



# integrale perspektiven

Ausgabe 13 - Juli 2009



## DIE INTEGRALE VISION LEBEN

Berichte zur Tagung 2009 in Bremen +

MIT BEITRÄGEN U.A. VON:

◆ TERRY PATTEN ◆ MONIKA FRÜHWIRTH ◆ SONJA STUDENT ◆ MICHAEL HABECKER ◆ DENNIS WITTRÖCK

Heftpreis: 6,00 EUR  
ISSN 1863-978X

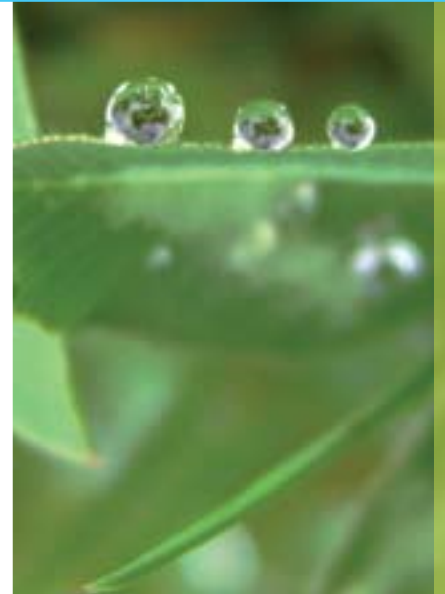
# Integraler Lebens- und Sozialberater

Diplomlehrgang  
Beginn Herbst 2009

Methode:

**Innere Form®** mit dem Schwerpunkt  
Integrales Coaching und systemische  
Aufstellungsarbeit.

Innere Form® ist ein Lehrsystem, das  
östliche und westliche Weltansichten und  
spirituelle Einsichten mit wissenschaftlichem  
Denken auf neue Weise verbindet.



**Die Saphiris Akademie bietet**  
ein ausgesuchtes Angebot an  
Ausbildungen, die ineinander-  
greifend neben Schulung und  
Ausbau vorhandener Fähigkei-  
ten, auch auf Bewusstsein und  
Präsenz Wert legen.

Unserer Überzeugung nach  
sind Erfolg und Erfüllung eng  
miteinander verbunden. Aus-  
und Weiterbildung gehen mit  
einer Persönlichkeitsentwicklung  
einher.

**Ausbildungsdauer:**

Bei durchgehender Teilnahme:  
**5 Semester.**

Quereinstieg jederzeit möglich.

**Ausbildungsort:**



arcus-lucis  
Obere Augartenstraße 32/7  
1020 Wien

## INHALT



Liebe Leserin, lieber Leser,

Die integrale Vision drei Tage lang zu leben, sich bewusst darauf einzulassen – das war die inspirierende Erfahrung bei unserer Tagung in Bremen Anfang Mai. Diesem Geschmack und der Freude in Worten nachzuspüren und in Bildern und Zitaten zu vermitteln, wie die vielen Begegnungen beflügelten und auch weiter wirken werden, ist eines der Anliegen dieser Ausgabe der i\*p.

Wie schon in vielen Ausgaben wollen wir dabei metaphysischen Ballast abwerfen und eine zeitgemäße Sprache für Dinge finden, welche die Traditionen noch als heilig verstanden und die dann ein Zen-Meister pragmatisch auf den Punkt brachte: „Nichts von heilig – unendliche Weite!“ Jene unendliche Weite, die uns zur Verfügung steht, wenn wir ganz im Augenblick präsent sind, mit offenem Herzen und in wohlwollender Zuneigung im gemeinsamen Mensch-Sein. Ein Zusammenkommen unterschiedlicher spiritueller Ausrichtungen, von Experten der unterschiedlichsten Sparten, mit psychologischem know-how und engagiertem Landkartenlesen – es sind Sternstunden, wenn diese Mischung gelingt!

Auch die Redaktion der **integralen perspektiven** hat mit dieser Ausgabe eine neue erfreuliche Entwicklung erfahren: Mit der verlässlichen Unterstützung von Michael Habecker und Sonja Student ist endlich eine Kernredaktion entstanden, und wir werden gemeinsam die Autoren betreuen und Beiträge lektorieren. Michael wird auch die Produktionsleitung bis zur Drucklegung begleiten. Neu an Bord ist Doris Krolle, die uns ihre professionelle Expertise in der Anzeigenakquise und Koordination zur Verfügung stellt. Die unerlässliche Aufgabe des Korrekturlesens liegt weiterhin auch bei Jörg Perband und Carl Polonyi. Mit der künstlerischen Gestaltung des Layouts durch Uwe Schramm und dem bewährten Übersetzerteam, bestehend aus Cindy Lorenz, Rainer Weber, Dennis Wittrock, Jörg Perband und mir, sind wir für die kommende Entwicklung und geplante Expansion gut aufgestellt. Vor allem freuen wir uns auf weitere spannende und inspirierte Beiträge unserer engagierten Mitarbeiter in den vergangenen vier Jahren. Unser Dank gilt vor allem Dennis Wittrock, Peter Erlenwein, Fritz Bläuel, Johanna Schwarz, Rolf Lutterbeck, Andreas Schröder, Tom Steininger, Regina Hunschock, Max Peschek, Hilde Weckmann, Walter Urbanek, Peter Klein, Ricarda Wildförster, Dirk Püschl, Matthias Ruff, Carsten Börger, Elke Fein, Carl Polonyi, Elisabeth Glücks, Hardy Fürch, Sabine Melchiori, Barbara Schmid und Traugott Elsässer.

Somit lade ich alle unsere Leser ein, die neuen Horizonte zu genießen, die sich für uns mit den jüngsten wertvollen Beiträgen unserer Freunde vom Integralen Institut, aus Deutschland und Österreich und vor allem wieder Ken Wilbers großzügiger Herzlichkeit eröffnet haben.

Mit herzlichem Gruß

Monika Frühwirth

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](http://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.

Editorial

### Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

- 2 **Integrale News**  
*Dennis Wittrock*
- 3 **„Gut aufgestellt“**  
*Die Redaktion*
- 6 **Integraler Multinexus**  
*Sonja Student*
- 8 **Stimmen zur Tagung**  
*Einzelne Rückmeldungen*  
*Tom Steininger*  
*Sebastian Gronbach*  
*Christine und Peter*
- 14 **„Je heller das Licht ...“**  
*Ken Wilber im Gespräch*

### Themenschwerpunkt: Die integrale Vision leben

- 16 **Die integrale Vision leben:  
eine Einführung**  
*Michael Habecker*
- 18 **Der Atem der Landkarte**  
*Monika Frühwirth*
- 20 **Integrales Stimmtraining**  
*Adelheid Hörnlein, Italien*
- 24 **Perfect Practice und Tonglen –  
eine Übung**  
*Michael Habecker*
- 24 **Terry Patten:  
Das zweite Gesicht Gottes  
und der Integrale Trans-Pfad**  
*Interview von Dennis Wittrock*
- 28 **Die drei Gesichter des GEISTES**  
*Terry Patten*

30 **Buchbesprechung:  
„Integral Life Practice“**  
*Michael Habecker*

32 **Koordination & Begleitung  
der Salonaktivitäten im IF**  
*Michael Habecker*

34 **Adressen und Kontakte**

36 **Impressum**

# Integrale News

Dennis Wittrock



## „Stille Nacht – Heilige Nacht“: Terry Patten (I-I) zu Gast in Deutschland



**Was ist Integrale Lebenspraxis?** Gibt es einen genuin transrationalen Weg der Kontaktaufnahme mit dem Göttlichen in der zweiten Person? Der spirituelle Lehrer Terry Patten vom Integral Institute

gab auf seiner Deutschland-Tour, organisiert durch *Die Integrale Akademie* (DIA) und das *Integrale Forum* (IF), in verschiedenen Städten Antworten auf diese Fragen. Den Auftakt für Patten, der zuvor aus Kroatien ange-reist kam, bildeten ein ILP-Vortrag und das Seminar „Das Integrale Herz“ in Frankfurt. Im Seminar legte Terry Patten die Möglichkeit einer wahren Intimität mit der gemein-hin als unbelebt und unbeseelt wahrgenom-menen Außenwelt nahe. Was, wenn in allem und durch alles die Stimme des Schöpfers

dich persönlich anspricht? Was, wenn du persönlich antwortest – auf *no-nonsense*-Art und jenseits von magisch-mythischen Bittgebeten? Nach einfühlsamer Arbeit mit der Stimme des „inneren Atheisten“ im Big-Mind-Stil gelang es Terry Patten die Teil-nehmer dazu zu bewegen in Kleingruppen laut voreinander zu beten. Ein Teilnehmer bezeichnete dies als eines der transformie-rendsten Erlebnisse seines Lebens. Andere Teilnehmer mit christlichem Hintergrund konnten in heilsamer Weise an ihre Kind-heitserlebnisse anknüpfen. Auch in musika-lischer Hinsicht baute Terry Patten Brücken zu kollektiven urchristlichen Erfahrungen. So staunten die Bewohner von Niederursel nicht schlecht, als die Teilnehmer mitten im April aus voller Brust „Stille Nacht-Heilige Nacht“ erschallen ließen. Weitere Stationen seiner Tour mit Vorträgen über ILP waren Köln, Basel und Tübingen, bevor sie dann in

Bremen auf der Tagung des IF + DIA einen krönenden Abschluss fand. Für alle, die ihn verpasst haben: 2010 ist ein Comeback in Verbindung mit der deutschen Übersetzung des ILP Buches geplant.

### Terry Patten zwischen den Fronten des kroatischen Wahlkampfes

Wie es der Zufall wollte, wurde Terry Pat-ten vor seinem Deutschland-Besuch in Kroatien mitten in der Wahlkampfzeit zu-sammen mit hiesigen Politikern im Lokal gesichtet. Die Gerüchteküche brodelte: Die progressive Partei trafe sich mit Beratern der Obama-Administration, um den ent-scheidenden Vorteil im Wahlkampf zu er-heischen. Die Lokalzeitung klärte schließ-lich auf: Der angebliche Obama-Berater Terry Patten entpuppte sich kurzerhand als amerikanischer Philosoph auf der Durch-reise, der als Unbeteiligter zwischen die Fronten des Wahlkampfes geraten war.

## Integrale Suchtgenesung –



### John Dupuy auf Deutschland-Tour

John Dupuy, Begründer von *Integral Recovery*, einer Art ILP-basierten Praxis zur Suchtgenesung, nutzte seinen Deutschland-Besuch, um in mehreren Städten seine Arbeit vorzustellen.

Nach seinem Auftritt auf der IF Tagung reiste er nach Bad Kissin-gen, um auf dem Kongress der Akademie Heiligenfeld einen Work-shop zu geben. Neben John Dupuy waren dort auch Max Peschek mit einem Vortrag über „Integrale Medizin“ und Regina Hunschock zum Thema „Der weibliche Weg“ als integrale Stimmen vertreten. In Hamburg hielt John Dupuy einen Vortrag, organisiert von Ste-phan Hachtmann im hiesigen Suchthilfe-Zentrum, bevor er dann in Bremen für DIA einen zweitägigen Workshop in den Räumen des Integralis Institutes abhielt. In Berlin traf er sich schließlich mit Vertretern der Oberberg Kliniken, um sein Suchtbehandlungs-konzept vorzustellen. Man darf gespannt sein auf das baldige Er-scheinen seines Buches „Integral Recovery“, das bei SUNY-Press in Druck gehen wird. Auch für eine Übersetzung ins Deutsche sind schon die ersten Weichen gestellt worden.

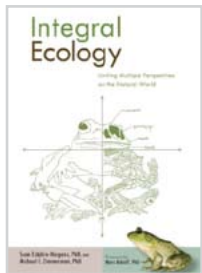
## „Die wahre Klimakrise: Die Wahrheit ist nicht genug“

Auf IntegralLife.com wurde kürzlich eine Unterseite zum „State of the World Forum“ eingerichtet. Wie wir bereits im vergangen Newsletter berichtet haben, treffen sich im November in Washington DC internationale Führungskräfte, um die Klima-krise aus einer integral informierten Warte zu betrachten und einen umfassenden Handlungsplan zu schmieden. Der Untertitel kann als Anspielung auf Al Gores Film „Eine unbequeme Wahrheit“ interpretiert werden. Hier einige Thesen und State-ments zu dieser einzigartigen Konferenz aus der Ankündigung:

1. Unser Mangel an Handeln in Bezug auf die globale Erwärmung bedroht jetzt die gesamte menschliche Zivilisation selbst.
2. Handeln in Bezug auf die globale Erwärmung kann un-seren langfristigen wirtschaftlichen Wohlstand enorm unterstützen.
3. Visionäre Führung ist jetzt möglich mit dem Auftauchen ei-ner kritischen Masse von Progressiven in der Politik.
4. Wir befinden uns nicht in einer Krise ohne Lösungen. Wir sind in einer Krise, weil wir die Lösungen, die bereits hier sind, nicht implementieren.

# I want my I+TV

## Buchveröffentlichung: „Integral Ecology“



Unter dem Titel *“Integral Ecology: Uniting Multiple Perspectives On The Natural World”* haben Sean Esbjörn Hargens und Michael Zimmermann kürzlich ein Buch veröffentlicht.

**Aus einer Ankündigung:** „Es gibt heute eine verwirrende Vielfalt von Sichtweisen auf Ökologie und Natur. Mit mehr als hundert ökologischen Schulen und Methodologien – und Wissenschaftlern, Ökonomen, religiösen

Führern, Aktivisten und anderen, die oftmals völlig unterschiedliche Sichtweisen über die Probleme vertreten – wie können wir zu einem Einverständnis zur Lösung unserer schwierigsten Umweltprobleme gelangen? In Antwort auf dieses dringende Bedürfnis vereint Integral Ecology die wertvollen Einsichten aus multiplen Perspektiven in einem umfassenden theoretischen Rahmen – einer, der gerade jetzt angewendet werden kann. Es werden Integral Ecology Anwendungsbeispiele aus dem wahren Leben untersucht, so z.B. die Arbeit mit Meeresfischereien auf Hawaii, Strategien von Öko-Aktivisten um Kanadas Great Bear Regenwald zu schützen sowie eine Studie von Community-Entwicklung in El Salvador.“

Die Akteure betreten die Bühne (s.u.) und hier kommt das Drehbuch dazu. Getreu dem Integral Ecology Mantra: „Things are getting worse, things are getting better, things are always already perfect“. Mehr unter: [www.integralecolology.org](http://www.integralecolology.org)

„Einfach ausgedrückt: Die Welt muss sich in dem Geiste von John F. Kennedys Aufforderung einen Menschen auf den Mond zu bringen vereinen, indem wir uns in einer 10 Jahres-Initiative dazu verpflichten, unsere Ökonomien umweltverträglicher zu machen. Nichts darunter vermag die Größe der wirtschaftlichen und ökologischen Krise zu adressieren, die wir kontinuierlich fortführen.

Was dieses Unterfangen von anderen unterscheidet, ist die Tatsache, dass es anerkennt, dass die Wahrheit nicht genug ist, um den scheinbar unentwirrbaren Knoten von Klima und Ökonomie zu lösen. Noch lautstärkere und kraftvolle Erklärungen der Fakten werden von den meisten ignoriert, wenn wir nicht berücksichtigen, wie Menschen interpretieren, was sie hören anhand der Wertesysteme, nach denen sie leben. Informiert durch den Integralen Ansatz wird dieses Projekt sicherstellen, dass wir alle Dimensionen des Menschseins ansprechen, die für den Erfolg nötig sind – einschließlich unser persönlichen Überzeugungen, der kulturellen Werte, die wir teilen, was wir durch individuelles Handeln leisten können, und was wir durch unsere Regierungen, Organisationen und Netzwerke tun müssen.“

Mehr Informationen, kostenlose Videos und Audios unter <http://integrallife.com/group/state-world-forum>

## Fernsehmoderator Gert Scobel („delta“) zitiert Wilber

Der bekannte 3sat-Fernsehmoderator Gert Scobel bezieht sich in seinem neuen Buch explizit auf Ken Wilbers „Integrale Spiritualität“. Scobel studierte Philosophie und Theologie in Frankfurt und in Berkeley sowie Wissenschaftstheorie und Sprachphilosophie in Frankfurt. Von 1995 bis 2007 moderierte er als Anchorman die werktägliche 3sat-Sendung „Kulturzeit“ und seit April 2008 die Sendung „scobel“. Er wurde 2005 für die Moderation und Redaktion von „Kulturzeit“ und „delta“ mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet. Gerd Scobel ist Schüler der Zen-Meisterin Joan Rieck.

Am 27. April war er im „Forum für Integrale Theorie und Praxis Berlin“ bei Matthias Ruff zu Gast und hat dort sein neues Buch „Weisheit: Über das, was uns fehlt“ vorgestellt. Scobel zufolge muss sich Weisheit an der Fähigkeit messen lassen mit Komplexität umzugehen. Wie sehr diese Fähigkeit fehlt, hat Scobel in den diversen Forschungsnetzwerken erlebt, in denen er aktiv ist. Anbei ein Auszug aus seinem Buch *Weisheit: Über das, was uns fehlt*: „Der Schriftsteller, Philosoph und Religions- und Weisheitsexperte Ken Wilber, Gründer des Integral Institute, wies darauf hin, dass nicht erst die Moderne die Idee der Subjektivität ‚verboten‘ und sie gleichsam mit einem Tabu umgeben hat. Auch die Postmoderne, die von der kulturellen Bedingtheit jeder Subjektivität ausging und zunächst fälschlich mit einem platten Relativismus (d. h. der Gleich-Gültigkeit all dieser Subjektivitäten) verwechselt wurde, hat ihrerseits zu einem Tabu der ‚intersubjektiven‘ Faktoren beigetragen. Die konfessionellen Kirchen haben dieses Tabu noch verstärkt, indem sie tendenziell fundamentalistisch reagierten. Ein schwarzes Schaf war und ist ebenjener, der seine eigene Richtung sucht und findet: Wer protestantisch ist, sich aber auch in Zen-Meditation übt oder wer ein orthodoxer Muslim ist und nebenbei Yoga praktiziert. Damit werden nicht nur die traditionellen Wege zur Weisheit wie Kontemplation oder Meditation innerhalb der eigenen Traditionen versperrt, sondern auch die Wege zu anderen Traditionen. Wer hier ‚mischt‘, handelt in den Augen der Kirchen zu relativistisch oder intersubjektivistisch. Erst ein methodologischer Pluralismus verspricht, mit diesem höchst komplexen Problem überhaupt umgehen zu können.“ (S. 46). Herunter gebrochen auf das Persönliche bezeichnet er Weisheit als eine der Bedingungen eines geglückten Lebens. Sie umfasse die Verbindung multipler Intelligenzen und überschreite die Meisterung lediglich einer Fähigkeit. Weisheit entsteht Scobels Auffassung nach aus dem Dialog und muss sich vor allem in Beziehung zu anderen beweisen. Dies wirft die Frage auf, wie sich Weisheit gesellschaftlich zeigen und ausdrücken kann. Ein Stichwort hierzu ist der Versuch einer neuartigen globalen Spiritualität, wie sie sich etwa im Projekt Weltethos von Hans Küng ausdrücke. Scobel verweist auf historische Vorläufer, insbesondere auf das „Haus der Weisheit“, das im achten Jahrhundert im Irak Weisheitsströmungen des Christentums, des Islams und des Judentums miteinander verband. Die Gründe für die Erfolglosigkeit von Küngs Weltethos Projekt sieht Scobel in dem mangelnden Erfahrungsbezug und der von außen postulierten Natur des Unterfangens. Veranstalter Matthias Ruff zeigte sich am Ende hochzufrieden mit den Ergebnissen des Gesprächs und will Scobel für weitere Veranstaltungen in Berlin gewinnen. Auch Scobel hat großes Interesse an weiterer Kooperation.

# Integrale News

Dennis Wittrock



## Rückblick: Salon-Fortbildung des Integralen Forums im März

Am 07. März trafen sich die Salonleitungen des Integralen Forums zu einer Fortbildung im „Haus am Kaiserberg“ in Duisburg. Eingeladen hatten dazu Ulrike Vogel als Koordinatorin des Salonleitungs-Kreises, sowie der IF-Vorstand. Susanya Manz aus München stellte ihr Salonkonzept als Vorschlag eines Leitfadens zur thematischen Strukturierung innerhalb der regionalen Gruppen vor. Gemäß der Bestrebung holakratische Strukturen in das IF einzuführen gab es ferner eine Präsentation des Geschäftsführers Dennis Wittrock über Holacracy sowie eine erste praktische Bekanntmachung mit dem Prozess der integrativen Wahlen. Für die zu besetzende Rolle „Repräsentationsglied des Salonleitungs-Kreises“ wurde Andreas Buhr aus Dortmund gewählt, um die Belange des Salonleitungs-Kreises im erweiterten Vorstand zu vertreten.

## Integral informierte Fortbildungen

Im Juni dieses Jahres startet am C. G. Jung Institut in Stuttgart eine Fortbildung zum Thema *Analytische Psychologie und Religion*. Das Besondere daran aus integraler Sicht ist, dass Michael Habecker von der DIA die Fortbildung integral begleiten wird. Die Veranstalter und Leiter Dr. Lutz Müller und seine Frau Anette möchten in dieser, bereits seit vielen Jahren stattfindenden Fortbildungsreihe nicht nur die Grundlagen und die Anwendung der Analytischen Psychologie C.G.Jungs vorstellen, sondern diese auch vor dem Hintergrund der Landkarten von Wilbers Integraler Spiritualität diskutieren. Damit wird hier die erstmalige Gelegenheit geboten, eine im besten Sinne gute und bewährte psychoanalytische Tradition mit dem derzeit wohl umfassendsten integralen Ansatz zur gegenseitigen Bereicherung zu verbinden, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis,

Eine Einführungsveranstaltung fand unter reger Beteiligung am 16. Mai in Stuttgart statt, und wir werden in der IP über den Fortgang berichten. (Für InteressentInnen: es gibt noch wenige freie Plätze unter – <http://www.ii-frankfurt.de/.171.0.html>)

Konkret terminiert ist auch ein *Studiengang Integrale Spiritualität 2010/2011*, beginnend im Mai 2010.

Veranstaltet wird der Studiengang vom Integralen Forum Berlin (<http://www.integralesforum-berlin.de>), unter Beteiligung des Benediktushofes und der DIA. Geleitet wird der Studiengang von Michael Habecker und Matthias Ruff, eine Programmankündigung wird demnächst auf der DIA Page veröffentlicht.

InteressentInnen wenden sich bitte an Matthias Ruff:

[matthiasruff@gmx.de](mailto:matthiasruff@gmx.de); Tel: 0176-41 04 14 89

oder an Michael Habecker: [Michael.Habecker@t-online.de](mailto:Michael.Habecker@t-online.de) ;  
Tel: 08062-800623



## Gut aufgestellt

Vom 1. bis 3. Mai fand in Bremen die diesjährige Tagung des Integralen Forums unter dem Motto *Die integrale Vision leben - Sich selbst meistern und die Zukunft gestalten* statt. Die Nachfrage nach Plätzen im Vorfeld war groß, und so war die Tagung mit rund 150 Plätzen schnell ausgebucht. Es zeigt sich, dass das von den Veranstaltern während der letzten Jahre entwickelte Konzept einer Tagung mit einer klaren inhaltlichen Grundlage und Ausrichtung – der Theorie und Praxis Ken Wilbers und eines darauf aufbauenden vielfältigen und interessanten Angebots – für immer mehr Menschen „aufgeht“. Dennis Wittrock, der Geschäftsführer des IF, und sein Team leisteten in der Vorbereitung und während der Durchführung des Events „ganze Arbeit“, und so konnte die Veranstaltung gut über die Bühne gehen.

Nach einer Einführung in die Thematik der Tagung am Freitagnachmittag durch das Tagungsteam, bestehend aus Michael Habecker, Dennis Wittrock und Sonja Student, gab es am Abend mit dem Auftritt Terry Pattens einen ersten Höhepunkt. Terry, der Mitautor des Buches *Integral Life Practice* ist, sprach ebenso eindringlich wie einfühlsam über die Bedeutung einer Integralen Lebenspraxis (ILP) und seine Worte, die übersetzt wurden, ließen deren Bedeutung lebendig und erfahrbar werden. Es wurde klar, dass hier jemand spricht, der schon lange und immer wieder neu auf diesem Weg unterwegs ist, ein Weg, der kein Spaziergang ist. Am Abend gab es ein „Objekttheater“ von Beate Simon zum Thema *Von der Kunst zu Sterben*. Dabei wurden die letzten gesprochenen oder überlieferten



Bild der Tagung 2009 in Bremen: Matthias Weitbrecht

## Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

Worte von Zen Meistern gestalterisch zum Ausdruck gebracht, und die Vergänglichkeit alles Seins erfüllte den Tagungsraum.

Der Samstag begann mit einem unterschiedlichen Angebot an Morgenübungen, bevor dann der erste Workshopblock mit dem Themenschwerpunkt einer persönlichen ILP durchgeführt wurde, mit Beiträgen zum *Integralen Yoga*, *Evolution als Kontext für Meditation*, einer *Reise in die Unterwelt* und dem *Zweiten Gesicht Gottes*. Im Anschluss daran folgte ein „Evolution-Cafe“ mit der Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch. Nach dem Mittagessen wurde in einer Integrationsrunde das bisherige Geschehen der Tagung im Plenum reflektiert, mit einer lebhaften Teilnehmerdiskussion zur deutschen Nazivergangenheit und der Frage des Umgangs mit „kulturellen Schatten“. Besonders eindrücklich war Terry Pattens mit Nachdruck formulierter Aufruf an die deutsche integrale Bewegung, sich dem Schatten der Vergangenheit zu stellen, aber nicht dort stehen zu bleiben, denn „die Welt braucht euch“ als Menschen, die heldenhaft für mehr Weisheit und mehr Fürsorge einstehen. Die zweite Workshoprunde am Nachmittag mit dem Themenschwerpunkt der Gestaltung der integralen Vision in der Welt bot so Unterschiedliches wie *Business verstehen und gestalten*, *Suchtgenesung aus integraler Sicht*, *Psychotherapie und Traumarbeit*, *Anthroposophie integral*, *Friedensarbeit* und *Schattenarbeit im weiblichen evolutionären Bewusstseinsfeld*.

Nach dem Abendessen führte Monika Frühwirth ein bewegendes Interview mit Ken Wilber durch, in dem Ken einmal mehr

geduldig, humorvoll und fundiert auf alle Fragen einging. Seine intellektuelle Präsenz wie auch seine Herzenswärme schienen die räumliche Trennung zu überwinden und befeuerten den schon starken integralen Geist noch mehr. Danach gab es eine mitreißende Tangovorführung von „Max und Sonja“ und eine Disco mit Didgeridoo-Livemusik von Stefan Stark.

Der Sonntag begann erneut mit einem Angebot zu verschiedenen Morgenübungen, bevor dann Thomas Hübl zu einem Vortrag die Bühne betrat. Als ein sehr bekannter spiritueller Lehrer auf einer Tagung mit integralem Bezug eröffneten seine ebenso inspirierten wie inspirierenden Ausführungen den Tagungsteilnehmern die Möglichkeit, Bezüge herzustellen zwischen einer live vorgebrachten spirituellen Lehrtätigkeit und dem, was eine integrale (spirituelle) Landkarte an Orientierungen bieten kann. Dies wurde auch in der anschließenden lebhaften Diskussion deutlich.

Zum Abschluss der zweiten Integrationsrunde, die den inhaltlichen Abschluss der Tagung bildete, formulierten Lehrer der verschiedenen spirituellen Richtungen ihre „Essentials“: Tom Steininger aus der Tradition von Andrew Cohen und EnlightenNext, Sebastian Gronbach aus der anthroposophischen Schule, Thomas Hübl, Michael Habecker und John Dupuy. Eine der wesentlichen Stärken dieser Tagung war das Zusammenkommen dieser verschiedenen Richtungen und Menschen für ein gemeinsames Ziel: das Hervorbringen der nächsten Welle der Bewusstseinsentwicklung. Der Abschluss war zugleich ein

Höhepunkt: Thomas führte mit uns ein „Toning“ durch, als eine Einstimmung und einen Ausklang.

Was sich in wenigen Worten „von außen“ beschreiben lässt war für die, die innerlich dabei sein konnten, eine tiefgreifende und bewegende Erfahrung für Körper, Geist, Herz und SPIRIT. Eine gute Vorbereitung kann einen Rahmen setzen, wie hier geschehen, doch was sich dann als ein „Wunder eines Wir“ ereignete, als eine gemeinschaftliche Emergenz von Liebe, Mitgefühl, Solidarität und Klarheit, ist nicht nur Gestaltung, sondern auch Geschenk und Gnade.

### **Wir danken allen die dabei waren, insbesondere:**

Sonja, Dennis, Michael (Tagungsteam); Uwe Schramm (Webmaster) im Vorfeld durch Design und Grafik, Stefanie und Kristian (Orga-Team) und allen, die Helfer-Schichten übernommen haben; Terry, John, Thomas, Tom, Sebastian, Michael (Podium), Matthias, Steffen, Kathrin, Max, Terry, Rolf, John, Sabine, Sebastian, Peter, Susanne, Marc, Wulf Mirko, Hilde, Elke, Anne, Marie-Rose, Regina (ReferentInnen); Matthias, Ulrike, Peter, John, Andreas (Morgen-ILP); Monika (Interview); Beate (Performance); Max, Sonja, Stefan (Show); Mona (Technik); Dennis, Michael, Adrian und Monika (Übersetzung); „mundart“ Catering; Joe und David (Video & Dokumentation); Annegret (Büchertisch); Hilde, Kösel Verlag (Sponsoring), Uwe und seinem La Milonga Studio, und unserem Special Guest Ken Wilber.



# Integraler Multinexus:

Sonja Student

Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

**W**ho ist who in der integralen Bewegung? Wo finde ich einen integralen Salon in meiner Nähe, fachlichen Austausch, in welchem Medium, auf welcher Webseite kann ich mich integral informieren und wo kann ich mich integral fortbilden? Wie können sich viele integrale Ichs zu einem kulturellen Wir zusammenschließen und neue Strukturen schaffen, die diesen Prozess befördern? Mit dem Größerwerden der integralen Bewegung in den letzten Jahren und ihrer zunehmenden Differenzierung wuchs auch der Wunsch nach Übersichtlichkeit, Qualität, Wirksamkeit und Transparenz. Jeder und jede, der oder die auf der Suche nach integralem Austausch war, musste sich durch eine Vielzahl von Angeboten durchsuchen: Und nicht überall, wo integral drauf stand, war auch immer integral drin.

Mit der Gründung eines „Arbeitskreises Ken Wilber“ im Jahr 1998 wurde ein erster erfolgreicher Versuch unternommen, das zunehmende Interesse am Werk Ken Wilbers zu organisieren. In den nachfolgenden Jahren gründeten sich weitere Initiativen und Gruppierungen. In der zweiten Phase der integralen Bewegung gab es eine starke Differenzierung und Professionalisierung - mit der Gefahr einer Fragmentierung und Unübersichtlichkeit. Daher ist es in der aktuellen dritten Phase immer wichtiger, klare Strukturen zu schaffen - als hilfreiches Gefäß zur Förderung der integralen Kultur.

Aus diesem Grund habe ich in meiner Funktion als Vorsitzende der Integralen Initiative Frankfurt (IIF) im Frühjahr 2008 die wichtigsten integralen Organisationen zu einem Gipfeltreffen nach Frankfurt eingeladen. Ziel war es, eine Vision für die integrale Bewegung im deutschsprachigen Raum zu entwickeln und die Zusammenarbeit zwischen den Organisationen zu verbessern. Beteiligt waren VertreterInnen der Integralen Initiative Frankfurt (IIF), des Integralen Forums (IF), der Integralen Bibliothek (IB) sowie der European Integral Academy (EIA) und unsere integralen Freunde der Zeitschrift info3 und des EnlightenNext Centers in Frankfurt.

Der erste integrale Gipfel hat uns alle sehr inspiriert und zu einer klareren Ausrichtung der integralen Bewegung geführt. Hier wurde ein starker Impuls zu einer besseren Konturierung der integralen Gemeinschaft gegeben. Ein erstes Ergebnis war die gemeinsame Gründung der DIA – Die Integrale Akademie im September 2008.



**Dr. Susanne Cook-Greuter und das DIA-Team:**

Rolf Lutterbeck, Michael Habecker, Hilde Weckmann, Sonja Student und Dennis Wittrock (von links nach rechts)

Ziel der gemeinsamen Gründung durch IF, IIF und die EIA war und ist es, qualifizierte ReferentInnen aus dem deutschsprachigen Raum und international, sowie interessierte VeranstalterInnen zum Thema „Integral“ zusammenzubringen, um so immer mehr Menschen zu befähigen „integral informiert“ sich selbst zu meistern und zu besseren und ganzheitlicheren Lösungen für die Probleme der globalen Welt beizutragen. Auch die engere Zusammenarbeit mit unserem internationalen Vorbild, dem Integral Institute (II) in den USA, ist angestrebt und wird durch die Übernahme der DIA-Schirmherrschaft durch Dr. Susanne Cook-Greuter, Gründungsmitglied des II und langjährige Forscherin auf dem Gebiet der Erwachsenenentwicklung, gestärkt.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist der Zusammenschluss der integralen Organisationen unter dem Dach des Integralen Multinexus, der anlässlich der Jahrestagung des Integralen Forums Anfang Mai 2009 in Bremen vorgestellt wurde. Ein Integraler Rat aus den Leitungen der beteiligten Organisationen soll dabei helfen, die integrale Vision aus dem Reich der Ideen in die gesellschaftliche Praxis zu bringen.



## INTEGRALER MULTINEXUS

IF

IIF

IB/IL

DIA

EIA

### Organisationen im Multinexus

Die folgenden Organisationen bilden als eingetragene Vereine die strukturelle Basis für den Multinexus:

#### Integrales Forum e.V. [IF]

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

Das „Integrale Forum“ ist eine Plattform für integral interessierte Menschen im deutschsprachigen Raum.

**Integrale Salons:** Mit über 25 regionalen Anlaufstellen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg bietet es ein weit verzweigtes Netzwerk, um mit

anderen „Integralisten“ in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Neben regelmäßigen Treffen veranstaltet das IF eine jährliche Tagung und gibt die Zeitschrift „integrale perspektiven“ (ip) heraus.

#### Integrale Initiative Frankfurt e.V.

[IIF]

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

Die IIF ist die Trägerorganisation der DIA. Sie organisiert seit 1995 Veranstaltungen, Seminare und Akademien. In der IIF sind vor allem die Referenten der DIA organisiert.

Abb.: Integraler Multinexus



# wie [WIR] zusammenwirken

Weitere Mitglieder des Multinexus:

## EIA – European Integral Academy

Die EIA wurde als Stiftung gegründet, um Aufbau und Aktivitäten eines AQAL-Multinexus zu unterstützen und dafür weitere SponsorInnen zu finden/inspirieren.

## Die Integrale Akademie - DIA

Die DIA fasst alle Aktivitäten des Multinexus im Zusammenhang mit Vorträgen, Seminaren, Tagungen, Beratung und Coaching, Businessanwendungen, Therapie und e-Learning zusammen. Trägerverein der DIA ist die IIF, sie ist ein gemeinsames Projekt von IF, IIF und EIA. Die DIA bietet nicht nur externe, sondern auch interne Fortbildungen an, z.B. für Salonleitungen. Unter DIA vor Ort bringt sie Referenten zu den Salons.

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

## Integrale Bibliothek/Integral Leben

Die Integrale Bibliothek ist der integralen Philosophie verpflichtet, wie sie durch die Arbeit Ken Wilbers begründet wurde. Sie veröffentlicht dazu Artikel, Studien, Aufsätze und Diplomarbeiten und ist Herausgeberin einer Studienreihe und des 2-monatlich erscheinenden Online-Journals: [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info).

## Partner des Multinexus

Die Multinexus Mitglieder suchen den Kontakt und Austausch mit anderen Organisationen und Einzelpersonen. Eine intensive Partnerschaft und Zusammenarbeit verbindet uns mit:

### info 3

Zeitschrift *info3* - mit anthroposophischem Hintergrund

### EnlightenNext

*EnlightenNext* (inklusive gleichnamiger Zeitschrift)- gegründet von dem spirituellen Lehrer Andrew Cohen

### INeKo

Institut für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen an der Universität zu Köln - via Dr. Marc G. Lucas  
[www.in-e-ko.com](http://www.in-e-ko.com)

**Medien des Multinexus:** Unter Medien fassen wir die existierenden Medien im Rahmen des Multinexus zusammen:

### Webseiten

[www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org), [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info), [kenwilber.de](http://kenwilber.de), [www.kenwilber.at](http://www.kenwilber.at) und [www.kenwilber.ch](http://www.kenwilber.ch): die (identischen) Homepages: [www.dieintegraleakademie.org](http://www.dieintegraleakademie.org): die Homepage der DIA

Im Aufbau: *Integrales Leben - IL*

Diese Webseite setzt sich zum Ziel, die Arbeit von Wilber konkret, einfach zugänglich und praxisnah einer interessierten Öffentlichkeit vorzustellen. (Erscheint voraussichtlich Ende 2009).

**Online Medien:** Das Online-Journal der Integralen Bibliothek (*integral informiert*)

**Printmedien:** Die Zeitschrift *integrale Perspektiven* (ip) des Integralen Forums

**Newsletter:** Der Integrale Newsletter des Multinexus

## Internationale Partner

### Integral Institute (I-I)

Integral Institute ist ein von Ken Wilber 2002 gegründetes Institut, mit dem Ziel einer Verbindung seiner theoretischen Arbeit mit einer rasch zunehmenden Anzahl praktischer Anwendungen. Für den Multinexus, ebenso für eine interessierte weltweite Öffentlichkeit, ist das I-I, wie es abgekürzt wird, eine Informationsquelle aus erster Hand zur Arbeit von Wilber und anderen. Der Multinexus ist keine vom I-I autorisierte Organisation, doch wir stehen im Kontakt mit dem I-I, und informieren über unsere Aktivitäten.

**Das Integral Institute:**

[www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org) und die kommerzielle Schwester-Organisation

**Integral Life:** [www.integrallife.com](http://www.integrallife.com)

Ken Wilbers persönliche Webseite ist:

[www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com)

### Integral Europe

Mit Integral Europe, einem „Treffpunkt für integral inspirierte Aktivitäten in Europa“, steht der Multinexus in partnerschaftlichem Austausch.

[integraleurope.org](http://integraleurope.org)

## Wie kann jede und jeder Einzelne beitragen?

Eine neue Kultur kann nur entstehen, wenn wir sie hervorbringen. Die integrale Philosophie liefert uns eine gute Landkarte. Die Landschaft gestalten müssen wir selber: Jeder und jede für sich und wir alle gemeinsam. Es gibt viele verschiedene Wege, sein Engagement auszudrücken: eine integrale Lebenspraxis ausüben und sich selbst meistern, die integrale Gemeinschaft stärken durch Mitgliedschaft im Integralen Forum, Abonnement der „integralen Perspektiven“ oder des Online-Journals „integral informiert“, Mitarbeit in den regionalen Salons oder Fachgruppen, Besuch von Fortbildungen, Förderung unserer Projekte durch Verantwortungsübernahme oder durch Spenden. Die integrale Zukunft braucht DICH.

# Stimmen zur Tagung

Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

Nach der Tagung erhielten die Veranstalter direkt oder über Weblogs eine Reihe sehr positiver Rück- und Stimmungsmeldungen, auch Anregungen und konstruktive Kritik. Nachfolgend eine Auswahl.

## Einzelne Rückmeldungen

„Wenn mir heiß wird, Herzklopfen und Tränen sich einstellen, sind dies wohl die deutlichsten Zeichen, dass das, was da gerade gesagt wird oder geschieht, wirklich ganz WESENTlich mit mir zu tun hat. Das geschieht normalerweise auf Tagungen nicht so leicht, erging mir aber hier gleich mehrmals so. Ich bin noch ganz erfüllt von dem intensiven Erleben und Austausch dort. So bin ich sehr gestärkt und inspiriert nach Hause zurückgekehrt und überaus glücklich, dabei gewesen sein.“

Barbara

„All meine Erwartungen wurden erfüllt und übertroffen. Am tiefsten war der Eindruck von Gemeinschaft - community: eine so große Gruppe von Menschen, die Boomeritis erlebt und verstanden haben, und dabei sind, sie zu überwinden. Also Menschen, die wirklich bereit sind, an sich zu arbeiten, über ihre Schatten zu springen und einander wirklich zuzuhören und liebevoll wahrzunehmen. Dabei noch die Gewissheit, dass die Teilnehmer nur ein Bruchteil dieser wachsenden integralen Gemeinschaft im deutschsprachigen Raum sind.“

Hanna

Bin noch immer erfüllt von dieser Zusammenkunft offener Menschen, wacher Geister, freier Seelen ... Es war eine schöne Zeit ... nein, es ist eine schöne Zeit, die noch immer gegenwärtig ist.

Die Tagung transzendierte Gottesdienst und Menschen dienst zu einem erfahrbaren Geistesdienst, der nicht nur den Moment erhellte, sondern dessen Licht auch in die Zukunft strahlt.

Eine ganz besondere Erfahrung. Ein erstaunlich energetischer Pool, wie es ihn nur selten gibt. Eine kleine Sonne mit 150 Strahlen. Viele Lichtstrahlen, die an den Orten ihrer Bestimmung ihr Umfeld erleuchten.

Es ist eine wundersame Erfahrung. Aus einer gewissen Perspektive könnte man sagen, es waren für mich alles fremde Menschen, da ich sie vorher nicht persönlich kannte. Dennoch fühlte ich mich sofort in vertrauter Umgebung.

Ich bin zutiefst dankbar für die Teilnahme an diesem Ereignis. Ich fühle mich geehrt für das Vertrauen, das in mich gesetzt, und die Verantwortung, die mir übertragen wurde. Der Sprung ins kalte Wasser fühlte sich sehr warm und vertraut an.

Die Tagung als Ganzes war für mich der Workshop. Den Blick, die Perspektive auf das Ganze durfte ich erfassen. Die Tagung als gegenwärtiges Ganzes, wie sie sich aus Teilen der Vergangenheit zusammenfügt – die Tagung als Teil eines sich in der Zukunft gestaltenden Ganzen, entsprechend dem Motto: „Die Integrale Vision leben – Sich selbst meistern und die Zukunft gestalten.“

Ich beziehe das „Sich selbst meistern...“ jedoch nicht nur auf das Individuum, sondern auch auf die Gruppe, das Team, die Gemeinschaft, ..., das Kollektiv. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Ich fühle mich in der Gemeinschaft der Menschen, die ich erleben durfte, sehr wohl. Eine schöne fruchtbare Zusammenarbeit, die von meiner Seite gerne ausgebaut werden kann.

SalamShalom  
Kristian

## Eindrücke von der Integralen Tagung in Bremen

Tom Steininger

### Tag 1

Am ersten Abend der Konferenz sprach Terry Patten (der gemeinsam mit Ken Wilber Co-Autor des Buches *Integral Life Practice* ist) vor den 120 Teilnehmern der ausverkauften Tagung über die drei Gesichter Gottes. Unsere postmoderne Spiritualität hat ja weniger Probleme mit der Ich-Perspektive zum Absoluten (z.B. in tiefer Meditation) oder mit der Es-Perspektive (z.B. in der Naturmystik). Aber wir haben echte Schwierigkeiten eine Du-Beziehung mit dem Absoluten einzunehmen. Einen Grund dafür sieht Terry darin, dass wir Postmoderne uns nach wie vor für unsere griechisch-jüdisch-christliche Tradition schämen, für ihre Kolonisationsgeschichte, dafür, dass wir die Welt erobert und kolonialisiert haben. Terry spricht wirklich leidenschaftlich dafür, dass wir, ohne die Schatten unserer Geschichte zu vermeiden, unsere westliche Tradition wieder annehmen sollten, inklusive unserer Tradition als Individuen, und eine Beziehung zum Absoluten, zu Gott, pflegen müssen. Diese individuelle Beziehung, so Terry, zeigt sich eben auch in der starken Betonung des Gebets innerhalb unserer christlich-abendländischen Tradition.

Als Terry Patten uns dann auch noch uns aufforderte wieder heldenhaft zu werden und die deutsche Zuhörerschaft ermunterte, gerade wegen unserer tragischen Geschichte ein Vorbild für Transformation in der und für die Welt zu sein, war das Unbehagen im Publikum nicht mehr zu übersehen. Die Vorstellung von Führerschaft und historischer Verantwortung drückte alle Knöpfe unserer postmodernen deutschsprachigen Kultur. Ich bewunderte den Mut, mit dem Terry sagte, was er sagte.

Es gibt so viele interessante Menschen auf dieser Konferenz. Immer wieder

<sup>1</sup> Siehe dazu auch die Einträge auf der Website des Integralen Forums unter: (<http://integralesforum.org/if-forum/index.php?topic=112.0>)



ergeben sich lange Gespräche. Die deutschsprachige integrale Szene ist einen langen Weg gegangen, das ist spürbar. Viele Menschen arbeiten bereits mit der Integralen Theorie, als Coaches, Trainer, Seminarleiter, Buchautoren. Man kann das Potenzial dieser neuen Bewegung in Deutschland spüren. Diese kleine Gruppe hat das Zeug dazu unsere Kultur zu verändern.



Ebenfalls spürbar im Raum ist die evolutionäre Spannung zwischen der Postmoderne und dem integralen Bewusstsein. Wir erkunden hier wirklich neues Gelände. ...

## Tag 2

Heute kam es in einer Plenumsitzung zur einer überraschenden Öffnung unseres deutschen kulturellen Schattens. Als jemand sein Unbehagen über Terry Pattens Aufruf an uns Deutsche aussprach ein Vorbild für die Transformation in der Welt zu sein, war unsere deutsche Geschichte auf einmal mitten im Raum. Es kam eine Wortmeldung, noch eine, und noch eine Wortmeldung über das Für und Wider sich 60 Jahre nach Auschwitz noch immer mit unserem kollektiven Karma auseinanderzusetzen. Mein erste Reaktion war: „Oh sch.., was geht hier ab?“ aber dann dachte ich mir „nein, das ist fantastisch, wir sind hier Zeuge, wie sich unser kultureller Schatten, ohne, dass ihn jemand auf die Tagesordnung gesetzt hat, in einer Gruppe von 120 Integralen so kraftvoll seinen Weg bahnt.“ Es war so offensichtlich, dass wir nicht über die Vergangenheit redeten, sondern etwas, das in unseren Seelen sehr lebendig ist. ... Auch Ken ging am Telefon auf die deutsche Geschichte ein und darauf, dass die deutschen Integralisten dafür Verantwortung übernehmen müssen, was sie der Welt im Schlechten wie im Guten an Erfahrung zu geben haben. ...

## Tag 3

Der letzte Tag der Konferenz wurde zu einem Symbol dafür, wie lebendig und aufstrebend die integrale Bewegung in diesem Land ist. Ich besuche diese Konferenzen seit sechs Jahren, und der Unterschied ist erstaunlich. Das Integrale hat viele starke Facetten bekommen, doch mehr als sonst lag die Betonung diesmal auf einer AQUAL-Qualität und einer großen Überzeugung, dass wir etwas zusammen erreichen wollen und dass wir in unserer Unterschiedlichkeit die gemeinsame Vision haben, uns zu einer neuen post-postmodernen Kultur zu entwickeln. Die Integrale Bewegung durchlief in den letzten Jahren ein Krise, und war dabei knapp daran auseinander zu brechen. Doch es scheint, dass das neue Führungsteam um Sonja Student, Dennis Wittrock, Michael Habecker und Hilde Weckmann eine gute und „umfassende“ Führung etabliert hat, welche die integrale Bewegung hierzulande zu wirklich neuen Höhen führt. Diese Konferenz, ihre hohe Qualität, ihre Lebendigkeit und ihr „Spirit“ sind ein Zeugnis davon.

Ich bin neugierig, was die weiteren Schritte sein werden, und auf die Konferenz nächstes Jahr, die in Berlin stattfinden soll. Das wäre doch ein guter Grund für Integralisten weltweit, sich dort zu treffen ... ❖

(lesen sie den ganzen Blog auf [www.wunderbar.gaia.com/blog](http://www.wunderbar.gaia.com/blog))

## Die Integrale Vision leben

Sebastian Gronbach<sup>1</sup>

Sich selbst meistern und die Zukunft gestalten, so lautete das Motto der diesjährigen Jahrestagung der deutschsprachigen Integralen Bewegung. Ich war eingeladen die Anthroposophie zu vertreten und wurde Zeuge ihrer Neuerfindung.

Stille und öffentliche Meditation neben Yoga, Schattenarbeit, Suchtgenesung, Psychotherapie und Traumarbeit. Dazu Politik, Nachhaltigkeit im Tourismus und zeitgemäße Pädagogik, Business, Gesundheitsmanagement und Anthroposophie.

In dieser lebendigen Vielfalt zeigte sich das Tagungsprogramm der diesjährigen Jahrestagung der deutschsprachigen integralen Bewegung. Wenn dann noch eine laute Party am Abend stattfindet, zu der Didgeridoo mit Elektromusik und Guru-Sound kombiniert wurde und dies nicht im Widerspruch zu dem Theaterstück „Von der Kunst zu Sterben“ steht, dann wird klar um was es ging: Um den ganzen Menschen im ganzen Kosmos. Das Tagungsteam unter der Leitung von Sonja Student, Michael Habecker und Dennis Wittrock inszenierte ein Programm für körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit und spirituelles Erwachen.

Das Telefoninterview mit Ken Wilber, der Vortrag des spirituellen Lehrers Thomas Hübl über den „überpersönlichen Beziehungsraum“ – in dem er unter anderem auf den „Helden Rudolf Steiner“ verwies – die intensiven Beiträge von John Dupuy und Terry Patten, das waren sicherlich einige Höhepunkte, ebenso wie der Blick auf unsere nationalen Lichtgestalten (Hegel) und was diese mit unserer Unterwelt (Hitler) zu tun haben.

Enge Berührungspunkte gab es besonders zwischen den Schülern Andrew Cohens (vertreten durch Tom Steininger, Steffen und Kathrin Karneth) und der Anthroposophie.

<sup>1</sup> Dieser Text wurde als Weblog am 6. Mai auf der Page <http://www.info3.de/wordpress/> veröffentlicht.

# Stimmen zur Tagung

Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

## Anthroposophie und die kosmische Perlenkette

Spirituelle Lehrer aus verschiedenen Bewegungen also, Coaches aus dem Land Obamas, Schüler, Freunde und Interessenten der verschiedensten spirituellen Welttraditionen – alle vereint im festen Willen, eine neue Geistkultur zu kreieren.

Was passiert wohl, wenn man den Versuch macht, die schönsten spirituellen Perlen aus den verschiedensten Zeiten und Regionen zu sammeln? Nun, ich kann Ihnen sagen, was bisher passierte. Alle Versuche endeten immer im Chaos – losgelöst aus ihrem jeweiligen Kontext purzelten, rollten und zersplitterten die Weltkulturperlen. Alle Versuche, die tiefen Weisheiten aus Religionen, Esoterik, Philosophie und Spiritualität zu vereinen und die oft blutigen Grabenkämpfe zu versöhnen, scheiterten. Bis jetzt. Was ist passiert? Was könnte die Zeitenwende sein? Etwas sehr, sehr Einfaches. So einfach, dass man sich fragt, warum niemand vorher darauf kam. Was all den schönen Perlen fehlte, war eine Perlenschnur.

Die ist nun da. Plötzlich kann jeder an seinem Platz strahlen. Auf einmal ergibt sich ein Zusammenhang. Menschlich, weltlich, kosmisch. Schönheit und glitzernde Wahrheit – alles macht jetzt Sinn. Es fehlte einfach nur die Perlenschnur – der rote Faden. Erfinder dieser Perlenschnur ist Ken Wilber und die Perlenschnur heißt Integral. Die integrale Theorie verhilft, die Perlen zu sortieren, auch auszusortieren. Sie bestimmt die Abfolge, den Platz, putzt die Perlen raus und sie wählt nur die jeweils besten Perlen aus. Integral ist der Kontext – das Bewusstsein vom Bewusstsein.

## Wiedergeburt

Wer immer daran geglaubt hat, dass Anthroposophie eine wahre Perle ist, der sieht sich nun bestätigt – allerdings ist sie nicht die einzige Perle. Aber eine, die mit Applaus, Herzlichkeit und großer Sehnsucht erwartet und gefeiert wird. „Wir brauchen eine lebendige Anthroposophie. Der Entwicklungsimpuls braucht Euch Anthroposophen und all das, was Ihr in einem Jahrhundert entwickelt habt.“ So klang es nicht



nur nach meinem Workshop „Anthroposophie Integral“ und den verschiedenen Podiumsbeiträgen, zu denen ich als Vertreter der Anthroposophie geladen war – so wurde es mir in jeder Begegnung versichert.

Viele Teilnehmer hatten selber einen anthroposophischen Hintergrund. Ehemalige Waldorfschüler, Waldorferzieher, Therapeuten, sehr viele junge Menschen waren da. Fast eine Jugendbewegung. Alle erwarten Großes und Bedeutsames von einer lebendigen Anthroposophie. Rudolf Steiners Name wurde mit höchster Achtung und Dankbarkeit ausgesprochen. Gleichzeitig ließ man keine Zweifel daran, dass überkommene Formen keinen Platz an der Perlenkette hätten.

Was ich hier erlebte und wozu ich weiter mit allen engagierten Partnern meinen leidenschaftlichen Beitrag leisten will, das ist nicht weniger als die Wiedergeburt der Anthroposophie. Aber hier geht es nicht um den üblichen Visions-Pathos. Es ist einfach das, was gerade passiert.


## Tinnef und zeitlose Juwelen

Lange durfte man rätseln, als was der geistige Impuls Steiners einmal wiedergeboren würde – man fand keine Antwort. Und zwar einfach darum, weil es die falsche Frage war. Denn Anthroposophie wird einfach als Anthroposophie wiedergeboren – zwar moderner, renoviert, upgedatet und relaucht, und dennoch als Anthroposophie.

Als Anthroposophie und in einem neuen Kontext. Der Kontext ist die Perlenschnur. Die Perlenschnur ist die Integrale Spiritualität. Anthroposophie ist eine schillernde, schöne und unentbehrliche Perle an dieser Schnur. Zum ersten Mal wird Anthroposophie nicht nur als geronnene Form – ob als Pädagogik, Medizin oder Demeter-Kartoffel – wahrgenommen. Anthroposophie wird aufgefordert, eine Geistbewegung zu sein. Anthroposophie als Anthroposophie.

Bisher wurden von Anthroposophen Forderungen aufgestellt, Wünsche geäußert und Hoffnungen geweckt, wie Anthroposophie zukünftig aussehen könnte und welche Rolle sie zu spielen habe. Diese theoretische Sucherei kann getrost beendet werden. Anthroposophie, diese einst avantgardistische Bewegung, die selber einmal antrat, Perlenschnur zur werden, sie hat geschafft, was nur wenige schaffen: Sie wird als edel, hilfreich und gut erkannt. Sie wird herzlich willkommen geheißen, hoch gehandelt und schmückt eine Kette von wahrhaft avantgardistischem Glanz. Verschönern Sie doch einfach die Kette!

Was wir noch an Tinnef und Modeschmuck in unserer Schatztruhe haben, mag im Geschichtsmuseum der Spiritualität ausgestellt werden. Die zeitlosen Juwelen der Anthroposophie jedoch zieren jetzt die erste kosmische Perlenkette der Menschheitsgeschichte. ❖



## Tagung des Integralen Forums in Bremen – ein höchst subjektiver Erfahrungsbericht

von Christine Duenbostl und Peter Tappler

Ziemlich „neu“ im integralen Feld – wenn auch schon langjährige, passionierte Ken-Wilber-Leser (Peter) und Andrew-Cohen-Adeptin (Christine) – wurde unser Wunsch immer stärker, nun auch mal ins Zentrum des Hurrikans einzutauchen und diejenigen kennen zu lernen, die im deutschsprachigen Raum das integrale Fähnchen hochhalten. Gelegenheit dazu gab es bei der Tagung des Integralen Forums 2009 in Bremen. Wir – als alte, vertraute Freunde – haben uns vorgenommen, alles, was uns da so begegnen wird, möglichst bewusst aufzunehmen und uns dann darüber auszutauschen... ein interessantes Wochenende hat begonnen. Spannend, dank der erfahrenen Eindrücke, und gleichfalls spannend, zu bemerken, ob und vor allem wie zwei Menschen, denen scheinbar das Gleiche widerfahren ist, doch teilweise sehr unterschiedliche Empfindungen wahrgenommen haben.

**Peter** – Bremen begrüßt uns mit bestem Wetter, ein guter Beginn. Am Tagungsort angekommen, freundliche Menschen hinter einem Tisch mit unendlich vielen Flyern und Infos – waren wir denn auf einer Esoterikmesse gelandet? Als Entree eine Meditation im Freien – mit wunderbar gestalteten Hinweisschildern – Profiarbeit, sieht man sofort. Eine Meditation als Performance – ein bisschen wie „Free Hugs“ (vielleicht weniger aufdringlich) – von einem integralen Anthroposophen organisiert, der wie ein DJ aussieht – welch eine wilde Mischung, spannend schon mal zum Einstieg...

**Christine** – Wir sind zu früh, die Crew ist noch beschäftigt mit den letzten Vorbereitungen, sehr nett und hilfsbereit bekommen wir Auskunft. Ich bin aufgekratzt in

Erwartung der kommenden Tage und leicht ungeduldig – wann und wo ist sie denn, die Meditation, die ich jetzt dringend brauche, um zu landen? Ah ja, da draußen sitzen ja welche – seltsam, warum wird das nicht angekündigt und warum sind da so wenige? Egal. Mich einfach einlassen, unbedarft auf mich wirken lassen, Augen zu und Ja, es funktioniert – ziemlich unbeeinflusst von den Passanten und den zahlreich eintrudelnden Tagungsteilnehmern...

**Peter** – Die Veranstaltung startet mit den üblichen Begrüßungsritualen. Trotzdem Skepsis: wie steht es denn eigentlich mit „Blau“ bei den Integralen (eine Achillesferse des grünen Mems)? Mein Motto: Hier bin ich Teilnehmer, schauen wir mal, was die da oben zu bieten haben. Im gesteckt vollen Raum die Alternative: Offene Fenster und unplugged auf der Bühne oder Dämmerzustand infolge von Sauerstoffmangel und dafür funktionierende Mikrophone. Na, da sieht man ja: das altbekannte grüne Chaos, hab ich doch schon geahnt. Am nächsten Morgen wieder kein Saft: John Dupuy braucht auch kein Mikro mit seiner sonoren Stimme, aber das Sample aus seiner Hologramm-Meditation hätte ich doch gerne gehört. Schon wieder eine Pannne, ein genervter Herr Wittrock aktiviert seine Kiefermuskeln, alle Achtung, was der an Stress aushält, denke ich...

**Christine** – Ok, jetzt kann's beginnen! Zuerst noch mit dem scharf analysierenden Blick der Skeptikerin auf der Suche nach Verbesserungswürdigem, sehe ich anfangs nicht das Ganze der Veranstaltung, sondern nur deren Einzelteile. Kleine Pannen in der Organisation der Tagung prägen meinen ersten Eindruck – der evolutionäre Esprit, den ich erhofft hatte – wo ist er? Ich bin bereit, die Schublade aufzumachen, um die „integrale Szene“ leicht enttäuscht und unbefriedigt darin abzulegen. Wenige Stunden später – mit dem Auftritt Terry Pattens – verspüre ich ihn plötzlich – den evolutionären Schöpfergeist, den ich bis dahin vermisst habe! Terrys Präsenz und die Essenz seiner Worte bringen mein Inne-

res zum Schwingen. Jetzt ist mir bewusst, was es bedeutet, im integralen Feld gelandet zu sein. Integrale Lebenspraxis pur! Da ist er, der erste, aber wichtigste Schritt für mich – vom „die da“ ins „Wir“ zu gehen! So. Jetzt bin ich bereit, mich immer mehr auf das Geschehen einzulassen und mit dem Energiefeld mitzuschwingen, welches sich im Laufe der Tagung innerhalb der Gruppe immer stärker aufbaut...

**Peter** – Alle reden hier von einer integralen Lebenspraxis (ILP), die als Thema die ganze Tagung umweht: ich denk mir dazu, was wollen denn die schon wieder von mir? Ich geh sowieso alle drei Wochen auf ein Retreat und mein Leben ist schon so kompliziert genug, reicht das nicht? Das soll ich jeden Tag machen? Ich bin ja schon jetzt überfordert mit allem – den Kindern, dem Job – ist ILP nur für Rentner, Arbeitslose und so Typen wie Ken Wilber, der sowieso stresst mit seiner Unfehlbarkeit und seinem perfekten Body? Vor lauter ILP komme ich ja zu nichts anderem mehr, fürchte ich. Plötzlich aber alles anders: es funktioniert – nicht nur das Öffnen der Fenster trotz Verstärker, sondern auch mein „Ja“ zu den wunderbaren Inhalten und Menschen der Tagung. Es ist auch erleichternd, den eigenen Schatten zu sehen und zu erkennen, wie schnell wir alles nach außen projizieren, kritisieren anstatt zu partizipieren. Integrale Lebenspraxis: all das zu erkennen und nicht gleich weg haben wollen – das Ego ist ja so tricky ... Terry Patten wendet für mich endgültig das Blatt – seine Präsenz und die Essenz seiner Worte bringen mein Inneres und das der anderen Zuhörer unübersehbar zum Schwingen. Da steht ein Ami ganz unverfroren aufrecht auf der Bühne, wohlthuend abgehoben von der typisch deutschen Schuldhaftigkeit und österreichischen Ignoranz. Er spricht von neuem Bewusstsein, von notwendigen Hierarchien, darf er das überhaupt? Hatten wir das nicht schon mal erlebt und sind wir nicht daran furchtbar gescheitert? Warum wirkt der denn dennoch in keiner Weise deplatziert und überheblich? Vielleicht ist es das Visionäre auf der höchsten Stufe des Bewusstseins, das ihn so authentisch

# Stimmen zur Tagung

Themenschwerpunkt: Tagung in Bremen

macht. Apropos Geschichte: Terry spricht an, dass im „deutschen Feld“ noch Vieles aus der Nazizeit unaufgearbeitet ist. Eine heiße Diskussion über das Für und Wider beginnt, ich denk mir: nicht schon wieder das – kenn ich schon so gut – ich will es nicht sehen. Es ist wie zum Zahnarzt gehen: Keiner mag es, aber wenn man es nicht tut, wird es immer ärger.

**Christine & Peter** – Ja, jetzt sind wir endgültig im integralen Feld gelandet. Das Motto des Kongresses „Die Integrale Vision leben – sich selbst meistern und die Zukunft gestalten“ bekommt Inhalt und Konturen. Und das Integrale äußert sich in allen Farben des Regenbogens angefangen von Themen aus den Bereichen Business, Politik, Schattenarbeit und Pädagogik bis hin zu traditionell esoterisch konnotierten Themen wie Meditation und Yoga – über allem ein integraler Geist schwebend. Und wer hätte gedacht, dass die Leute, die sich gerade noch in komplizierten Nuancen des Wilber-Combs-Rasters verstiegen, im nächsten Augenblick zur samstäglichen Party wild abtanzen? Das Didgeridoo untermalt mit elektronischer Musik ist übrigens vom Feinsten...

**Peter** – Das sehnsüchtig erwartete Highlight: Souverän moderiert von Frau Frühwirth nun endlich der Pandit – Herr Wilber – live an der Strippe. Was ich verstehen kann, ist erhellend – schwer beeindruckt die Runde: er so groß und wir so klein – trotzdem nimmt er sich Zeit – aber schon mit der notwendigen Distanz zum Volk. Zum Anschauen sogar ein grafisch heroisiertes Porträt auf der Bühne! Ich denk an Che Guevara – nur dieser da im Lautsprecher ist sogar lebendig! Wow!

Umso entspannter empfinde ich dann den letzten Tag, alle warten auf Thomas Hübl, meinen spirituellen Lehrer – die Skepsis unter den Anwesenden ist direkt körperlich spürbar. Mit seiner gewinnenden Art verzaubert er aber im Nu alle Zuhörer, man kann die buchstäbliche Stecknadel fallen hören und am Ende gibt's noch ein verbindendes Toning zum Abschied.



**Christine** – Die Offenheit dieser integralen Gemeinschaft berührt und inspiriert mich sehr. Obwohl „das Hirn oft raucht“, ist es schier unmöglich, mich der Energie der Gruppe zu entziehen. Die Pausen eröffnen Raum für wertvolle Gespräche, um mit TeilnehmerInnen und ReferentInnen Erfahrenes zu rekapitulieren und in mein Bewusstsein zu integrieren.

Ganz von selbst entfaltet sich dann auch die Integrale Landkarte und Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen bleiben nicht länger nur Konstrukte, auch ich beginne, die „integrale Brille“ aufzusetzen. Mein „Ich“ als Teil der zahlreichen „Wir“ zu erkennen, ein Teil dieser Gruppe zu sein, eröffnet mir den Blick auf den linken unteren Quadranten, auf das Innere des Kollektivs. Das Eintauchen in das gemeinsame integrale Feld in all seinen Nuancen, die speziellen Aspekte eines weiblichen Bewusstseinsfeldes zu erahnen, im Gewahrsein, den Fokus auf das Gemeinsame, das Große und Ganze zu richten und die eigenen Befindlichkeiten ein bisschen hinten zu stellen, dies alles offenbart für mich das enorme Potenzial, welches die Integrale Bewegung zu bieten vermag.

**Peter** – Mein Resümee: Die Irrwege der Postmoderne sind nicht durch Rückbesinnung auf blaue oder gar rote alte Werte zu

beheben, das ist mir nun klarer denn je! Und: im Ego zu sein ist einfach total langweilig. Gleichfalls sehr viel Dankbarkeit an die Veranstalter für so viel prall gefülltes Leben, Information und Engagement. Eine tolle Veranstaltung, die Kraft gibt, die integrale Vision auf die Füße zu bringen...

**Christine & Peter** – Was nehmen wir mit? Es ist die Mischung aus Kognition und dem Erfahren, was es bedeutet, die Integrale Vision zu leben, die uns den Impuls gibt, aktiv zu sein. Noch ist es ein Erahnen, wenn man jedoch einmal spürt, wie attraktiv es ist, die Welt aus dieser neuen Perspektive zu betrachten, ist es kaum mehr möglich, sich aus der Verantwortung zu lösen. Ja, und so gilt es, das Motto der Tagung beim Wort zu nehmen und je nach individuellen Möglichkeiten das Leben in dieser Vision zu leben.

Wir sind schon gespannt, was sich im kommenden Jahr bewegt und auf der Tagung 2010 entfaltet! ❖

*DI Christine Duenbostl, \* 1973, Mitarbeiterin am Institut für Marketing & Innovation, Universität für Bodenkultur, Wien.*

*DI Peter Tappler, \* 1959, Sachverständiger für Indoor Environment Quality, lebt in Wien*

# Sommerretreat Integrale Lebenspraxis -

# „SEIN<sup>UND</sup> WERDEN“



mit Michael Habecker

vom **9. - 16. August 2009**

in der Villa Unspunnen / Schweiz



Auf der Grundlage der integralen Landkarte Ken Wilbers widmen wir uns eine Woche intensiv sowohl den Aspekten unseres zeitlosen Seins, als auch den Aspekten unseres sich entwickelnden Werdens. *Wie können wir, in der Unendlichkeit ruhend, uns in der endlichen und zeitlichen Welt authentisch zum Ausdruck bringen?* Wie können wir das, was das Leben durch uns zum Ausdruck bringen möchte, auch konkret umsetzen?

## Themen:

- **Meditation, Kontemplation:** Wie können wir Achtsamkeit und Tiefe in jeden Augenblick unseres Seins bringen, um die Zeitlosigkeit, den GEIST und die LIEBE zu erfahren, vor deren Hintergrund alles entsteht und vergeht?
- **Schatzsuche und Schattenarbeit:** Wie gehen wir mit schwierigen Emotionen wie Sorgen, Groll, Ängsten und Widerständen um?
- **Bewegung und Atem:** Unser(e) Körper als Lebens-Grundlage - physikalisch und energetisch.
- **Wissen und Verstehen:** Die Kenntnis von dem „was ist“ gibt uns eine Grundlage für unsere Lebensreise. Hier liefert u. a. das integrale Modell Ken Wilbers Hilfestellung.
- **In Beziehung sein:** Wie öffnen wir unseren Geist und unser Herz für andere Menschen und Wesen, wie können wir offener und gleichzeitig klarer kommunizieren, und dadurch positivere und konstruktivere Beziehungen leben? Wie gehen wir mit Konflikten um?

# „Je heller das Licht leuchtet, desto dunkler kann der Schatten sein“

Ken Wilber im Gespräch

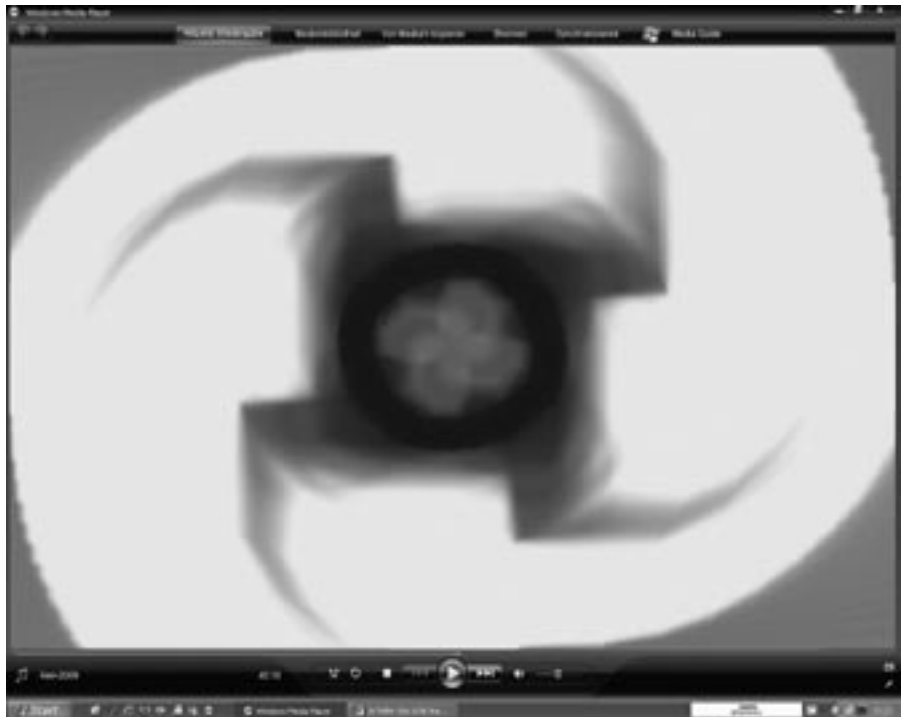
(Auszug aus dem Telefoninterview mit Ken Wilber)

**Frage:** Wir sprechen hier [auf der Tagung] viel über die Integration des kulturellen Schattens. Heute Morgen hat uns Terry [Patton] als Deutsche dazu aufgefordert „aufzustehen“, uns nicht von Schuldgefühlen lähmen zu lassen und unseren Teil von Verantwortung in der Welt zu übernehmen. Das hat zu einigen Diskussion geführt. Was würdest du dazu sagen?

**KW:** Ja, ich denke, dass Terry recht hat. Man muss die deutsche Kultur als Ganzes betrachten und erkennen, dass der Irrtum, den die deutsche Kultur im Zweiten Weltkrieg begangen hat, ein monumentales Ausleben der prä-trans Verwechslung war. Die deutsche Kultur hat dem Idealismus im Westen und damit auch einer transrationalen Bewusstheit den Weg bereitet. Die großen Philosophen in Deutschland waren die großen Helden transrationaler Bewusstheit, ganz abgesehen davon, dass 80 % der großen Philosophen des Westens aus Deutschland kamen, und auch viele Wissenschaftler usw. Deutschland ist ein außerordentliches kulturelles Licht, und es ist oft so, dass je heller das Licht strahlt, desto dunkler der Schatten sein kann. Was mit Hitler und Hegel geschah – Hegel stand für transrationale Kräfte und Hitler für prärationale Kräfte. Das Verlangen und der Antrieb der deutschen Kultur für eine transrationale Bewusstheit, wie sie Fichte, Hegel, Schelling verkörperten, wurde umgedreht zu einer prärationalmithischen Hitlerei. Das kann in jeder Kultur geschehen, doch es geschieht speziell in Kulturen, die eine starke transrationale Komponente haben.

Deutschland begann in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts durch öffentliche Debatten seine Rolle bei Geschehnissen wie in Auschwitz anzuerkennen und stellte sich dem auf eine verantwortliche Weise. Jetzt sind wir, denke ich, an einem Punkt angelangt, wo es weiterhin darum geht, die Verantwortung für diesen prärationalen Schatten zu übernehmen, wo es aber auch darum geht die Verdienste und die Verantwortung für das transrationale Licht anzunehmen. Dafür ist, denke ich, die deutsche Kultur auf eine einzigartige Weise geeignet, und ich denke, dass dies einer der Gründe dafür ist, warum die integrale Bewegung so gut in Deutschland vorankommt, und das wird sicher so weitergehen. Sich weiterhin mit dem Schatten zu beschäftigen ist ein extrem wichtiger Teil einer integralen Lebenspraxis. Gleichzeitig, und speziell in Deutschland, geht es ebenso darum das Licht (an)zuerkennen, das durch diesen Schatten hindurch leuchtet. Und dieses

Licht ist das Licht von Bewusstheit. Es ist das Licht des ICH BIN. Es ist das Licht des reinen Ego (wenn man Ego in der technisch richtigen Weise versteht als das reine Ich-Ich). Zurückzukehren zu diesem Licht als einer Grundlage aller vier Quadranten – wir lassen dabei nicht das Wir und Es-Plural beiseite und entwickeln uns lediglich zu einer Hyper-Ichheit. Wir erkennen das Ich-Ich oder das ICH BIN reflektiert in allen vier Quadranten und auf allen Entwicklungshöhen. Und die deutsche Kultur ist, wie ich schon sagte, auf eine einzigartige Weise dafür vorbereitet dieses Licht (an)zuerkennen, Zugang zu ihm zu finden, und es in die westliche Welt zu tragen. Ich denke daher, dass die deutsche Kultur nicht nur mit ihrem prärationalen Schatten umzugehen lernt, sondern dass sie



auch lernen kann mit ihrem transrationalen Leuchten umzugehen und dabei ein Modell für die Welt werden kann.

**Nachtrag des Übersetzers** (Michael Habecker): Bei der Übersetzung des Beitrages von Ken Wilber am 17.5. kam es zu einem merkwürdigen Ereignis. Ich hatte, wie meistens beim Übersetzen von Audiomaterial, zwei Fenster am Bildschirm geöffnet, ein größeres Textfenster, in dem ich den Text hinein übersetzte, und ein kleineres Fenster für den Windows Media-Player, in dem die Audiodatei des Textes lief, den ich übersetzte. Der Windows Mediaplayer produzierte dabei in schneller Abfolge bildliche Ornamente nach einem Zufallsprinzip, auf die ich jedoch nicht achtete, da ich mich auf den Text konzentrierte. Als ich beim letzten Satz der Übersetzung angekommen war,





„... sondern dass sie auch lernen kann mit ihrem transrationalen Leuchten umzugehen und dabei ein Modell für die Welt werden kann“, schaute ich auf den Bildschirm und sah die wiedergegebene Abbildung sich entwickeln. Ich drückte auf die Pausetaste und nahm einen Schnappschuss vom Bildschirminhalt.

Dieses Bild illustriert auf eine eindrucksvolle Weise die Textpassage von Wilber: Man kann eine Swastika<sup>1</sup> erkennen, ein altes geistig-spirituelleres Symbol, aus dem die Nationalsozialisten das Hakenkreuz abbildeten. Dazu schreiben die Autoren Lutz Müller und Dieter Knoll in ihrem Buch *Ins Innere der Dinge schauen*, S. 45:

*„Das Hakenkreuz (Swastika) ist eines der ältesten und verbreitetsten Symbole der Menschheit ... Die Swastika ist damit ursprünglich ein zentrales und ganzheitliches, gegensatzberichtigendes Symbol des Lebens, der schöpferischen Energie, der Evolution, der Wandlung und Wiedergeburt. Im Faschismus wurde bewusst angeknüpft an diese alte Symbolik. Es sollte vielleicht die Übereinstimmung der nationalsozialistischen Bewegung mit den kosmischen Ur-Kräften und deren unaufhaltsame, zielgerichtete Entwicklung bis zum ‚1000-jährigen Reich‘ suggerieren. Im nationalsozialistischen Hakenkreuz ist im Widerspruch zu den verkündeten progressiven (=rechtsdrehenden) Heilsversprechungen für die Zukunft eine (regressive) Linksdrehung vorhanden. Man könnte sich fragen: Hat sich hier unbemerkt der wahre, rückläufige, in die Auflösung führende Charakter der nationalsozialistischen Idee verraten?“*

Rechtsdrehung und Linksdrehung könnten auch für das stehen, was Wilber mit Hegel und Hitler anspricht, Hegel steht für das progressiv-transrationale und Hitler für das regressiv-prärationale. In der Mitte der (rechtsdrehenden) Abbildung erkennt man einen (im weiteren Verlauf der grafischen Animation) immer heller werden Fleck, „das Licht ... das durch diesen Schatten hindurch leuchtet“, und dieses Licht hat vier Kreise oder Aspekte „... Licht als einer Grundlage aller vier Quadranten – wir lassen dabei nicht das Wir und Es-Plural beiseite und entwickeln uns lediglich zu einer Hyper-Ichheit.“ Was auch immer man davon halten mag, das Entstehen (und Vergehen) dieser Grafik durch den Zufallsgenerator des Mediaplayers just in dem Augenblick des Endes der Textübersetzung ist ein merkwürdiges Zusammentreffen. ❖

<sup>1</sup> Das Wort „Svastika“ setzt sich im Sanskrit aus den Silben su- („gut“) und asti (Substantiv zum Verb as- „sein“) zusammen. Es bedeutet wörtlich: das (zum) Gutsein (Gehörige), das Heilbringende. Das Kompositum svasti- bedeutet schon im ältesten Sanskrit (dem Vedischen) „Heil, Segen“. Als Aussage wird es mit Alles ist gut übersetzt. Das Substantiv ist hier männlich („der Swastika“).

<sup>2</sup> In deutschsprachiger Literatur wird es selten männlich oder sächlich, meist weiblich bezeichnet („die Swastika“). (Quelle: Wikipedia)

## Vom A zum O

Ich habe mich vergessen.  
Woher ich kam,  
weiß ich nicht,  
auch nicht,  
wo ich suchen soll.

Ich habe nicht nach der  
Zeit gefragt,  
vielleicht  
weil sie nie da war.  
Ein großer Augenblick.

Ich habe sie gesehen.  
Sie hatte dasselbe erlebt  
wie ich  
Und konnte sich doch nur  
vage erinnern.

Ich habe mich verbeugt,  
ohne zu wissen vor wem.  
Ein Rinnsal, das sich durch  
mein Gesicht gräbt,  
aus Überwältigung über das,  
was ist.

Ich bin auf die Knie  
gefallen  
Und habe gefleht zu  
verstehen, wer das ist,  
der da kniet.

Ich habe gespürt,  
dass der Stein Stein ist  
und die Luft Luft,  
dass der Klang Klang ist  
und das Wasser Wasser.

Ich habe gespürt,  
dass ich ich bin.

# Die integrale Vision leben: EINE EINFÜHRUNG

Michael Habecker

Themenschwerpunkt: Die integrale Vision leben

DAS IST DIE FRAGE ALLER FRAGEN  
UND DU MUSST MIR  
DIE ANTWORT SAGEN  
EINMAL DA KOMMT DER SCHLUSS  
WO MAN BEKENNEN MUSS

*Schlagertext*

Seit der Entdeckung von Entwicklung und Evolution hat es sich herumgesprochen: Der Kosmos ist ein Kosmos in Entwicklung, er/sie/es ist im Werden, und das betrifft sowohl seine äußere Form als auch alles das, was in ihm lebt. Dies bedeutet nicht, dass es nicht auch eine Absolutheit gibt, unveränderbar und unberührt von Zeit und Raum „in Ewigkeit“ existierend, als ein Sein, das es auch zu entdecken gibt. Doch es bedeutet, dass es auch ein Werden gibt, ein Voranschreiten in Zeit und Raum, eine wie auch immer geartete Form von Gerichtetheit und Direktionalität, die nicht vollständig determiniert, aber auch nicht völlig beliebig ist. Seit die Menschheit sich dieses und unseres sich in Entwicklung befindenden Kosmos bewusst geworden ist, hat sie eine neue Vision erhalten, die sich ihrerseits auch immer weiter entwickelt – die Vision Entwicklung nicht nur passiv zu erleben und zu beobachten, sondern an einer Entwicklung teil-

zunehmen und ein aktiver Teil davon zu sein.

Doch um etwas aktiv und bewusst gestalten zu können, ist es gut dieses Etwas zu kennen. Nur das, was ich kenne, kann ich auch verändern, und daher stellen sich beim Thema Entwicklung immer auch die Fragen: Was ist es, das es zu entwickeln gilt, und

„Wenn du die Welt entwickeln willst, dann lautet die Frage: welche Vorstellungen hast du von der Welt?“

wer ist es, der dies unternimmt? Oder, anders gefragt: Wohin geht die Reise, wie lässt sich eine Richtung feststellen, welche Richtung hat Entwicklung bisher genommen, und wie wird sie weiter gehen? Was kann unterwegs alles schief gehen, und wie können Fehlentwicklungen geheilt werden?

Vor diesen Fragestellungen stehen wir heute und immer wieder, und je nachdem, wie wir diese Fragen beantworten, leben wir unser Leben, und gestalten wir Entwicklung.

## **Ehrlichkeit und Klarheit: Die Karten auf den Tisch legen**

Mit der Veröffentlichung seiner Werke hat Ken Wilber in jahrzehntelanger Arbeit Grundlagen erstellt, um Fragen wie die oben gestellten zu beantworten, und damit auch das Fundament für eine integrale Vision zu legen, eine Vision, die das uralte und immer neu zu gebende Versprechen der Menschheit nach einer besseren Welt und einem besseren Leben auf ein neues Fundament stellt.

Dieses Fundament besteht zuallererst aus Ehrlichkeit und Klarheit. Die Karten, genauer gesagt die Landkarten, die beschreiben, wie man sich die Welt vorstellt, werden offen auf den Tisch gelegt. So kann jede(r) darauf schauen, um die Grundfrage, die „Frage aller Fragen“, zu beantworten: „Wenn du die Welt entwickeln willst, oder an einer sich entwickelnden Welt

teilnehmen möchtest, welche Vorstellungen hast du von der Welt?“ Eine explizite Antwort darauf ist Voraussetzung für jedes redliche Bemühen, und es ist auch der Ausgangspunkt einer integralen Vision. Diese integrale Vision kann viele Ausprägungen haben, sie kann sich an der Arbeit von Wilber orientieren oder auch nicht, aber sie sollte, wenn sie ernst genommen werden will, die Grundfrage beantworten, und die eigene Weltsicht offenlegen. Allzu viele Weltverbesserungsprojekte der Vergangenheit, bei denen die Hintergründe, Weltsichten und Motivationen nicht transparent und bewusst waren, sondern erst im Laufe eines Prozesses zu Tage traten, haben unermessliches Leid über die Menschheit gebracht, und daher stellen wir die Frage noch einmal, um sie dann auch gleich zu beantworten: Wie genau sieht meine und deine und unsere und eure (integrale) Vision aus, nach welchen Modellvorstellungen ist sie aufgebaut, nach welchen Methodiken lassen sich diese Modelle überprüfen und ggf. auch widerlegen, und welche Handlungen ergeben sich daraus?

Der Vorschlag, den Ken Wilber dazu macht, lautet AQAL, „alle Qua-

Innerlichkeit und Äußerlichkeit, es berücksichtigt den Faktor Entwicklung, es öffnet uns für die Fülle der Veränderung und Vergänglichkeit das Kaleidoskop des Zustandserlebens, wo von Augenblick zu Augenblick nichts so bleibt, wie es ist, und es lässt Raum für typologische Vielfalt und Alternativen in jeder unserer Lebenssituationen.

#### **Raum und Platz für das Leben in seiner ganzen Fülle**

Doch was genau bedeutet dies, und wie kann eine derartige integrale Vision konkret im Alltag gelebt werden, in der Welt, so wie sie ist, und mit den Menschen, die man darin vorfindet, einschließlich der eigenen Person? Der integrale Ansatz als eine sich dynamisch mit dem Wissenszuwachs weiterentwickelnde Theorie ist noch ganz jung, die Landkarten, die ständig weitergezeichnet werden, sind gewissermaßen noch druckfrisch, und daher beginnen wir alle erst, Erfahrungen damit zu sammeln, Erfahrungen, wie sie die Beiträge in diesem Heft widerspiegeln. Dabei ist eines jetzt schon klar: Der integrale Rahmen hat *sehr viel* Raum und Platz

wird gleichzeitig der Zusammenhang aller Erkenntnisse gesucht, das Miteinander des großen dynamischen Puzzles und seiner Bausteine, von dem wir alle ein lebendiger Teil sind.

#### **Den Impuls der Aufklärung fortsetzen**

Das große Versprechen der Aufklärung, die Menschen zu emanzipieren und damit zu befreien – zu sich selbst, für ein besseres Miteinander, und für eine bessere Welt –, kann nun neu formuliert und aufgegriffen werden. Dieses Versprechen ist durch die Fortschritte in den Naturwissenschaften nur zum Teil eingelöst worden. Die Geisteswissenschaften wurden in der Euphorie der Entdeckung der äußerlichen Welt einem „Flachland“ geopfert, in dem Sinn, Wert, Bedeutung und Geist in den Hintergrund getreten sind. Hier liegt ein *Hauptansatzpunkt einer integralen Vision* – die Entdeckung und Befreiung des Geistigen auf einer wissenschaftlichen Grundlage als einem Geburtsrecht eines jeden Menschen, auch und gerade ein Geisteswesen zu sein, mit allem, was dazu gehört, einschließlich seiner Bewusstheit und Spiritualität.

## DIE INTEGRALE VISION LEBEN IST AUCH ETWAS SEHR PERSÖNLICHES.

dranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände, alle Typen“, als das Mindeste, was man bei jeder Lebensfrage zu berücksichtigen hätte. Als ein lebendiger Hintergrund und ein „integrales Betriebssystem“ achtet der AQAL-Ansatz darauf, sich nicht in Einseitigkeiten zu verlieren, von der Fülle und Reichhaltigkeit des Lebens nichts zu verpassen. Das umschließt – ganz kurz – die Erlebnisdimensionen von Individualität, Gemeinschaft,

für das Leben in seiner ganzen Fülle. Doch bei aller Unterschiedlichkeit und bei aller individueller, kultureller, perspektivischer und typologischer Vielfalt eint die Menschen mit einer integralen Vision der Wunsch, sich nicht mehr mit Teillösungen, Absolutismen, Fundamentalismen, Dogmen und Einseitigkeiten zufriedener zu geben. *Alles* muss auf den Tisch, kein Aspekt des Seins und Werdens soll ausgeklammert werden, und dabei

Die integrale Vision leben – dies ist auch etwas sehr Persönliches, und dazu gehören Mut ebenso wie Demut, Leidenschaft ebenso wie Behutsamkeit, Selbsterforschung ebenso wie Fremderforschung, das Ruhem im Absoluten ebenso wie die kreative Unruhe im Relativen, und noch sehr vieles mehr.

Das Abenteuer hat begonnen. ❖

# Der Atem der Landkarte

## Das weibliche evolutionäre Bewusstseinsfeld und seine Qualitäten

Monika Frühwirth

Themenschwerpunkt: Die integrale Vision leben

**W**as soll uns Frauen dieses Bewusstseinsmodell bringen, diese sogenannte Landkarte des Bewusstseins eines Amerikaners aus Oklahoma, der seit nunmehr 30 Jahren immer weiter daran herumfeilt? Immer umfassender, immer komplexer. Auch Frauen schauen dann oft skeptisch: Reicht es denn nicht, einfach nur zu *sein*? Im Hier und Jetzt, erwacht, bewusst, achtsam, fühlend, tanzend und singend?

Die Begegnung in den späten 80ern mit Ken Wilbers Werk war für mich ein Glücksfall: 47 Jahre eines erfüllten Lebens – davon einige sehr köstlich bunte, hedonistisch in Gefühlen und Erfahrungen des New Age schwelgende – machten plötzlich *Sinn*. In den Jahren danach wuchs mit jeder neuen bewussten Erfahrung die Erkenntnis einer Ausrichtung, durchaus in Übereinstimmung mit der inzwischen auch von der Autowerbung missbrauchten Erkenntnis: *Der Weg ist das Ziel*. Ergänzt durch: Doch auch das Ziel, Teilhards Omega Punkt, *ist* und wirkt.

### IOS – Navigationshilfe auf dem Ozean des Lebens

Als Frau in einem männlich-stringenten Intellekt anfangs nur zu surfen, überrascht von poetisch-ekstatischen Kapitelenden wie in *Eros, Kosmos, Logos*, dann jedoch immer tiefer kontemplativ einzutauchen, hatte und hat einen besonderen, auch deutlich erotischen Reiz. Das Ringen am Morgen mit den Fußnoten in *Eros, Kosmos, Logos* – getragen von einem Koffein high – brachte bei mir den Durchbruch in Wilbers *Kósmos*.

Allerdings: „*Frauen, die lesen, sind gefährlich*“ – dieser Titel eines Bildbandes regte mich zum Nachdenken an, und so möchte ich ergänzen: „*Frauen, die Ken Wilber lesen, sind gefährlich (hoch 3)*“! Den Universalismen des *Wahren, Guten* und *Schönen* verpflichtet, trainieren sie unerbittlich ihren kognitiven Muskel, um immer differenzierter wahrnehmen zu können – u.a. auch ihre Gefühle und die Motivation hinter ihrem Handeln. Sie sind auf dem Ozean des Lebens zumeist in einem spirituellen Fahrzeug unterwegs und nun auch noch mit diesem Integral Operating System (IOS) als Navigationshilfe und Sternenkarte in der Finsternis ausgestattet. Gefährlich somit für *wen*?

Als Frauen allmählich nicht nur vereinzelt lesen und schreiben lernten, wurde das im Nachhinein wohl von so manchem Patriarchen bedauert: Es entzog diesen Blaustrümpfen ihren geistigen Einfluss, ihre Bestimmungsgewalt. Diese Frauen wurden *jungfräulich* im eigentlichen Sinn: Nicht auf den Mann ausgerichtet, nicht vom Denken eines Mannes bestimmt. Sie fanden ihre eigene Stimme, ohne mit hohl tönenden gesellschaftlich oder religiös akzeptierten Phrasen zu jonglieren.

Auch in einer der gegenwärtig letzten Männerbastionen – abgesehen vielleicht von den Politikern im heiligen Land Tirol und dem Top Management in Österreich –, im als katholische Kirche institutionalisierten Christentum, findet sich die „Mutter Gottes“ bei der Verkündigung durch den Erzengel Gabriel als ein

lesender, somit verinnerlichter und gebildeter Mensch: Zumeist hat sie selbst in den mittelalterlichen Darstellungen ein Buch in der Hand, oft noch den Finger zwischen die Seiten gelegt, da sie so jäh in ihrer kontemplativen Lektüre unterbrochen worden ist: Und die Worte des Engels dringen als Spruchband befruchtend in ihr Ohr: Sie ist ein *hörender* Mensch: eine auf ihr Inneres hörende Frau, die allmählich fähig wird, in jedem Augenblick auf die Signale ihres Körpers zu hören, die Wahrhaftigkeit ihrer Gefühle zuzulassen und auch ihrer Intuition und dem Fluss dessen, was *ist*, zu *vertrauen*, sich einem größeren Ganzen zu öffnen, und die – dank einer bewusst intellektuell trainierten Wahrnehmung – auch fähig ist, im Außen immer differenzierter immer mehr Perspektiven zu erkennen und entsprechend ganzheitlich zu handeln. Damit sind für mich die wichtigsten Qualitäten eines evolutionären weiblichen Bewusstseins benannt.

### Einen größeren Kontext herstellen

Ken Wilbers integrale Vision unterscheidet bisher nur sehr skizzenhaft zwischen einem Weg der Entwicklung für Frauen und Männer, mit den höchst unterschiedlichen Qualitäten von Agenz (Selbstbestimmtheit) für den männlichen und Kommunion als Ausdrucksmittel für den weiblichen Anteil in uns allen. Die letztere Entwicklung verbindet er mit einer sich kontinuierlich weitenden Anteilnahme am Dasein, von der eigenen Person über das unmittelbare Umfeld bis zur Welt und dem gesamten Kosmos. *Weltzentrisch* dürfte allerdings für die nächste Zeit ausreichen, um uns integral beschäftigt zu halten. Da Ken Wilber jedoch, wie auch im Interview anlässlich der Tagung am 2. Mai in Bremen erwähnt, seine Arbeit am Band 2 der *Kosmos* Trilogie (in dem u.a. die Geschlechterthematik behandelt werden sollte) derzeit eingestellt hat, fühlen sich die Teilnehmerinnen des 2007 gegründeten **Weiblichen evolutionären Bewusstseinsfeldes** (kurz: **W\*e\*B**) darin bestärkt, Wilbers Arbeit bewusst und ganz konkret mitzutragen, durch Arbeit an sich selbst, im Kollektiv, durch ihre ILP und inspiriert durch die Begegnungen während der Tagung, durch die Vorträge und Workshops sowie auch durch den Austausch in den regionalen Salons und durch die Arbeit am Integralen Institut.

Fassen wir nochmals zusammen: Die Integrale Vision zu leben bedeutet für mich vor allem mit Achtsamkeit im Augenblick und sachter Heiterkeit den Ansprüchen von Körper, Seele und GEIST gewahr zu sein. Offen dem Umfeld und zugleich dem eigenen Selbst gegenüber. Es bedeutet vor allem auch, die Dinge und Geschehnisse in einen größeren Kontext gestellt zu erleben, der Energieflüsse des subtilen Bereichs bewusst, vor allem des evolutionären Impulses. Denn „der GEIST weht, wo er will“.

Immer wieder höre ich in den Salons und Gruppen den Einwand und die Bedenken: „Da ist ja eine ganze Menge ständig im Blick zu haben! Das hält doch 24 Stunden am Tag beschäftigt. Ähnlich der Geistesschulung in einem Kloster? Wie soll ich das im „normalen“ Alltag leben?“.

## Die Landkarte zum Leben bringen

Alle Religionen haben dieser Form einer reflektierenden Innerlichkeit immer schon mehr Zeit/Raum gegeben, im Gegensatz zu einem Alltag, der, sofern er nicht die Gnade eines Talents und einer Berufung erfuh, oft zu einer Entfremdung von sich selbst führt, eingespannt in eine als normal empfundene Automatik des Seins, ein Abspulen gesellschaftlicher Normen im inneren und äußeren Leistungsdruck.

Wie hauchen wir also außerhalb von Klostermauern dieser Landkarte Leben ein? Eine Frage, die einst der Buddhismus mit dem *Mahayana*, dem großen Fahrzeug der allumfassenden Nächstenliebe, beantwortet hat. Diese innere Haltung ist vor allem ein schöpferischer Willensakt, auch wenn ab einem bestimmten Zeitpunkt dann die Psychodynamik der Landkarte diese wie von selbst weiterleitet: *Touch and you are touched*.

Die ersten Schritte auf dem langen Weg sind für die Einzelnen meist nur ein unregelmäßiges Reflektieren in der Rückschau, vielleicht am Abend vor dem Einschlafen. Bis daraus allmählich immer konstanter der eine cm<sup>3</sup> Raum der Achtsamkeit in jedem Moment geschaffen werden kann.

## WIR schaffen intersubjektives Neuland

Frauen seien kommunikativer als Männer, heißt es, doch hängt auch das wohl sehr von der sonstigen Persönlichkeitsstruktur ab. Ohne Austausch, nur von Eremiten, Einzelgängern und Pionieren transportiert, wird und kann die integrale Vision jedoch nicht zu einer zweiten Aufklärung und gesellschaftlich relevant werden.

Was lag also für Wilber-Leser näher, Möglichkeiten für Begegnungen ohne spezifisch religiösen, sportlichen, berufsbildenden etc. Hintergrund zu schaffen? Kulturelles und intersubjektives Neuland zu betreten.

Wesentlich daran beteiligt und unterstützend ist immer noch eine vor Ort gebildete integrale Gemeinschaft, die Zwischenmenschlichkeit und Austausch nicht nur in einer gemeinsamen Sprache („Wilberisch“ als integrales Esperanto) ermöglicht, sondern auch den Spannungsbogen völlig unterschiedlicher gesellschaftlicher Werte und Persönlichkeiten zur kreativen Entfaltung bringt. In diesen Kleingruppen entsteht über die Jahre ein WIR ganz spezieller Qualität, das für die unterschiedlichsten Guru-Anhänger genauso Raum bietet wie für Agnostiker. Lebensphasenspezifische Veränderungen im Außen und Innen zeigen sich dann oft als durch einen roten Faden verbunden. Hartnäckige belastende Muster können im feed-back der Gruppe benannt und geklärt der eigenen Weiterarbeit überlassen werden.

## Kognitives Muskeltraining und Schattenarbeit

Besonders geeignet dafür haben sich die monatlichen ILP Gruppen erwiesen, deren Ablauf wir in Wien im Laufe der Jahre immer weiter verfeinert und ergänzt haben. Der gegenseitige Respekt und die liebevolle Zuwendung und Aufmerksamkeit tragen viel dazu bei, allmählich dieses WIR auch zu reflektieren und wertzuschätzen.

Ebenso wertvoll hat sich ein LESEKREIS, zum Training des kognitiven Muskels, erwiesen, auch um tiefer in Wilbers Texte einzutauchen, im Vergleich mit früheren, aber oft auch bereits mit von anderen Autoren neu entwickelten weiterführenden Bewusstseinsmodellen.

So ungern dies von „Zustands-Junkies“ auch zur Kenntnis genommen wird: Ein mitgestaltendes Sein im Kósmos verlangt auch, die eigene Wahrnehmung zu benennen und die eigene kosmische Adresse verorten zu können, ansonsten treibt die Erfahrung uns vor sich her, anstatt schöpferisch genutzt zu werden.

Als wichtigstes psychodynamisches Werkzeug hat sich vor allem die sogenannte **Schattenarbeit** erwiesen. Die Arbeit von C.G. Jung wird mit diesem vom Integralen Institut entwickelten **3-2-1 Prozess** auf den Punkt gebracht und ist dem Tempo unserer Zeit entsprechend in sogar nur 5 Minuten zu durchlaufen, wenn eine Irritation durch „äußere“ Umstände entsteht. Die Rücknahme von Projektionen ist nun einmal *der* wesentlichste Schritt einer Entwicklung in der zwischenmenschlichen Begegnung, eines integralen Wir.

Freilich sind die Integralen Salons nicht als Auffangstation für Therapiebedürftige konzipiert, sondern sie wollen Menschen ansprechen, die bereits über eine entsprechend umfassend entwickelte und gefestigte Bewusstseinsstruktur verfügen. Denn *jede Transzendenz baut auf den Grundzügen ihrer Vorläufer auf*.<sup>1</sup> Somit wird auch jenseits der 50 immer noch weiter praktiziert und meditiert.

Im W\*e\*B (dem weiblichen evolutionären Bewusstseinsfeld) trafen AQAL informierte Frauen einander heuer vom 14. - 18. Juni im Chiemgau, um zum zweiten Mal ihre Talente und Interessen und ihr Bewusstsein zu bündeln und schöpferisch in das integrale Feld einfließen zu lassen. ❖

Wir laden alle Leserinnen herzlich ein, bald mitzuwirken:

**Kontakt:** Monika Frühwirth [monikafruehwirth@web.de](mailto:monikafruehwirth@web.de) oder Regina Hunschock [info@inuit-group.com](mailto:info@inuit-group.com)



**Monika Frühwirth**, akademisch geprüfte Übersetzerin, 9 Jahre Aufenthalt in New York, Studium an der New School of Social Science; seit 43 Jahren verheiratet, 2 Töchter, begeisterte Großmutter von 3 Enkeln; sieht sich selbst auch als Ebenenübersetzerin; Koordination der Ken Wilber Gruppen in Wien seit 2001; ehrenamtlich in der Redaktion der Webseite für die integrale Idee tätig, seit 3 Jahren als Chefredakteurin der *integrale perspektiven*, der Zeitung des Integralen Forums e.V.

# Integrales Stimmtraining

Adelheid Hörnlein, Italien

Themenschwerpunkt: Die integrale Vision leben

## Vorwort der Redaktion

Ein ganz wesentliches und bedeutendes menschliches Ausdrucksmittel ist unsere Stimme. Über sie drücken wir uns seit unserer Geburt aus, mit allen Tönen und Zwischentönen, die dabei entstehen. Integral formuliert artikulieren wir uns dabei aus unserer Innerlichkeit heraus („oben links“), wir kommunizieren mit anderen Menschen und Wesen („unten links“), wir verhalten uns sprachlich und stimmlich auf die eine oder andere Weise („oben rechts“) und wir leben in Systemen von Kommunikation und Austausch („unten rechts“). Was wir artikulieren, stammt aus einer bestimmten „kosmischen Perspektive“, die wir einnehmen, d. h. wir drücken uns entsprechend unserem Entwicklungsstand, unserer Gestimmtheit, unseren Zuständen und unserer typologischen Orientierung – wie beispielsweise männlich oder weiblich – aus. Sich mit der eigenen Stimme zu befassen, ist nicht nur ein Weg zu mehr Bewusstheit, sondern auch ein Weg zu mehr Verständnis und dem, was es bedeutet, wenn wir sagen: „Ich kann dich gut verstehen.“

## Integrales Stimmtraining als Weg zum Selbst

Unsere Stimme ist „psychoaktiv“. Sie wirkt nicht nur nach außen, sondern vor allem auch nach innen. Wir Menschen haben feine Antennen für ihren Ausdruck und für das, was sie an Inhalten und Bedeutungen transportiert. Wir brauchen einen Menschen nicht zu sehen, etwa bei einem Telefonat, um zu spüren, ob er oder sie traurig oder fröhlich ist, ob ihn oder sie etwas bedrückt, erregt usw. Auch die innere Nähe oder Distanz eines Sprechers zu dem, was er sagt, kann man an seiner Stimme deutlich erkennen, und nicht nur an den Worten. Gute Schauspieler können ihre Stimme in den Dienst einer Rolle stellen und damit über ihre persönlichen Emotionen hinweggehen. „Normale“ Menschen sind dazu nur selten in der Lage. In nichtverbalen Kommunikationssituationen, wo auch die Stimme und die Art, sie einzusetzen eine Rolle spielen, ist es

viel schwerer, andere zu täuschen, als mit dem gesprochenen Wort. Der Klang einer Stimme ruft im Zuhörer Resonanz und entsprechende Emotionen hervor, ohne dass dies der Sprecher verhindern kann.

Unsere Stimme ist ein sehr mächtiges – und das uns am unmittelbarsten zugängliche – Instrument, um uns in der Welt zu bewegen. Sie kann dazu dienen, – um mit den „negativen“ Punkten zu beginnen –, andere einzuschüchtern, Macht über sie auszuüben, die innere Hierarchie festzulegen usw., sie kann aber auch jemanden beruhigen, trösten, und Sicherheit zu geben. Vieles von dem, was Stimme bewirkt, läuft unbewusst ab.

## Mehr als konventionelles Stimmtraining

Ein herkömmliches Stimmtraining bezieht die oben genannten Aspekte selten mit ein. Beim Schauspielunterricht werden diese eher bei der Interpretation angesiedelt, bei der Logopädie kommen sie meines Wissens gar nicht vor, beim traditionellen Gesangsunterricht ebenfalls nicht.

Dagegen benutzt das integrale Stimmtraining gerade diese Aspekte und macht sie zur Grundlage seiner Vorgehensweise. Als „integral“ verstehe ich dabei sowohl den Inhalt der Arbeit als auch die Methode.

Der Inhalt der Arbeit ist umfassend gesprochen die Bewusstwerdung dessen, was ist. Je mehr Faktoren gleichzeitig im Bewusstsein sind, desto besser. Methodisch wird man sich am Anfang auf einige wichtige Aspekte konzentrieren und sie langsam ausweiten und miteinander integrieren.

Einer dieser Hauptaspekte für die Stimmarbeit ist das Körperbewusstsein: Was fühle ich, wo, wenn ich einen bestimmten Laut erzeuge? Dass Stimme nicht nur hörbar, sondern auch fühlbar ist, ist für die meisten Menschen erst einmal neu, wird dann aber meist mit Begeisterung erfahren.

Nach der Sensibilisierung der Körperwahrnehmung kommt der wichtige Schritt der Differenzierung: Was ist „gut“, d. h. was führt mich zum gewünschten Ergebnis – und was ist hinderlich?

Dazu gehört der Prozess der Zielfindung. Es ist selten so, dass am Anfang des Trainings ein wirkliches und erfahrbares Ziel vorhanden ist. Meistens sind es mentale Vorstellungen wie: „Nicht mehr heiser werden, lauter sprechen/singen können“ usw. Das konkrete Ziel in Form des anzustrebenden Klangideals ergibt sich meist erst im Laufe der Arbeit, wenn der Klient das Potenzial seiner Stimme erfahren und gehört hat.

Der nächste Schritt im Prozess ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Stimmklangs in der Gegenwart von bestimmten Emotionen, wie z. B. Angst. Es kann auch sein, dass der Klient Schwierigkeiten hat, bestimmte Emotionen stimmlich umzusetzen. Daraus kann sich psychotherapeutische Arbeit ergeben, zunächst durch den Stimmtrainer, ggf. auch durch psychotherapeutische Fachkräfte.

Der darauffolgende Schritt in der Bewusstwerdung – er kann auch parallel stattfinden – betrifft die Art und Weise, wie wir unsere Stimme für bestimmte Zwecke einsetzen. Dabei wird an der Artikulation gearbeitet („Wie bilde ich eigentlich ein „I“ oder ein „S“?), an der Akzentsetzung (Wie bildet man einen Akzent, und wo hat dieser einen Platz in meiner Sprache?), und an der Sprachmelodie (der sprachenspezifischen Melodie und der persönlichen Melodieführung, welche nicht immer funktional für ein gutes Verstandenwerden ist).

Dazu gehört auch die Analyse von Widersprüchlichkeiten in der Wahrnehmung: Was bewegt mich, einer Kommunikation Glauben zu schenken? Was regt meinen Zweifel an? Warum interpretiere ich eine Aussage auf andere Weise, als dies der Sprecher offenbar beabsichtigt? Oder umgekehrt: Warum versteht man mich ganz anders, als ich gerne verstanden werden möchte? Dies ist natürlich ein sehr subjektives Feld, aber es gibt doch einige Anhaltspunkte und Kriterien, an denen man die „Echtheit“ der Kommunikation messen kann. Dabei orientiert man sich sowohl an der Verwendung der Stimme selbst, als auch an dem psychologischen Wissen über Kommunikationsstrategien.

weiter auf Seite 22



# DIA

DIE INTEGRALE AKADEMIE

Ein gemeinsames Projekt von IIF, IF und EIA



„Als Gründungsmitglied des Integralen Institutes und als langjährige Forscherin in der Erwachsenenentwicklung kann ich das Bestreben der DIA nur herzlich unterstützen.“

Dr. Susanne Cook-Greuter,  
DIA-Ehrenpräsidentin

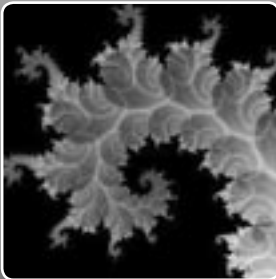
## TERMINE 2009



9. - 16. August

**DIA-Sommerretreat:** Integrale Lebenspraxis  
„Sein und Werden“ – mit Michael Habecker in der Villa Unspunnen (Schweiz)

*Wie können wir, in der Unendlichkeit ruhend, uns in der endlichen und zeitlichen Welt authentisch zum Ausdruck bringen? Wie können wir das, was das Leben durch uns zum Ausdruck bringen möchte, auch konkret umsetzen? Finden Sie es heraus!*



**Veranstaltungen mit Dr. Susanne Cook-Greuter in Köln** - in Kooperation mit INEKO

2. Oktober

**Tagesseminar:** „Erwachsenenentwicklungstheorie“

*Lernen Sie eine fortgeschrittene Perspektive auf Entwicklung kennen um sich und andere besser einschätzen zu können.*

3. - 4. Oktober

**Workshop:** „Leadership Maturity und Polaritäts-Management“

*Polaritäts-Management ist ein fundamentales Werkzeug zur Bewusstseinerweiterung für ein post-konventionelleres Weltverständnis und ist auf allen Ebenen (Mikro-, Meso-, Makro-) einsetzbar.*

Anmeldung: [service@ineko-cologne.com](mailto:service@ineko-cologne.com) oder Tel. 0221-53410690

Herbstakademie  
Frankfurt

9. - 11. Oktober

**Spirituelle Herbstakademie:** mit Info3 und EnlightenNext in Frankfurt

*„Die Kultur der Zukunft – jenseits von Tradition, Moderne und Postmoderne“*

[www.herbstakademie-frankfurt.de](http://www.herbstakademie-frankfurt.de)

Anmeldung: [info@herbstakademie-frankfurt.de](mailto:info@herbstakademie-frankfurt.de), Tel: 069-58464

### ZWEI SEMINAR-WOCHENENDEN IM NOVEMBER IN FRANKFURT:

- 21.11. Integrale Psychotherapie mit Wulf-Mirko Weinreich
- 22.11. Integrale Pädagogik mit Sonja Student und Dirk Keienburg
- 28.11. Integrale Ökologie und Nachhaltigkeit mit Hilde Weckmann und Anne Caspari
- 29.11. Integrale Politik mit Michael Habecker

## Integrales Stimmtraining

### Die integrale Methode in der Stimmarbeit

Obwohl es, wie oben angesprochen, bestimmte Hauptgesichtspunkte in der Vorgehensweise gibt, ist der Inhalt des Unterrichts nie getrennt vom Lernenden, aber auch nicht vom Lehrenden. Das bedeutet, dass der Lernende eigene Lernstrategien hat oder gerade entwickelt, und der Lehrende anhand seiner Erfahrung und Sensibilität für die Notwendigkeiten in jedem Moment den Prozess und die Vorgehensweise organisiert bzw. unterstützt („facilitator“).

Dabei werden Übungen herangezogen, die auch Teil eines traditionellen Stimmunterrichts sind. Der große Unterschied liegt in der Art und Weise ihrer Anwendung. Werden sie dort häufig zu einer mechanistischen Folge abzuleistender Aufgaben, so sind sie hier nur der Aufhänger für die eigentliche „Arbeit“, nämlich eine Ausführung in voller Bewusstheit. Es geht also nicht mehr darum, alles möglichst schnell und möglichst gut zu machen, sondern darum, zu erkennen, welche Wege zum Erfolg führen und welche eher nicht. Darum ist eine „schlechte“ Ausführung der Übung kein Fehler, dessen man sich schämen musste, weil er ein Zeugnis von Unfähigkeit wäre, sondern eine willkommene und geschätzte Gelegenheit, um zu erkennen, *was* daran „falsch“ war.

Der Unterricht geht weit über die traditionelle Methode hinaus, indem er dort berücksichtigte, und nicht fachspezifische Gesichtspunkte, explizit einbezieht. Dazu gehört z. B. eine spezielle Körperarbeit, psychologische und psycho-spirituelle Fragestellungen und Techniken, und generell alles, was dem Lehrenden hilfreich erscheint.

Der Lehrende benutzt und integriert jederzeit und immer aufs Neue alle ihm zur Verfügung stehenden Tools und Möglichkeiten, auch und gerade die eigene Ausstrahlung, Faszinationskraft, Überzeugungskraft und Mitgefühl. Speziell ist er darum bemüht, das Entwicklungsprofil des Klienten einzuschätzen, um ihn (oder sie) entsprechend dort abholen zu können.

Daraus ergibt sich, dass es keine klaren und im Voraus festlegbare Strategien für die einzelnen Sitzungen geben kann.

Die Arbeit mit einem Klienten kann nach außen hin völlig anders aussehen als die mit einem anderen. Was inhärent gleich ist, ist die Zielvorstellung, die der Lehrende immer klar vor Augen hat, obwohl sich der Weg zum Ziel flexibel und oft auch sehr unkonventionell gestaltet.

### Die authentische Stimme entwickeln

In diesem Zusammenhang ist noch das spielerische Moment zu nennen und die Abwesenheit von Leistungsdruck – außer dem, den sich der Klient selbst macht, und den der Lehrende versucht, so weit wie möglich zu entschärfen. Die Freude am Tun und an der Entdeckung der Möglichkeiten und des Weges stehen grundsätzlich im Vordergrund.

Häufig kommt es zu ekstatischen Momenten beim Klienten, wenn er plötzlich ungeahnte Potenziale in sich entdeckt, die ihm (oder ihr) eine starke Motivation, für einen nächsten Schritt im Entdeckungsprozess geben.

Die Effizienz einer Stunde wird nicht daran gemessen, was der Klient im traditionellen Sinne „gelernt“ hat, also z.B. ein Lied, eine Phrase, sondern ob er und der Lehrer nach der Sitzung frisch und energiegeladener sind – und ob sich der Klient authentisch artikuliert oder heiser ist.

Der Lehrer hat nicht mehr die Funktion, dem Klienten etwas „beizubringen“, sondern ihn im Prozess der stimmlichen und persönlichen Entwicklung zu begleiten, dessen Schöpfer dieser selbst ist. Methodisch bedient er sich aus der Fülle der Möglichkeiten und verwendet jede dem Ziel dienliche Vorgehensweise auf der Basis von positiver Verstärkung, konstruktiver Außenkontrolle und wertfreier Selbstkontrolle sowie eine realistische Einschätzung der eigenen derzeitigen Fähigkeiten im Vergleich zu anderen, ohne dabei Konkurrenzverhalten zu nähren.

Es ist noch wichtig anzumerken, dass jeder Prozess seine ihm eigene Zeit benötigt. Obwohl bestimmte Erfahrungen sofort verfügbar sind, dauert es individuell verschieden lange, bis diese integriert und

stabilisiert sind. Integrale Stimmarbeit ist grundsätzlich anders als kognitive Arbeit, wie etwa Vokabellernen, wo diese Vokabeln nur oft genug wiederholt werden müssen, bis sich ein Automatismus gebildet hat. Ähnlich ist der traditionelle Stimm- und Gesangsunterricht aufgebaut, der daher nur begrenzt effektiv sein kann. Erst wenn ich weiß, was ich tue, habe ich die Meisterschaft erreicht, und nicht wenn es mir etwas gelingt, ich jedoch keine Ahnung habe, warum und wie. Durch die Bewusstheit über das, was geschieht, können sich Erfahrungen stabilisieren, um ein Fundament zu bilden, auf dem sich eine weitere Entwicklung aufbauen kann. ❖

### Meine Methode:



Die Richtung meiner Arbeit verwandelt sich immer mehr vom „Gesangsunterricht“ in die therapeutische Arbeit mit der Stimme. Mein Ziel ist

es, jeden Klienten mit seiner „wirklichen Stimme“ bekannt zu machen und sie ihm zur Verfügung zu stellen. Dabei gehe ich intuitiv vor, die Situation und die Bedürfnisse des Klienten erspürend, und mit einem gut gefüllten Koffer langjährig erprobter Tools, mit denen die authentische Stimme zum Vorschein kommen kann. Diese benutze ich dann bewusst, um den Klienten diese Stimme körperlich erfahrbar zu machen. Ich lenke die Aufmerksamkeit des Klienten immer wieder auf seine Wahrnehmung dessen, was in ihm passiert, und helfe ihm, sich selbst eine Art „Grammatik“ der Empfindungen und inneren Einstellungen und mentalen Bildern zu erarbeiten, die es ihm erlaubt, souverän über seine Stimme verfügen zu können, und diese auch in Stressmomenten nicht zu verlieren. Ein positiver „Nebeneffekt“ ist dabei, dass auf diese Weise „kranke“ Stimmen genesen und sich zu ihrem vollen Potenzial entwickeln können.

**Adelheid Hörnlein**, studierte Linguistin und Mathematik, und arbeitet heute als autodidaktische Sängerin, Stimmpädagogin und Psychologin.



## 4. Herbstakademie Frankfurt 2009

# DIE KULTUR DER ZUKUNFT

## *jenseits von Tradition, Moderne und Postmoderne*

9.-11. Oktober 2009, Frankfurt/Oberursel

Anmeldung und Info: [www.herbstakademie-frankfurt.de](http://www.herbstakademie-frankfurt.de)

[info@herbstakademie-frankfurt.de](mailto:info@herbstakademie-frankfurt.de) | 069-58 46 45

Sehen wir am Horizont die Konturen einer neuen Kultur? In dieser Zeit tiefer Krisen zeigt sich vielerorts ein zunehmendes Engagement für Bewusstseinswandel. Doch wie werden die neuen Denkformen aussehen? Was muss aus der Tradition, der Moderne und Postmoderne integriert oder transformiert werden? Was müssen wir schlicht hinter uns lassen? Und vor allem, wie können wir die Beliebigkeit und die moralische Indifferenz unseres Zeitalters überwinden, ohne ihre Errungenschaften – die Vielfalt und Toleranz – zu verlieren? Die vierte Herbstakademie Frankfurt sucht nach einer gesellschaftlichen Zukunftsvision. Durch die Diskussion mit Vertretern aus den Bereichen Wirtschaft und Bildung erkunden die Teilnehmer dabei konkret die Tragfähigkeit neuer Werte und Haltungen.

### Moderation und Impulse

- **Matthias Ruff**, Forum für integrale Theorie und Praxis Berlin, <http://dekkar-ruff.de/Lehrer.htm>
- **Michael Habecker**, Buchautor, vielfältige Veröffentlichungen über Ken Wilber, [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info)
- **Hilde Weckmann**, Unternehmerin, Terra Naturkost Großhandel Berlin, [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)
- **Dr. Antje Tönnis**, GLS Bank, Treuhand, Bochum, [www.gls.de](http://www.gls.de)
- **Dr. Axel Ziemke**, Wissenschaftler und Waldorfpädagoge, [www.ziemke.freigeist.org](http://www.ziemke.freigeist.org)
- **Sebastian Gronbach**, info3-Redakteur und Buchautor, <http://missionmensch.blogspot.com>
- **Dr. Jens Heisterkamp**, Chefredakteur der Zeitschrift info3 - Anthroposophie im Dialog, [www.info3.de](http://www.info3.de)
- **Dr. Thomas Steininger**, leitender Redakteur der Zeitschrift EnlightenNext, [www.enlightennext.de/magazin](http://www.enlightennext.de/magazin)
- **Sonja Student**, Vorsitzende DIA – Die Integrale Akademie, [www.dieintegraleakademie.org](http://www.dieintegraleakademie.org)

Veranstalter:

EnlightenNext

Das Magazin für  
Evolutionäre

DIA

Die Integrale Akademie

info3

Anthroposophie im Dialog

Matthias Ruff

Michael Habecker

Hilde Weckmann

Dr. Antje Tönnis

Dr. Axel Ziemke

Sebastian Gronbach

Dr. Jens Heisterkamp

Dr. Thomas Steininger

Sonja Student



[www.herbstakademie-frankfurt.de](http://www.herbstakademie-frankfurt.de)

# Perfect Practice und Tonglen – eine Übung

Michael Habecker

Im Telefoninterview auf der Tagung in Bremen wurde Ken Wilber auch nach seiner derzeitigen persönlichen Praxis gefragt. Er antwortete darauf, dass diese aus der „perfect practice“ des Spürens der Selbst-Kontraktion von Augenblick zu Augenblick besteht und aus Tonglen.

Daraus ist die folgende Übung entstanden.

Ich fühle die Zusammengezogenheit meines Herzens  
und deines Herzens.

Mit jedem Einatmen

atme ich diese Zusammengezogenheit ein.

Mit jedem Ausatmen verströme ich so viel Güte  
und Hinwendung wie möglich.

***Das, was all dies fühlt,  
ist frei von Zusammengezogenheit.***

Ich fühle die Wut und Verzweiflung in mir und in dir.

Mit jedem Einatmen atme ich diese Wut  
und Verzweiflung ein.

Mit jedem Ausatmen verströme ich so viel Güte und Hinwendung  
wie möglich.

***Das, was all dies fühlt,  
ist frei von Wut und Verzweiflung.***

Ich fühle das, was mir wichtig ist, und das, was dir wichtig ist,  
und das was uns unterscheidet.

Mit jedem Einatmen atme ich die Kluft der Unterscheidung und  
den Schmerz des Getrenntseins ein.

Mit jedem Ausatmen verströme ich so viel Güte und Hinwendung  
wie möglich.

***Das, was all dies fühlt,  
ist frei von Schmerz und Getrenntsein.***

Ich erlebe als ein Individuum alle Freuden und Ängste, die damit  
verbunden sind.

Indem ich mich in dich einfühle, erlebe ich  
diese Freuden und Ängste auch bei und mit dir.

Mit jedem Einatmen atme ich diese Freuden und Ängste ein.

Mit jedem Ausatmen verströme ich so viel Güte  
und Hinwendung wie möglich.

***Das, was all dies fühlt,  
ist frei von Freuden und Ängsten.***

***Mögen wir uns im Bereich des Getrenntseins  
immer mehr in unseren Herzen berühren.  
Mögen wir die Gnade erfahren, das, was jenseits  
von Trennung ist, mehr und mehr zu (er)leben.***



## Terry Patten: Das zweite Gesicht Gottes und der Integrale Trans-Pfad

Interview von Dennis Wittrock (Auszug)

Transkription: Cindy Lorenz, Übersetzung: Sebastian Stark und Dennis Wittrock

Themenschwerpunkt:

**Dennis** Ich weiß aus deiner Geschichte, dass du Erfahrungen hattest mit dem Pfad des Guru Yoga und dem zweiten Gesicht Gottes. Was sind die nötigen Aktualisierungen, um den Pfad des Guru Yoga im neuen Jahrtausend auf intelligente Weise zu praktizieren oder um eine 2. Person Praxis auszuüben?

**Terry** Ich denke, dass es da einen Weg gibt, eine 2. Person Praxis mit einem Lehrer oder einem Guru zu praktizieren, und dass das eine kraftvolle, tiefe und profunde Angelegenheit ist. Aber ich würde nicht sagen, dass das der einzige Weg ist um eine 2. Person Spiritualität zu praktizieren. Für die meisten von uns hat der realste und naheliegendste Anfangspunkt tatsächlich damit zu tun unseren existenziellen Weg des Seins zu untersuchen. Wie stehen wir in Beziehung zur Erfahrung selbst? Behandeln wir sie wie ein totes „Es“? Haben wir Angst davor? Sind wir im Kern in unserer Beziehung zur Erfahrung verschlossen?

Eine Ich-Du Beziehung zur Erfahrung selbst ist sehr, sehr verschieden von einer Ich-Es Beziehung zur Erfahrung. Und was geht in unseren Herzen vor und wandelt unsere Seinsart, unseren existenziellen Stand im Leben in einem Ich-Es Modus, und wie kann das geöffnet werden hin zu einem Ich-du [I-you] oder gar einem Ich-DU [I-thou] Modus? Das ist etwas, was jeder bedenken kann. Wir können fühlen, wie Angst und Groll dazu führen das Herz zu verschließen. Es neigt dazu eine Art Entfremdung zu kreieren. Wir können aus einer psychischen Landschaft heraus leben, die essentiell kalt und entfremdet ist. Und die meisten Menschen tun dies für eine gewisse Zeit am Tag. Wir reisen durch verschiedene Zustände. Manche von ihnen sind kälter und entfremdeter als andere. Aber die Wiederentdeckung der Kultivierung einer zärtlichen und intimen Art des Seins im Bezug auf die Erfahrung von Moment zu Moment ist etwas, das sogar eine komplett rationale Person, welche nicht willens ist sich auf irgendetwas einzulassen, das nach Metaphysik riecht, schätzen kann. Da ist etwas Reiches an dieser Transformation des eigenen existenziellen Modus des Seins.

**D** Das ist sehr interessant und ich frage mich, wie sich das anfühlt. Könntest du noch näher auf die Differenz zwischen diesen zwei Modi eingehen – zwischen dem entfremdeten abstrakten Modus und dem, der intim mit der Erfahrung ist? Geht es um die Bewusstheit, die alle Meditationslehrer wie Thich Nhat Hanh so sehr betonen, – wie z.B. bewusst zu werden gegenüber allen Dingen, wie du eine Teetasse hältst, wie du Auto fährst und wie du deine Zähne putzt – oder geht es einfach um Aufmerksamkeit oder worum geht es?

## Die integrale Vision leben

**T**Ich denke, es kann sich so ausdrücken. Die Art, auf die sich Aufmerksamkeit in diesen Praktiken bewegt, ist eine zärtliche Kommunion mit jedem Objekt der Wahrnehmung. Aber das ist nicht die einzige Art. Es kann einfach eine Haltung des Herzens sein, die annehmend ist und neugierig und grundsätzlich offen und zart in ihrer Art Erfahrungen aufzunehmen. Darauf kann man noch länger eingehen. Ich versuche es nicht zu lang zu machen, in einem Format, in dem es offensichtlich zeitliche Grenzen gibt. Ich werde nicht allzu tief gehen.

Aber es gibt noch einen anderen Weg mit dem inneren Atheisten über die 2. Person Spiritualität zu reden, den man sich merken sollte, und das ist folgender. Sobald ich einmal verstehe, dass es im Grunde keine Trennung gibt, dass mein Kosmos wirklich eins und mein Gefühl der Identität hauptsächlich eine optische Illusion

*„Ich“ ist nicht real. In dem Maße wie das Ich Realität besitzt, wird das Nicht-Ich irgendwie auch real.*

ist, dann ist diese grundlegende Bewusstheit, die ich beschrieben habe, das Fundament für eine 1. Person Spiritualität. Habe ich das erstmal als meinen referentiellen Rahmen, dann kann ich verstehen, dass diese Frage danach, wer dieser GEIST ist oder wer es ist, mit dem ich intim werden möchte, einfach nicht real ist. „Ich“ ist nicht real. In dem Maße, wie das Ich Realität besitzt, wird das Nicht-Ich irgendwie auch real. Also so real wie das Selbst ist, wird gleichermaßen das große Andere real.

Dann haben wir diese Fragen, die der innere Atheist stellt: „Wenn ich beten werde, was glaube ich, wen ich da anbete, und wer wird wirklich zuhören und meine Gebete beantworten? Warum ist das nicht nur eine eingebildete Konversation mit meinem imaginären Freund? Wieso hat das ernsthaft Authentizität?“ Was ich sagen würde ist, OK, wer ist es, zu dem du betest? Das Eine, zu dem du betest, ist in letzter Hinsicht nicht real. Es ist nicht, als ob da ein einzelner Anderer ist. Da ist niemand mit einer Persönlichkeit, Gebete anhörend und entscheidend, ob sie erfüllt werden oder nicht. Nein. Aber du bist nicht real. Soweit du real bist und dich dieser Seite des Mysteriums der Existenz zuwendest, als wärest du real, ist das Eine, dem du dich zuwendest, genauso real wie du. Ebenso sehr wie es Aufmerksamkeit gibt, die eine Person sein kann, ist da das intime Anderssein, welches dich geboren hat und in dessen Armen du sterben wirst, wenn du vergehst. Da ist das Eine am anderen Ende dieses Tunnels, in den deine Psyche verschwinden wird. Also betest du zu dem Einen, du bist in Kommunion mit diesem Einen. Du verbindest dich mit der großen Andersheit, mit welcher verglichen du winzig bist. Eine Weite, die

unvorstellbar ist, welche auf dich zurückschaut von einem Ort, der jenseits deines Todes ist, vor deiner Geburt, zeitlos, geduldig und alles annehmend. Dessen Natur Liebe ist, die aber auch zutiefst ernst ist und sich gewahr aller Realitäten des Todes und des Leidens ist, die nicht getäuscht wird und nicht leichtfertig ist, sondern tiefgreifend. Du bist in einer Verbindung damit und da ist ein großer Reichtum im GEIST, welcher weitergehen kann in dieser Beziehung, die wir erforschen können, zwischen uns selbst und dieser Andersheit, selbst im Wissen, dass wir und das Andere in manchen Momenten in non-dualer Soheit verschwinden werden. Viel von unserem eigenen Wachstum kann angestoßen werden, indem wir unsere beziehungsorientierten Funktionen durch diese 2. Person Spiritualität nutzen, auf eine Weise, die mit 1. und 3. Person Spiritualität nicht möglich ist.

**D**Das war eine meiner Fragen. Es klingt jedenfalls wie eine Antwort auf eine meiner Fragen, welche im Wesentlichen aus dem Dilemma bestand, das ich hatte, als ich annahm, dass es eine überlegene Form von Spiritualität gibt, eine non-duale Spiritualität, weil jede 2. Person Beziehung eine illusionäre Trennung erzeugt. Ich dachte dann, dass diese einer non-dualen 1. Person Spiritualität irgendwie unterlegen ist. Aber du sagst, es hat immer noch seinen Wert und seinen Platz und kann uns verschiedene Perspektiven auf das Leben geben und uns helfen, den Reichtum der Erfahrung selbst wahrzunehmen.

**T**Absolut. Ich sehe es folgendermaßen. Ich denke, dass viele große Wesen einem Pfad gefolgt sind, der hauptsächlich ein 1., 2. oder 3. Person Pfad ist und sie wurden tief Verstehende und sind in Kontakt gekommen mit dem Mysterium jenseits aller Perspektiven. Sie sind mit dem Einen auf eine Weise in Kommunion getreten, die große Weisheit, Schönheit und Güte in allen möglichen Weisen gewährt. Aber es ist besser – jetzt wo wir diese Bewusstheit haben – einen Ansatz für unsere spirituelle Praxis zu haben, der zumindest essentiell informiert ist durch den Geist aller drei Modi der Spiritualität. In der Art, dass selbst, wenn unser Pfad hauptsächlich ein 1. Person Pfad ist, dieser informiert ist durch 2. und 3. Person Spiritualität.

Es kann angemessen sein, alle drei gleichzeitig zu verfolgen und jeden davon zu kombinieren, Synergien zu erzeugen und sie sich gegenseitig bereichern zu lassen. Das ist eine neue Möglichkeit, die viel reichhaltiger wird durch eine integrale Spiritualität. Das ist ebenfalls wunderbar.

Es ist von einer integralen Perspektive aus wichtig zu wissen, dass jede dieser Perspektiven eine optische Illusion ist. Dass Geist in Wahrheit jenseits aller Perspektiven ist. Aber informiert durch die Reichhaltigkeit, die möglich ist durch die 1., 2. und 3. Person, können wir alles, dem wir nachgehen, in einer reichhaltigeren Weise praktizieren.

Mit diesem Wissen als Hintergrund haben die meisten ernsthaft Praktizierenden, die ich in der integralen Gemeinschaft

## Interview mit Terry Patten

antreffe, eine stärker entwickelte 1. und 3. Person Spiritualität, als eine 2. Person Spiritualität. In den meisten Fällen ist die Entdeckung und Erforschung einer reicheren 2. Person Spiritualität eine großartige Möglichkeit – die [sprichwörtlichen] Diamanten an den Schuhsohlen, der Ansatzpunkt für eine tiefgreifende Bereicherung des spirituellen Lebens der Menschen.

**D** Ja, für mich war es ebenfalls eine Offenbarung. Ich bin genau die Art von Praktizierendem, die du gerade beschrieben hast, als Zen-Praktizierender und jemand, der über wissenschaftliche Ideen der Einheit Bescheid weiß. Aber als ich die 2. Person Spiritualität kennen gelernt habe, dachte ich, wow, hier fehlt mir total etwas – etwas, das ich erforschen kann und aus dem ich wirklich etwas ziehen kann. Ich bin sehr neugierig das weiter zu erforschen, denn ich kenne nur die 2. Person Spiritualität Linie, die auf einem gewissen Level aufgehört hat und auf dem mythischen Level verworfen wurde. Das ist alles, was ich über 2. Person Spiritualität weiß.

Es scheint eine großartige Öffnung zu sein und eine Offenbarung ist möglich.

**T** Yeah, yeah, yeah! Genau so! Das ist großartig.

**D** Also eine letzte Frage, vielleicht, oder auch zwei. Bezogen auf die Praxis, die du beschrieben hast, siehst du einen integralen Trans-Pfad jenseits aller traditionellen Pfade evolvieren und wie wichtig wäre es für solch einen Trans-Pfad in einer bestimmten Tradition verwurzelt zu sein?

**T** Das ist sehr reichhaltig. Ich sehe einen integralen Trans-Pfad emergieren und ich denke, es ist der integrale Ansatz, der explizit die Wahrheiten und Werte der traditionellen, modernen und postmodernen Ansätze anerkennt und von ihnen allen bereichert wird. Daher schließt das christliche, jüdische, buddhistische, hinduistische, islamische, sufische, konfuzianische und taoistische Einflüsse ein, alle Strömungen aller großen und kleinen Traditionen. Nicht zu vergessen Schamanismus und Atheismus, jede Quelle ist informierend, selbst und besonders die wissenschaftliche natürlich.

Worüber wir hier sprechen ist ein Trans-Pfad, der also kein Integrales Christentum oder Integraler Buddhismus sein würde, es wäre das Integrale als ein Pfad. Auch das Integrale als ein Pfad wäre informiert durch Einflüsse des Christentums, Buddhismus und jeder möglichen Quelle, aber es neigt dazu das Erbe dieser Art von Konversation, die wir gerade führen, zu sein, welche explizit integral ist. Das Buch *Integral Life Practice* ist ein Ausdruck einer integralen Konstruktion eines solchen Pfades. Es ist also ausdrücklich transrational, es kreiert seine Weltsicht ausdrücklich von einer Position, die kosmozentrisch ist und leitet den Grund, auf dem es steht, nicht von etwas Altertümlichem ab.

Es würdigt die alten Wurzeln, aber er gründet sich selbst in der größeren Sicht, die möglich wird, sobald integrales Bewusstsein

auftaucht. Jetzt taucht dieser Pfad auf natürliche Weise auf. Es ist noch nicht so sehr ein Pfad, es war bisher primär eine Philosophie und eine Theorie. Darüber gesprochen hat Ken Wilber mehr als jeder andere, und die Ausdrucksformen des Integralen sind sehr von ihm beeinflusst. Aber es gibt potentiell viele andere Ausdrucksformen, besonders jetzt, wo wir beginnen einige zusätzliche Philosophen zu sehen und andere integrale Figuren. Es wird zu einer Welle, mehr ein generelles Phänomen, und nicht einfach beeinflusst von ein oder zwei Hauptdenkern. Ich denke, das wird sich fortsetzen.

Was zu emergieren beginnen wird, ist eine Spiritualität, die mehr als alles andere den Geschmack von Modernismus haben wird. Sie wird hauptsächlich rational sein. Unsere Diskussion heute hat an jedem Punkt auf rationale Rechtfertigungen zurückgegriffen. Als ich gerade die 2. Person Spiritualität erklärt habe, zeigte ich auf, wie 2. Person Spiritualität Sinn machen könnte für den kritischen Intellekt, den inneren Atheisten. Er (der Trans-Pfad, Anm.d. Ü.) ist fundiert in der Vernunft, basiert auf Evidenzen und ist geprägt von allen wahren, wenngleich partiellen Perspektiven der Mensch-

*Soweit du real bist und dich dieser Seite des Mysteriums der Existenz zuwendest, als wärest du real, ist das Eine, dem du dich zuwendest, genauso real wie du.*

heit und umarmt explizit alles Gesehene durch das Einschließen von ihnen allen. Diese Art von Weg existierte bisher nicht. Von allem, was wir bisher hatten, kommt ihm wohl die Wissenschaft am nächsten.

Ich denke, dass die integrale Spiritualität von Natur aus vernunftbasiert sein wird. Deswegen sind Dinge wie Quantenphysik, Relativitätstheorie und der Kosmos durch das Hubble Teleskop gesehen einige der wichtigsten Anker dieses neuen Trans-Pfades. Die Generalisierungen, die sich aus vergleichenden Studien der menschlichen Entwicklung und der Religionen und spirituellen Pfade ergeben, bieten Meta-Perspektiven, die der Kern der integralen Spiritualität werden.

Integrale Spiritualität wird sich vor allem in den älteren, früheren Entwicklungsstrukturen erden müssen. Sie wird sich in dem erden müssen, was es braucht, um zu überleben und Menschen auf niedrigeren Stufen zu begegnen. Sie wird in ihrer Kindheit durch eine Periode gehen – man könnte sagen, diese emergiert noch und ist jetzt vielleicht in der frühen Kindheit. Sie kreiert sich grundlegend als ein neues Phänomen, etwas das in der Welt vorher

# Il Paradiso Integrale



**Gäste- und Seminarhaus in Umbrien /Italien**

nicht wirklich aufgetaucht ist. Sie unterscheidet sich von allem, was vorher aufgetaucht ist. Das ist es eigentlich, was Ken Wilber so brilliant gemacht hat und warum er so eine wichtige Figur in der Geschichte der Kultur ist und ganz sicher während der Geburt eines neuen Trans-Pfades. Aber die nächste Phase wird sein, organisch das Yin zu diesem teleologischen Yang zu manifestieren. Diese Ausdrucksformen zu inkarnieren und zu verkörpern in Weisen, die diese mit den Lebensumständen verbinden, welche noch gelegentlich auftauchen und mit den frühen Ebenen der Entwicklung korrespondieren.

Der Integrale Pfad muss in sich die Kraft haben mit den brutalen Bedingungen zurechtzukommen, aus denen beiges, purpurnes, rotes und blaues Bewusstsein entstehen (ausgedrückt in Spiral-Dynamics Farben). Er muss dieses Fundament in all den frühen Lektionen haben, so dass, was er repräsentiert, nicht schwach und ungeerdet ist. So dass er Wurzeln hat, die so robust sind wie die Wurzeln des traditionellen Bewusstseins heute. Das wird eine lange Zeit brauchen.

Wir können sehen dass es selbst jetzt keine moderne Gesellschaft gibt, in der nicht bis zu einem gewissen Punkt eine Art Kulturkampf stattfindet. Es gibt normalerweise zumindest einige Mitglieder in jeder modernen Gesellschaft, die gegen den Verlust traditioneller Werte rebellieren und gegen den Verlust der Verbindung zu den traditionellen Strukturen, aber das muss stattfinden, während eine Kultur sich zu Modernität hinbewegt. Ich denke also, dass die Erfüllung der Moderne nur stattfinden wird, wenn wir eine Verbindung zur Spiritualität wieder hergestellt haben werden, die unser Wesen genauso inspiriert wie die traditionelle Möglichkeit inspirierte. Traditionelle Kulturen waren in der Lage großartige Kunst hervorzubringen.

Sobald wir modernes Bewusstsein hatten, waren wir nicht mehr fähig hohe Kunst zu schaffen. Und ich denke, dass die Erfüllung der Moderne nur in einer erwachsenen integralen Kultur kommen wird, welche ein paar Jahre in der Zukunft liegt. Es ist wirklich eine Vision – mehr wie eine türkise Kultur zu werden. Diese hat in sich Möglichkeiten und die Hoffnung eine neue Art höherer Kunst wiederherzustellen. Eine post-ironische Komplexität, die eine sehr nuancierte cross-paradigmatische Sicht der Existenz halten kann, aber uns gleichzeitig zurückbringt zu einem einfachen „Ja“. Zu einem Modell des Heroismus, der Fähigkeit mit unseren Füßen auf dem Boden zu stehen und in unseren Herzen verbunden zu sein mit allem, was wir sehen, und einem Verstand, der fähig ist die volle paradoxe Komplexität dieser sich rapide verändernden Welt, in der wir leben, zu umarmen. Das ist das Potential des Trans-Pfades.

Es mag sein, dass wir jetzt ein Schimmern davon sehen und dass es sich in unserer Lebenszeit mehr und mehr manifestieren wird, oder vielleicht braucht es auch Hunderte von Jahren, bis diese Vision sich realisiert. ❖

## „Integraler Urlaub“

im touristisch weniger bekannten Teil von Umbrien nur 50km vor den Toren Roms

Natur, Kultur, Kunst, Musik, Sehen, Singen, Bücher, Gespräche über Integrales und, und, und ...

Alt-neues Landhaus:

3 Apartments, 3 Zimmer, große Außenanlagen mitten im Grünen und herrlicher Blick

Einzelpersonen und Haustiere sind ebenso willkommen wie Gruppen bis max. 20 Personen

Adelheid Hörnlein  
Strada Pareti 33  
05030 Otricoli TR  
Italien

Tel./Fax 00390744719600  
Mail: [crvheidi@tiscali.it](mailto:crvheidi@tiscali.it)

Ausführliche Infos unter :  
<http://www.urlaub-anbieter.com/integrales.htm>

# Die Drei Gesichter des GEISTES

Terry Patten

Themenschwerpunkt: Die integrale Vision leben

Die Drei Gesichter des GEISTES sind eine der bedeutendsten Einsichten, welche die Integrale Theorie für den Bereich der Spiritualität erbracht hat. Alle menschlichen Unternehmungen einer spirituellen Praxis und mystischen Verwirklichung lassen sich in drei große Kategorien einteilen – die Spiritualität einer ersten Person, die Spiritualität einer zweiten Person und die Spiritualität einer dritten Person.

Das Mysterium der Existenz, das, worum es letztendlich geht, ist von ultimativer Tiefgründigkeit. Diese ist von keiner Perspektive zu erfassen. Aufgrund seiner Natur und seines Wesens *transzendiert* GEIST als das große Mysterium alle Perspektiven.

Doch das menschliche Nervensystem ist wie ein Perspektiven erzeugender Apparat. Wir können nicht anders als Perspektiven einnehmen und daher sind von Anbeginn an unsere Spiritualität und unsere Beschreibungen darüber immer schon grundlegend perspektivisch. Die Strukturen unserer Sprachen weisen uns auf die Tiefenstrukturen unserer Perspektiven und unserer Spiritualität hin – wir organisieren unsere Sprache in drei großen Kategorien.

## Die erste Person.

Es gibt ein „Ich“ oder „mein“, die Perspektive einer ersten Person; von diesem Ausgangspunkt aus können wir die Tiefe und Reichhaltigkeit unserer innerlichen Erfahrungswelt untersuchen, wie es für mich ist in mir zu sein, in meinem Bewusstsein, meinen Intuitionen, meinen Gedanken, meinen Erfahrungen und meinen Gefühlen. Sprachlich ist die erste Person diejenige, die *spricht*.

## Die zweite Person.

Wenn ich zu einem anderen in Beziehung trete, wird aus diesem Anderen für mich aus einem „Es“ ein „Du“. Wir sind in Beziehung. Es gibt eine wie auch immer geartete Kommunion. Wir können einander verstehen, Vereinbarungen miteinander treffen, und es entsteht „Kultur“. In jeder Art von intersubjektiver Verbundenheit erscheint ein „Wir“. Sprachlich ist die zweite Person diejenige, zu der *gesprachen wird*.

## Die dritte Person.

Wenn ich über irgendetwas oder irgendwen reflektiere, oder wenn ich tätig bin gegenüber irgendetwas oder irgendwem in meiner Welt, dann ist das, worüber ich reflektiere oder tätig bin, ein *Objekt* meiner Aufmerksamkeit oder Handlung. Ich kann es sehen, beobachten, untersuchen, wahrnehmen und beeinflussen. Dies ist der Bereich objektiver Informationen und Erfahrungen. Hierin liegt all unser objektives Wissen, einschließlich unserer Wissenschaften. Sprachlich ist dies die dritte Person, *über die gesprochen wird*.

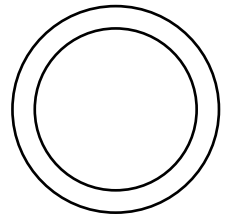
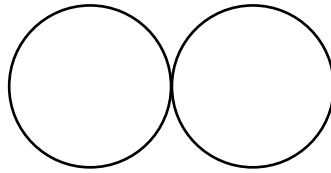
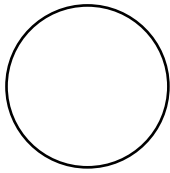
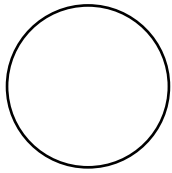
Auf der Grundlage der Unterscheidungen zwischen den Perspektiven einer ersten, zweiten und dritten Person erkennen wir drei voneinander unterschiedene „Familien“ spiritueller Erfahrungen und Praxis. Betrachten wir nun zuerst die Spiritualität der Perspektive einer dritten Person, dann die Spiritualität einer Perspektive einer ersten Person und schließlich die Spiritualität der Perspektive einer zweiten Person.

## Das Mysterium der Existenz: Kosmische Kontemplation

Bei der **Spiritualität einer dritten Person** geht es oft um die *Kontemplation* über das Geheimnis der Existenz („es betrachten“). Dies kann in vielen unterschiedlichen Formen geschehen; zwei der wichtigsten und bekanntesten Ausdrucksformen einer Spiritualität einer dritten Person sind (1) Naturmystik und (2) Philosophie oder Theologie. Naturmystik findet sich in allen spirituellen Traditionen und sie spielt eine wichtige Rolle im Leben der meisten post-postmodernen Praktizierenden. Dazu gehören die Kontemplationen natürlicher Landschaften, Licht, Himmel, Sonne, Mond, Sterne und aller Kreaturen, und alles wird als der Körper des Mysteriums der Existenz betrachtet. Durch Lesen, Schreiben oder philosophische Diskussionen stellen wir kontemplative Betrachtungen über die Existenz an, und erkennen dabei die abstrakten Muster, die unserer Erfahrungswelt zugrunde liegen und die unsere Erfahrungen miteinander verbinden. Philosophie und Naturmystik sind sehr unterschiedlich, in dem was sie tun, doch beide verbindet eine „Es-Kontemplation“ bei der Betrachtung von Aspekten des Mysteriums und unserer Transformation durch diesen Betrachtungsprozess. Im Rahmen einer Integralen Lebenspraxis wird die spirituelle Praxis einer dritten Person als **Kosmische Kontemplation** bezeichnet.

## ICH BIN: Integrale Untersuchung – Integrales Erwachen

Bei der **Spiritualität einer ersten Person** geht es um das Erwachen zum unveränderlichen ICH BIN, welches immer gegenwärtig ist als der ruhige und stille Zeuge aller Erfahrung. Dieses ICH BIN ist reine Bewusstheit, die in aller Erfahrung gegenwärtig ist, in jedem Klang, jeder Ansicht, jedem Geruch, jedem Geschmack, jeder Empfindung, jedem Gedanken, jedem Gefühl – ob angenehm oder unangenehm. Diese reine Bewusstheit wird oft als die ultimative Verwirklichung beschrieben, als das Ziel östlicher mystischer Wege. Sie wird erfahren, wenn sich die Augen nach der Meditation öffnen, als eine Erfahrung von Einheit mit allem, was existiert, einer Einheit, in der nichts voneinander getrennt ist. Lange bevor wir das ultimative Nirwana verwirklichen, können wir einen Schimmer des ICH BIN (auch *Soheit* genannt) über die Meditation erlangen oder durch einen inspirierenden Austausch mit einem spirituellen Lehrer oder auch spontan in einem gnadenvollen



„Unfall“. Der Weg, der sich auf die Spiritualität einer ersten Person konzentriert, bedient sich meist der Meditation, um unseren „Affengeist“, der absorbiert ist vom andauernden Strom unserer Gedanken, für das weite Bewusstseinsfeld zu öffnen, das natürlicherweise auftaucht, wenn der Geist sich entspannt. Im Rahmen einer Integralen Lebenspraxis wird die Praxis einer ersten Person als **Integrale Untersuchung** oder **Integrales Erwachen** bezeichnet.

Gebildete post-postmoderne Menschen des Westens sind für beide Formen dieser Spiritualität offen. Die moderne Wissenschaft stellt die Existenz einer persönlichen Identität in Frage, und sie bestätigt die Einheit des Kosmos. Sowohl die Spiritualität einer ersten Person wie auch die einer dritten Person passen zur gegenwärtigen Ansicht von der Welt. Die Entdeckung östlicher Spiritualität durch den Westen hat das Interesse für trans-rationale Untersuchungen der Spiritualität einer ersten Person geweckt, und, wenn auch in geringerem Maße, das Interesse für eine Spiritualität der dritten Person.

## Integrale Kommunion: Liebesbeziehung mit der Existenz

Bei der **Spiritualität einer zweiten Person** geht es um die Kommunion mit dem Mysterium der Existenz als einem (und einer) universellen geliebten Vertrauten. Dies ist eine unmittelbare Beziehung zwischen dem individuellen „Ich“ und dem „DU“ des GEISTES, eine gefühlte Verbindung mit dem (oder der) universellen Geliebten. Sie kann durch das Gebet ausgedrückt werden und durch ein hingebungsvolles Leben der Verehrung, des Dienstes und der Lobpreisung. Der Weg einer zweiten Person der Spiritualität beginnt oft mit einer Einsicht und der Erkenntnis, dass Herzen sich verschließen können, was uns von anderen Menschen und dem Leben trennt. Daher basiert die Praxis darauf das Herz zu öffnen, sich liebend der Quelle der Gnade hinzugeben und sich in dieser Hingabe der Vertrautheit mit dem GEIST zu erfreuen.

Die Spiritualität einer zweiten Person stellt für viele westliche Menschen eine beträchtliche Hürde dar. Ein Grund dafür ist die lange Dominanz der westlichen Kultur durch christliche Vorstellungen eines dogmatisch-mythischen Gottes. Als die westlichen Kulturen in die Moderne eintraten, verwarfen sie (richtigerweise!) die mythischen Gottesvorstellungen. Doch sie schütteten dabei das Kind (die Spiritualität einer zweiten Person) mit dem Bade (einer mythischen Gottesvorstellung) aus. Speziell mit der Vorstellung trans-rationalen Betens tun sich westliche Menschen schwer, da für sie das Gebet und die darin enthaltene Kommunion mit dem Mysterium fast zwangsläufig mit einer metaphysischen Vorstellung Gottes einhergeht. („Sage mir bitte erst genau, zu wem bete ich eigentlich?“) Ein derartiger dogmatischer Skeptizismus erkennt dabei nicht, dass wir auch auf eine trans-rationale Weise mit dem GEIST in Beziehung treten können, als einem gnadenvollen Sein der Wirklichkeit und einer universellen „Anders-heit“ gegenüber einer Erfahrung von „Ich-heit“.

Eine Spiritualität einer zweiten Person ist jedoch etwas ganz Wesentliches – und es ist eine der transformierendsten Möglichkeiten, die uns eine integrale Sichtweise eröffnet hat. Das menschliche Gehirn und Nervensystem haben sich unter Bedingungen des Sammels und Jagens in Gruppen entwickelt, und daher sind wir mental und emotional auf *Beziehungen zu anderen* hin strukturiert. Diese unsere beziehungsorientierten Fähigkeiten werden durch das Erwachen einer ersten Person zum ICH BIN oder durch die Kontemplation der Natur und in der Philosophie nicht gefordert und gefördert.

Eine liebende Beziehung mit der Existenz ist das Wesen der Spiritualität einer zweiten Person – durch die Liebe haben wir Zugang zu einer enormen Stärke und Energie. Die Spiritualität einer zweiten Person bezieht uns persönlich mit ein und weist auf unsere geschlossenen Herzen und Kontraktionen – als eine Verletzung unserer gegebenen Liebesbeziehung mit dem Mysterium der Existenz. Das universelle Spiel einer Liebesbeziehung mit dem oder der universellen Geliebten lässt unsere Herzen schneller schlagen und macht uns lebendig. Liebe führt uns zur Kraft unseres gesamten Wesens. Was wäre eine Spiritualität ohne Liebe? Im Rahmen einer Integralen Lebenspraxis wird die spirituelle Praxis einer zweiten Person als **Integrale Kommunion** bezeichnet. ❖

Intelligenzen  
Intelligenzen  
Lernkultur  
Gehirn  
Bewusstsein  
Lerntypen  
Systeme  
Zustände

Lernen ist mehr als  
Wissensansammlung  
Lehren ist mehr als  
Informations-  
vermittlung.



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

# BUCHBESPRECHUNG

Michael Habecker

**Buchbesprechung:** Ken Wilber, Terry Paten, Adam Leonard & Marco Morelli, *Integral Life Practice, A 21<sup>st</sup> Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening*

Seit dreißig Jahren arbeitet Ken Wilber an einer „Theorie von allem“. Immer mehr Menschen schließen sich dieser Unternehmung an und tragen dazu bei, immer bessere Landkarten unseres Wissens und Seins zu erstellen. Ausgangspunkt ist der bereits existierende und ständig anwachsenden Wissens- und Erkenntnisschatz der Menschheit. Von hier aus werden in einem Weg von der Vielfalt zur Übersicht oder vom Territorium zur Landkarte (bottom up) die wesentlichen Konturen, Merkmale und „verbindenden Muster“ herausgearbeitet. Sie erklären, wie all unser Wissen zusammenhängt. Ein Ergebnis davon ist AQAL, die Zusammenfassung aller Erscheinungen der manifesten Welt in fünf Hauptkategorien (Quadranten, Entwicklungsebenen, Entwicklungslinien, Zustände und Typologien). Was nun, nach dreißig Jahren intensiver Verdichtungsarbeit, immer wichtiger wird, ist die Gegenbewegung, ein top down Vorgehen von der Landkarte ins Territorium hinein<sup>1</sup>, mit dem die Integrale Theorie in die Praxis gebracht wird, zu einer beiderseitigen Befruchtung. Das Praxisgeschehen wird dadurch übersichtlicher, transparenter und überhaupt handhabbar, und gleichzeitig schreitet die Theoriebildung weiter voran.

Das nun auf Englisch vorliegende Buch *Integral Life Practice* (Integrale Lebenspraxis, ILP) leistet im Hinblick auf das eigene persönliche Leben genau diesen Brückenschlag, indem es die Frage beantwortet, „Was kann ich persönlich mit der integralen Theorie für mich und mein Leben anfangen?“

<sup>1</sup> Wobei zu berücksichtigen ist, dass Landkarten selbst auch ein Stück des gesamten manifesten Territoriums darstellen und daher niemals „außen vor“ sind.

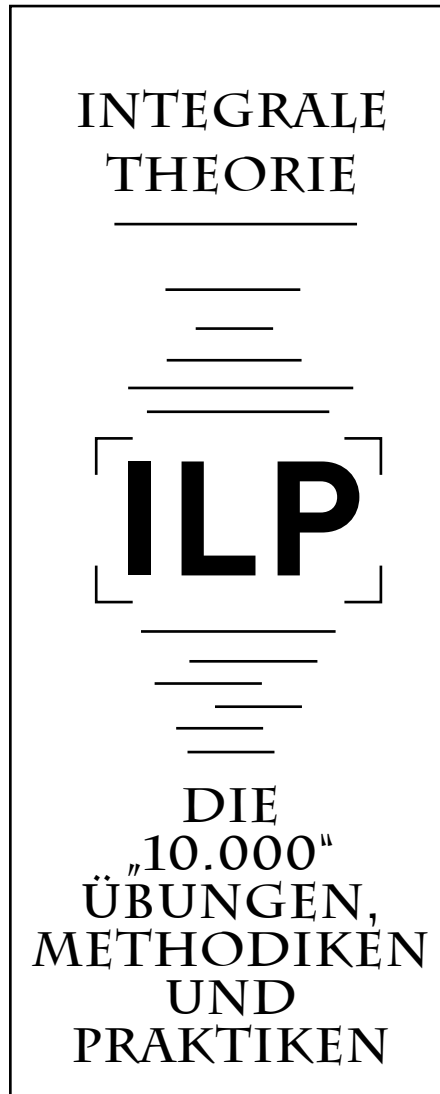


Abb.: ILP verbindet die integrale Theorie mit der Vielzahl von existierenden Übungen

Von der Praxis und dem Tun herkommend sehen wir uns einer unüberschaubaren Anzahl (die „10.000“) von Übungen Praktiken und Methoden der religiös-spirituellen, pädagogischen, therapeutischen, wissenschaftlichen und anderen Traditionen gegenüber, von A wie Aufstellungsarbeit über L wie Lernen bis Z wie Zen. Die Frage stellt sich, wie wir diese für unser Leben nutzbar machen können. Die integrale Theorie hingegen bietet uns einen Gesamtrahmen, und die im Buch vorgestellte ILP schafft die Verbindung zwischen beidem.

## Das Große Experiment – Sei und werde jetzt

Das Buch beginnt erfrischend locker mit einem Vorwort von Wilber, „Wenn Sie so weit sind, dann können wir loslegen!“, und einer Würdigung all derer („dieses Buch ist seit Tausenden von Jahren bereits in Arbeit“), die zum Buch beigetragen haben. Es geht um „Das Grosse Experiment“ („Wenn Sie die Ergebnisse und Früchte selber ernten wollen, müssen Sie das Experiment selber durchführen“) einer Integralen Lebenspraxis, und warum es sich lohnt, sich überhaupt auf diesen Weg zu begeben. „Integrale Lebenspraxis beginnt dort, wo alle Praxis beginnt – mit der Inspiration und dem Verlangen zu wachsen, um all das zu werden, was man werden kann.“

Was nun folgt ist eine in dieser Form einmalige Darstellung von praktischen Übungen, eingebunden in einen integralen Gesamtzusammenhang. Die Übungen können sofort und „ohne Weiteres“ umgesetzt werden und bestechen durch ihre Einfachheit und unmittelbare Wirksamkeit. Gleichzeitig ist man dabei nie verloren, sondern weiß sich aufgehoben in einem Gesamtrahmen, der deutlich macht, wo die Stärken, aber auch die Grenzen einer jeweiligen Methodik und Übung liegen. Eigene Stärken und Schwerpunkte werden sichtbar, aber auch Bereiche, die man bisher vernachlässigt hat oder von denen man keine Ahnung hatte, dass sie überhaupt existieren und für die eigene Bewusstwerdung von Bedeutung sind.

Ich selbst habe 1987 begonnen mich bewusst auf den Praxisweg zu machen, ungezählte Seminare und Workshops besucht, unterschiedliche Ausbildungen absolviert, einschließlich einer Heilpraktikerausbildung, und leite selbst seit 1993 Seminare unterschiedlicher Art. Mit der ILP, wie sie im Buch vorgestellt wird, kommen die Ergebnisse meiner lebenslangen Bemühungen in einem umfassenden Gesamtbild zusammen, und gleichzeitig eröffnen sich neue Perspektiven, ohne Ende.





## Der Rahmen wird verstehbar und erfahrbar

Nach einer Übersicht in Kapitel 2: **Was ist integrale Lebenspraxis?** geht es danach gleich ins Eingemachte: **Fühle die integrale Bewusstheit** (Kapitel 3).

Das erste vorgeschlagene Hauptmodul (Kapitel 4: **Das Schattenmodul**) beleuchtet einen der üblicherweise ausgeblendeten Bereiche einer „spirituellen Praxis“, und zwar den Schatten. Die Bedeutung der Beschäftigung mit den eigenen Bewusstseinsinhalten und ihrer wechselseitigen Psychodynamik lässt sich kaum unterschätzen, und entsprechend gründlich und lebensnah wird dieses Thema angegangen. Erleuchtung, so könnte man diesen Abschnitt zusammenfassen, wie auch immer man sie verstehen mag, ist niemals wirklich möglich ohne Beleuchtung eigener Schattenaspekte, als eine nie endende Übung.

Im Abschnitt 5 geht es um **Das Mind Modul** und die Bedeutung einer Landkarte und eines Verständnisses dessen, was man erfährt und tut. Erst durch die Einordnung und das Verstehen in ein Gesamtbild werden Erfahrungen nachhaltig, können verarbeitet und integriert werden, um so als Orientierungspunkte und Trittsteine der eigenen Perspektiverweiterung und Entwicklung zu dienen. Der Rahmen, den das Buch anbietet, ist AQAL, auf eine Weise, die diesen Rahmen nicht nur verstehbar, sondern auch erfahrbar macht, aber es steht dabei jedem frei auch einen anderen Orientierungsrahmen für seine Praxis zu wählen - an der Bedeutung einer ILP und eines Rahmenverständnisses dafür ändert das nichts.

Der Verkörperlichung einer ILP in konkreten Übungen widmet sich Kapitel 6: **(Das Körpermodul)**, wobei hier 3 Körper in einer Fülle konkreter Praxisanleitungen angesprochen werden, der grobstoffliche, der subtile und der kausale Körper.

Mit dem **Spirit Modul** (Kapitel 7) betreten wir dann den Bereich „klassischer“ meditativer und kontemplativer Methoden, die im Rahmen einer ILP nicht fehlen dürfen. Dabei werden nicht nur

zahlreiche wunderbare Praktiken des Relativen angesprochen, sondern auch die Nicht-Praxis des Absoluten, Fingerzeige und Möglichkeiten, wie wir das Immer-Offensichtliche erkennen können. In diesem Abschnitt wird auch deutlich, dass eine ILP keineswegs nur auf das individuelle Ich beschränkt bleiben darf (was zu einem „spirituellen Narzissmus“ führen kann), sondern dass „Spiritualität in Beziehungen“ und „Integrale Hingabe“ wesentliche Elemente eines Erwachens-in-Gemeinschaft sind.

Dieser Aspekt wird in Kapitel 8 (**Integrale Ethik**) noch deutlicher, wo die Kunst eines ethischen Lebens vorgestellt und durch viele Praxisübungen demonstriert wird. Dazu gehören die Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Menschen und Wesen, Aspekte männlicher und weiblicher Ethik, Schattenarbeit und Verantwortlichkeit.

In Kapitel 9 (**Leben als Lebenspraxis**) werden in Ergänzung zu den bereits vorgestellten vier Hauptmodulen (Schatten,

Geist, Körper und GEIST) weitere wichtige Module einer ILP kurz vorgestellt: „Arbeit“, „Geld“, „Zeitmanagement“, „Kommunikation“, „Intime Beziehungen“, „Sexualität“, „Familie und Elternschaft“, „Gemeinschaft“, „Dienen“, „Natur“, „Kreativität“, und „Absicht“. Dann wird erläutert, wie man eine ILP und die für einen selbst wichtigen Praxismodule in den persönlichen Tagesablauf integrieren kann.

Dies wird im Abschnitt 10 (**Die Kunst integraler Lebenspraxis**) noch weiter ausgeführt mit Praxisbeispielen fiktiver Personen und Übungsblättern zum Ausfüllen.

## Das einzigartige Selbst

Im abschließenden Kapitel **Das einzigartige Selbst** wird noch einmal die nicht-duale Existenz alles Lebens und Seins betont, die Verbindung von Relativem und Absolutem und ihr Zusammentreffen in jedem menschlichen Leben.

„Warum soll man sich überhaupt auf diese Reise begeben? Wenn so viel dabei auf der Strecke bleibt, wer ist es, der oder die die Freude seiner oder ihrer Einzigartigkeit erfährt?

Wer ist es, der oder die die Befriedigung einer Selbstverwirklichung erlangt, einer Verkörperung des eigenen Lebenszwecks als eines einzigartigen Geschenks an die Welt?

Wer erlebt die Erfüllung einer langen, langen Praxis und Entwicklung?

Wer ist es, der oder die sich diese Fragen stellt?

In wessen Bewusstsein tauchen alle diese Fragen und Praktiken auf?

In wessen Bewusstsein unterzieht man sich all dem?

In wessen Bewusstsein erscheint der Humor?

Es ist die gleiche universelle Soheit, die Du immer schon warst, von Anfang an. In der Erfüllung Deiner Reise bist Du befreit der oder die zu sein, der oder die du schon immer warst – und dem ist nichts hinzuzufügen.

In der Zurückschau ist alles so offensichtlich. Dies war eindeutig unvermeidbar. In der Zurückschau gibt es nur reine Dankbarkeit für jeden Schritt auf Deinem Weg. In der Zurückschau gibt es nur Freiheit, absolute Freiheit, die reine Bewusstheit zu sein, die Du immer schon warst.“



# Koordination & Begleitung der Salonaktivitäten im IF

Michael Habecker

Mit einem ersten überregionalen Salonleitertreffen am 7.3.2009 haben wir die Arbeit mit und für die Salonleitungen auf neue Wege geleitet. Im Sinne eines integralen Netzwerkes der deutschsprachigen Länder möchten wir den Austausch gemeinsamer Themen und Entwicklungen sowie eine verbindende Kultur fördern, die uns gegenseitig inspiriert und in unserer Salonleitung vor Ort unterstützt. Zu diesem Zweck werden Workshops, Seminare, Fortbildungen und Treffen eigens für die Salonleitungen stattfinden. Außerdem werden wir bei Veranstaltungen der DIA und des IF eine Plattform für die anwesenden Salonleiter einrichten.

## Bericht vom 7.3.09



**W**ir waren beim Salon Duisburg im Haus am Kaiserberg von Dr. Sabine Uhlen eingeladen und haben uns beim Arbeiten aufs Beste verwöhnen lassen. 20 Salonleitungen nahmen am inhaltlich sehr dichten Programm teil.

Mit einer beeindruckenden Runde Vokaltönen eröffneten wir unseren gemeinsamen Raum.

**Dennis Wittrock** gab am **Vormittag** einen Überblick über die Geschichte des Integralen Forums, über dessen Einbettung ins Multinexus sowie über die daran mitwirkenden Menschen (Fazit: Auf wenigen Schultern lastet vieles). Anschließend führte er in die Grundgedanken der Holakratie ein und stellte in Aussicht, dass am Ende des Tages ein/e RepräsentantIn aus der Runde der anwesenden Salonleitungen

nach holakratischem Modus gewählt werden sollte. Diese/r RepräsentantIn vertritt die Salons im erweiterten Vorstand.

Am **Nachmittag** stellte **Susanya Manz** ihre Gedanken und Erfahrungen zur Gestaltung von Salons vor. In der Kürze der Zeit war dieses umfassende Konzept nur ansatzweise vorzustellen. Es wird aber zurzeit im Salon Basel/Freiburg erprobt und die Erfahrungen damit sollen beim nächsten Treffen vorgestellt werden. Besonders interessant ist dabei, dass mindestens soviel Aufmerksamkeit auf die Prozesse in UL (Ken Wilbers unterer linker Quadrant) gelegt wird wie auf einen inhaltlichen Input. Die Frage ist auch, welche Arbeitsformen diesen Fokus unterstützen und ermöglichen, permanent eine Metaebene zu halten.

Das IF e.V. darf sich deutschlandweit als erster Verein bezeichnen, der bemüht ist, eine holakratische Vereinsstruktur zu erarbeiten. In diesem Sinne stellte uns Dennis am späten Nachmittag das holakratische Wahlverfahren zur Benennung einer/s RepräsentantIn aus dem Kreis der Salonleitungen für den Vorstand vor. Die Aufgabe des/r RepräsentantIn ist es, die Belange der Salonleitungen aus der Sicht der Salonleitungen im erweiterten Vorstand zu vertreten. Zusammen mit Uli Vogel, als die vom Vorstand bestimmte Salonkoordinatorin, werden die Belange der Salons damit über 2 Personen im erweiterten Vorstand vertreten.

Die Erfahrung dieses neuen Wahlverfahrens beeindruckte alle Anwesenden, da ein Austausch über die Wertschätzung der Fähigkeiten der vorgeschlagenen Personen geführt wird, Änderungen der eigenen Einschätzung jederzeit möglich sind und der/die Ausgesuchte mit dem offenen Vertrauen der gesamten Runde startet. Es wurde deutlich, dass es nicht um die Besetzung eines Amtes aus machtpolitischem Interesse geht, sondern sich die Beteiligten bemühen die Person zu finden, die aus möglichst objektiven Gesichtspunkten zu diesem Zeitpunkt für das Amt am geeignetsten erscheint.



Andreas Buhr

Für dieses Amt wurde Andreas Buhr vom Salon Dortmund gewählt. Er unterstützt jetzt die Arbeit der Salonkoordinatorin Ulrike Vogel. Herzlichen Dank!

**Die abschließende Runde** ermöglichte den Anwesenden, ihre Eindrücke vom Tag und Ideen/Anregungen zu weiteren Salonleitungstreffen zu äußern.

Unser nächstes Treffen findet im März 2010 statt.

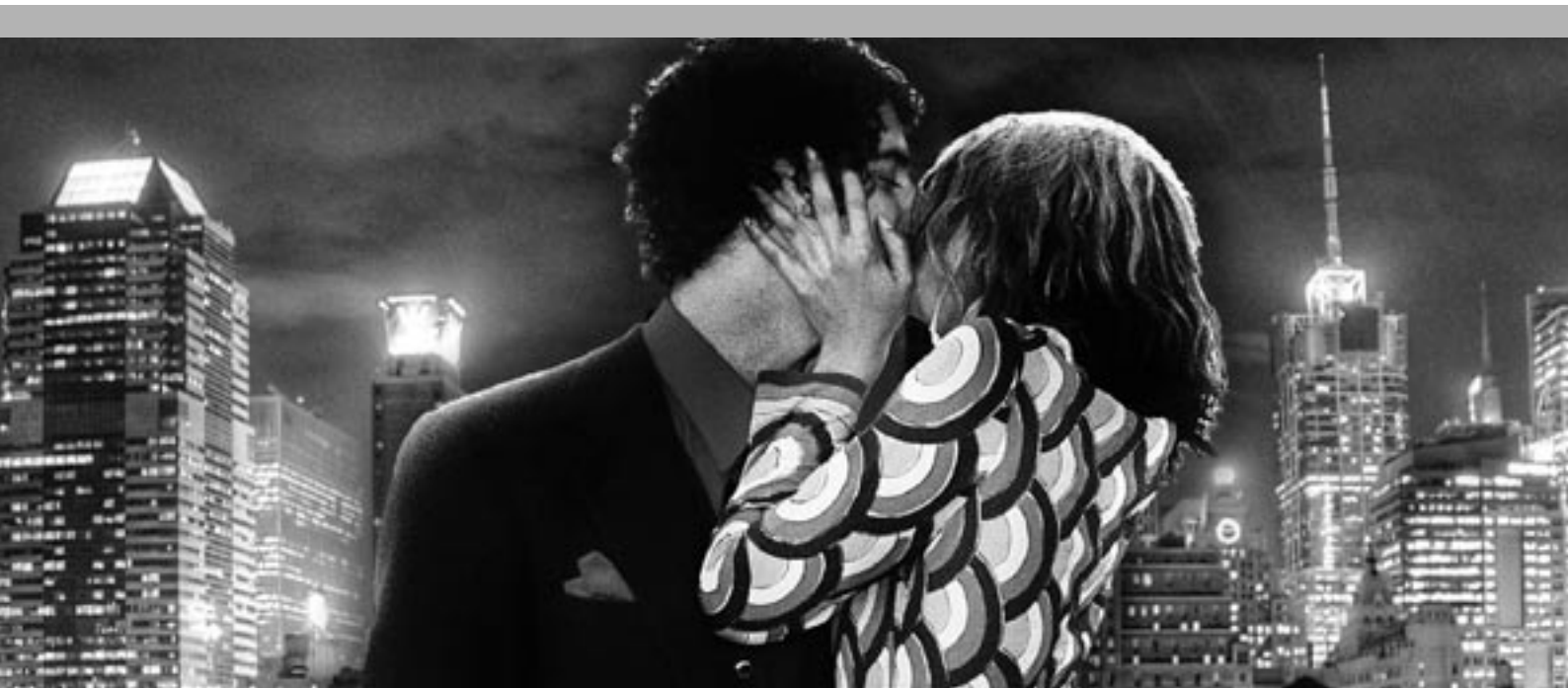
### **Statement von Andreas Buhr zur Wahl:**

Ich möchte mich ganz herzlich für das ausgesprochene Vertrauen der Salonleitungen und des Vorstandes bedanken. Der Prozess des holakratischen Wahlverfahrens hat mich tief beeindruckt und berührt. Durch dieses Vorgehen wird deutlich, dass es vorrangig darum geht eine Person zu finden, die zur Erfüllung einer bestimmten Aufgabe die dafür erforderlichen Fähigkeiten (und Begabungen) mitbringt – d.h. dass weniger die Person an sich in den Vordergrund gestellt wird. Die aus diesem Prozess erwachsene spürbare kollektive Intelligenz lässt mich mich als einen Teil eines größeren Ganzen erfahren und erfüllt mich mit einer Haltung der respektvollen Demut für diese Aufgabe. In diesem Sinne möchte ich Ansprechpartner für alle Salonleitungen sein und mich bemühen, die jeweiligen Belange (der „Basis“) in den Verein und den Vorstand zu tragen. Zum integralen Austausch möchte ich mit offenem Herzen meine Begeisterung für den integralen Ansatz beitragen. Ich freue mich auf die Zeit mit Euch!

**Kontakt:** Andreas Buhr,  
[info@raumfueryoga-dortmund.de](mailto:info@raumfueryoga-dortmund.de),  
Tel.: 0231 9932062

# SEX

DAS GUTE,  
DAS SELTSAME,  
& DAS HEILIGE



In der aktuellen Ausgabe:

- DAVID DEIDA
- JENNY WADE
- MICHAEL MURPHY
- ANDREW COHEN & KEN WILBER
- SHAWN PHILLIPS
- STEVE MCINTOSH

EnlightenNext bringt Ihnen den Puls der Zukunft mit führenden Stimmen aus den Bereichen der Wirtschaft und Politik bis hin zu Wissenschaft und Spiritualität. Lassen Sie sich informieren und inspirieren von hochklassigen Interviews und Dialogen, herausfordernden Kommentaren und neuen Denkansätzen.

[www.enlightennext.de/magazin](http://www.enlightennext.de/magazin) | +49 (0) 7764 9397 0

Bestellen Sie die aktuelle Ausgabe oder zum Kennenlernen ein Gratisheft einer früheren Ausgabe

# Integrale Salons im deutschsprachigen Raum

Veranstaltungen und Termine der Salons sind aktuell aufgeführt unter: [if.integralesforum.org/index.php?id=261](http://if.integralesforum.org/index.php?id=261)

## DEUTSCHLAND

### BASEL/FREIBURG

**Integraler Salon:** regelmäßige Treffen im Raum Schopfheim/Basel oder Freiburg/Kirchzarten

*Infos, Termine und Anmeldung:* Elmar Lorenz, [elmar.lorenz@gmx.de](mailto:elmar.lorenz@gmx.de) 07622/9501

**Lesekreis:** regelmäßige Treffen im Raum Schopfheim/ Basel oder Freiburg/ Kirchzarten

*Infos, Termine und Anmeldung:* Cindy Lorenz, [cindy77lorenz@t-online.de](mailto:cindy77lorenz@t-online.de), 07622/9501

**Seminare:** siehe

[if.integralesforum.org/index.php?id=261](http://if.integralesforum.org/index.php?id=261)

*Infos und Anmeldung:* Ulrike Vogel, [ulrikevogel01@googlemail.com](mailto:ulrikevogel01@googlemail.com), 07622-6849520

**Integraler Salon Freiburg-Stadt**

*Kontakt:* Elke Fein, 0761/276615

[fein@uni-freiburg.de](mailto:fein@uni-freiburg.de)

### OBERBAYERN

**Integraler Salon**

*Infos, Termine und Anmeldung:* Peter Erlenwein, 08807/924816

[erlenwein@yahoo.de](mailto:erlenwein@yahoo.de)

[www.institutfürintegraleentwicklung.de](http://www.institutfürintegraleentwicklung.de)

### BERLIN

**Integraler Salon:** jeden 3. Montag im Monat um 19 h bei Frank Spade, Großbeerenstr. 54, Aufgang 3, 1. Etage in Berlin-Kreuzberg

**integrale Veranstaltungen in den Rosenhöfen:**

[www.integralesforum-berlin.de](http://www.integralesforum-berlin.de)

**Integraler Lesekreis:**

*Kontakt:* Burkhard Langemann

[B.Langemann@gmx.de](mailto:B.Langemann@gmx.de)

**integrale Supervisionsgruppe:**

*Kontakt:* [tobias.doeppe@sprungbrett.org](mailto:tobias.doeppe@sprungbrett.org)

**Evolution in Aktion:**

jeden Monat ein Gruppenexperiment

*Kontakt:* [RMaessen@web.de](mailto:RMaessen@web.de)

für aktuelle Salon-Infos per E-Mail bitte auf dieser Website anmelden:

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

### BOCHUM

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine im "Institut für Integrale LebensArt"

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Carsten Börger, 0234/3386699

[info@integrale-lebensart.de](mailto:info@integrale-lebensart.de)

### BREMEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

[peschek.max@t-online.de](mailto:peschek.max@t-online.de)

0421 – 73 210

[dennis.wittrock@integralesforum.org](mailto:dennis.wittrock@integralesforum.org)

0178- 30 200 78

[tangeten@web.de](mailto:tangeten@web.de)

0421 – 24 71 252

### DORTMUND

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Andreas Buhr, 0231/9932062

[andreasbuhr@gmx.net](mailto:andreasbuhr@gmx.net)

### DRESDEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Joe Schraube, 0351-89960-709

[j.schraube@web.de](mailto:j.schraube@web.de)

### DUISBURG

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

**ILP Tage**

**Lesekreis**

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Dr. med. S. Uhlen und Nina Wülfing  
Kiefernweg 21, 47058 Duisburg

[sabineuhlen@hausamkaiserberg.de](mailto:sabineuhlen@hausamkaiserberg.de)

[ninawuelfing@hausamkaiserberg.de](mailto:ninawuelfing@hausamkaiserberg.de)

[www.hausamkaiserberg.de](http://www.hausamkaiserberg.de)

### FRANKFURT/M.:

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Doris Krolle, 069/70790198

Nordendstraße 32 A

60318 Frankfurt/Main

[IntegralerSalonFfm@web.de](mailto:IntegralerSalonFfm@web.de)

Sebastian Stark, 01577/7248178

Fröbelstraße 1

60487 Frankfurt/Main

**Neu:**

### HALLE/Westf. bei Bielefeld (im Aufbau)

**Integraler Salon** in der Kempo Akademie

*Leitung:* Peter Wilmsen-Bültmann

regelmäßige Angebote

zu Training, Studium und Transformation.

**Große Eröffnungsfeier**

**am 29. und 30. August 2009**

*Kontakt:* 05201/971272, [info@zen-do.de](mailto:info@zen-do.de)

[www.zen-do.de](http://www.zen-do.de)

### HAMBURG:

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

[BLippke@SuccessUtilities.com](mailto:BLippke@SuccessUtilities.com)

### HILDESHEIM/HANNOVER

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Detlef Hiller, 05064/85828

Hauptstr.16, 31162 Heinde

[dethiller@gmx.de](mailto:dethiller@gmx.de)

Dirk & Brigitte Arens, 0511/2834742

[info@open-heart-center.de](mailto:info@open-heart-center.de)

### JENA

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

André Jannasch

Yoga-Zentrum Jena

Bibliotheksweg 1a, D-07743 Jena

Tel: 03641/511275 & 0179/7943532

Fax: 03212/1038353

[info@yoga-jena.de](mailto:info@yoga-jena.de), [www.yoga-jena.de](http://www.yoga-jena.de)

### KARLSRUHE

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Eberhard Blauth, 0721/3540464

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

Alfred E. Mies, 07244/722044

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

### KIEL

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Hanna Hündorf, 0431/588403

Hasselkamp 91, Kronshagen

[hanna@kiel.samy.org](mailto:hanna@kiel.samy.org)



## KÖLN/BONN

alle ungeraden Monate **offene Abende** (ca. 30 TN)

alle geraden Monate **Fortgeschrittenengruppe** (max. 10 TN) im Aufbau,

Angebot offen, hoher Anteil an Psychologen/ Betriebswirten/ Coachs/ Trainern/ Mensanern

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Anja Kiefer, 0221/2806655

[Anja.kiefer@kongenium.de](mailto:Anja.kiefer@kongenium.de)

Stellv. Marc Lucas, 02461/9317939

[Marc.lucas@ineko-cologne.com](mailto:Marc.lucas@ineko-cologne.com)

Stellv. Bernd Schulte, 0221/22210070

[Bernd.schulte@kongenium.de](mailto:Bernd.schulte@kongenium.de)

## LEIPZIG

**Integraler Salon:** monatlich (jeden letzten Freitag)

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Wulf Mirko Weinreich, 0341 – 3373 849

[dancingworld@gmx.net](mailto:dancingworld@gmx.net)

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

## MÜNCHEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Susanne Manz

[susanne.manz@kunst-heilen.de](mailto:susanne.manz@kunst-heilen.de)

## Kreis ODENWALD, Miltenberg

**Integraler Salon** in Gründung

Peter Kumpf, 0170/5659755

Lessingstraße 2, 64750 Lützelbach

[kumpf@poraver.de](mailto:kumpf@poraver.de)

**Neu:**

## OSNABRÜCK (im Aufbau)

Sabine Mählmann

[sabinemaehlmann@yahoo.de](mailto:sabinemaehlmann@yahoo.de)

## STUTTGART/BÖBLINGEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Treffen

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Stephanie Orth-Kern, 07031/224694

[s.orth.kern@googlemail.com](mailto:s.orth.kern@googlemail.com)

## TÜBINGEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Markus Zeh, 07071-67644

[markuszeh@web.de](mailto:markuszeh@web.de)

## ULM/BLAUSTEIN-HERRLINGEN

**Integraler Salon**

*Kontakt:* Thomas Fürniß

[givemesometruth@arcor.de](mailto:givemesometruth@arcor.de)

## ÖSTERREICH

### GRAZ:

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Hannes Piber, +43(0)664/3453784

[Hannes.Piber@trigon.at](mailto:Hannes.Piber@trigon.at)

A-8020 Graz, Entenplatz 1a

Franz Loibner

[loibner@integral-humans.at](mailto:loibner@integral-humans.at)

### LINZ

Klaus König, +43(0)7229/78864 f

Waldweg 6 A - 4052 Ansfelden

[office@klaus-koenig.com](mailto:office@klaus-koenig.com)

### SALZBURGER LAND

[Ulrike.Sievers@t-online.de](mailto:Ulrike.Sievers@t-online.de)

Interessiert an Neuaufbau eines Salons

### VORARLBERG

**Lesekreiss:** regelmäßige Treffen

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Harald Nagelseder, 05522/83457

[harald.nagelseder@aon.at](mailto:harald.nagelseder@aon.at)

Günter Lenz Consulting | Ing.

Günter Lenz, Betr.oec., CMC

Werkstrasse 1

Tel.: +41(0)715080414

Mobil: +43(0)6504190909

### WIEN

Monika Frühwirth

(Salonleitung, Gesamtkoordination)

[monikafruehwirth@web.de](mailto:monikafruehwirth@web.de)

Walter Urbanek (ILP)

[walter.urbanek@sargfabrik.at](mailto:walter.urbanek@sargfabrik.at)

Johanna Schwarz (LESEKREIS):

[johanna.e.schwarz@web.de](mailto:johanna.e.schwarz@web.de)

Günter Enzi (Seminarzyklus 2009)

[enzi@unikat.at](mailto:enzi@unikat.at)

**Webseite** (neu!):

<http://sites.google.com/site/integralesleben/>

## LUXEMBURG

### LUXEMBURG

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Marie-Rose Fritz

[marie-rose.fritz@education.lu](mailto:marie-rose.fritz@education.lu)

Alfred Groff, +35 2/710629

[ag@mtk.lu](mailto:ag@mtk.lu)

[www.mtk.lu/integralersalon.html](http://www.mtk.lu/integralersalon.html)

## ITALIEN

### BOZEN Südtirol

Aufbau eines neuen Salons

*Kontakt:*

Ulli Naumann Bodinus

Museumstr.32, 39100 Bozen Italien

[integral@callegari.net](mailto:integral@callegari.net)

und Artur Callegari

[integral@callegari.net](mailto:integral@callegari.net)

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

**Redaktionsleitung:**

Monika Frühwirth  
Michael Habecker  
Sonja Student

**Produktionsleitung:**

Michael Habecker

**Redaktion:**

*Aus der Integralen Szene:* Dennis Wittrock  
*Integrale Salons:* Uli Vogel, Andreas Buhr  
*Film:* Peter Erlenwein

**Gestaltung und Layout:**

Uwe Schramm, Berlin

**Lektorat:**

Carl Polonyi  
Jörg Perband

**Übersetzungen:**

Cindy Lorenz  
Rainer Weber  
Michael Habecker  
Dennis Wittrock  
Monika Frühwirth

**Termine:**

Dennis Wittrock

**Werbeleitung:**

Doris Krolle

**Für den Inhalt verantwortlich:**

if-redaktion@integralesforum.org

**Leserbriefe, Anregungen, Wünsche an:**

if-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: GENDEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge  
sind steuerabzugsfähig.

**Quellenhinweise:**

*Titelbild:* ©2009 Uwe Schramm,  
*Fotos auf den Inhaltsseiten von*  
*MitarbeiterInnen des Vorstands, der Redaktion*  
*und Mitgliedern des Integralen Forums.*

**Bezugsmöglichkeiten:**

Bestellungen: In der Geschäftsstelle  
E-Mail: [gs@integralesforum.org](mailto:gs@integralesforum.org)  
oder unter [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

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

Sonstiges Abo: 20 Euro pro Jahr  
(vier Ausgaben) Einzelheftpreis: 6.00 Euro  
Abo Österreich und Schweiz: 24.00 Euro

E-Mail: [gs@integralesforum.org](mailto:gs@integralesforum.org)

ISSN 1863-978X

**ANZEIGEN / INSERATE:**

Kontakt: Doris Krolle  
[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

Werbung auf unseren Webseiten:  
[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

<b>PREISLISTE: online</b>	
<b>Homepage (Startseite)</b>	
Rechte Spalte (180 x 180px)	100,- EUR
<b>Terminseite (Übersicht)</b>	
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.



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

Die Redaktion arbeitet ehrenamtlich,  
doch gilt es, die Druck- und Layout-  
kosten 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 trans-  
portiert – ohne dass Sie sich als Leser  
durch Wilbers gesamtes Werk durchar-  
beiten müssen. Ebenso ermöglichen die  
IP, die ersten Schritte einer integralen eu-  
ropäischen 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](mailto:info@integralesforum.org)

Für die weiteren Ausgaben sind  
folgende Schwerpunkte geplant:

*integrale perspektiven* \*14 (Oktober 2009):  
**Interkultureller Dialog  
und Kommunikation**  
*Redaktionsschluss 10. September*

*integrale perspektiven* \*15 (Februar 2010):  
**Kunst**  
*Redaktionsschluss: 10. Januar 2010*

Anzeigen bitte bis spätestens zum  
jeweiligen Redaktionsschluss an:  
[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

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



# Trigon OE-Werkstatt 2009-2011

integral – methodenpluralistisch – handlungsorientiert

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang  
für **Organisations- und Unternehmensentwicklung**

Die gegenwärtigen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen verlangen in Entwicklungsprozessen ein **ganzheitliches, integrales Vorgehen**. Dieses berücksichtigt „harte“ wie „weiche“ Faktoren sowie kollektive und individuelle Dimensionen gleichermaßen.



Diese Ausbildung zur OE-Beratung verknüpft drei Kompetenzfelder:

- Systemtheoretische Modelle, Instrumente, Techniken und **OE-Wissen**
- Entwicklung persönlicher und **sozialer Kompetenz**
- Durch ein reales Beratungsprojekt **Handlungskompetenz**

26. bis 30. Oktober 2009 und acht weitere Termine  
Raum Salzburg und Bregenz (A)

Referenten: Hannes Piber, Oliver Martin, Friedrich Glasl,  
Michael Habecker u. a.

## SySt meets **Trigon**

Systemische Strukturaufstellungen und die Trigon Konzepte der OE

Forschungs- und Lern-Symposium für BeraterInnen, Coaches,  
SupervisorInnen, TherapeutInnen und Führungskräfte

19. bis 21. Jänner 2010  
Hotel Brunauer Zentrum, Salzburg (A)

Mitwirkende:  
Syst: Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd  
Trigon Graz: Friedrich Glasl, Trude Kalcher,  
Oliver Martin, Hannes Piber



Trigon ist ein  
Beratungsunternehmen für  
Organisations-, Personal-,  
marktwirksame  
Unternehmensentwicklung und  
Konfliktmanagement mit  
selbstständigen Büros in Graz,  
Klagenfurt, München und Wien.

[www.trigon.at](http://www.trigon.at)  
[www.coaching.at](http://www.coaching.at)  
[www.konflikt.de](http://www.konflikt.de)

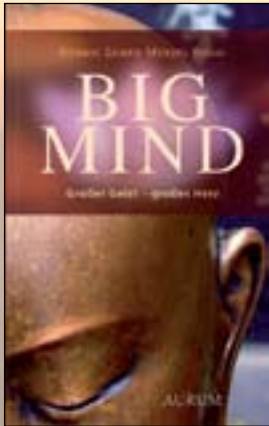


**Information & Anmeldung:**  
Trigon Entwicklungsberatung  
8020 Graz, Austria  
Entenplatz 1a  
T: +43 (316) 40 32 51  
[trigon.graz@trigon.at](mailto:trigon.graz@trigon.at)



# Integrale Lebenspraxis

„Der Big-Mind-Prozess ist die wohl wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte.“ Ken Wilber



Genpo Roshi: **Big Mind**  
216 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89901-139-5  
€ (D) 22,00  
Aurum

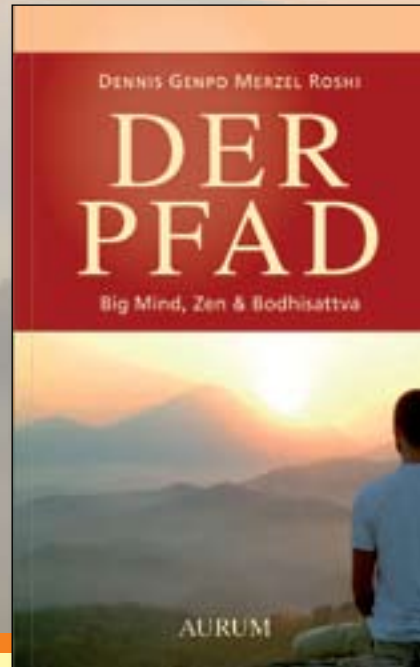
Eine DVD, die den BIG MIND Prozess ganz praktisch erlebbar macht und in eine offene Weite führt...



Genpo Roshi:  
**BIG MIND – Workshop in Berlin 2008**  
DVD, 140 Min.  
ISBN 978-3-89901-187-6  
€ (D) 24,80 (UVP)  
Tao Cinemathek / Aurum

Eines der wesentlichen Bücher über die buddhistische Meditation – die Praxis, die dem BIG MIND Prozess folgt...

„Nichts fehlt in diesem Juwel von einem Buch.“  
Joan Halifax Roshi



Genpo Roshi:  
**Der Pfad** –  
Big Mind, Zen &  
Bodhisattva  
328 Seiten,  
Hardcover  
ISBN 978-3-89901-180-7  
€ (D) 24,80  
Aurum

## Endlich: das erste Buch von Thomas Hübl!

Der Weg zu einer neuen WIR-Kultur

Thomas Hübl :

### Sharing the Presence

ca. 300 Seiten, Hardcover, mit farbigen Grafiken  
Erscheinungstermin: Ende Juli 2009  
ISBN 978-3-89901-199-9  
€ (D) 22,80  
j.kamphausen

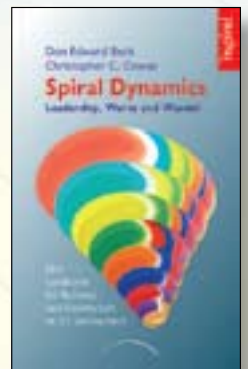


Weitere integrale Titel aus unserem Programm:

Don Beck /  
Christopher C. Cowan:

### Spiral Dynamics

512 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89901-107-4  
€ (D) 39,80  
j.kamphausen, inspire



Fred Kofman:

### Meta-Management

398 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89901-056-5  
€ (D) 29,50  
j.kamphausen, inspire!



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe