, info.frankfurt@enlightennext.org

Integral-Business-Practitioner-Ausbildung

Integral-Life-Practitioner-Ausbildung

(alle Seminare können auch einzeln gebucht werden)

Oktober

Mo | 20.10. | Integraler Salon | 20 – 21.30 Uhr | IIF Teescheune, Alt-Niederursel 42 in Frankfurt-Niederursel

November

Fr – So | 7. – 9.11. | Seminar

Herbstakademie Frankfurt

Gemeinsam mit info3 und EnlightenNext Frankfurt

Thema: *Evolutionäre Spiritualität und christlich mystische Tradition*
Akademie Gesundes Leben in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie Oberursel

Sa – So | 15. – 16.11. | Seminar

Integrales Business mit Rolf Lutterbeck

4. Einheit: Integral-Business-Practitioner-Ausbildung

Tennisclub Bad Homburg, Paul-Ehrlich-Weg 5 in Bad Homburg

Sa | 22.11. | Seminar

Integrale Psychotherapie mit Wulf Mirko Weinreich

Auswahlthema Integral-Practitioner-Ausbildung

Teescheune, Dachatelier, Alt-Niederursel 42 in Frankfurt-Niederursel

So | 23.11. | Seminar

Integrale Pädagogik mit Sonja Student und Dirk Keienburg

Auswahlthema Integral-Practitioner-Ausbildung

Teescheune, Dachatelier, Alt-Niederursel 42 in Frankfurt-Niederursel

IMPRESSUM

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

Chefredaktion

Monika Frühwirth, Wien

Gestaltung und Layout:

Uwe Schramm, Berlin

Produktion/Anzeigen:

Borris Unmüssig, Aitern

Redakteure:

Dennis Wittrock
Monika Frühwirth
Michael Habecker
Peter Erlenwein
Elke Fein
Cindy Lorenz
Jörg Perband
Carl Polony
Rainer Weber

Termine:

Ferri Dietrich

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:

Raimund Boehm
Postfach 610327
10925 Berlin

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 Basis shutterstock_7613869,
Grafiken ©2008 Uwe Schramm; 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
Abo Österreich und Schweiz: €24.00

E-Mail: gs@integralesforum.org

ISSN 1863-978X

ANZEIGEN / INSERATE:

Kontakt: Borris Unmuessig
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 Layoutkos-
ten 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 euro-
päischen 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 2008
sind folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *12

Schwerpunkt:

**Weibliches evolutionäres Bewusstsein
und Gender integral.**

Redaktionsschluss 13. Dezember
Erscheinungsdatum Januar 2009.
Anzeigen bis spätestens 31. Dezember
an anzeigen@integralesforum.org

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

Die gute Seite des Kapitalismus



Megatrends 2020

Der Aufstieg des zukunftsfähigen Kapitalismus **TOP-Titel**

Nachhaltigkeit, ethische Investments und Spiritualität sind die Antriebsfaktoren für das Business im kommenden Jahrzehnt, so Patricia Aburdene, eine der weltweit renommiertesten Trendforscherinnen. Erfahren Sie aus erster Hand, wie Sie von den neuen Megatrends im Business profitieren!

Patricia Aburdene: **Megatrends 2020 – Der Aufstieg des zukunftsfähigen Kapitalismus**
280 S., Hardcover, ISBN 978-3-89901-162-3, € (D) 22,80



Die Andersmacher

Unternehmerische Verantwortung jenseits der Business Class

Die neuen „Andersmacher“ treten an, um die Wirtschaft zu verändern. Ein Buch mit Vorbildern für alle, die Corporate Social

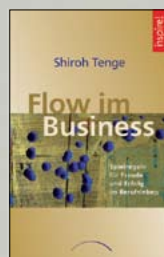
Responsibility und nachhaltiges Wirtschaften ernst nehmen und nach Wegen suchen, das Prinzip Verantwortung im Unternehmen zu etablieren.

Alexandra Hildebrandt / Jörg Howe (Hrsg.): **Die Andersmacher. Unternehmerische Verantwortung jenseits der Business Class**
274 S., Hardcover, ISBN 978-3-89901-159-3, € (D) 24,80

Weitere Neuerscheinungen im Herbst 2008:



Brigitte van Baren
Zen in Leben und Arbeit
176 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-163-0
€ (D) 17,50



Shiroh Tenge
Flow im Business
136 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-160-9
€ (D) 16,80

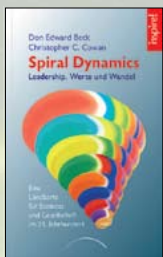


Wolf W. Lasko
Elite braucht Persönlichkeit
268 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-153-1
€ (D) 24,80



Wolf W. Lasko
Motivation und Begeisterung
264 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-148-7
€ (D) 24,80

Integrale Perspektiven und Inspirationen fürs Business:



Don Beck / Christopher C. Cowan
Spiral Dynamics
512 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-107-4
€ (D) 39,80



Fred Kofman
Meta-Management
398 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-056-5
€ (D) 29,50



Lance Secretan
Ganz oder gar nicht!
216 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-118-0
€ (D) 24,80



Paul J. Kohtes
Jesus für Manager
160 S., Hardcover
ISBN 978-3-89901-142-5
€ (D) 17,50



Sex und Liebe

www.deida.info

www.david-deida.de

Buch-Tipp



David Deida
Der Weg des wahren Mannes
Ein Leitfaden für Meisterschaft in Beziehungen,
Beruf und Sexualität
224 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-89901-089-2
€ 18,50



David Deida
Nackt zur Wahrheit
Ein spiritueller Begleiter für Mutige
durch Leben & Tod, Liebe & Sex
185 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-89901-076-3
€ 18,50



David Deida
Du bist Liebe
Männer, Sex und tiefes Liebesglück –
ein Ratgeber (nicht nur) für Frauen
184 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-89901-129-6
€ 18,50



David Deida
Instant Erleuchtung
Schnell, tief und sexy
206 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-89901-144-9
€ 12,80

NEU

■ **Was wollen die Frauen wirklich? Was macht einen guten Liebhaber aus?**

▲ **„Die Wahrheit zu kennen, bringt herzlich wenig. Sie zu spüren, ist ein Ausdruck tiefen Empfindens. Was jedoch zählt, ist, sie zu leben.“**

● **Jede Frau kennt das Märchen: Sie braucht nur den richtigen Mann zu finden, der ihr gibt, was sie wünscht und braucht... und er wird sie ewig lieben. Aber was geschieht, wenn dieses Märchen anders ausgeht?**

▶ **Eine Einladung, Tabus zu brechen und Grenzen zu sprengen, um jetzt sofort aufzuwachen, Liebe und Offenheit zu erfahren und uneingeschränkt lebendig zu sein.**