

integrale perspektiven

Ausgabe 24 – Februar 2013



Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

- ◆ Integrale Ernährung (Dr. Sven Werchan)
- ◆ Tarot als integraler Weg der Erkenntnis (Matthias Thiele)
- ◆ Das Studium Integrale Spiritualität (Michael Habecker)
- ◆ Gemeinschaft als Integrale Lebenspraxis (Susanne Gierens, Peter Griepentrog, Brigitte Reich)
 - ◆ Projekte integral in die Welt bringen (Kerstin Tuschik)
- ◆ LOHAS integral betrachtet – Ein Workshopbericht (Ralf Rossnagel)



**Eine integrale Lebenspraxis
lädt uns dazu ein, in der
Vollkommenheit jedes
Augenblicks zu ruhen
und gleichzeitig mit unserem
innersten Herzen danach zu streben,
der- oder diejenige zu sein, der/die
wir werden können.**

Ken Wilber, *The MyILP Handbook*

Liebe Leserin, lieber Leser,

zugegeben: Wir hatten fest damit gerechnet, dass wir den Weltuntergang 2012 überleben und haben daher bereits unsere integralen Vorhaben für das Jahr 2013 geplant. Bei der Mitgliederversammlung des Integralen Forums (IF) und dem anschließenden Aktiventreffen in Dresden im November letzten Jahres haben wir einen neuen Vorstand gewählt, der die Organisation bis 2014 führen soll. Er besteht aus Sonja Student (1. Vorsitzende), Stefan Schoch (stellvertretender Vorsitzender), Hilde Weckmann (Finanzen) und den beiden Beisitzern Dennis Wittrock und Carl Erich Derks (so heißt das im Vereinsrecht – wer sie kennt, weiß: Sie sitzen nicht nur bei!). Und wir haben beschlossen, die vergrößerte Führung (von drei auf fünf Vorstandsmitglieder) durch die Stärkung von Beteiligung und Verantwortung auf allen Ebenen des IF zu ergänzen. Dazu wollen wir eine auf das IF zugeschnittene Form von Holokratie einführen, das ist eine Organisationspraxis, die den höheren Zweck der Organisation mit erweiterten Formen von Mitbestimmung und Mitverantwortung sowie effektiven Arbeits- und Meetingformen verbindet.

Wir haben viel vor in den nächsten Jahren, unter anderem den Ausbau unserer integralen Akademie DIA und ihre Zertifizierung als Teil des Integralen Instituts (USA) von Ken Wilber, den Aufbau von Integral Europe und viele weitere engagierte Projekte wie SIMPOL (Simultanpolitik) oder die Schule Integraler Spiritualität (die Aufklärung und Erleuchtung verbindet), um nur einen Teil zu nennen. Dazu braucht es mehr Menschen, die angesichts der großen Herausforderungen unserer Zeit ihre besonderen Talente und Fähigkeiten zum Wohl des Ganzen einbringen und die dem Ruf des Lebens nach mehr integraler Ganzheit und Integrität in Politik, Gesellschaft und Alltag folgen.

Dazu brauchen wir Sie! Als förderndes oder aktives Mitglied, in unseren Salons, Projekten, als Sponsor, Initiatoren oder Unterstützende wichtiger Vorhaben, die unsere bisherigen Ressourcen weit übersteigen.

Was wir mehr als den bereits überstandenen Weltuntergang fürchten, sind Ignoranz, Passivität und Verweigerung von Entwicklung. Was uns Mut macht, sind Weggefährten, die sich mit uns für eine bewusstere, bessere, wahrere und schönere Welt engagieren wollen – für uns selbst und die nächsten Generationen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen ein gutes Jahr 2013.

Sonja Student, Stefan Schoch, Hilde Weckmann, Dennis Wittrock, Erich Carl Derks



INHALT

1 Editorial

Themenschwerpunkt:
INTEGRALE LEBENSPRAXIS

2 Integrale News

Dennis Wittrock

5 Rückblick auf die Spirituelle Herbstakademie

Sonja Student

6 Occupy Mysticism

Monika Frühwirth

7 Integrale Lebenspraxis – Einführung ins Thema

Michael Habecker

8 Lu-Jong: Eine Praxis des Body-Moduls

Thomas Hintz

10 Integraler Tarot

Matthias Thiele

16 Die Begegnung mit dem großen DU

Helmut Dörmann

19 ILP – Ein Erfahrungsbericht

Dirk Arens

20 Integrale Ernährung

Dr. Sven Werchan

25 Das Studium Integrale Spiritualität

Michael Habecker

26 Gemeinschaft als Integrale Lebenspraxis

Susanne Gierens, Peter Griepentrog,
Brigitte Reich

30 Integrale Projektentwicklung

Kerstin Tuschik

32 LOHAS integral betrachtet – Ein Workshopbericht

Ralf Rossnagel

34 Mitgliederversammlung in Dresden

Hanna Hündorf

35 Schule Integrale Spiritualität

Sonja Student

36 Buchrezensionen

37 Integrale Salons

Salon Frankfurt

38 Salonübersicht

40 Impressum, Service, Vorschau

Integrale News



Dennis Wittrock

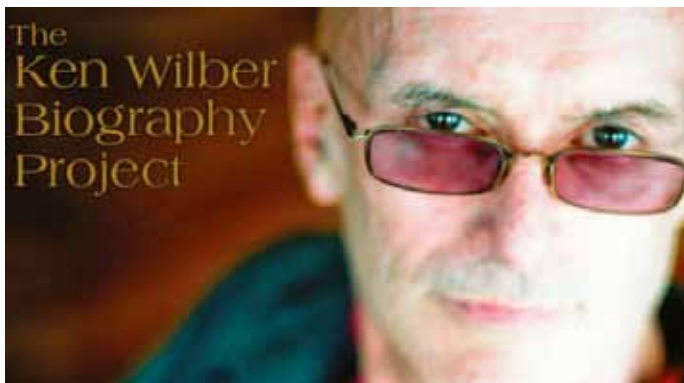
What Next? Ken Wilber schreibt wieder!

Lange Zeit sah es so aus, als ob „Integrale Spiritualität“ Ken Wilbers letztes Buch sein könnte. Wilber leidet bereits seit Jahren an einer chronischen Stoffwechselerkrankung, und sein Gesundheitszustand hatte sich in den letzten Jahren immer weiter verschlechtert, so dass er das Schreiben zeitweise völlig einstellen musste. Für alle Freunde seiner Arbeit hatte er nun bei der zum Jahreswechsel stattfindenden *WhatNext* Konferenz von *Integral Life* in den USA eine positive Nachricht zu verkünden: Sein Zustand hat sich in den letzten zwei Monaten verbessert, er trainiert wieder und vor allem: er schreibt wieder. Das dürfte alle

freuen, die auf eine Vollendung des zweiten Bandes der „Kosmos-Trilogie“ (EKL ist der erste Band) gehofft hatten, die bereits zum Teil in einigen Exzerpten aus „*Kosmic Karma and Creativity*“ vorliegt. Dieser ca. 1.000 Seiten starke Band wird voraussichtlich in 2013 erscheinen. Das hielt die Veranstalter der *WhatNext* Konferenz allerdings nicht davon ab, ihm anlässlich des „Ken Wilber Tribute“ bereits zum Jahreswechsel einen Preis für sein Lebenswerk zu überreichen.

(Ein ausführlicher Bericht zur *WhatNext* Konferenz folgt.)

Das Ken Wilber Biografie Projekt



„Ken Wilber ist der wichtigste Philosoph, von dem Sie noch nie gehört haben“

Weil dieser Satz wohl für die meisten Menschen zutrifft, sind David Riordan und Corey deVos, zusammen mit einem Projekt-Team aus vier anderen integralen Enthusiasten, mit dem „Ken Wilber Biografie Projekt“ angetreten, um Ken zum „bekanntesten Philosophen des Planeten“ zu machen. David Riordan ist ein Produzent mit Erfahrungen bei *Time Warner*, *Disney Interactive* und *Philips Media*. Corey deVos ist Chefredakteur bei *Integral Life*.

Hierfür haben sie auf der Crowd-Funding-Plattform „Indiegogo“ eine Projekt eingestellt, um eine Summe von 100.000\$ einzuwerben, von der zum jetzigen

Zeitpunkt bereits drei Viertel (am 02.01.2013) eingegangen sind. Das ambitionierte Projekt besteht aus drei Phasen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Phase 1 ist das *Ken Wilber Lifetime Interview Archive* und wendet sich insbesondere an die mit seiner Arbeit bereits Bekannten. Es hat eine Index-Funktion und lässt sich nach Stichworten durchsuchen, z.B.: Was denkt Ken über Reinkarnation? Hier geht es darum zentrale Themen der Theorie sowie die Innenansicht der Person Ken Wilber mit der Welt zu teilen. Es existieren bereits 30 Stunden Material in HD Qualität, die entsprechend nachbearbeitet werden müssen. **Phase 2**, *The Ken Wilber Biography Video Series*, ist eine Einführung in sein Werk für Menschen, die seine Arbeit bisher noch nicht kennen. Zu Wort kommen sollen hier insbesondere alle wichtigen Persönlichkeiten, die er mit seiner Arbeit beeinflusst hat, z.B. Deepak Chopra, Bill Clinton, Steve Whitmire (Stimme von Kermit der Frosch), u.v.a. Mit der **Phase 3**, *The Interactive „Theory of Everything“ App*, schließlich sollen interaktive Anwendungen für mobile Endgeräte entwickelt werden, die regelmäßige Updates aus der integralen Welt bekommen und eine auf die eigenen Interessen zugeschnittene Erfahrung ermöglichen.

„Ken ist und wird eine historische Figur sein“ so Riordan und deVos. Daher rufen sie die integrale Szene auf, sich co-kreativ mit finanzieller Unterstützung aber auch Feedback und Input an diesem Projekt zu beteiligen. Alle Informationen, Video-Samples und unter: <http://www.indiegogo.com/kenwilberbio>

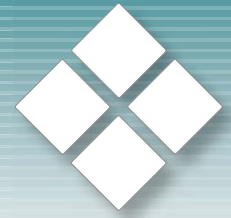
Institute for Cultural Evolution (ICE)

Der Evolutionsbiologe Theodosius Dobzhansky sagte einmal: „Nichts in der Politik ergibt Sinn, außer im Licht kultureller Evolution“. Diese Zitat ist das Motto für das *Institute for Cultural Evolution* (ICE), einem politischen Think Tank, gegründet von dem Integralen Philosophen **Steve McIntosh**, den *EnlightenNext Magazine* Herausgebern **Carter Phipps** und **Elizabeth Debold**, sowie Professor **Michael E. Zimmerman**, von der University of Colorado. „Wir gründen diese neue Organisation, um die Einsichten der integralen Philosophie anzuwenden, um schwierige politische Probleme zu lösen, so wie politische Willensbildung für Handeln



in Bezug auf den Klimawandel, und um politischen Stillstand zu überwinden.“, so McIntosh. Auch **Andrew Cohen** (*EnlightenNext*) und der soziale Aktivist **Gerhard Senehi** (*Open Future Institute*) haben ihre Bereitschaft zur Mitarbeit erklärt. Parallel zum Start veröffentlichte das ICE zwei Dokumente, eines zum Thema Klimawandel und eines zur Reduktion politischer Polarisierung, die über ihre Webseite abrufbar sind. Darin werden „unerwartete Lösungen und ein neuer Weg nach vorne zur Lösung dieser verwirrenden Herausforderungen“ präsentiert

www.CulturalEvolution.org



Ubiquity University: Allgegenwärtige, integral basierte Universität



Zugegeben - man muss noch mal im Dictionary nachschlagen: Das Verständnis des Begriffes „ubiquity“ ist nicht so verbreitet, wie seine Bedeutung: „allgegenwärtig“. Und doch strebt die „Ubiquity University“ ihr innovatives Bildungs-Angebot weltweit zu platzieren, insbesondere im „Globalen Süden“, um auch dort erstklassige Ausbildung bezahlbar zu machen. **Jim Garrison**, lange Zeit Vorsitzender des von Gorbatschow gegründeten *State of the World Forums* und *Präsident der Wisdom University* erklärt: „Die *Ubiquity University* versucht Bildung, wie wir sie kennen, neu zu erfinden, indem sie ihren Studenten bietet, was wir „Voll-Spektrum transformatives Lernen“ nennen, so wie einen integralen Ansatz, um sich selber und die Welt zu verstehen. Das bedeutet, sich über die wissenschaftlich reduktionistische Weltsicht hinaus zu bewegen, die Studenten normalerweise an konventionellen Universitäten bekommen, mit der Gelegenheit die innerlichen und spirituellen Dimensionen ihrer Geschichte, Kultur und

persönlichen Leben zu erkunden. Es bedeutet Bildung mit sozialer Innovation zu verbinden, so dass die Studenten ihre Leidenschaften entwickeln können, während sie ihre Kurse absolvieren. Es bedeutet high tech Onlinekurse mit „high touch“ persönlichen Begegnungen und Lerngelegenheiten auszubalancieren. Und schließlich beinhaltet es ein finanzielles Modell, das Studenten ermöglicht einen BA Abschluss zu einem sehr erschwinglichen Preis zu erwerben, und damit hochklassige transformative Bildung weltweit bezahlbar zu machen.“

Der integrale Aktivist **Peter Merry** ist mit der Entwicklung des Curriculums betraut, **Ken Wilber** wird als erster Kanzler fungieren. Die Universität wird der Nachfolger der *Wisdom University* aus den USA sein und als gewinnorientierte, aber gemeinnützige Korporation eingerichtet, für die auch noch Investoren gesucht werden. Die Kurse sollen ab Ende 2013 starten.

Kontakt: Peter Merry petermerry@wisdomuniversity.org

<http://ubiquityuniversity.org/>

Simultanpolitik Neuigkeiten

John Bunzl spricht über Simpol auf TEDx Berlin Event



Ausgerechnet Max und Moritz, der Feder des deutschen Dichters Wilhelm Busch entsprungen, wurden bei der Präsentation John Bunzls auf der kürzlichen TEDx Konferenz in Haft genommen. Die Globalisierung hat uns böse Streiche gespielt und die beiden Helden stecken fest im Gefangenendilemma - stellvertretend für die globalen Akteure wie Politiker und Korporationen. Bunzl hilft uns das Dilemma zu durchschauen und fordert die Zivilgesellschaft auf, sich daran zu beteiligen

Ihre Politiker mithilfe einer strategischen Nutzung Ihrer Wählerstimmen zu ihrem eigenen Glück – d.h. zu internationaler Kooperation in globalen Fragen anstelle von destruktivem Wettbewerb – zu zwingen.

Das „Handelsblatt“ erwähnt Bunzls Max und Moritz-Einlage in einem Artikel über den Event: <http://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-dienstleister/ideenkonferenz-ted-expandiert-mit-max-und-moritz-die-welt-erklaren/7430792.html>

Wer neu bei Simpol ist und Englisch spricht, kann sich den kompletten TEDx Clip auf YouTube ansehen: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gWW5LPBmwd0

Auch die „Deutsche Welle“ ist auf John Bunzl aufmerksam geworden und hat einen kurzen Audioclip (6 min) über ihn produziert, den man hier nachhören kann: <http://www.dw.de/world-in-progress-looking-to-developing-countries-for-climate-solutions-2012-12-05/e-16419803#16430707>

Rückblick: Kongress „Meditation & Wissenschaft 2012“



Die Zeiten, in denen Meditation als eher „exotisches“ Phänomen betrachtet wurde, sind endgültig vorbei. So zeigte der Kongress „Meditation & Wissenschaft 2012“, der am 16./17. November 2012 von der

Oberberg Stiftung und der Identity Foundation im Atrium der Deutschen Bank in Berlin veranstaltet wurde und mit 420 Teilnehmenden ausgebucht war, dass die universitär etablierte Bewusstseinsforschung wesentliche Impulse für einen Kulturwandel liefert. Mit den Themen Bildungswesen und Arbeitswelt griff der Kongress zwei Fragestellungen auf, die das Selbstverständnis moderner Gesellschaften im Kern berühren, und vermittelte konkrete Wege, wie den wachsenden Herausforderungen begegnet werden kann. Weiterlesen:

<http://www.meditation-wissenschaft.org/news.html#nachbericht2012>



Michael Habecker und Dennis Wittrock sprechen (mit Gästen) regelmäßig über aktuelle Themen, die die Welt und uns bewegen. *Gespräche, Überlegungen und Analysen vor dem Hintergrund der integralen Theorie und Praxis* www.integralesforum.org

Integrale News



Back to the roots

Im Rahmen ihres Besuches bei der „What Next“-Konferenz in Denver hatten Dennis Wittrock und Michael Habecker die Gelegenheit, Ken Wilber in seinem Loft zu besuchen. Mit im Handgepäck die aktuelle Ausgabe der *integralen perspektiven*, die beim „Pandit“ auf sichtliches Interesse stieß.

Bewusstseinskultur: Das Projekt

Gerd Metz, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, integraler Coach und Kursleiter, hat unter dem Label „Das Projekt“ neue Ansätze für eine Integrale Lebenspraxis (ILP) entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Set von zunächst zwölf Übungs-, Reflexions- und Verhaltenspraktiken, begründet durch vier bis fünf theoretische Erläuterungen und Landkarten. Die Praxisanleitungen sind so gehalten, dass sie einerseits eine wohldurchdachte Struktur für die Selbstentwicklung bieten und gleichzeitig in hohem Maße personalisierbar sind. Die Quadranten werden dabei strategisch als dynamisches, holonisches System genutzt und noch gezielter zueinander in Wechselwirkung gebracht, als dies mit den bisher veröffentlichten Übungen zu einer ILP gemacht wurde. Im Hintergrund wirken dabei auch die Entwicklungsprinzipien *wake up, grow up, clean up, show up* (Marc Gafni).

Das Projekt zielt auf die Entwicklung einer Bewusstseinskultur, was beinhaltet:

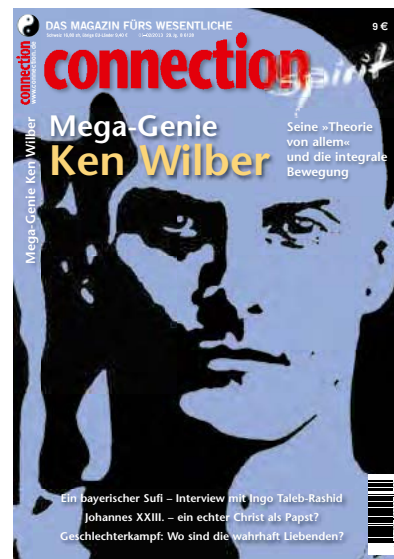
- Mein Leben so zu leben, dass ich dadurch meine Bewusstseinskräfte kultiviere und entwickle.
- In meine Alltagsaktivitäten kultiviertes Bewusstsein hineinbringen.
- Im Zwischenmenschlichen meiner privaten und beruflichen Beziehungen Bewusstseinsqualitäten nähren.

Diese vernetzten Praxis- und Theoriebausteine werden nicht auf einmal an den Anwender weitergegeben, sondern sukzessive in Form kontinuierlicher Lern-E-Mails. So entsteht allmählich ein spannender Weg. Gerd Metz ist sehr an Rückmeldungen „von unterwegs“ interessiert und geht gerne auf Fragen, Anregungen und Schwierigkeiten zu den Praxiselementen ein, um das Projekt weiter zu entwickeln. Ein Jahr ist ein guter Zeithorizont, um für sich, angeregt durch diese Übungs- und Reflexionsanleitungen, eine eigene und sehr spezielle ILP zu entwickeln, damit zu einer Art „Stromeintritt“ zu gelangen und den Alltag zu einem unumkehrbaren und permanenten Weg und „Praxisflow“ werden zu lassen. Die Grundlagen dieses Systems werden in einem Workshop auf der Tagung Bewusstsein, die im Juni 2013 in Bad Kissingen stattfindet, vorgestellt. Interessenten können jederzeit in das virtuelle Training einsteigen.

www.projekt-bewusstseinskultur.de, www.mbsr-coaching-nuernberg.de

MEDIEN

Connection Titel: „Mega-Genie Ken Wilber“



Das altherwürdige (1985) und in der spirituellen Szene einschlägig bekannte „Connection“-Magazin wird in seiner kommenden Januar-Ausgabe ausführlich über das „Mega-Genie Ken Wilber“ berichten. Chef-Redakteur **Wolf Schneider**, der sich in den letzten Jahren verstärkt für eine kritische Reflektion der spirituellen Szene in Deutschland verdient gemacht hat, hat nun Ken Wilbers Werk „entdeckt“ und ist begeistert: „Heute halte ich Ken Wilber für den größten lebenden Philosophen. Seine Größe sehe ich vor allem darin, dass er

den Mut hat, eine »Theorie von allem« zu wagen und zudem genügend Intelligenz, Forschungseifer und Ausdauer, ein solch größtenwahnsinniges Projekt auch so weitgehend durchzuführen.“

Für die kommenden Ausgaben plant Schneider Wilber und der integralen Theorie und Praxis ein stärkeres inhaltliches Gewicht zu geben: „*Connection Spirit* wird neben vielen anderen Themen sich weiterhin mit den Thesen von Wilber beschäftigen und 2013 eine Art Ken Wilber ABC bringen – in jeder Ausgabe mindestens einen vertiefenden Text hierzu.“

Ab 7. Januar veranstaltet die Connection zudem eine von **Torsten Brügge** moderierte Online-Diskussion zu Ken Wilber auf www.connection.de

Aus dem Inhaltsverzeichnis:

- „Eine Theorie von allem“ - Wolf Schneider über Ken Wilbers Genie, Größenwahn und intellektuelle Schärfe
- *Ken Wilbers integrale Theorie und Praxis*. - Eine Einführung von Michael Habecker und Katharina Ceming
- „Ich bin die Wolken“ - Der Denker Ken Wilber verweist auf das Undenkbare
- *No-Mind versus Integral-Mind*. Torsten Brügge über die Vorzüge und Gefahren des Integralen Modells
- „Das Integrale Modell“ - Torsten Brügges Schaukarte nach Ken Wilber (IV) „Hat die Integrale Bewegung einen Schatten?“ - Maxim Korman sprach mit Frank Visser, einem enttäuschten Wilber-Fan
- *Integral?* - Johannes Heinrichs untersucht den Denkansatz von Ken Wilber aus der Sicht des deutschen philosophischen Idealismus

Hommage an die Herbstakademie Frankfurt

Aufklärung, lebendiges Denken und Spiritualität



Sonja Student (Foto: Mike Kauschke)

Zunächst hatte ich einen sachlichen Bericht über die diesjährige Herbstakademie im Kopf, doch beim Schreiben ist eine Hommage nicht nur an die drei wunderbaren Tage in Oberursel (19. bis 21. Oktober 2012), sondern an eine siebenjährige gemeinsame Geschichte entstanden, die aus Menschen, Institutionen, offenen Fragen, gemeinsamen Grundüberzeugungen und verschiedenen Perspektiven auf eine zeitgemäße Spiritualität des 21. Jahrhunderts besteht.

Wir, das sind drei Personen und drei Institutionen: Da ist Dr. Jens Heisterkamp, Philosoph, Chefredakteur der Zeitschrift info 3 und Mitherausgeber der Zeitschrift „Wir – Menschen im Wandel“, fest in der anthroposophischen Tradition verankert und zugleich ein Erneuerer der Anthroposophie. Dr. Tom Steininger ist ebenfalls Philosoph und spiritueller Lehrer in der Schule von Andrew Cohen, ein Kenner der integralen Philosophie, Pionier für eine evolutionäre Spiritualität und passionierter Radiomacher mit bereits über 100 Sendungen mit Pionieren einer zeitgemäßen Spiritualität und Wissenschaft. Mich selbst würde ich in dieser Runde als Sozialaktivistin mit Spirit bezeichnen, mit großer Passion für einen nondualen Humanismus, seit Jahren aktiv in der Kinderrechte- und Demokratiebewegung und in der Leitung der Integralen Bewegung im deutschsprachigen Raum.

Zu dem weiteren Kreis gehören die vielen Referentinnen und Referenten (spirituell Lehrende, Wissenschaftler, Aktivisten und Künstler), Männer und Frauen Seite an Seite sowie Alt und Jung, die die Herbstakademie seit Jahren begleiten oder neu hinzugekommen sind, sowie die Teilnehmenden, die zur Kultur der Herbstakademie beitragen. Diese Kultur könnte man als integrale und evolutionäre Dialogkultur bezeichnen, mit vielen offenen Fragen, einem gemeinsamen Grund und vielen verschiedenen Perspektiven auf die Fragen und den offenen Grund.

Meine Hommage besteht aus drei Punkten:

1. Ein Lob der Verschiedenheit in der Einheit.

Ich war schon in den sozialen und politischen Bewegungen der 1970er-Jahre aktiv und weiß gut, dass eine große Vision nicht automatisch segensreich für die Menschheit sein muss. Den guten Absichten und der Hingabe an etwas Größeres müssen persönliche Reife und das bestmögliche Verständnis der Welt (als Innenwelt, Mitwelt und Außenwelt) entsprechen. Und wir sollten immer wieder bereit sein, (Selbst-)Gewissheiten in Frage zu stellen und neu zu prüfen. Das ist das Erbe der Aufklärung und der Unterschied zu unhinterfragten Dogmen. Die Tatsache, dass wir uns im Rahmen der Herbstakademie manchmal heftig, manchmal sanft unseren unterschiedlichen Gewissheiten und Verständnissen ausgesetzt haben und weiter aussetzen, ist ein mutiger Schritt.

2. Ein Lob der Nicht-Beliebigkeit und der Einheit in der Vielfalt.

Trotz aller verschiedener Akzentuierungen gibt es gemeinsame Grundüberzeugungen, die den Kontext der Herbstakademie auszeichnen: Die Anerkennung einer Spiritualität des Seins und Werdens – die Verbindung des ewigen Seins im Hier und Jetzt und die Entfaltung und Verwirklichung des Absoluten im relativen Prozess des Werdens.

Die Anerkennung der Notwendigkeit klaren und lebendigen Denkens, um unsere Erfahrungen (inkl. der spirituellen) zu verstehen und wichtige Unterscheidungen im Leben treffen zu können – in Richtung von mehr Wahrheit, Schönheit und Gutheit für alle Menschen und fühlenden Wesen.

Die Anerkennung der Einheit alles Seins und der verschiedenen Perspektiven, durch die das EINE sich verwirklicht, und die daraus folgende Verpflichtung, diese Einsicht mit unseren individuellen Gaben und Talenten bestmöglich auszudrücken.



Sonja Student, Dr. Jens Heisterkamp u. Dr. Tom Steininger

3. Ein kulturschaffender Impuls durch die Versöhnung von Aufklärung und Spiritualität.

Für viele Menschen hat Spiritualität den Geruch des „Gestrigen“ oder des „Anti-Intellektuellen“. Die Entscheidung zwischen Aufklärung und Spiritualität, zwischen Individualität und Einheit allen Seins, ist ein Irrweg. Wir brauchen eine Spiritualität, die die Würde des Menschen, des Individuums feiert, ohne die wahre Quelle allen Seins zu verleugnen. Individualität und Menschlichkeit jenseits der Getrenntheit, in der jedes Individuum und jede Kultur ihr Bestes zum Gelingen des Ganzen gibt, und die je besondere Stärke einbringt, ohne sich als Teil zum Ganzen aufzublähen. In den suchenden Bewegungen der Herbstakademie über die sieben Jahre schimmert zart durch, was als Potenzial der Zukunft freigelegt werden und zu mehr Wahrheit, Schönheit und Gutheit für alle Menschen und fühlenden Wesen aufblühen kann. Dank an alle, die dabei waren. ❖

Mehr Infos auf der Webseite der HAK:

www.herbstakademie-frankfurt

Fotos von Mike Kauschke unter:

<http://www.flickr.com/photos/15180136@N03/sets/72157631845456985/show/>

OCCUPY MYSTICISM INTEGRAL

Wie mit der Karotte der Erleuchtung umgehen? Von manchen spirituellen Organisationen seit Jahren als nächster Schritt der Evolution propagiert, vom Guru geleitet, immerzu diesen nächsten Schritt gerade noch vor sich, von Retreat zu Retreat sich selbst ausgesetzt – doch wie wird das neu Erfahrene danach umgesetzt? *Wer* hält die verlockende Karotte, nach der unser Gemüt sabbert? Und: *Wer* giert danach?

Der überraschende nächste Schritt

Ken Wilbers persönliche Praxis bezieht sich vor allem auf ein buddhistisches Gedankengebäude, doch sind nunmehr am Integral Spiritual Center Vertreter fast aller Religionen der Welt beteiligt. Für einen integralen Zugang zum GEIST kann das Handbuch zu einer integralen Lebenspraxis empfohlen werden. Freilich wird seit Sommer 2012 im integralen Feld auch die Möglichkeit einer „radikalen Demokratisierung der Erleuchtung“ angeboten. Anders formuliert: Es ist eine höchstpersönliche Erleuchtung als „überraschender nächster Schritt der Evolution“ anzustreben, auch wenn der Schöpfer dieses Zugangs inzwischen am Integral Institute in Denver aufgrund einer doch etwas überzogen praktizierten Libido zur persona non grata wurde. Kosmischer Humor ist feingesponnen.

Was ist denn nun der integrale Zugang zu diesem so erstrebenswerten Seinszustand? Wohin deutet Wilbers Finger immerzu bei den mystischen Passagen in vielen seiner Bücher, gesammelt in *A Simple Feeling of Being*. Die Worte in einem an Johann Sebastian Bach erinnernden Stil gesetzt: Variationen zum Thema. Bis es eingesickert ist, bis die Brandung den Fels der sich als getrennt empfindenden Ichhaftigkeit zu feinem Sand reibt. Die unendliche Arbeit an dissoziierten Inhalten, an unbewussten, aber auch teils bereits bewusst gewordenen Konditionierungen, den so genannten Schatten, wurde dabei als für uns westliche Menschen unerlässliche, förderliche Begleitmaßnahme entwickelt.

Spiritueller Extremsport oder ein Weg der Mitte?

Freilich gab und gibt es auch auf dem spirituellen Weg Extremsportler, die immer wieder die Kostbarkeit einer Inkarnation als Mensch ungeduldig aufs Spiel setzen: Drogen als Extremsport des Geistes. Das einst ehfrüchtig als heilig zelebrierte Erbe der 70er-Jahre, die Geburtsstätte des pluralistischen Mems, ist zeitgeistig inzwischen in Hedonismus versunken, der Bewusstseinszustand wird dröhnend abgetanzt, die noch ohne gefestigte Ich-Struktur erfolgte Öffnung wird nicht mehr behutsam therapeutisch begleitet und konsolidiert.

Was wäre ein Weg der Mitte? Keine Abkürzung, sondern beharrliche Praxis? Sofort fällt mir Jack Kornfield ein. Ihm ist die Erkenntnis wesentlich, dass nach der Ekstase wieder die Er-

ledigung des ganz normalen Alltags angesagt ist, als eine herausfordernde Übung in einer neuen Bewusstheit. Das Gewahrsein des Jetzt, die weitere Ausbildung des Willens.

Nagarjunas *Verse aus der Mitte*, ebenfalls aus der buddhistischen Tradition, sind gerade heute wieder höchst aktuell und bringen – vor allem in der modernen Sprache Stephen Batchelors – vieles auf den Punkt, halten dem einen extremen Individualismus betonenden Zeitgeist einen Spiegel vor: „Nicht Festhalten ist die Freiheit, niemand zu sein.“ Selbst die alltägliche Handlung des Gehens regte Nagarjuna an, staunend in die Tiefe zu gehen. Für die noch kommenden Schritte sind Ken Wilbers Landkarten des Bewusstseins eine verlässliche Navigationskarte, die so ziemlich alle dieser derzeit bekannten Wege in einen Zusammenhang setzt und einordnet.

Die schmutzige Wäsche nicht vergessen

Nicht nur unser Geschlecht, das sowohl in der Struktur unserer Gehirne und der unterschiedlichen hormonellen Steuerung gegründet ist, auch unsere individuellen Talente – Wilber nennt sie Intelligenzen – formen einen ganz spezifischen, individuellen Zugang zur Bewusstseinsentwicklung, dem vor allem auch in der Begegnung und in einem Wir Rechnung zu tragen ist.

Freilich besteht der Buddhismus darauf, dass es keine individuelle Seele gibt, sehr im Gegensatz zu den Aussagen westlicher spiritueller Lehrer. Ob wir uns nun das Konzept eines einzigartigen Selbst zueigen machen oder uns nach einem unendlichen, ewigen, formlosen Selbst ausrichten – sofern nicht die Dimensionen verwechselt werden sollen, ist immer noch der Berg schmutziger Wäsche zu waschen und sind die Kartoffeln zu schälen. ❖

So einfach ist es letztlich.

Immanenz.

So wunderbar schimmernd das Morgenlicht
über dem Novembernebel.

Wo fängt es an?

Wohin mündet der Fluss?

Es bleibt immer wieder nur das Ausatmen, leer werden.

Ein Lächeln.

Und der nächste Atemzug.



Monika Frühwirth, 1968-1977 in New York, Kundalini Yoga, Buddhistische Geistesschulung, vergleichende Religionen. Ab 1989 Wild Goose Company, Gestalttherapie nach Paul Rebillot. Leitung der Arbeitsgruppen Ken Wilber in Wien seit 2001, Chefredaktion der *integralen perspektiven* 2006 bis 2010. Gründung des Weiblichen Integralen Bewusstseinsfeldes (W*IB) 2007. Seit 46 Jahren Integralen, begeisterte Großmutter dreier Enkel.
mf@integralelebenwien.at

Integrale Lebenspraxis (ILP) und leidenschaftliche Gelassenheit

Einführung ins Thema

Parallel zur Veröffentlichung des integralen Modells, beginnend mit dem Buch *Eros Kosmos Logos* 1995, stellte sich die Frage nach der konkreten Anwendung dieses Modells, persönlich und in der Gesellschaft allgemein. Was die gesellschaftliche Umsetzung betrifft, haben seitdem Wilber (*Ganzheitlich Handeln, Integrale Spiritualität*) und viele andere Menschen in zahllosen praktischen Beiträgen gezeigt, wie beispielsweise ein integraler Buddhismus, eine integrale Psychologie, ein integrales Tantra oder integrale Beziehungen aussehen und praktiziert werden können (als eine kleine Auswahl aus deutschsprachigen Veröffentlichungen)¹. Das Entscheidende ist, dass dabei keine Praxis vom Reißbrett aus entworfen wird, sondern dass Menschen, die bereits seit Jahren Praktizierende auf einem Gebiet sind, ihre Praxis vor dem Hintergrund der integralen Landkarte beleuchtet und erweitert haben. Parallel zu den Veröffentlichungen werden oft auch Vorträge und Seminare angeboten, wo sich Interessierte lebensnah mit diesen Anwendungsthemen beschäftigen können. Im Sog dieser Bewegung hat der Begriff „integral“ eine breite Resonanz erfahren, und Menschen beschreiben damit allgemein das, was sie tun, um einer Vollständigkeit oder Umfassendheit Ausdruck zu geben (Business, Coaching, Denken, Lernen, Energiearbeit, Management, Politik, Qi Gong, Yoga usw.). Wilbers Grundanliegen, aus einer Situation der Vereinzeltheit und Fragmentierung hin zu einer Gesamtschau zu kommen, ohne dabei Differenzen und Unterschiede zu verwischen, sondern diese zu integrieren, stößt auf ein großes Interesse, unabhängig davon, ob sein Modell dabei zur Anwendung kommt oder nicht.

¹ Martin Ucik: *Integrale Beziehungen: Ein Ratgeber für Männer*; Wulf Mirko Weinreich: *Integrale Psychotherapie. Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber*; Joachim Wetzky: *iBuddhismus: Kreative Bodhisattvas zwischen Facebook und Hingabe*; Silvio Wirth: *Integrales Tantra: Sinnlichkeit, Tiefe und Transzendenz*.

Aus dem Tun wird Sein

Und wie sieht es konkret im ganz Persönlichen aus? Mit der Veröffentlichung des Buches *Integrale Lebenspraxis* wurde ein Angebot gemacht, die Komplexität der Landkarte in alltagstauglichen Übungsmodulen für die persönliche Lebenspraxis zu konkretisieren. Auch dazu entstanden parallel Seminarangebote und Übungsgruppen. Was ich in letzter Zeit an mir und auch bei anderen beobachtet ist, dass aus einem „hier bin ich und das ist meine ILP“ eine Verinnerlichung geschieht, die sich dann ganz natürlich (wenn auch nicht immer einfach) im alltäglichen Leben ausdrückt. Die konkrete Praxis hört damit natürlich nicht auf, doch Quadranten, Entwicklungsstufen, Typen und Übungsmodule existieren nicht mehr irgendwo getrennt und werden aufgenommen, um dann wieder abgelegt zu werden, sondern sie sind – wie von Wilber schon früher formuliert – „psychoaktiv“ geworden, als ein Teil des Wissens und Seins, der „unter die Haut“ und „ins Herz“ gegangen ist, um von dort her Wirkung zu entfalten. Aus einem Tun – „Ich mache jetzt ILP“ – wird mehr und mehr ein Sein, als ein andauernder und integral informierter Wahrnehmungsstrom, der sich gleichzeitig nach innen, zu anderen Menschen und Wesen, und nach außen richtet, in einem Bestreben, sich immer mehr zu vertiefen und zu manifestieren.

Sich aus Verstrickungen befreien

Eine zentrale Erfahrung die ich bei meinen Bemühungen um ein integrale(re)s Leben mache, ist die, dass es – und auch das ist etwas, was Wilber schon vorformuliert hat – „Zustände umsonst gibt, und man sich Strukturen erarbeiten muss“. Egal, ob es sich dabei um einschränkende individuelle Gewohnheiten und „mindsets“ handelt, die man bereits



ein Leben (oder viele Leben) lang „kulti-viert“ hat, oder um kollektive Gewohnheiten wie die des Lebens über die eigenen Verhältnisse (ökologisch, wirtschaftlich und finanzpolitisch) oder „Konfliktlösung“ mit Gewalt, diese Dinge verschwinden nicht von heute auf morgen, sondern brauchen, Wunder ausgenommen, Zeit, Hingabe und Arbeit, um gelöst zu werden. Nirgendwo begegnet mir der Aspekt der Strukturiertheit des Kosmos, wo eine „Gewohnheit“ auf der anderen aufbaut, was Entwicklung erst ermöglicht, so deutlich und hautnah wie bei der konkreten alltäglichen Praxis. Dies gilt für gute wie auch für weniger gute (An)Gewohnheiten. Angesichts einer Zeitspanne von über 13.000.000.000 Jahren einer angenommenen Dauer des Universums ist es kein Wunder, dass Tugenden von Geduld und Demut vor dem Gewordenen mit die wichtigsten Begleiter der Schöpfung zu sein scheinen. Eine immer wieder neu zu findende leidenschaftliche Gelassenheit, als ein Engagement, das sich mehr und mehr von Verstrickungen und schlechten Gewohnheiten löst und damit paradoxerweise freier und verbindlicher wird, ist daher zu einem alltäglichen Begleiter auf meinem Weg geworden. ❖

Michael Habecker ist seit 1993 tätig als Seminar-leiter, Autor, Gitarrenpädagoge und Musiker. Er beschäftigt sich seit 1985 mit Ken Wilbers Werk



und integraler Theorie und Praxis. Er ist unter anderem der Autor des Buches „Ken Wilber. Eine integrale Revolution“ und Co-Autor des Buches „Wissen, Weisheit, Wirklichkeit. Perspektiven einer aufgeklärten Spiritualität“.

Im Körper eine gesunde Basis für die Meditation schaffen

mit

Das Konzept der „Integralen Lebenspraxis“ illustriert, dass persönliches und spirituelles Wachstum sich vor allem im Rahmen einer multidisziplinären Praxis besonders gut entfaltet. Wer nicht nur den Geist „trainiert“, beispielsweise durch Meditation, sondern auch den Körper, macht oftmals in beiden Bereichen viel effektivere Fortschritte. Die tibetische Bewegungslehre Lu Jong ist ein gutes Beispiel für eine Body-Modul-Praxis, die auch das Sitzen in Stille bereichern kann.

Die Wirbelsäule als Tor zu Wohlbefinden

Die Ursprünge von Lu Jong [deutsch: Körper-Schulung] lassen sich 8.000 Jahre zurückverfolgen. Mönche in Tibet meditierten an abgelegenen Orten und brauchten eine Möglichkeit, ihren Körper beweglich und gesund zu erhalten, um die langen Meditationsphasen körperlich durchzustehen. Bis vor wenigen Jahren wurde Lu Jong nur mündlich vom Lehrer an die Schüler weiter gegeben – aber der buddhistische Meister Tulku Lob-sang machte Teile der Übungen des tibetischen Yogas für uns im Westen verfügbar. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass diese Form des Yogas keinen Bezug zu denjenigen Übungen hat, die als die „fünf Tibeter“ bekannt sind.

Ähnlich wie im Qi Gong werden im Lu Jong Form und Bewegung miteinander kombiniert, weswegen man von Lu Jong auch als Bewegungslehre spricht. Den Übungen liegt die Vorstellung zugrunde, dass ein Gleichgewicht der Wirbelsäule automatisch ein Wohlbefinden aller anderen Körpersysteme nach sich zieht. Umgekehrt gilt das gleiche: Sobald eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung vorliegt, werden sich auch Probleme mit der Wirbelsäule einstellen.

Übungen für Beweglichkeit, Vitalorgane und Befindlichkeiten

Die Übungen sind in Gruppen zusammengefasst und es ist wichtig, alle Übungen einer Einheit zusammen und in der angegebenen Reihenfolge auszuführen, denn sie sind auf eine ganzheitliche Wirkung hin ausgelegt und erzeugen erst dann ihre (aus)balancierenden Effekte. Im einzelnen handelt es sich um fünf Grundübungen, fünf Übungen für die Beweglichkeit der Körperteile, fünf Übungen für die Funktion der Vitalorgane und acht Übungen für die Heilung der Befindlichkeiten.

Lu-Jong-Übungen sind einfach auszuführen und leicht zu erlernen und zudem für Menschen geeignet, die körperlich eingeschränkt sind, z. B. durch rheumatische Erkrankungen oder Arthritis. Fast alle Übungen können sogar im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. In ihrer Wirkung sind sie jedoch alles andere als trivial, und der Austausch mit einem erfahrenen Lu-Jong-Lehrer sei an dieser Stelle dringend empfohlen, um die Übungen richtig auszuführen.



Lu Jong



Grobstofflich und feinstofflich „aufblühen“

Lu Jong ist bestens geeignet, um uns „lebendig aufblühen“ zu lassen. Selbstverständlich verbessert sich der grobstoffliche Körper, wird gelenkiger und muskulöser, Kraft und Ausdauer nehmen zu, Haltungsprobleme bessern sich bzw. bilden sich zurück, wenn wir regelmäßig praktizieren. Die besondere Qualität der

Übungen macht sich darüber hinaus im subtilen Bereich bemerkbar. Durch die Bewegungen werden Akupressurpunkte im Körper angeregt, was einer Massage gleichkommt und dazu führt, das wir uns glücklicher fühlen. Dies ist ganz wörtlich zu verstehen und wird durch die jahrelange Erfahrung von Lehrern mit ihren Kursteilnehmern bestätigt.

Werden die Übungen in der richtigen Form und Reihenfolge ausgeführt, stellt sich ein körperliches Wohlbefinden ein, das (wahrscheinlich) durch das Ausschütten körpereigener Hormone

bewirkt wird. Von dieser friedvollen und ruhigen körperlichen Basis aus kann sich nun unsere Fähigkeit und Sensibilität entwickeln, die Botschaften des Körpers und des Geistes wahrzunehmen, was Chancen für positive Entwicklungen eben auch im subtilen und kausalen Bereich eröffnet.

Ich selbst profitiere durch Lu Jong in vielerlei Hinsicht. Rückenbeschwerden, verursacht durch langes Sitzen vor dem Computer, haben sich gebessert; das Sitzen in der Zen-Gruppe ist entspannter und konzentrierter geworden; durch die entspannte Muskulatur fällt das Singen von Col-laturen leichter; in meiner pädagogischen Arbeit bin ich gelassener und intuitiver geworden; mein Empfinden und Gefühl für „schöne Proportionen“, sowohl in meiner grafischen Arbeit als auch beim Ikebana, hat sich vertieft. ❖



Thomas Hintz, hauptberuflich als Sozialarbeiter an einer Hauptschule tätig, Mediengestalter in Projektarbeit, Buchautor im Bereich Open-Source-Computer-Programme. Mitglied in einer Zen-, Ikebana-, Yoga-Gruppe; regelmäßige Konzerttätigkeit als Mitglied des Oratorienchors „Collegium Vocale Wesel“. Seit ca. 15 Jahren Beschäftigung mit den Ideen von Ken Wilber.

Medien-Tipps

Tulku Lobsang: Lu Jong – Die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist, O.W. Barth, 2010, € 17,99

Videos auf YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=fURROZu7Ga0>
<http://www.youtube.com/watch?v=x18nxAfAEVA>

INTEGRALE ÖKOLOGIE

Die Vereinigung verschiedener
Perspektiven auf die natürliche Welt

Sean Esbjörn-Hargens
Michael E. Zimmerman



INTEGRALE
ÖKOLOGIE
1.3.2013
560 Seiten
Paperback

Es gibt heute eine Vielzahl von unterschiedlichen Perspektiven zu Ökologie, Natur und auch der Klimakatastrophe, die sich nicht selten grundlegend widersprechen. Doch wie können wir all diese wertvollen Ansichten auf die natürliche Welt vereinen und zu einer umfassenden Perspektive kommen, um unsere Umweltprobleme effektiv zu lösen und in einem harmonischen Einklang mit unserer natürlichen Umwelt zu leben?

Integrale Ökologie wendet die Integrale Theorie Ken Wilbers auf unsere Umwelt und unser Verständnis der Natur an, und integriert damit all die unterschiedlichen Theorien, Ansätze und wertvollen Einsichten in einem umfassenden Modell, welches unmittelbar umgesetzt werden kann.

Mehr Infos unter www.phaenomen-verlag.de

Tarot

ein abendländisches Kulturgut mit integralem Potential

In „Tarot und die Kunst der Selbsterkenntnis“¹ habe ich zu zeigen versucht, dass sich in den Großen Arkana des Tarot (jene geheimnisvollen 22 „Zusatzkarten“ mit archetypischen Motiven) ein implizites Entwicklungsmodell verbirgt, das erstaunlicherweise recht präzise dem integralen Modell entspricht. Die entsprechenden Belege dafür, Darstellungen des Vergleichsmaterials (z.B. des integralen Modells, aber auch der Modelle von Freud, Piaget, Gebser, Aurobindo, Timothy Leary u.a.) und Kartenbeschreibungen aus traditioneller und integraler Sicht finden sich dort zur Genüge. Doch der Wert einer Theorie zeigt sich unter anderem in ihrer Anwendbarkeit, oder wie Karl Popper es formulierte, in ihrer Potenz, Probleme zu lösen. Wenden wir uns also der Frage zu, wie wir den Tarot als abendländisches Kulturgut aus einer integralen Sicht nutzen können.

Der praktische Wert dieser Untersuchung lässt sich in mehrere Bereiche teilen:

Der erkenntnistheoretische Wert für die Psychologie

Der Befund, dass sich die Großen Arkana in ihrer Reihenfolge mit den integralen Modellen der Bewusstseinsentwicklung decken, wirft interessante Fragen auf. Zur Zeit der Renaissance kannte man keine Entwicklungspsychologie, und dennoch zeigt sich hier eine bildhafte Illustration von allgemeinen Entwicklungsfeldern². Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass im Menschen ein implizites Wissen um seine Entwicklungsmöglichkeiten vorhanden sein muss, unabhängig davon, ob es in der entsprechenden Kultur bereits eine explizite Theorie der Entwicklung gibt. Außerdem offenbart der Befund das ungeheure Potential, das in dem ganzen Themenbereich „Projektion“ steckt. Insofern warten noch eine Reihe weiterer kultureller Hervorbringungen der Vergangenheit auf eine tiefere Untersuchung.

Perspektiven zur Psychodiagnostik

Das allgemeine Modell der psychogenetischen Felder (pgFelder), abgeleitet aus den Großen Arkana des Tarot, stellt ein praktikables Screening-Instrument zur psychischen Biografie des Klienten dar. Sein Wert besteht vor allem darin, dass die pgFelder, da sie symbolisch dargestellt sind, alle vier Quadranten oder Perspektiven umfassen können. Ich möchte es anhand des Beispiels des pgF III – Die Kaiserin illustrieren (siehe Tabelle 1).

1 Matthias Thiele: Tarot und die Kunst der Selbsterkenntnis. Phänomen-Verlag, 2012.

2 Die psychogenetischen Felder sind in erster Linie allgemeine Erfahrungsthemen. In Bezug zum Spiral Dynamics-Modell könnte man sagen: Die persönlichen Erfahrungen, die man in den pgFeldern sammelt, entscheiden über die Art und Weise der Entstehung und Ausprägung der wMeme.

<p><i>Innerlich-individuell</i></p> <p>Denken (Piaget): präoperational/sensomotorisch¹</p> <p>Psychosozial (Erikson): Urvertrauen/Autonomie</p> <p>Bewusstseinsstruktur (Gebser): magisch</p> <p>Basisstruktur des Bew. (Wilber): phantasmisch-emotional</p> <p>Psychoanalyse (Freud): orale Phase</p> <p>Moral (Urteilen) (Kohlberg): präkonventionell 1.Strafe/ Gehorsam; 2. naiver Hedonismus</p>	<p><i>Äußerlich-individuell</i></p> <p>Neurologische Theorien: Erster neuronaler Schaltkreis (oraler Bio-Überlebensschaltkreis)² nach Timothy Leary; Erfahrungsabhängige neuronale Netzwerke, die basales Beziehungs- und Bindungsverhalten widerspiegeln</p> <p>Psychosozial – Verhalten (Erikson): autonome einfache Prozeduren Moral (Verhalten) (Kohlberg): hedonistisch, egozentrisch</p>
<p>Magisch: Urmutter-Kulte</p> <p>Mythisch: Große Mutter-Kulte, mütterlich-behütende, schützende Gottheiten (Maria, Tara etc.)</p> <p>Rational: kulturelle Werte der Solidarität und Caritas</p> <p><i>Innerlich-Kollektiv</i></p>	<p>Sozial- und Unterstützungssysteme der jeweiligen Gesellschaften</p> <p><i>Äußerlich-Kollektiv</i></p>

Abb. 1: Das pgFeld III (Die Kaiserin), betrachtet aus den vier Perspektiven des AQAL-Modells



Aus jeder dieser vier Perspektiven lassen sich nun die individuellen Erfahrungen des Klienten umfassend betrachten. Eventuell zeigen sich hier dysfunktionale Lernerfahrungen, traumatische Erlebnisse, Entwicklungsdefizite oder aber bislang verborgene Stärken und Ressourcen. Da jedes der pgFelder immer wirksam ist, unabhängig davon, ob es bereits

vom Bewusstsein erschlossen wurde, lässt sich anhand des Modells überprüfen, welche „höheren“ pgFelder bereits in Form

Pg-Felder	Analyse-Ebene
Präpersonaler Erfahrungsbereich	
0	Ursprung Aspekte der Herkunft; Zeugung; intra-uterine Entwicklungen; genetische Ausstattung, das unentfaltete Potential unseres Selbst
Ia	Wirkmächtigkeit Selbstwirksamkeitsgefühl; Potential zur Eigenaktivität; Wille zum Handeln Ab Geburt
II	Urvertrauen (Ur-)Erfahrungen mit dem, was uns passiv widerfuhr und widerfährt; Einstellungen zum Medialen und Urvertrauen in die Welt Ab Geburt (vermutlich bereits intra-uteriner Ursprung)
Personaler Erfahrungsbereich	
III	Mütterlichkeit Aspekte der oralen Phase (Freud); Fürsorge- und Bindungsstile; Gefühle des Angenommenwerdens und Annehmens; Aspekte emotionaler Zuwendung; im Erwachsenenalter: Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, zu versorgen und wachsen zu lassen; Etwa ab 6. bis 12. Lebensmonat bis Gegenwart; Initialzeit bis ca. 3. Lebensjahr
IV	Selbstbehauptung Aspekte der analen und ödipalen Phase (Freud); Abgrenzung; Macht- und Unterwerfungsrituale Etwa 2,5. oder 3. Lebensjahr bis Gegenwart; Initialzeit ca. 3. bis 6. Lebensjahr
V	Die Erklärung der Welt Bildung; Initiationen in den kollektiven Weltentwurf; Lernen Ab spätestens 6 Jahre bis Gegenwart; Initialzeit ca. 6. Lebensjahr bis Pubertät
VI	Peers: Gleicher unter Gleichen Erfahrungen mit den Peers, Erfahrungen des ein „Gleicher unter Gleichen“-Werdens Initialzeit Pubertät, wirkend bis Gegenwart, teilweise aber bereits Ansätze schon früher
VII	Aufbruch-Erfahrungen Ablösung vom Elternhaus und der Aufbruch in die Welt als eigenverantwortlicher Erwachsener; Etwa ab später Jugend, frühem Erwachsenenalter, Wiederholungen möglich bis Gegenwart
VIII	Anpassung an die und Konfrontation mit der gesellschaftlichen und natürlichen Welt; Ab Auszug aus dem Elternhaus bis Gegenwart
IX	Psychische Innenwelten Die Entdeckung und die Erfahrungen mit der eigenen Innenweltlichkeit; der innerpsychische Kosmos im Gegensatz zur konventionellen Rollen-Identifikation; formal-operationales Denken Möglich ab Pubertät, selten bereits im Kindesalter, oft im frühen Erwachsenenalter, manchmal gar nicht. Wenn, dann bis Gegenwart
X	Postformales Bewusstsein Einsicht in überpersönliche multikausale Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge; polyvalente Schaulogik; integral-aperspektivisches Bewusstsein
XI	Bewusstsein der Einheit von Bios und Noos Zentaurisches Bewusstsein; die Beherrschung der persönlichen Triebnatur, die Disziplin egoischer Persönlichkeit, Selbstbeherrschung

Übergangsthemen zum transpersonalen Erfahrungsbereich	
Ib	Wirkmächtigkeit bezüglich egoischer De-Konstruktion und Korrekturen Das Gefühl der Wirkmächtigkeit und der Selbstwirksamkeit bezüglich egoischer Korrektur-Prozesse und egoischer De-Konstruktions-Prozesse; die Bereitschaft für den Weg der Individuation und des Abbaus egoischer Selbst-Gewissheit
XII	Erfahrungen mit den Grenzen des Egos: „Opfer oder Yogi“ Fähigkeit zum Annehmen des Unvermeidlichen; Fähigkeit, von bedürfnisgesteuerten Unternehmungen zu lassen; kontemplative und meditative Praktiken?
XIII	Vergänglichkeit aller Formen Einstellung zur eigenen Vergänglichkeit und Sterblichkeit und zur Vergänglichkeit anderer Personen oder Sachverhalte. Einstellung zum Tod und zur Vergänglichkeit alles Formhaften
XIV	Bereitschaft zur Synthese des Selbst, Transformationstechniken Techniken und Praxis der geistig-spirituellen Selbstgestaltung; der konkrete Weg zur Ego-Transformation Priorität und Angemessenheit von Handlungszielen und Handlungsstilen angesichts der Erkenntnis des Ego-Todes?
XV	Schattenwirksamkeit und Schattenintegration Bewusstheit über den eigenen (Jung'schen) Schatten? Aktueller Stand der Schatten-Arbeit. Bereitschaft und Fähigkeit zur Integration unliebsamer Persönlichkeitsanteile?
XVI	Desillusionierung über die Natur des Ichs und des Selbst Die Möglichkeiten zur Differenzierung von selbstreferentiellen kognitiven Architekturen (Selbstbild); die Enttarnung des Selbstbildes als artifizielle kognitive Konstruktionsleistung Den Umgang mit erschütternden Erkenntnissen erfragen: Erkenntnisse über das Ich im Besonderen, die Weltsicht im Allgemeinen
Transpersonaler Erfahrungsbereich	
Ic	Wirkmächtigkeit bezüglich des transpersonalen Weges Das Gefühl der Selbstwirksamkeit, transpersonale Erfahrungen und Entwicklungen bewältigen und meistern zu können Einstellung zu transpersonaler Entwicklung im Allgemeinen und die diesbezügliche Selbstwirksamkeitserwartung erfragen
XVII	Transpersonales „psychisches“ (Wilber, 2001a, 2001; Sri Aurobindo, 1957) Bewusstsein Psychische Bewusstseinsstruktur: Erfahrungen mit der transpersonalen psychischen oder seelischen Essenz; Naturmystik; Gipfel- oder Plateau-Erfahrungen
XVIII	Transpersonale Irrtümer und Krisen „Dunkle Nacht der Seele“ (Johannes vom Kreuz)
XIX	Transpersonales „subtiles“ Bewusstsein (Wilber, 2001a, 2001; Sri Aurobindo, 1957) Subtile Bewusstseinsstruktur: Erfahrungen archetypischer Identifikationen, auditive und visuelle Erleuchtungsmomente; „göttliche“ Kraft hinter oder über dem Psychischen; Gottheitsmystik; Gipfel- oder Plateau-Erfahrungen
XX	Transpersonales „kausales“ (Wilber, 2001a, 2001) oder „supramentales“ Bewusstsein (Sri Aurobindo, 1957) Kausale Bewusstseinsstruktur: Öffnung für den supramentalen Geist; karmische Auflösungen; Einheitsmystik; Gipfel- oder Plateau-Erfahrungen
XXI	Transpersonales „Nonduales“ Bewusstsein (Wilber, 2001a, 2001), Vollendung Nonduale Bewusstseinsstruktur: vollkommene Verwirklichung; keine Trennung zwischen Innen und Außen; Gipfel- oder Plateau-Erfahrungen

1 Erkenntnisfähigkeit ist primär an die Sinne und die Motorik gebunden.

2 Learys Entwicklungsmodell postuliert neuronale Schaltkreise, die nacheinander im Laufe des Lebens aktiviert und von persönlichen und kulturellen Erfahrungen geprägt würden. Der erste Schaltkreis betrifft Themen basaler Sicherheit, Nahrungsaufnahme etc.

Tabelle 2: Das Modell der psychogenetischen Felder (pgF-Modell)

von „Einbrüchen“³ in das aktuelle pgFeld die individuelle Entwicklung beeinflussten. Da der Mensch gezwungen ist, solche Erfahrungen mit den kognitiven und emotionalen Mitteln seiner aktuellen Bewusstseinsstruktur einzuordnen, kommt es oft zu Fehlinterpretationen (oder zu einem Entwicklungsschub).

Zwischen Gipfelerfahrung und Projektion – Ein Beispiel

Zusammenfassend sind es die pathologischen Effekte eines solchen „Einbruchs“, die Gegenstand des Interesses sind. Dazu ein Beispiel: Eine junge Klientin hatte auf einem LSD-Trip, wie sie berichtete, die Erfahrung einer allumfassenden göttlichen Liebe gemacht. Nach diesem Trip kam sie mit der von ihr wahrgenommenen „Lieblosigkeit“ der normalen sozialen Umwelt überhaupt nicht mehr zurecht. Sie litt zunehmend unter depressiven Stimmungen und Hoffnungslosigkeit. Gleichzeitig projizierte sie die „Schuld“ an dieser „Lieblosigkeit“ auf ihre Mitmenschen, ohne dabei zu realisieren, dass sie mit ihren Vorwürfen sich selbst recht lieb- und verständnislos benahm. Die psychologische Behandlung, die sie daraufhin in Anspruch nahm, führte zu keinen positiven Ergebnissen, da im Erklärungsmodell des

Therapeuten transpersonale Bewusstseinszustände keinen Platz hatten.

Die Anwendung des pgF-Modells könnte nun mehrere Ansatzpunkte liefern: Zum einen hatte die Klientin, induziert durch die Droge, eine Gipfelerfahrung des vermutlich subtilen Bereichs (pgF XIX, Tarotkarte „Sonne“). Das anzuerkennen, ist ein wesentlicher erster Schritt, um die Erfahrung nicht von vornherein zu pathologisieren. Zum anderen wirkten im Nachhinein Schatten-Aspekte ihrer Persönlichkeit, die sie projektiv auf ihre Mitmenschen übertrug. Therapeutisch wäre hier also das Stabilisieren des Selbstwertgefühls angezeigt, indem man ihr den Wert ihrer Erfahrung deutlich macht (und



.....

³ Wenn transpersonale pgFelder (XVII-XXI) als „Einbruch“ erfahren wurden, z.B. in das pgFeld VI – Die Liebenden (auch „Die Brüder“, Peers, die Zeit der Pubertät und Adoleszenz), spricht man auch von Gipfelerfahrungen.

diese nicht pathologisiert), um im Anschluss eine behutsame Schattenarbeit zu beginnen. Diese könnte ihr zeigen, dass es ihre eigene Neigung zu Vorwürfen und „Lieblosigkeit“ (wie sie selbst sagte) ist, die sie von dem Zustand ihrer Gipfelerfahrung trennt. Somit könnte sie lernen, ihre Erfahrung als Bereicherung und Ansporn zu weiterer Entwicklung anzunehmen. Diese Aspekte setzen sich nun in Bezug zu dem pgFeld, das aufgrund ihrer natürlichen Entwicklung vermutlich aktualisiert ist (altersbedingt wohl die pgFelder VI, „Die Liebenden“, und VII,



„Der Wagen“, die jeweils Aspekte der Jugend und Adoleszenz und den Aufbruch in das selbstbestimmte Erwachsenenleben markieren).

Diese Schattenarbeit (pgF XV: Der Teufel, Schatten, dessen Wirkungen und auch das Auseinandersetzen mit ihm, in diesem Fall aber ebenfalls als „Einbruch“, da die Klientin sich bisher in keiner Weise mit ihren Schattenseiten beschäftigt hatte,

ja noch nicht einmal von der Existenz eines Schattenarchetypus wusste) könnte nach gestalttherapeutischen Methoden (nach Perls) stattfinden, mit denen der Therapeut lediglich der Klientin hilft, selbst zu ihren Einsichten zu kommen. Würde er ihr ihre Schattenseiten nennen, würde sie das vermutlich als Angriff auf ihre Persönlichkeit interpretieren und ihm wiederum Vorwürfe wegen seiner „Lieblosigkeit“ machen, was ihre Sicht der Dinge nur erhärten würde.

Ein Anker beim Verstehen von Werden und Sein

Das pgFeld-Modell ist hier als ein Tool zu verstehen, das der Therapeut nutzen kann, um eine Richtschnur für allgemein-menschliche Erfahrungsfelder, die das Werden der Psyche gestalten, zur Verfügung zu haben. Die Anwendung dieses Modells fügt sich also in die allgemeine Methodik des entsprechenden psychotherapeutischen Verfahrens (tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch etc.), das er nutzt, nahtlos ein. Der Therapeut braucht ein Gespür dafür, welche pgFelder die fraglichen Erfahrungen des Klienten betreffen. Um für sich



und den Klienten einen Überblick über das bisherige Werden und Sein zu gewinnen, reicht es, über entsprechende Fragen die einzelnen pgFelder der Reihe nach zu eruieren. Es kann hilfreich sein, dem Klienten, sofern er offen dafür ist, die groben Inhalte der pgFelder vor den Fragen zu erklären, z.B. das pgFeld III („Kaiserin“): Themen des Angenommenseins, der Zuwendung, sowohl in der kindlichen Vergangenheit als auch in der Gegenwart. Nur wenn sicher ist, dass Tarotkarten keine Reaktanz („Widerstand“, etwa weil er diese für esoterischen Unfug hält) beim Klienten erzeugen, können diese während der Fragen auch vorgezeigt und zur Inspiration genutzt werden. Welches Tarotset der Therapeut nutzt, sollte er selbst entscheiden. Ich persönlich würde das Set von Crowley empfehlen, da dieses eine Menge archetypischer Symbolik enthält.

Das pgFeld-Modell ist keine Therapieform, sondern ein Entwicklungsmodell, das deutlich feiner zwischen bestimmten Erfahrungsfeldern des menschlichen Werdens unterscheidet, als es viele andere Modelle vermögen⁴. Aus diesem Grund eignet es sich besonders zur entwicklungspsychologischen Grobdiagnostik. Es ersetzt aber demzufolge keine Therapie und auch keine speziellere Psychodiagnostik.

Tarot als Landkarte zur Selbstreflexion und -erkenntnis

Eine integrale (oder integrierende) Lebensweise schließt notgedrungen auch das Aufarbeiten und Einlösen von Schattenaspekten ein. Schattenaspekte sind nicht nur negative (und sanktionierte) Eigenschaften, sondern auch unbewusste Stärken und Ressourcen. Jede Entwicklungsphase stellt Potentiale und neue Errungenschaften zur Verfügung, erzeugt aber auch Schattenaspekte. Ein Schattenaspekt des pgFeldes III (Kaiserin, orale Phase) könnte die Fixierung auf das Bedürfnis nach Versorgtwerden sein, des pgFeldes IV (Kaiser, anale und ödipale Phase) hingegen übertriebene Macht- oder Abgrenzungstendenzen.

Man kann das pgF-Modell (siehe Tabelle 2, weiter oben) nun nutzen, um bezüglich einer speziellen Angelegenheit oder der Biografie im Allgemeinen jedes einzelne pgFeld nacheinander einer Betrachtung zu unterziehen. Oft lösen sich Fragen, die sich in einem pgFeld stellen, durch die Kontemplation der nachfolgenden pgFelder. Eine solche Betrachtung kommt einer bewusstmachenden Reise durch das eigene Gewordensein gleich, zeigt aber auch die Potentiale auf, die noch ungenutzt oder unentfaltet schlummern. Gleichzeitig führt die Betrachtung der Angelegenheit aus der Perspektive der „höheren“ pgFelder dann meist zu überraschenden Erkenntnissen, vergleichbar mit den Einsichten,

die in Chakrameditationen gewonnen werden können.

Wie in jedem integralen Entwicklungsmodell werden auch hier die Perspektiven von pgFeld zu pgFeld immer weiter und umfassender, da sie die Erfahrungen ihrer Vorgängerfelder in sich bewahren und in einer neuen

Perspektive aufgehen lassen. Wenn nun die Erfahrungen der Vorgängerfelder dysfunktional waren, werden diese auch die Erfahrungen der nachfolgenden pgFelder dementsprechend beeinflussen⁵. Beispiel: Die Initialerfahrungen des pgFeldes IV („Der Kaiser“) in der frühen Kindheit, nämlich sein Territorium zu erkunden, seine Körperfunktionen kontrollieren zu können, Autonomie in einfachen Handlungen (essen, anziehen etc.) zu entwickeln und seinem Erkundungsdrang nachzugehen, wird erst möglich, wenn das Kind die Erfahrung von Sicherheit und Angenommensein machen durfte. Explorationen (Erkundungen) führen das Kind von einem „sicheren Hafen“ aus in die Welt, und dieser ist eine Errungenschaft (oder nicht) des pgFeldes III („Die Kaiserin“).

Um nun diesem eigenen Gewordensein auf die Spur zu kommen, bieten sich mehrere Möglichkeiten an: Sinnvoll ist es in jedem Fall, sich in einen kontemplativen oder meditativen, auf jeden Fall konzentrierten Zustand zu versetzen. Rational orientierte Menschen können die Reihe der Großen Arkana vor sich ausbreiten und nun, beginnend mit dem ersten pgFeld, ihre psychische Biografie rekonstruieren.

Wieder das Beispiel pgF III („Kaiserin“): Habe ich das grundlegende Gefühl, angenommen zu sein? Wie waren meine ursprünglichen Erfahrungen (soweit ich mich erinnere)? Wie ist es heute: Fühle ich mich angenommen, in Sicherheit, wertgeschätzt? Inwieweit lasse ich mich, nun als eigenverantwortlicher Erwachsener, selbst wachsen, gebe meinem Bedürfnis nach Wachstum Raum? Wie nehme ich andere an, bin ich selber ein fürsorglicher, wertschätzender Mensch? Am besten ist es, man lässt sich durch die Bilder des Tarot bei dieser Erkundung

⁴ Zum Beispiel differenziert es Themen egoischer Dekonstruktionen und Korrekturen, die als Erfahrungsthemen zwischen hochentwickelter Personalität (grün und gelb nach Spiral Dynamics) und stabilen „gesunden“ transpersonalen Erfahrungen (türkis etc.) zur Bewusstwerdung und Auseinandersetzung anstehen: pgF XI („Die Lust“, „Kraft“) bis XVI („Der Turm“). Diese pgFelder wirken aber auch, ohne dass das Bewusstsein sich diese erschlossen hätte, was oft zu Krisen im Leben führen kann oder diese widerspiegelt. Das Spiral-Dynamics-Modell würde hier kaum einen Ansatzpunkt liefern.

⁵ Die Eigenschaften und Inhalte der einzelnen pgFelder und deren Zusammenhänge habe ich in meinem Buch „Tarot und die Kunst der Selbsterkenntnis“ ausführlich beschrieben. Darin findet sich auch eine Kopiervorlage des pgF-Modells mit entsprechendem Platz für persönliche Anmerkungen. Ich empfehle, die Beschreibungen der pgFelder anfangs zumindest einmal in ihrer Reihenfolge durchzulesen, bevor man sich in einzelne pgFelder vertieft.

inspirieren. Das nächste pgFeld (IV, „Kaiser“) wirft vielleicht folgende Fragen auf: Gebe ich meinem Leben eine Ordnung? Wie autonom bin ich? Ergreife ich gern Initiativen oder fühle ich mich darin gehemmt? Habe ich auf meinem „Lebensterritorium“ das Sagen oder überlasse ich das Regieren des eigenen Lebensraumes anderen? Wie waren meine ursprünglichen Erfahrungen mit den Themen Struktur, Eigenkontrolle, Autonomie, Initiative, Durchsetzungsvermögen? Wie sehen meine diesbezüglichen Strategien aus? Der Zusammenhang mit dem Vorgängerfeld wird schnell klar werden, denn um sein Leben selbstbewusst zu „regieren“, braucht es Selbstwertgefühl, und dieses entsteht durch die Erfahrungen mit dem Vorgängerfeld, also mit den Themen des „Angenommenseins“ und damit der Wertschätzung durch frühe Bindungspersonen.

Weniger rational ist folgendes Vorgehen: Einige Minuten meditieren (z.B. Atemachtsamkeit), dann Visualisieren des jeweiligen pgFeldes (wieder der Reihe nach) und die Bilder, die kommen mögen, nicht verdrängen, nicht bewerten, einfach beobachten. Ähnlich wie in der Hypnotherapie können diese Bilder oder Szenen dann auch bewusst in eine positive Richtung verändert werden. Im Grunde ist es, als ob man sein Leben oder ein bestimmtes Thema aus 22 umfassender werdenden Perspektiven heraus betrachtet, während man im Alltag seine Probleme gewöhnlich aus einer oder höchstens zwei Perspektiven heraus reflektiert.

Tarotlegungen als projektive Verfahren

Der vermutliche Wirkmechanismus projektiver Verfahren besteht in dem Wechselspiel zweier Komponenten:

- das vorgelegte Material, das zur Projektion einlädt und
- das innerpsychische ‚Set‘ des Anwenders, das sowohl in der Bereitschaft zur Projektion als auch in dem zu projizierenden innerpsychischen Material besteht.

In der Testdiagnostik gibt es eine ganze Reihe solcher Verfahren, z.B. der Rorschachtest. Der Unterschied zu den Tarotkarten besteht in der Qualität des vorgelegten Materials. Die Großen Arkana als implizite und umfassende Entwicklungsfolge regen dann ganz andere innerpsychische Inhalte an, als es der inhaltsneutrale Rorschachtest könnte.

Legungen haben insofern eine magische Komponente, als den Karten eine Bedeutung zugesprochen wird, die für mehr steht als nur das Ding (die Karte) an sich. Dieser magische Appetit ist uns allen eigen und lebt als innere Schale in unserer Persönlichkeit (als Errungenschaft und Rudiment aus Kindertagen).

Aber ist eine Tarotlegung wirklich rein „magisch“? Ziehen wir nur eine Karte, ist diese der Auslöser für Assoziationen (Projektionen). Ziehen wir aber zwei Karten, treten die Assoziationen der zweiten Karte in Resonanz mit den Assoziatio-

nen der ersten Karte, deren Bedeutung sich damit verändert. Man könnte sagen, die beiden Karten bilden gemeinsam ein neues Projektionsmaterial. Je mehr Karten im Spiel sind, desto komplexer wird der Assoziationsspielraum. Eine Deutung ei-

**In der Deutung der Karten
entfaltet sich ein sinnhaftes Ganzes und wir können
Schattenaspekten auf die Spur kommen.**

ner Legung ist also mehr als die Summe der Bedeutungen der einzelnen Karten, da jede Karte (in unserer projektiven, also deutenden Wahrnehmung) das Deutungspotential der anderen Karten verändert und somit ein ineinander verwobenes Muster erzeugt. Keine Karte wird dann unabhängig von der anderen betrachtet werden können. Das ist der Grund dafür, dass man oft mit Erstaunen die „Richtigkeit“ einer Legung feststellt und dieser dann vorschnell magisches Geschehen unterstellt. Tatsächlich ist es die Flexibilität unserer deutenden Wahrnehmung, die keine Karte isoliert wahrnimmt, sondern immer versucht, aus dem vorliegenden Material ein sinnhaftes Ganzes zu machen. Dieses sinnhafte Ganze ist dann der Spiegel dessen, was bisher noch unverbunden in unserer Psyche schlummerte und nun über den Umweg der Projektion ans Tageslicht geholt werden konnte. Hier zeigt sich das ungeheure Potential „magischer“ Verfahren, das auf integrierende Weise genutzt werden kann, um dem Unbewussten, vor allem den positiven und negativen Schattenaspekten, auf die Spur zu kommen. ❖



Literatur:

Ken Wilber (2001): *Integrale Psychologie*
Ken Wilber (2001a): *Eros, Kosmos, Logos*
Sri Aurobindo (1957): *Der integrale Yoga*

Matthias Thiele, Dipl.-Psychologe, Buchautor.
 Aktuelle Tätigkeitsfelder: Pädagogische und Entwicklungs-Psychologie, freie Dozenten- und Seminartätigkeit, Supervisionen und Beratungen.
 Forschung über kultur- und epochenübergreifende Konzepte der Psyche.

<http://matthiasthiele.com>



Autor des Buches „Tarot und die Kunst der Selbsterkenntnis“, 426 S., ISBN 9783943194173, 24,95 €, Phänomen Verlag. <http://phaenomen-verlag.de>

Die Abbildungen der Tarot-Karten stammen aus dem Crowley-Tarot, der bei Königsfurt-Urania erschienen und dort im Online-Shop erhältlich ist: www.koenigsfurt-urania.com



Tagung des Integralen Forums

vom 14.-16.06.2013 in Nürnberg:

Wir gestalten Zukunft

Gemeinsam bewusster werden, sich engagieren, etwas bewegen

Welche neuen Ideen, Werte und Fähigkeiten braucht es in Zeiten extrem beschleunigten Wandels, Krisen aller Couleur und globaler Vernetzung? Gelingt es uns rechtzeitig, die Zukunft für künftige Generationen nachhaltig zu gestalten?

Wir laden Sie ein zu einem dialogischen Tanz mit inspirierten Visionärinnen und Praktizierenden – wir bitten Sie auf ein ko-kreatives Spielfeld, auf dem die Teilnehmer sich Teile nehmen und daraus ein Ganzes erschaffen:
Erleben Sie das Wunder des Wir.

Zukunft gestalten heißt sich selbst verändern, gemeinsam wirken und scheinbar Gegensätzliches verbinden.

Zukunft ist jetzt! Gestalten Sie sie mit uns.

Referenten und Mitwirkende:

- Ken Wilber (Integral Institute, per Telefon)
- Steve McIntosh (Autor, USA)
- Christian Felber (Gemeinwohlökonomie)
- Katharina Ceming (Autorin)
- Dirk Weller (Simpol Deutschland)
- Sebastian Gronbach (spiritueller Dienstleister)
- Barrett Brown (MetaIntegral, via Skype)
- Sean Esbjörn-Hargens (MetaIntegral, via Skype)
- Elizabeth Debold (EnlightenNext)
- Cordula Mears-Frei (Voice Dialogue) u.v.m.

-Änderungen vorbehalten-

Details folgen auf www.integralesforum.org

Die Begegnung mit dem großen

Was sind die drei Gesichter Gottes?

WIn seinem Buch *Integrale Spiritualität* (2006) spricht Ken Wilber erstmals von Gott in der zweiten Person. Damit rückt er das zweite Gesicht Gottes neu in das Zentrum der Betrachtung.

Das erste Gesicht Gottes ist das große ICH BIN, der GEIST in uns, und kann als SEINZUSTAND in uns erfahren werden.

Das zweite Gesicht Gottes ist das große DU, die strahlende lebendige Gottheit, der ich mich hingebe. Das zweite Gesicht ist auch die Hinwendung und Liebe zu dem Göttlichen im Menschen. Bedeutet: Nicht nur ich bin göttlichen Ursprungs, sondern auch der „Nächste“ ist göttlichen Ursprungs.

In der Einheitserfahrung spiegeln sich die drei Gesichter Gottes wider.

Das dritte Gesicht Gottes ist das große ES. Die große Vollkommenheit der Existenz. Das dritte Gesicht wird häufig als Naturmystik bezeichnet.

Im Christentum, aber auch in verschiedenen spirituellen Traditionen, finden wir die „Dreiheit“ oder „Trinität“ wieder: Christus sagt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst und Gott über alles.“ Der jüdischer Religionsphilosoph Martin Buber (1878-1965) benennt drei Möglichkeiten, wie Gott erfahren und verstanden werden kann. Er spricht von „Naturhaftigkeit“, die sich in allem darstellt (drittes Gesicht), von „Personhaftigkeit“ (zweites Gesicht) und „Geisthaftigkeit“ als Ursprung von allem (erstes Gesicht).

Damit es keine Missverständnisse und Irritationen gibt, sei an dieser Stelle ganz deutlich gesagt: Die drei Gesichter sind nicht GEIST/Gott oder das Urlicht selbst, sondern die Fenster, die darauf hinweisen. Sie sind also Betrachtungsweisen (wie dieser Artikel) und gleichzeitig erfahrbare Zustände, die jeder von uns erreichen kann. Und die Kontemplation bzw. Meditation ist ein Weg, um Erfahrungen des ersten und zweiten Gesichtes zu machen und mündet in die Unio Mystica, die Einheitserfahrung mit Gott.

Erleben wir eine Einheitserfahrung, übersteigt diese natürlich das Bild (oder Gesicht) eines ersten, zweiten und dritten Gottes. Eine solche Erfahrung ist sowohl Kern (oder das Licht) als auch das Ganze und unbenennbar. Wie stehen nun die drei Gesichter Gottes im Bezug zur Einheitserfahrung? Ich möchte dies mit einer Gleichung erklären:

Erstes Gesicht + zweites Gesicht + drittes Gesicht = Einheits-
erfahrung.

In der Einheitserfahrung spiegeln sich letztlich die drei Gesichter wieder. Die Gleichung ist natürlich stark vereinfacht. Eine Einheitserfahrung kann letztlich nicht mit dem Verstand erfasst werden. Und tut man es doch, so die Negativtheologie, ist man auf dem Holzweg. Menschen, die solch eine Erfahrung

hatten, kommen nicht umhin, dieses Erleben für sich zu deuten. Man muss im ganz normalen Alltag damit leben und möchte verstehen, was nicht zu verstehen ist.

In der Einheitserfahrung spiegeln sich die drei Gesichter Gottes wider.

Lebendige Verbindung zum DU

LIch möchte mich in diesem Artikel auf das zweite Gesicht Gottes konzentrieren und an den Artikel von Tilmann Haberer „Gottesbilder im Wandel der Bewusstseinsentwicklung“ (Integrale Perspektiven 23) anknüpfen. Beim zweiten Gesicht Gottes geht es um eine gefühlte Hingabe und Verbindung zu dem, was in unserer westlichen Gesellschaft „Gott“ genannt wird. Der deutsche Mystiker Meister Eckhart spricht von Gott als die strahlende und lebendige Gottheit. Diese Gottheit in allen Wesen zu erkennen, zu lieben und zu verehren, scheint mir das Gebot unserer heutigen Zeit zu sein.

Martin Buber hat eine Du-Mystik (wie mein Freund Michael Habecker es nennt) entwickelt. 1923 erschien dazu sein Buch *Ich und Du*, das bis heute nicht an Aktualität verloren hat. Buber drückt sich in der Beziehung zu Gott folgendermaßen aus:

„Der wirkliche Gott ist der anredbare, weil anredende Gott.“

Bezogen auf Gott im „Nächsten“ meint Buber:

„Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du ...“

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

„... wechselseitiges Fluten von Ich und Du“

Lassen Sie uns hinschauen, wie wir zu Gott stehen. Wie wirken die Verse von Buber auf uns? Fühlen wir uns davon angezogen oder erzeugen sie Widerstand. Es geht mir dabei nicht um Moral oder Richtig und Falsch, sondern um eine kurze Wahrnehmung dessen, was ist. Ich möchte mit Ihnen über diese Zeilen in einen Dialog kommen und Sie einladen, die eigene Position kurz wahrzunehmen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie die verschiedenen Stimmen in sich wahr, die sich hierzu äußern. Das kann eine spannende Angelegenheit werden.

Von Angesicht zu Angesicht – die Beziehung zu Gott ist eine Liebesbeziehung.

Machen wir uns bewusst: Auch wenn wir vielleicht nie darüber nachgedacht haben, unsere Beziehung zu Gott muss eine Liebesbeziehung sein. Gott ist schließlich Liebe. In Gott zu erwachen bedeutet: Mit Gott im Dialog zu sein. Von Angesicht

zu Angesicht. Um es noch einmal zu sagen: Wir können mit dem Schöpfer im Hier und Jetzt kommunizieren. Wir sollten uns also für diesen GEIST der Liebe öffnen und uns ihm ganz und gar hinwenden. Denn wenn man sich dem zweiten Gesicht nicht öffnet, entsteht ein Vakuum, eine Leere, weil etwas ganz Wesentliches auf unserem spirituellen Weg einfach nicht vorhanden ist. Ich spreche von gefühlter Hingabe.

Angst vor der Hingabe

Viele spirituell Praktizierende beschäftigen sich überwiegend mit dem ersten Gesicht Gottes und tun sich mit dem zweiten Gesicht schwer. Obwohl gleichzeitig eine Sehnsucht in diese Richtung existiert. Das spiegeln viele Gespräche mit spirituell Praktizierenden wider. Häufig wird mit Gott einfach ein personaler Gott (Mann mit Bart) verbunden. Dass dies

Von Angesicht zu Angesicht – die Beziehung zu Gott ist eine Liebesbeziehung.

für postmoderne Menschen nicht mehr verständlich und nicht akzeptierbar ist, liegt auf der Hand. Unglücklicherweise ist in unserer postmodernen Welt das zweite Gesicht Gottes – als ein „DU“ – auf der Entwicklungsstufe einer fundamentalistisch-mythischen Gruppenzugehörigkeit größtenteils stecken geblieben. Deshalb schrecken viele moderne Christen davor zurück, sich auf ein „neues“ Gottesbild (z. B. rationales, pluralistisches oder integrales Gottesbild) einzulassen. Gerade ein rationales Gottesbild macht regelrecht Angst. Denn damit scheinen wir Gott zu verlieren.

Die moderne Welt hat nicht nur die Grausamkeiten, die mit einem mythischen Gott in Verbindung stehen, verworfen. Die moderne Welt hat Gott als zweite Person (oder zweites Gesicht) insgesamt über Bord geworfen und so ein kostbares Kind zusammen mit dem Bad ausgeschüttet – und damit auch ein Drittel von Gottes immer gegenwärtigem Gesicht verworfen. Um ganz offen zu sein: Auch ich tue mich mit dem zweiten Gesicht Gottes immer noch schwer. Auch ich habe Gott „verworfen“.

Ohne Demut vor dem DU verfallen wir allzu leicht in spirituelle Egozentrik und Arroganz.

Doch ich spüre sehr deutlich: Die Hinwendung zum zweiten Gesicht ist von absoluter Bedeutung. Denn ohne die die Seele reinigenden Eigenschaften wie extreme Demut, Gnade, Dankbarkeit und Liebe, welche eine Gottheit als zweites Gesicht uns schenkt, können sich die Launen des Egos in unsere spirituellen Erfahrungen einschleichen. Wir halten uns dann für etwas

ganz Besonderes, weil wir ja so tolle Erfahrungen gemacht haben. Ohne Hingabe und Kapitulation unseres Egos entstehen spirituelle Egozentrik und Arroganz. Dann begegnen wir uns auf höheren Ebenen nur selbst – und halten das vermutlich für höchst spirituell.

Das zweite Gesicht Gottes wieder erfahren

Wie können wir uns nun dem zweiten Gesicht Gottes (wieder) nähern? Keine einfache Frage. Denn wir haben uns in unserem Verständnis von Gott in der ersten Person gut eingerichtet. Ich möchte einige kurze Anmerkungen geben, die zum Nachdenken und Tun anregen mögen.

VERSTAND: Ich halte eine intellektuelle Auseinandersetzung zu diesem Thema für absolut notwendig. Das kann jeder für sich tun und gleichzeitig auch mit anderen. Wir können in Integralen Salons, Meditationskreisen, Gemeinschaften oder Linien, zu denen wir gehören, dieses Thema ansprechen oder uns mit dem Lehrer darüber auseinandersetzen (wenn er es denn hören will).

SPIRITUELLE PRAXIS: Möglichkeiten der spirituellen Praxis sind alle Methoden der formlosen Meditation sowie das innere und gesprochene Gebet. In der christlichen Mystik gibt es ein wunderbares Mantra, das innerlich gesprochen wird: „*Ich in dir und du in mir*“. Wir können heilige Lieder singen oder chanten. Vielleicht haben wir keinen Bezug mehr dazu. Aber in allen spirituellen Traditionen gibt es Gebete und heilige Lieder. Nicht zu vergessen: die Praxis des Tonglen – eine Transformationsübung für die Nöte anderer.

SCHATTEN: Wie schon erwähnt, haben wir möglicherweise im Bezug auf das zweite Gesicht unsere Widerstände. Sich diese anzuschauen und damit in Kontakt zu gehen, scheint mir unabdingbar. Ohne ein Erkennen unserer Verdrängungsmuster werden wir kaum Hingabe entwickeln können.

HINGABE: Wir können uns üben in Niederwerfungen. Diese Praxis finden wir u.a. im Zen, im tibetischen Buddhismus und in der christlichen Mystik. Die Praxis besteht darin, sich Gott zuzuwenden, sich emotional für Gott zu öffnen, sich hinzugeben und die Abwehr des Verstandes gegen Gott aufzugeben.

LIEBE: Wir können uns auch üben im Zulassen von Liebe, Hingabe, Ehrfurcht, Demut und Gnade. Wir sollten uns nach besten Kräften bemühen, grenzenlos zu lieben. So, dass dieses liebende Gefühl – das wir manchmal empfinden – sich unendlich ausdehnt und alle leidenden Wesen liebend umschließt.

INTEGRALE LEBENSFEIER: Weiter möchte ich anregen, Gottesdienste aus einer integralen Weltsicht heraus zu gestalten. Es braucht nicht nur eine neue Kultur, um Menschen der heutigen postmodernen Zeit einzuladen, mitzunehmen und teilhaben zu lassen. Es braucht schlichtweg einen integralen Ansatz, um eine „Integrale Lebensfeier“ (statt/oder Gottesdienst)

zu gestalten. Und dies können nur wir entwickeln. Wer soll es sonst tun? Man könnte auf den Jahrestagungen des Integralen Forums eine solche „Integrale Lebensfeier“ gemeinsam feiern.

Abschließend einige Worte von Ken Wilber:

Im Angesicht von GEIST im zweiten Gesicht, im Angesicht Gottes, der reine Liebe ist, kann ich nur eines tun: Um Gott in diesem Augenblick zu finden, muss ich lieben, bis es schmerzt; lieben bis in alle Ewigkeit, lieben, bis es mich irgendwo nicht mehr gibt; nur dieses leuchtende, lebendige DU, das allem Glanz verleiht, das Quelle allen Guten ist, allen Wissens, aller Gnade und mir meine eigene Manifestation, die anderen unweigerlich Leid zufügt, verzeiht, heilt und ganz macht ...; aber nur wenn ich mich im innersten Kern meines Wesens hingeben kann, durch Liebe, Anbetung und Anteilnahme.

Verändern wir uns und die Welt im evolutionären Sinne! ❖



Helmut Dörmann, Jahrgang 1957, ist Gestalttherapeut und arbeitet als Koordinator für einen ambulanten Hospizdienst. Er ist spiritueller Lehrer für integrale Mystik im Würzburger Forum der Kontemplation. In seinem Wirken kombiniert er die Tradition der Christlichen Mystik mit integraler Philosophie. Er absolvierte ein dreijähriges Training in buddhistischer Psychologie. Seit einigen Jahren ist er von der Idee einer Integralen Lebenspraxis begeistert und gibt dazu Kurse und Seminare.

Er ist Leiter der Jahresgruppe „Integrale Spiritualität“ in Minden und im Leitungsteam von SIS (Schule für Integrale Spiritualität).

Drei Gesichter Gottes - Lichtpraxis

Eine kurze Reflexion zum Wort „GOTT“:

Die Worte GOTT, GOTTHEIT oder das GÖTTLICHE können ersetzt werden durch das, was für die praktizierende Person für das Höchste steht, z. B.: GEIST, „BUDDHANATUR, CHRISTUSBEWUSSTSEIN, ALLAH, das EINE oder SEIN.

Vorbereitung

Wir nehmen zunächst eine bequeme Meditationshaltung ein. Wenn wir diese Übung ausführen, sitzen wir so bequem wie möglich. Als erstes bringen wir unseren Geist zur Ruhe. Wir tun das, indem wir unsere Gedanken, Bilder und Emotionen loslassen und uns auf unseren Atem sammeln. Wir versuchen uns dabei völlig zu entspannen.

Das zweite Gesicht Gottes

(das große DU, die strahlende, lebendige Gottheit)

Wir rufen vor uns im Raum die Verkörperung Gottes in Form von strahlendem Licht an.

Wir können als Gestalt ein erleuchtetes Wesen oder einen Bodhisattva, zu dem wir eine enge Verbindung haben, nehmen.

Wenn wir praktizierender Christ sind, spüren wir von ganzem Herzen die lebendige Gegenwart von Christus oder eines lichtvollen Engelwesens.

Wenn wir uns von keiner bestimmten spirituellen Gestalt angezogen fühlen, stellen wir uns einfach reines und klares Licht – als Lichtpunkt – unmittelbar im Raum vor uns vor.

Das erste Gesicht Gottes

(das Große ICH, das ICH BIN, der GEIST in uns)

Wir stellen uns nun vor, dass Lichtstrahlen – aus dem Herzen der Lichtgestalt (oder aus dem Lichtpunkt) kommend – sich über uns ergießen und uns ganz und gar umhüllen und reinigen.

Unser ganzer Körper ist nun von heilemdem Licht erfüllt. Die bloße Berührung mit dem segensreichen Licht befriedet alle unsere Unruhe, Angst, Verwirrung und Qual und erfüllt uns mit Frieden, Kraft und Weisheit.

Nun stellen wir uns vor, wie unser Körper sich in Licht auflöst und mit diesem heilenden Licht verschmilzt...

Gleichzeitig ist uns bewusst, dass wir im tiefsten Inneren Licht sind. Es ist das Licht unserer inneren Gottheit.

Das dritte Gesicht Gottes

(das große ES, die große Vollkommenheit der Existenz selbst)

Wir vergegenwärtigen uns, dass die Atmosphäre rings um uns herum in eine Welt aus Licht verwandelt worden ist und wir in höchsten Frieden und die reinste Freude eingetaucht sind.

Wir stellen uns vor, dass dieses Licht ausstrahlt in diesen Raum, diesen Ort, die Gegend hier, die Stadt, unser Land, die Erde, den Himmel, den Kosmos ...

Wir werden uns bewusst, dass alles Sichtbare und Wahrgenommene ein Ausstrahlung Gottes ist.

Wir spüren, wie das Licht Gottes ausstrahlt in diese „geschaffene“ Welt.

Wir verweilen und entspannen uns in diesem Gefühl.

Helmut Dörmann

Sinfonie der Zuversicht –

Was Integrale Lebenspraxis bedeuten kann

integrale
perspektiven

Dirk Arens

Was fangen wir als Integrale mit all unserem Wissen und unserer bisher geleisteten Erfahrungen und Praxis an? Wie verändert integrales Bewusstsein unser Menschsein im Alltag und unsere Handlungen? Sind wir glücklicher, weiser, mitfühlender, beziehungsfähiger und spiritueller geworden? Schaffen wir es, uns den glasklar zu erkennenden Problemen zuzuwenden und trotzdem selbst einfach, leicht und glücklich zu sein?

Können wir die Spannung halten?

Beim Beobachten des Entwickelns der integralen Szene fallen Probleme und Stärken ins Auge. Wir können die Schönheit des Kosmos in ihrer Innerlichkeit und Äußerlichkeit, im Individuellen und Kollektiven, in Zuständen, in der Spanne und der Breite und vor allen Dingen auch in ihrer Entwicklung zu mehr Qualität und Bewusstsein erkennen. Gleichzeitig werden aber auch Begrenzungen und Defizite nur allzu deutlich in unserer gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Realität, aber auch in unserem Beziehungs- und Arbeitsalltag. Können wir das alles fassen und tragen, noch dazu in einer Gesellschaft, die uns oft nicht wirklich trägt und versteht? Dieses Loch, dieses Reißen, im Inneren all die Schönheit und Schrecklichkeit zu halten, zu sein, abzuholen, zu akzeptieren und als Arbeitsfläche zu verstehen und weiterzuentwickeln?

Unendlicher Raum und unendliche Liebe wechseln ab mit Angst und Überforderung, Hilflosigkeit und manchmal Resignation oder Verzweiflung. Doch ganz tief im Inneren haben uns die Karten, der außerordentliche Kontakt mit außerordentlichen Menschen und außerordentlichen Erfahrungen mit Bewusstsein im Sein und Werden tief gepackt. Sie haben eine Stimme in uns zum Erklingen

gebracht, die wir nicht mehr wirklich oder dauerhaft überhören können. Da ist eine stille und doch liebliche, unaufdringliche und wunderschöne Musik, eine alles überwältigende tiefe Wärme und Zuversicht. Eine nie gekannte überwältigende Liebe für dieses Mysterium des sich ausdehnenden und entwickelnden Kosmos mit seinem außerordentlichen Tier Mensch, das beginnt, in einer neuen Qualität zu verinnerlichen und auszudrücken, was dieser Kosmos ist.

Die Musik hören und sich allem, was ist, stellen

ILP bedeutet für mich, diese Musik zu hören, diesen Klang, aber auch mich täglich zu stellen, zu akzeptieren, demütig innewahalten und immer wieder die höchst mögliche Perspektive einzunehmen – und dabei zufrieden den Müll herauszubringen, die Blumen zu gießen, ein Gespräch mit einem dementen Nachbarn zu führen und meine Diätkost zu genießen.

Im Buddhismus bezieht sich einer der zentralen Lehrsätze darauf zu verstehen, dass Leid durch unsere Gier, unser ewiges Unerfüllt-Sein entsteht, dadurch, dass wir nie ganz mit etwas zufrieden sind. Die Lösung auf dem transzendenten Übungsweg liegt darin, diese unaufhörliche Aktivität der Person bewusst zu erkennen, um eine Anhaftung daran zu verhindern, und mit einem gleichmütigen Blick auf dieses Geschehen uns einer tieferen Natur, einem tieferen bewussten Selbst gegenwärtig zu werden. Das ist nach wie vor eine coole Übung, die ich mittlerweile häufig praktiziere.

Polarität als Motor der Evolution

Aber nun ist etwas Neues hinzugekommen, das mich gerade ungemein fasziniert und worin ich mich durch einige der Referenten der letzten Jahrestagung, vor allem durch Jeff Salzman, ungemein bestärkt fühle: eine ehrliche Wertschätzung für Spannungen jeglicher Art zu

entwickeln, aus der Einsicht heraus, dass diese Spannungen nicht nur mir selbst helfen weiterzukommen, sondern sie gleichzeitig ein Motor und Ausdruck der Evolution selbst sind. Dies ist nicht ein zähneknirschendes Zuwenden, nach dem Motto, „Na gut, wenn du jetzt unbedingt da sein musst, dann komm schon her“, sondern eine offene und direkte Zuwendung zu allem, was nötig ist, in dem Wunsch und der Fähigkeit es auszuhalten, einen Platz dafür zu finden und es (mal wieder ;-)) zu integrieren. Dies ergänzt die transzendente Sichtweise ungemein, denn so eröffnet sich die Möglichkeit, ein schwingendes, durchlässiges autonomes Ganzes im absoluten Bewusstsein zu sein und gleichzeitig verbunden zu sein mit dem kreativen Gesamtprozess der Evolution.

Seinen Platz im Orchester finden

Das Wilber-Combs-Gitter könnte bestimmt sehr gut musikalisch dargestellt werden. Das Absolute klingt und schwingt in einer blauen Struktur deutlich monotoner und plumper, als es mit einer integralen Struktur in Resonanz gehen kann, hier erschallt eine feinsinnige Sinfonie. Diesen sich immer weiter entwickelnden Sinfonien nicht nur zu lauschen, sondern immer wieder meinen Platz im Orchester zu finden, mitzuspielen, mich verzaubert von solcher Anmut zu ein paar ergänzenden Klängen und Takten hinreißen zu lassen, ist für mich das Herz meiner ILP geworden.

Halleluja. ❖



Dirk Arens ist Heilpraktiker, Homöopath, Seminarleiter und Mitbegründer des Open Heart Center: www.open-heart-center.de Seine Themenschwerpunkte sind Homöopathie, Bewusstseinsvolution, Meditation und Paartherapie.

Integrale Ernährung

Unsere Welt ist integral. Wann immer wir das sehen können, verändert dies unser Erleben. In vielen Bereichen ist ein solches Denken wertvoll, um wirklich neue Entwicklungsschritte gehen zu können. So auch beim Thema Ernährung. Wir brauchen eine Weiterentwicklung unseres Umgangs mit den Themen Essen und Ernährung, die weit über die Frage nach gesunden Fetten und Kohlenhydraten hinausreicht. Eine integrale Betrachtung unserer Ernährung kann dabei helfen. Sie stellt den essenden Menschen ins Zentrum. Von dort kann er dem AQAL-Modell folgend vier grundlegende Perspektiven einnehmen.

1. Was und wie viel esse ich? (oberer rechter Quadrant)

Hier sind Medizin und klassische Ernährungswissenschaften zu Hause. Auch die meisten Beratungsansätze folgen der Frage nach der „richtigen Ernährung“. Allein die genetische und kulturelle Vielseitigkeit des Menschen macht eine allgemein gültige Antwort schwierig bis unmöglich. So liegt die Zukunft bei individualisierten Empfehlungen, die auf genetischer Basis erfolgt (Nutrigenomics) oder auf Stoffwechselfertypisierungen wie Metabolic Typing/Balancing – Ansätze, die in der Tradition klassischer Typenlehren wie Ayurveda oder TCM stehen.

Klassische Ernährungsratschläge berücksichtigen oft nur eine Außenperspektive und vernachlässigen die inneren Befindlichkeiten des Menschen beim Essen.

Gleichzeitig gibt es ernährungsphysiologische Erkenntnisse, die für die meisten Menschen relevant sind. So führt eine zuckerreiche Ernährung besonders in Kombination mit viel Fett für die meisten Menschen auf Dauer zu Übergewicht,

Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Solche Erkenntnisse bilden eine Art gemeinsamen Stamm, von dem aus Hauptäste (unterschiedliche Ernährungstypen) abgehen und sich weiter bis zu den individuellen Ausprägungen des Einzelnen verästeln.

	Innenperspektive	Außenperspektive
Individualperspektive	<p>Was schmeckt mir? (z.B. Süßes, Salziges, Frisches, Fettiges, Gesundes, ...)</p> <p>Warum esse ich? (z.B. aus Hunger, aus Langeweile, um meinen Körper gesund zu erhalten, als Ersatzbefriedigung, ...)</p> <p>Welche Gefühle verbinde ich mit dem Essen? (z.B. Zufriedenheit, Scham, Lust, Freude, Ablehnung, ...)</p>	<p>Was esse ich? (z.B. Obst, Gemüse, Fleisch, Fast Food, Süßigkeiten, ...)</p> <p>Wie viel esse ich? (z.B. kleiner Teller Salat, zwei Stück Torte, drei Mahlzeiten am Tag, viele Snacks, ...)</p> <p>Wie wirkt das Essen auf meinen Körper? (z.B. es hält ihn gesund, es schadet ihm, es führt zu Übergewicht, ...)</p> <p>Welches Essen kann ich mir leisten? (z.B. billiges Fast Food, Bio-Lebensmittel, ...)</p>
Kollektivperspektive	<p>Mit welchen Werten ist Essen in meiner Familie verbunden? (z.B. Genuss, Freude, Genügsamkeit, Wohlstand, Gesundheit, Sparsamkeit, ...)</p> <p>Und mit welcher kulturellen Perspektive? (z.B. essen, um satt zu werden, um zu zeigen, was man sich leisten kann; Essen als lästige Notwendigkeit, als Anlass, um mit Muße zusammenzukommen, ...)</p>	<p>Woher bekomme ich mein Essen? (z.B. Lebensmittel aus dem Supermarkt oder aus dem Hofladen; im Restaurant, bei einer Fast-Food-Kette, ...)</p> <p>Wie wird mein Essen hergestellt? (z.B. Massentierhaltung, Bio-Landbau, industriell erzeugte Fertigprodukte, selbst gekocht, ...)</p> <p>In welchem größeren Kontext steht mein Essen? (z.B. Welthungerproblematik, Ressourcenverbrauch, Schäden für die Umwelt vs. umweltfreundliche Erzeugungsmethoden, ...)</p>

Essen aus der Perspektive der vier Quadranten

Die Frage *was und wie viel* spielt auch bei Integraler Ernährung eine zentrale Rolle. Denn sie bestimmt unser kurzfristiges Befinden ebenso wie langfristig unsere Gesundheit. Diese äußere Perspektive ergänzt die integrale Betrachtung um die Einbeziehung der inneren Einflussfaktoren unserer Essensentscheidungen. Dies führt zu der Frage:

2. Wie und warum esse ich? (oberer linker Quadrant)

Essen befriedigt neben physiologischen vor allem sinnliche und seelische Bedürfnisse. Die Hintergründe für unsere unmittelbaren Entscheidungen bezüglich des Essens sind individuell sehr verschieden und stellen eine bunte Mischung äußerer und innerer Einflüsse dar. Forschungen dazu offenbaren ein hohes Maß an Unbewusstheit bei uns allen. Dies gilt für etwa 90 Prozent unserer 200 Entscheidungen, die wir täglich rund ums Essen treffen, wie Prof. Wansink in seinem unterhaltsamen, lesenswerten Buch „Essen ohne Sinn und Verstand“ beschreibt. Inwieweit meine aktuelle Entscheidung zu essen auch davon motiviert ist, mich abzulenken, zu trösten oder zu entspannen, ist selten offensichtlich und nicht einfach zu beeinflussen. Dauerhafte Veränderungen unseres Essverhaltens kommen im Gefolge der eigenen Entwicklung und spiegeln so unsere Beziehung zum Leben allgemein wider.



Zentral ist die Rolle der Achtsamkeit beim und mit dem Essen. Achtsames Essen öffnet unser Erleben für tiefere Ebenen von Genuss. Und es sind Genuss und Geschmack, die im Essen in erster Linie gesucht werden.

Wenn wir achtsam essen, verlassen wir das kulinarische Flachland und können Essen als etwas Sinnliches erfahren.

Integrale Ernährung anerkennt die bestimmende Kraft dieser Determinanten. Ein achtsamerer Umgang mit dem Essen selbst kann zu einem neuen und tieferen Erleben beitragen. Denn schmecken wir das kulinarische Flachland, das uns die moderne Nahrungsmittelindustrie vorsetzt, verlieren Fast und Convenience Food schnell ihren vordergründigen Reiz, und wir wenden uns ganz von selbst einer gesünderen, weil sinnlicheren Form des Essens zu.



Essen war und ist ein besonderer WIR-Raum, und unsere Entscheidungen beim Essen sind sowohl kulturell geprägt als auch von der aktuellen Situation abhängig. So führt laut Wansink jede weitere Person am Tisch zu 10 Prozent mehr Energieaufnahme. Wir sitzen länger, animieren uns gegenseitig zum Dessert oder geben uns noch ein Bier aus. Das sind Perspektiven, die sich Wir-Quadranten wiederfinden und zur Frage führen:

3. Wie und warum essen wir? (unterer linker Quadrant)

Von der kulturellen Vielfalt der Nahrungsmittel über die Prägungen, die wir in Familie und Umfeld erfahren, bis zum Einfluss der Menschen, mit denen wir im Moment speisen – die Liste der Faktoren, die schließlich über das *Wie und Warum* unseres Essens entscheiden, ist lang und tief in unserer seelischen Matrix verankert. Essen schafft Zugehörigkeit, ist typisch männlich oder weiblich, auch national geprägt, zieht über Preis und Traditionen soziale Grenzen und ist damit Teil unserer Identität.

Essen ist nicht allein eine rationale Angelegenheit, sondern ist eng verbunden mit unseren kulturellen Werten wie mit unseren persönlichen Bedürfnissen.

Um diese Fakten gruppieren sich aus integraler Perspektive interessante Fragen nach zielgruppenspezifischen Formen der Herangehensweise an die Ess- und Ernährungsthematik. Welche Art der Schulung passt auf einen überwiegend traditionell strukturierten Menschen im Gegensatz zu einem anderen mit modernem oder postmodernem Schwerpunkt? Wie können Kinder neu an das Thema Essen herangeführt werden? Was bedeutet es für unser kulturelles Essverständnis, wenn McDonalds sein Essen mit Liebe bewirbt? Und welchen Impact kann eine Stunde Ernährungsberatung auf einen Menschen haben, der zu diesem Zeitpunkt bereits Tausende von Stunden Werbespots allein zu Süßigkeiten gesehen hat?

Integralis

AKADEMIE



*Integrale
Persönlichkeitsentwicklung
in 15 Schritten erleben:*

INTEGRALIS® AUSBILDUNG

Start Mai 2013 bei Osnabrück
Start April 2014 bei Ulm

Integralis zum Kennenlernen:

SOMMER- AKADEMIE

28.-30. Juni bei Oldenburg

SOMMERFEST

16.-18. August 2013 bei Ulm

Mehr Infos unter:

www.Integralis-Akademie.de

Telefon: 05651-330515

info@integralis-akademie.de

www.integralis-akademie.de/

integralis-ausbildung



www.Integralis-Akademie.de



Solche und viel andere Fragen zu stellen und aus einem achtsamen Sehen heraus zu beantworten, setzt einen bewusst intendierten Entwicklungsprozess voraus, der fernab klassisch-pädagogischer Ansätze von Ernährungsschulungen liegt. Ein integrales Herangehen kann von hohem Wert sein, wenn es darum geht, die dringend notwendigen Veränderungen unseres Umgangs mit Essen und Ernährung anzustoßen. Die bisher übliche Ansprache rationaler Entwicklungslinien hat ein erweitertes Ernährungswissen hervorgebracht, jedoch wenig Änderungen unseres Essverhaltens bewirkt. Aus der modernen Hirnforschung ist zudem bekannt, dass es emotional positiv besetzte Erfahrungen braucht, um Veränderungsprozesse auf neuronaler Ebene zu etablieren (vgl. Prof. Hüther). Moderne Ernährungstrends wie Convenience Cooking, Hand Held Food – die Häppchen für Eilige, die Hanni Rützler in ihrem Buch „Was essen wir morgen“ beschreibt, entfremden uns von vielen kinästhetischen Erfahrungen, die im Zuge der Auswahl und Zubereitung des Essens früher üblich waren, und sinnliche Bezüge zum Essen treten immer mehr in den Hintergrund. Dies ist letztlich Folge kulturell akzeptierter Werte, die ebenenspezifisch sind. Auch der Siegeszug des Fast Food war wesentlich eine Folge der Emanzipation der Frau und

ihres Austritts aus klassischen Hausfrauenrollen. Das ist kaum durch eine einfache Ernährungsberatung veränderbar. Aus integraler Perspektive wird die Begrenztheit bisheriger Ansätze deutlich und deren oftmaliges Scheitern zumindest verständlich.

Der Druck, der von den gesundheitspolitischen, ökologischen und ethischen Problemen unserer Ernährung ausgeht, kann eine Öffnung schaffen, integrale Perspektiven zur Lösung heranzuziehen. Auf diese Weise kann integrales Denken Eingang in Bevölkerungsschichten finden, die sich sonst kaum damit beschäftigen würden. Das trifft sicher auch auf Fachkreise wie Ärzte oder Ernährungswissenschaftler zu.

A ngebot und Nachfrage: Wo die Auswahl an frischen und gesunden Mahlzeiten gering ist, wird der Griff zum Burger fast unvermeidbar.

Aus integraler Sicht ergibt sich eine weitere Perspektive. Angenommen Sie kommen von einer Ernährungsberatung und treten voll guter Absichten auf die Straße hinaus. Ihre erste gute Tat soll ein frischer Salat zum Mittagessen sein. Den zu bekommen, ist aber nicht so einfach. Döner oder Imbiss – kein Problem, andere Angebote schon. Hier stoßen wir auf einen weiteren Aspekt der Ernährungsthematik: die Tatsache, dass unsere Auswahlmöglichkeiten von Angebot und Verfügbarkeit im Moment abhängen. Dies führt uns zur vierten und letzten Frage:

4. Woher kommt mein Essen? (unterer rechter Quadrant)

Den Marktprinzipien folgend, schafft unser Essverhalten das Angebot und seine Erzeugungsmethoden ebenso mit, wie umgekehrt das jeweilige Angebot unsere Entscheidungen beim Essen mitbestimmt. Das hat eine Makro- und eine Mikroebene.

Ganz praktisch gesehen, können Sie zu Hause nur das essen, das Sie zuvor gekauft haben, was andererseits bedeutet, dass Sie aller Wahrscheinlichkeit nach alles, was Sie beim Einkauf in Ihren Korb legen, auch essen werden. Schon hier entscheiden wir über den Erfolg unserer Ernährungsumstellung.

Essen wir viel außer Haus, ist es noch schwieriger. Bio-Restaurants sind selten und gesunde Imbisse weit schwerer zu finden als Pommes, Bratwurst oder Burger. Das heißt, wenn ich ein schnelles Mittagessen suche, ist die simple Verfügbarkeit (das Angebot) von Essen bestimmend für meine Optionen und letztlich auch meine Entscheidungen, was ich esse.

M assentierhaltung, Überdüngung, Wasserverbrauch – die Entscheidung, was wir essen, hat Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Auf der anderen Seite geht die basisdemokratische Macht unserer täglichen Einkaufsentscheidungen beim Essen weit über das Votum bei politischen Wahlen hinaus. Bei jedem Einkauf von Nahrungsmitteln geben wir unser Geld entweder der großindustriellen Produktion, die damit Ställe für Hühnchen betreibt, in denen die Tiere auf einer Fläche kleiner als ein DIN-A4-Blatt jenseits der natürlichen Welt gehalten werden, oder dem Bauern aus der Region, der seine Hühner in Hof und Garten hält. Natürlich



lässt sich auf diese Art nicht die aktuelle Verzehrmenge von Hähnchenfleisch erzeugen. Aber ist uns wirklich klar, welchen Preis wir bereit sind zu zahlen für unsere unreflektierte Art, Fleisch zu essen? Und nehmen wir die Konsequenzen für Tier und Umwelt tatsächlich zur Kenntnis?

Das sinnvolle Zusammenspiel von Mitgefühl (postmoderne Haltung) und Marktprinzipien (moderne Haltung) hat den Boom biologisch-organischer Landwirtschaft und deren wirtschaftlichen Erfolg ermöglicht. Trotz der Verwässerung mancher Ursprungsideen ist dies eine wichtige und unterstützenswerte Entwicklung. Denn die enormen Folgekosten für Umwelt und Gesundheit, die mit der intensiven Landwirtschaft schon heute verbunden sind, tragen wir alle. Und die Höhe der Schulden, die wir in diesen Bereichen bereits gemacht haben, ist noch gar nicht abzusehen. Von den Ungerechtigkeiten der globalen Verteilung ganz zu schweigen. Bauernmärkte, Regiokisten und Urban Farming sind Beispiele für neue Organisations- und Erzeugungswege, die der Einzelne bereits heute gehen kann. Letztlich reflektieren die Strukturen dieses Quadranten unsere kollektiven Werte und werden sich nur in Übereinstimmung damit verändern.

Veränderung braucht eine ganzheitliche, integrale Perspektive

Jede der vier Perspektiven offenbart für den essenden Menschen eine eigene Welt, angefüllt mit Geschichten, Erfahrungen, Informationen, Werten und Gefühlen. Sie durchdringen und beeinflussen einander und kommen in unserer Erfahrungswelt mehrmals täglich zusammen. Eine rein intellektuelle Auseinandersetzung mit der Thematik durch Informationsübermittlung führte bisher nicht oder zu wenig zur erwünschten Änderung im Essverhalten. Das gilt für den Einzelnen als auch die Gesellschaft. Doch darauf kommt es letztlich an. Der an äußeren Perspektiven orientierte Ansatz der modernen Entwicklungsstufe stößt hier an seine Grenzen. Die postmoderne Ebene hat der Ernährungsthematik bereits Bio und Fair Trade beschert, beides wichtige Meilensteine auf dem Weg zu nachhaltigerem und gesünderem Essen.

Integral zu essen bedeutet auch, jenseits von Ideologien die Erlebnisdimension des Essens ebenso zu würdigen wie seine Folgewirkungen.

Aber erst die integrale Sicht ermöglicht das Hinauswachsen aus den ideologischen Gräben von Vegetarismus, Barbecue-Kult und allem, was an „richtiger Ernährung“ bereits verkauft wurde, indem sie mit dem essenden Menschen das erlebende und gestaltende Subjekt ins Zentrum stellt. Es ist gleichsam ein Zurücktreten von einem riesigen Bild, vor dem die meisten viel zu dicht stehen, um zu erkennen, was wirklich auf ihm zu sehen ist. Vor allem die Einbeziehung der Erlebnisdimension (OL) und der ökologischen Folgewirkungen unserer Ernährungsweise (UR) ermöglichen eine tiefere Berührtheit. Dadurch werden neue Informationen auf neurologischen Ebenen erst wirklich verfügbar.



Essen wieder zur Quelle von Vitalität machen

Wenn integrale Ernährung zu einem anderen Betrachten der Thematik führt, kann dies das Tor zu einem anderen Erleben sein. Der Schlüssel hierfür liegt in der Achtsamkeit, die wir dem Thema schenken, vom Einkauf über die Zubereitung, das Essen selbst, bis hin zu den Auswirkungen der Nahrungsmittel auf unseren Körper. Bewusst zu erleben, wie weitreichend die Einflüsse des *Was* und *Wie* unseres Essens tatsächlich sind, schafft eine direkte Rückmeldung in dieser Beziehung. Wenn wir beginnen, den Wechsel unserer Energie, Stimmung und Körperwahrnehmung nach dem Essen wahrnehmen, fühlen und erleben wir, was Essen mit uns macht – auf körperlicher, psychischer und energetischer Ebene. Sich auf diesen Prozess einzulassen, kann zu dem führen, was Shawn Phillips „nutritional freedom“ nennt (S. Phillips: „Strength for Life“). Kriterium für die Auswahl des Essens sind dann nicht mehr Regeln und Konzepte, sondern das unmittelbare Wissen und Erleben von dem, was Nahrungsmittel in uns bewirken. Ernährung wird dann ganz natürlich zum Vehikel von Vitalität und



Lebensenergie und weniger Quelle von Ersatzbefriedigung, die wir in der Regel teuer bezahlen. Ein solcher Ansatz führt über Disziplin hinaus in eine wirkliche Freiheit mit und beim Essen.

Verantwortung übernehmen

Integrale Ernährung bedeutet, alle Quadranten im Blick zu behalten und aus diesem Sehen heraus informiertere Entscheidungen zu treffen. Hier werden die Ansätze einer neuen Ess- und Ernährungsethik sichtbar, die der Überernährungsthematik der modernen Welt die mitfühlende Betrachtung der Hungerproblematik zur Seite stellt. Denn faktisch haben wir uns mit der Luxusseite der Gesamthematik auseinanderzusetzen. Das Eintreten in die damit verbundene Verantwortung ist ein weiterer Effekt einer integralen Herangehensweise an unsere Ernährung.

All das zu sehen und zu fühlen, sich davon berühren zu lassen und in eine andere Ebene einzutreten, ist ein Entwicklungsprozess, der schließlich ganz natürlich zu einem anderen Verhalten beim und mit dem Essen führt. Achtsamkeit dem eigenen Ver-

halten, Fühlen und Erleben gegenüber sowie universelles Mitgefühl mit allen Wesen, die sich in jedem Nahrungsmittel vor uns offenbaren, sind die Ideale einer neuen Esskultur. Der Weg dorthin mag lang und von Rückschlägen geprägt sein. Ihn zu gehen, was ihn zu verlieren und ihn wiederzufinden einschließt, ist ein evolutionärer Akt, der heute so wichtig und notwendig ist. Denn es ist unsere Beziehung zum Leben selbst, die wir im Essen neu lieben lernen können. ❖



Dr. med. Sven Werchan, Jg. 66, Ernährungsmediziner, Kommunikations- und Verhaltenstrainer, Gestalttherapeut, Arbeit als Trainer und Referent in den Bereichen Gesundheit, Integrale Ernährung, Motivation und Veränderungsprozesse. Aktuelle Projekte: „Essen lieben lernen – ein achtsamer Weg zur eigenen Ernährung“, Gründung eines Instituts für Integrale Ernährung. www.integrale-ernaehrung.de

Anzeigen



Integrales Forum Schweiz

Unsere nächsten Termine:

Integrale Beziehungen

1.–3. März 2013 - Villa Unspunnen, Wilderswil
Wochenend-Workshop mit Martin Ucik, dem Autor des gleichnamigen Buches

Spiritualität und Körperarbeit

17.–20. Mai 2013 – Appenzell
Workshop mit Remigius Wagner
in Zusammenarbeit mit dem Erfahrungskreis

«On-Tour» mit Steve McIntosh

zwischen dem 10. und 12. Juni 2013
Eine kurze Vortragsreise mit dem Autor von «*Integrales Bewusstsein*» und «*Evolution's Purpose*»

Jenseits-Vorstellungen und -Verbindungen aus integraler Sicht

8.–10. November 2013 – Bern
Theorie, Austausch und praktische Übungen aus mehreren Kulturen und spirituellen Linien, mit Remigius Wagner

Das **Integrale Forum Schweiz** sieht sich als Ermöglicherin sowie als Plattform des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung, u.a. durch Workshops und Regiogruppen, die sich vorrangig an der Integralen Theorie und Lebenspraxis nach Ken Wilber orientieren.

www.ifschweiz.ch

powered by Holacracy™

SHIFT_consulting

Auf dem Weg zur evolutionären Organisation...
eine Einführung in Holacracy® (Holakratie)

Workshoptermine 2013

Mitglieder des IF erhalten eine Vergünstigung von 50€, Nichtmitglieder sind eingeladen, die Gelegenheit zu nutzen und Mitglied zu werden und 50 € sparen!

2 Tage in Berlin – 9./10. März 2013

1 Tag in Zürich – 17. März 2013

2 Tage in Zürich – 18./19. März 2013

2 Tage in Berlin – 15./16. April 2013

SHIFTconsulting ist offizieller Lizenzpartner von



Weitere Informationen finden Sie im Internet

<http://www.shiftconsulting.de>

Dr. Andreas Gutjahr | Hollandstrasse 40 | 44309 Dortmund
andreas.gutjahr@shiftconsulting.de

Lebendiges Miteinander – Das Studium Integrale Spiritualität

integrale
perspektiven

Michael Habecker [Bilder: Anna Lipp]

Zu den großen Bereicherungen der Beschäftigung mit dem Integralen gehören für mich die vielen Formen und Möglichkeiten eines Miteinanders, die sich daraus ergeben. Bis zum Jahr 2000 hatte ich Wilber für mich studiert. Dann traf ich auf Menschen, die sich auch dafür interessierten, hörte von einem „Arbeitskreis Ken Wilber“ und mischte mich in ein bereits existierendes Internetforum ein. Hier ging es richtig zur Sache, und eine erste Grunderfahrung war die, dass das, was mir beim Integralen völlig klar schien und womit ich ganz einverstanden war, von anderen heftig angezweifelt wurde. Willkommen im unteren linken Quadranten von Intersubjektivität, Austausch, Konsens und Dissens, Übereinstimmung und Auseinandersetzung. Von nun an war es mit der Gemütlichkeit eines Wilber-Studiums im „stillen Kämmerlein“ vorbei. Zum Glück, denn ohne all die virtuellen und vor allem auch persönlichen Begegnungen wäre mein Leben und meine Praxis sehr viel weniger lebendig und erfahrungsreich verlaufen.

Gruppendynamik, Kompetenz, Gestaltung

Eine Begegnungsform möchte ich besonders erwähnen und zwar die von Seminaren. Nirgendwo erlebe ich eine so große Tiefe und Intensität im Miteinander wie dort. Ich habe, als ein Beispiel, die Freude, zusammen mit meinem Seminarpartner Matthias Ruff am Benediktushof bei Würzburg einen Jahreskurs „Integrale Spiritualität“ anbieten zu können, mit vielen Ebenen von Begegnungen. Da ist zuerst einmal der Ort selbst, der von Willigis Jäger gegründete Benediktushof als ein „Zentrum für spirituelle Wege“, in einer wunderschönen Umgebung, ebenso einfühlsam wie professionell geleitet von den dort lebenden und arbeitenden Menschen. Ein Seminar im Team zu leiten, ist eine besondere Herausforderung. Sie erfordert ein hohes Maß an

Einfühlungsvermögen, Kommunikation auf allen Ebenen und eine gesteigerte Selbstwahrnehmung. Und dann die Gruppendynamik einer Gruppe von sehr kompetenten Menschen, die sich, aus ganz unterschiedlichen Richtungen kommend, auch entsprechend unterschiedlich einbringen und so ein ganz wesentlicher Gestaltungsfaktor integraler Seminare sind.

Der Inhalt dieses Kurses ergibt sich aus einer angenommenen Nicht-Dualität von Form und Leerheit als die Gesamtheit jeden Augenblicks. Daraus abgeleitet werden, unter Zugrundelegung der integralen Landkarte, Angebote zur Erkundung und dem Erleben von beidem gemacht. Die Praxis des Relativen mit Perspektiven, Entwicklung, Typen und Zuständen wird unterlegt durch eine Nicht-Praxis der Absolutheit (Nicht-Praxis deshalb, weil die Absolutheit nicht erreicht werden kann, sondern immer schon gegenwärtig ist und daher jede Anstrengung am Ziel vorbeigeht. Und doch, in einer Formulierung Wilbers, erhöht die Praxis die „Unfallwahrscheinlichkeit“ des Erwachens zur Absolutheit.). Als drei sich ergänzende und durchdringende Lernwege verwenden wir dabei die Wege von

Erfahren Verstehen und Anwenden.

Erfahrungen bringen uns unmittelbar mit Wirklichkeitsaspekten in Berührung, und über sie „schmecken“ wir das Leben. *Verstehen* hilft mir, über ein Abstandnehmen eine Vorstellung von dem zu bekommen, was geschieht, wodurch Erfahrungen nachhaltig und bleibend werden können. *Anwendungen* als konkrete Umsetzungen im eigenen Leben bringen Erfahrungen und deren Verständnis in die Welt.

Auch wenn die Seminarinhalte sich manchmal zu wiederholen scheinen, so ist doch die lebendige Dynamik des Miteinanders immer wieder neu und nicht vorhersehbar, so dass es mir auf einem Seminar noch keine Minute langweilig war.



Das Integrale bringt Menschen zusammen

Ob virtuell oder von Angesicht zu Angesicht, ob fachlich oder persönlich, ob im Konsens oder Dissens, eine integrale Praxis bedeutet für mich vor allem dies: im Kontakt und in der Begegnung mit anderen Menschen zu sein und zu bleiben. Zurückschauend kann ich heute dankbar sagen, dass bei allen Unterschieden in der Perspektive und Bewertung und auch im Temperament und der Anschauung sehr viele Kontakte und auch Freundschaften national und international entstanden sind, die mich auf vielfältige Weise bereichert und verwandelt haben. Und das alles nur, weil jemand vor vierzig Jahren auf die Idee kam, das Wissen seiner Zeit und unserer Zeit zusammenzufassen und damit auch zur Diskussion zu stellen. Danke Ken Wilber, neben all dem, was du erreicht hast, ist es dir vor allem gelungen, Menschen miteinander ins Gespräch und in Kontakt zu bringen. ❖

Das Dreieck des (Gemeinschafts-)Lebens – Ein Werkstatt-Bericht aus Jahnishausen

Die „Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen“ (LTGJ), zwischen Leipzig und Dresden gelegen, existiert seit 2001 und zählt heute (Oktober 2012) 36 Mitglieder. Wir, die „Offene Werkstatt Jahnishausen“ (OWJ), sind eine Gruppe innerhalb der LTGJ und verstehen uns als ein eigenständiges, prozessorientiertes Projekt. Die OWJ zählt derzeit sechs Erwachsene und drei (Teilzeit-)Kinder und ging hervor aus einer Gruppe von Menschen, die sich zunächst zu Lektüre und Austausch über integrale Themen getroffen haben. In dieser Zeit entwickelte sich ein Impuls zum Experiment mit einer gemeinschaftlichen Integralen Lebenspraxis – die Möglichkeit eines erfahrungsreichen Scheiterns berücksichtigend, mit neuen Fragestellungen und Antworten zum Thema Gemeinschaftsleben. Seit knapp zwei Jahren lebt der größere Teil unserer Gruppe in einem Gebäude zusammen und ein Mitglied wohnt in einem benachbarten Gebäude.



Freiheit, Verbindlichkeit und Notwendigkeit

Was kennzeichnet unser Zusammenleben, und welche Rolle spielen dabei die integrale Theorie und Praxis? Abgeleitet aus den vier Quadranten bzw. den „Großen Drei“ des Wahren, Schönen und Guten basiert unser Verständnis von Gemeinschaft auf etwas, das wir mit dem „Dreieck des Gemeinschaftslebens“ bezeichnen.

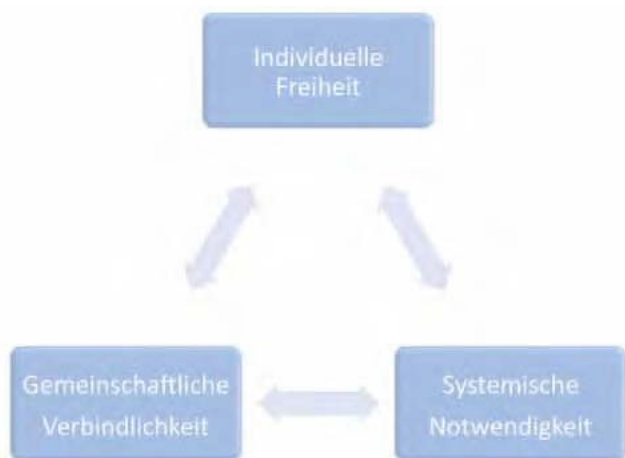


Abbildung: Das Dreieck des Gemeinschaftslebens

Die drei Elemente der Abbildung beschreiben das Spannungsfeld, in dem wir uns tagtäglich bewegen.

Individuelle Freiheit (die oberen Quadranten)

Auch in Gemeinschaft sind wir weiterhin Individuen mit eigenen Wünschen, Intentionen, Sorgen, Zielen, Bedürfnissen, Hoffnungen und Meinungen. Diese Daseinsaspekte betonen unsere Agens, die sich in Freiheit, Unabhängigkeit und unserem „Anderssein“ ausdrückt. Aus dieser Perspektive heraus sorgt jede und jeder (gut) für sich, und im Rahmen einer Integralen Lebenspraxis geht es hier darum, mit sich selbst im Reinen zu sein oder ins Reine zu kommen – und den eigenen „Schatten“ zu begegnen: Sich damit zu zeigen, ermöglicht nicht nur persönliches Wachstum, sondern öffnet Räume, in denen Begegnung stattfindet. Was sich so leicht und schön sagt – „Celebrate the differences“ –, birgt eine der zentralen Herausforderungen und lässt immer wieder Konflikte entstehen. Nur die Bereitschaft zu „investieren“, lässt die Intimität entstehen, die uns letztlich die Unterschiedlichkeit zwischen uns wirklich einladen statt ablehnen lässt.

Der evolutionäre Impuls drückt sich in dieser Perspektive aus als eine Hinbewegung zu umfassenderer Bewusstheit und authentischer Persönlichkeit. Diese Vielfalt an Aspekten der persönlichen Entwicklung, in denen wir uns zwangsläufig täglich üben, ist ein synergetischer Gewinn und bildet Zuwachs an persönlicher Freiheit für jeden und jede von uns. So verändert sich beispielsweise die Qualität von Freundschaft, indem Verstrickungen und Projektionen weniger werden.



Wir verorten uns, nehmen verschiedene Perspektiven ein, sind Lernende, in einem stetigen Prozess. Und indem wir uns individuell entwickeln, entsteht zunehmend ein gemeinsames Feld.

Gemeinschaftliche Verbindlichkeit (der untere linke Quadrant)

Wir wollen Gemeinschaft verbindlich miteinander gestalten, deshalb haben wir uns für diese Lebensform entschieden. In dieser Daseinsdimension geht es nicht um unsere Unterschiedlichkeit, sondern um das, was uns verbindet und was wir miteinander sind und auch nur deshalb haben. Wir teilen miteinander Zeit, Aufmerksamkeit und materielle Mittel und erkunden und erforschen die Kunst des Miteinanders. Stichworte dieser Daseinsdimension sind Kommunion und Kommunikation, Dialog, Austausch, Beziehung, Verbindlichkeit, Pflichten, Selbstverpflichtung und Solidarität, Freude, Humor, Ausgelassenheit sowie Gelassenheit und Empathie. Als eine auf Vereinbarungen und Vertrauen gegründete Wirtschaftsgemeinschaft (gemeinsame Ökonomie) haushalten wir miteinander und teilen unseren Besitz in solidarischer Nutzung. Die Einkommensunterschiede innerhalb unserer Gruppe waren groß. Wir wollen aber – wenigstens „im Kleinen“ – beweisen, dass genug da ist zur gesellschaftlichen Teilhabe aller.

Geht es in der Perspektive von Individualität um Differenzierung, sorgt verbindliches Miteinander dafür, dass diese Unterschiede uns nicht trennen, sondern eben verbinden, indem wir sie integrieren, auch unter Anwendung der integralen Landkarte: Wir verorten uns, nehmen verschiedene Perspektiven ein, sind Lernende, in einem stetigen Prozess. Und indem wir uns individuell entwickeln, entsteht zunehmend ein gemeinsames Feld. ILP bedeutet hier, mit „dem Anderen“ ins Reine kommen, und Themen wie Versöhnung und Vergebung treten oftmals in den Vordergrund. Es ist nicht nur unvermeidlich, über den Spiegel des „Anderen“ mit den eigenen Themen konfrontiert zu werden, darin offenbaren sich gleichzeitig die intensivsten Wachstumschancen. Das ist der Gewinn eines Lebens in Gemeinschaft, aber auch die kontinuierliche Arbeit an uns und am Anderen, unterstützt u. a. durch Supervisionen, weil der unbefangene Blick von außen unverzichtbar ist. Einen Schwerpunkt der gruppen(dynamischen) Arbeit innerhalb der OWJ bildet der Community Building Process nach M. Scott Peck, der uns immer wieder mit der Prozesshaftigkeit, dem Nicht-Wissen, der Notwendigkeit des „Letting go“ konfrontiert.

Wir werden uns zunehmend bewusst, dass Gemeinschaft holonomisch gesehen immer Gemeinschaft-in-Gemeinschaft-in-Gemeinschaft – ohne Ende – ist: Als OWJ sind wir Mitglied der Lebenstraum-Gemeinschaft, welche wiederum ein Teil der Gemeinde Jahnishausen ist, usw.

Systemische Notwendigkeit (der untere rechte Quadrant)

Diese Daseinsdimension weist uns auf die vielen systemischen Eingebundenheiten hin, die unsere Existenz – individuell und als Gemeinschaft – erst ermöglichen... und manchmal erschweren! Unser Zusammensein braucht Infrastruktur, Organisation, Ver- und Entsorgung und Finanzen.

Es gibt und braucht den ganz normalen Alltag, Ordnung im Haus wie in der Buchhaltung – und nach den philosophischen Gesprächen nächstens beim Wein jemanden, der verantwortlich am Morgen die Küche aufräumt ... Uns verbindet neben der gemeinsamen Ökonomie die Praxis von Nachhaltigkeit, die wir umfassend beziehen: ökologisch, politisch, zwischenmenschlich, auf alle Systeme, von denen wir abhängig sind, und die wir erhalten und weiter entwickeln wollen.

Das WIR als gemeinschaftliches Erfahrungsfeld

Die Herausforderung, nicht nur für uns in der OWJ, besteht in der Integration der drei genannten Bereiche. Wir lassen uns leiten von Liebe, Vertrauen und Weisheit.

Dabei sehen wir uns in unserem Alltagsleben immer wieder Fragen ausgesetzt wie:

- Was ist die offene Werkstatt? (Ein Arbeitsteam? Ein Freundeskreis? ...)
- Wie, wann und auf welche Weise beziehen wir uns aufeinander?
- Was macht unsere Verbindung/Verbundenheit aus?
- Welcher Art ist die Intimität zwischen uns?
- Wie schaut es – neben der „Arbeit“ – mit Lust, Freude, Leichtigkeit aus?
- Wie wollen/können wir uns entwickeln von einer „Kultur der Angst“, wie wir sie in unserer Gesellschaft bisher überwiegend vorfinden, hin zu einer Kultur des Vertrauens, letztlich der Liebe?
- Wie bereit und offen sind wir für das, was sich im Prozess zeigt?
- Wie gehen wir mit Konflikten und dem unerwarteten Neuen um?

Die persönliche Entwicklung ist eine wichtige Voraussetzung für den evolutionären Prozess, reicht uns aber nicht aus. Was ist mit Solidarität, Verbundenheit, Fürsorge in GELEBTER Form? In dem Buch „Integrale Lebenspraxis“ wird dem Thema „Gemeinschaften“ gerade mal eine halbe Seite eingeräumt. Wir gehen mit unserem Projekt bewusst tiefer, tagtäglich im intersubjektiven und im interobjektiven Feld: Auch in konfliktreichen Situationen bleiben wir hier/beieinander; also wo, wenn nicht in Gemeinschaft, lassen sich integral-soziale Kompetenzen entwickeln? UND dennoch: Wie und wo genau findet jenseits des theoretischen Verständnisses die Umsetzung der verschiedenen „Bereiche“ (Körper, Geist, Seele) statt? Wir entdecken, dass wir an bestimmten „Punkten“ (zum Beispiel bei

Konkurrenz oder Überforderung) immer wieder in „affektierter“ Weise aufeinander reagieren. Zwischen Erkenntnis und Alltag klafft eine Lücke, wir wissen es einerseits – und andererseits wissen wir oft nicht, wie wir sie schließen können.

Zwischen Prozess und Vision

Unser Prozess zunehmender innerer Bewusstheit über koexistierende Werte, Moral und An- bzw. Weltsichten schreitet voran, zwar langsam (aus der Sicht evolutionärer Ungeduld), aber kraftvoll und nachhaltig. Es gilt, diese allmähliche Veränderung wertzuschätzen, die oftmals unter der Oberfläche vor sich geht und erst rückblickend ihr Veränderungspotential offenbart. So kann eine kleine Bewegung sehr tief greifend sein und letztlich großen Einfluss auf die Kultur entfalten. UND gleichzeitig ist da die Gewissheit, es lassen sich keine Zwangsläufigkeiten und Garantien daraus ableiten ...

Das mindert nicht den Wert großer Visionen, sie dienen der Inspiration und auch der Fokussierung. Gleichzeitig ist uns nichts Inspirierenderes bekannt, als eine tatsächliche Teilhabe an Prozessen einer Entwicklung, die wir uns wünschen.

Anhand eines Beispiels machen wir die Dynamik einer integral informierten kleinen Gemeinschaft sichtbar:

Gemeinschaftsbildung in Aktion

Im September 2012 haben wir das Experiment „community building in action – prozesshaft leben und arbeiten“ zur Verwirklichung gebracht, gemeinsam mit Menschen, die an diesem Erfahrungsfeld teilhaben wollten: Gästen und Menschen aus dem Freundeskreis. Vor dem Start hatten wir das Arbeitsprojekt der **ersten Woche** geplant: In der achtsamen und authentischen Haltung von Community Building sollten u. a. im Dachgeschoss Maschinen demontiert und zur Wiederverwertung abtransportiert werden. Am Ende dieser Woche sahen wir uns mit der Tatsache konfrontiert, dass das Ziel nicht erreicht wurde, und daraus ergaben sich Fragestellungen wie: Wer hat wann was wie und von wem gehört, weitergegeben oder umentschieden? Wie wurde kommuniziert? Warum und an welcher Stelle ist die Planung ins Leere gelaufen? Wie viel Freiheit/Verbindlichkeit, Un-/Achtsamkeit war zwischen uns/in mir? Und was hat uns am Ende der ersten Woche ins Chaos gestürzt („Chaos“ im Sinne des CB-Prozesses)? Was hat dieses oben beschriebene Dreieck aus der Balance gebracht, die systemischen Notwendigkeiten, das WIR, mein ICH?

Das Besondere der ersten Woche war der Supervisionstag mit Michael Habecker. Wir hatten ihn eingeladen, uns bei der Erhellung unseres Gruppenschattens zu unterstützen, da wir bei bestimmten Themen immer wieder ins Stocken gerieten

Die persönliche Entwicklung ist eine wichtige Voraussetzung für den evolutionären Prozess, reicht uns aber nicht aus. Was ist mit Solidarität, Verbundenheit, Fürsorge in GELEBTER Form?

bzw. in der Vermeidung waren. Die Aufstellungsarbeit dieses Tages wirkte in der Tiefe und drückte sich in der Folge in Konfrontation und heftiger Emotionalität innerhalb des Gruppenprozesses aus.

Eine der Konsequenzen dieses Chaos war die Erstellung eines Struktur gebenden Wochenplans mit Planungsvorgaben, Zeitfenstern und Zuständigkeiten (blaues Mem) zur Orientierung der Teilnehmenden. Dennoch traten in der Folgezeit die Verwerfungen an unterschiedlichsten Stellen zu Tage und hinterließen zuweilen ratlose Menschen.

All das gipfelt in der Frage: Welches sind die Merkmale einer sich zum „Integralen“ hin entwickelnden Gruppe, die nicht nur theoretischen Austausch oder die persönliche Meisterschaft sucht, sondern **gemeinsam** das Leben ausdehnen will? In der jede/r einzelne sich im Sozialen, im WIR, im Systemischen, in einer erweiterten Wahrnehmung/Wirklichkeit orientiert und bewegt, tagtäglich im Ich-Du-Wir-Es-Bereich? Die permanente Zumutung, Herausforderung, Hingabe, Inspiration, Abgrenzung, Momente tiefer Begegnung, Freude und Liebe, Verachtung, Schuld und Scham, Rückzug, Einschließen, Ausschließen ... Wo alle nach ihren Möglichkeiten die Klaviatur des Alltags beherrschen und sich im bewussten Sein unterstützen?

Vertrauen und Verbundenheit wurden in diesen Septemberwochen und bis zum heutigen Zeitpunkt auf eine harte Probe gestellt: Warum gehen wir genau diesen Weg der Integralen Lebenspraxis? Was habe ich, was haben wir davon? Die Antworten fallen unterschiedlich aus, das wirklich Gemeinsame ist der Wunsch nach authentischer Gemeinschaft und Verbundenheit, in Annäherung der großen spirituellen Traditionen und frei nach Ken Wilber: Lebe (auch in Gemeinschaft!) dein endliches Selbst und ruhe in der Unendlichkeit. ❖

Als offene Werkstatt machen wir Angebote an Menschen, die eine Zeit mit uns verbringen wollen: www.offene-werkstatt-jahnishausen.de

Kontakt: ev@offene-werkstatt-jahnishausen.de, Jahnatalstr. 4a, 01594 Riesa

Einen Flyer zu dem beschriebenen Septemberprojekt gibt es auf der Homepage oder hier:



Weitere Informationen zum „Netzwerk Community Building in Europa“ unter: www.netzwerk-communitybuilding.eu

Unsere Seele
ist vielschichtiger
als wir denken



Das Standardwerk in neuer Ausstattung

Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen
Durchgesehene Neuauflage, 452 S. Klappenbroschur
€ 16,90 (D) € 17,40 (A) sFr 29,90
ISBN 978-3-491-42139-4 – Erscheinungsjahr 2009

- **Einführung in die Grundlagen der transpersonalen Psychologie und die Praxis des holotropen Atmens**
- **Eine »Landkarte« spiritueller Bewusstseinszustände und deren Bedeutung für Heil und Heilung der Seele**

Das neue Buch von Sylvester Walch:



Vom Ego zum Selbst
Grundlinien
eines spirituellen
Menschenbildes
337 S., geb., München
2011, O. W. Barth
ISBN 978-3-426-29192-4
19,99 € (D)
20,60 € (A)

Das neue Buch ist ein Plädoyer für ein neues Menschenbild. Sylvester Walch zeigt als profunder Kenner der menschlichen Psyche einen ganzheitlichen Weg der Selbstverwirklichung, der die spirituelle und psychische Entwicklung fördert. Praxisorientierte Reflexionen und meditative Übungen helfen innere Hindernisse zu überwinden, um die eigenen Potenziale besser zu entfalten.

Sylvester Walch,

Sylvester Walch, Dr., geb. 1950. Ausbilder für Psychotherapie und Lehrsupervisor für Integrative Therapie, Integrative Gestalttherapie, transpersonale Psychotherapie und holotropes Atmen. Lehraufträge an verschiedenen Universitäten im deutschsprachigen Raum. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung und verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Bücher. Sylvester Walch verfügt über eine langjährige Meditationspraxis und entwickelte einen kulturübergreifenden spirituellen Weg, in dem seelische Heilung und geistige Praxis verbunden werden.

Ab Herbst 2013 gibt es auch ein
Seminarangebot für Führungskräfte: 30.10.-2.11.2013

Seminar

Transpersonale Selbsterfahrung und Holotropes Atmen

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren und therapeutisch nutzen möchten. Über die beschleunigte Atmung (holotropes Atmen nach Stanislav Grof), evokative Musik, prozessuale Körperarbeit und intuitives Malen wird in einem erweiterten Bewusstseinsraum die Transformation alter Lebensmuster, die Befreiung von Verstrickungen und der Zugang zum transpersonalen Selbst unterstützt.

Lebensgeschichtliche Themen, Geburtserlebnisse,

vorgeburtliche Erfahrungen und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen, können in diesen Sitzungen gegenwärtig sowie Zugänge zu mystischen und spirituellen Dimensionen des Daseins eröffnet werden.

Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Kleingruppen, durch regelmäßige Meditationen und rituelle Übungen wird Aufarbeitung, Integration und Vertiefung möglich, sodass das Erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag verstanden werden kann.

**8.3.-12.3.2013; 19.6.-23.6.2013
und 15.11.-19.11.2013**

Ort: Seminarhaus „Holzöstersee“
(Franking – Raum Salzburg)

Wunschtermin bitte bei der Anmeldung bekanntgeben

Kosten: € 600,-

Leitung und Anmeldung:

Dr. Sylvester Walch,
Bachstraße 3, D-87561 Oberstorf

T +49 8322 6611 E sylvester@walchnet.de
F +49 8322 6601 W www.walchnet.de

Einführungsliteratur:

Sylvester Walch: „Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen“, Neuauflage, 452 Seiten, Düsseldorf 2009. Patmos.

Liebe in Aktion: Einzigartiges Selbst – Einzigartige Projekte

Also gut: Lasst uns über Liebe reden!

Für mich war Liebe immer die Eine Kraft, die das gesamte Universum bewegt: der mysteriöse Antrieb hinter dem Urknall, der kosmische Klebstoff, der Elementarteilchen zu Atomen, Atome zu Molekülen, Moleküle zu Zellen, Zellen zu Organismen hat werden lassen, immer weiter die evolutionäre Spirale hinauf, bis wir zum Menschen kommen. Und natürlich hört sie auch hier nicht auf, sondern fährt fort, unser Bewusstsein zu erweitern und unsere soziale und kulturelle Entwicklung anzutreiben, sowohl als Spezies wie in einem ganz persönlichen Maßstab.

Liebe ist für mich ein anderer Name für Gott. Und die Evolution der Liebe hängt von uns ab! Gott hängt von uns ab!

Erwachsen werden – Verantwortung für den Schöpfungsprozess

Die Kindheit der Menschheit ist vorbei, kollektiv haben wir das Jugendalter erreicht, mit all dem Chaos, das dies mit sich bringt, und zumindest einige von uns beginnen, in das Erwachsenenalter hineinzuwachsen. Aufwachsen heißt hier, dass wir bewusste Mitschöpfer werden, Partner Gottes, der Liebe, der Evolution, und natürlich bringt dies auch eine erhöhte Verantwortung mit sich. Unsere Handlungen und Nicht-Handlungen haben einen Einfluss auf *alles, was ist*. Lassen wir uns davon nicht lähmen, sondern unsere Hausaufgaben machen, um zu lernen, den Schöpfungsprozess zu meistern ...

Ich habe schon viele bewusste und talentierte Menschen (mich selbst eingeschlossen) gesehen, die daran gescheitert sind, ihre wunderschönen Visionen in die Welt zu bringen: Visionen von neuen Erziehungsansätzen, Wirtschaftssystemen oder gemeinschaftlichem Leben sowie neue Arten des miteinander Arbeitens. Andere waren erfolgreich in der Realisierung ihrer Projekte, haben aber das Gefühl, dass ihre ursprüngliche Vision im Laufe des Prozesses verzerrt wurde durch all die Kompromisse, denen sie zustimmen mussten.

Aus meiner Sicht resultieren die meisten dieser Probleme aus partiellen Ansätzen, die bei der Entwicklung dieser Projekte angewendet wurden. Und so habe ich mich – nach vielen Erfahrungen und dem Studium des klassischen Projektmanagements, des Integralen Ansatzes und vielem mehr – angefangen zu fragen, wie eine wahrhaft Integrale Projektentwicklung aussehen könnte. Hier ist mein Entwurf.

Am Anfang steht die Vision

Jedes Projekt beginnt mit einer Vision von jemandem, der oder die eine Idee hat, etwas zu kreieren oder zu verändern. Und wenn wir von Projekten sprechen, die Teil des riesigen ko-kreativen Schöpfungsprozesses der Evolution der Liebe sein wollen,

so beginnen sie mit dem, was Marc Gafni unser *Einzigartiges Selbst* nennt, das heißt, mit „Wake up! Grow up! Lighten up! Open up!“ (Aufwachen, Aufwachsen, Aufleuchten, Aufmachen), mit der Klärung unserer Intention, indem wir lernen, dieser sanften Stimme in uns zuzuhören, die uns zu größerem Dienst beruft, mit der Identifikation unserer einzigartigen Gaben, die die Welt so dringend benötigt.

Heißt das, dass wir warten sollen, bis wir diesen Kern in uns selbst geklärt haben, bevor wir anfangen können, uns in der Welt zu zeigen? Die Antwort ist natürlich: Nein! Im Gegenteil sind wir immer aufgefordert dort anzufangen, wo wir gerade sind. Durch das Feedback, das wir von der Welt für unsere Handlungen bekommen, wird unser weiteres Wachstum genauso gefördert wie durch unsere bewusste Arbeit an unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung, WENN wir dafür offen sind, dieses Feedback zu empfangen und darauf zu hören.

Ideen teilen und wachsen lassen

Der zweite Schritt unserer Integralen Projektentwicklung ist also, uns zu zeigen, (zu lernen,) über unsere Vision zu sprechen, sie (zunächst) ausgesuchten Menschen, denen wir vertrauen, zu erzählen, um ihr Feedback zu bekommen und mindestens ein bis zwei andere zu finden, die unsere Vision teilen und anfangen, dazu etwas beizutragen.

Hier müssen wir vielleicht auch neue Fertigkeiten erwerben, die notwendig sind, und wir beginnen, über die Strukturen nachzudenken, die unser Projekt braucht. Dafür sind viele der Planungswerkzeuge des klassischen Projektmanagements sehr hilfreich, genau wie einige der Strukturen (Rollendefinitionen, Entscheidungsfindungsprozesse und holakratische Organisationsstrukturen), die ich kennengelernt habe, als ich ein Projekt für eine holakratisch organisierte Firma geplant habe. Zudem schauen wir auf die existierenden Strukturen: Was unterstützt unser Projekt? Was könnte es gefährden? Welche Stakeholder gibt es?

Den Wir-Raum für den evolutionären Impuls öffnen

Zusätzlich müssen wir Zeit in den Aufbau der Gemeinschaft investieren, den evolutionären Wir-Raum. Hier sind verschiedene Formen der Kreisarbeit hilfreich, durch die wir lernen, auf unser eigenes Inneres zu lauschen, auf die anderen, auf das Wesen des Kreises selbst sowie auf den evolutionären Impuls, Eros oder die Liebe selbst – um gemeinschaftlich den höchsten Zweck zur Geburt zu bringen, der für diese spezifische Gruppe innerhalb der Evolution der Liebe gerade erreichbar ist, und um diesem Zweck zu erlauben, sich im Laufe der Zeit weiterzuentwickeln.

Dieser Zweck wird unserem Projekt die Richtung geben, die es braucht. Die Vision, die Strategien, Ziele, konkreten Handlungspläne und experimentellen Prototypen entstehen daraus und entwickeln sich weiter, während wir selbst vorwärtsschrei-



ten. Der Zweck ist der wesentliche Maßstab, an dem sich unsere alltäglichen Entscheidungen ausrichten müssen.

An diesem Punkt sind wir wieder am Ausgangspunkt angekommen und betreten den Zyklus ein zweites Mal. Unsere Handlungen und unsere Freunde in der Gemeinschaft bieten uns Feedback, das wir nicht nur dazu nutzen können, das Projekt oder die Gemeinschaft weiterzuentwickeln, sondern auch uns selbst auf individueller Ebene. Dieser Prozess unterstützt uns wiederum darin, aufzuwachsen, aufzuwachen, aufzumachen und lichter zu werden und immer mehr das zu verkörpern, was und wer wir wirklich sind: unser wunderschönes *Einzigartiges Selbst*. Und weil die Gruppe immer nur so klar sein kann, wie ihre Mitglieder es sind, wird nun unsere Arbeit an uns selbst zu einem Dienst am Ganzen auf einer ganz neuen Ebene.

Lernzyklus von der Selbst-Verantwortung zum non-dualistischen Prozessdenken

Zugleich durchläuft die Gruppe ihren eigenen Lernzyklus – sie lernt sich der Bedürfnisse ihrer Mitglieder bewusst zu werden, die im Laufe der Bewusstseinsrevolution aufgetaucht sind: das Bedürfnis nach individuellem Überleben und Sicherheit; das Bedürfnis, zu seinem „Stamm“ zu gehören, sich damit zu identifizieren und stolz darauf zu sein; das Bedürfnis, den Geistern oder Göttern zu Diensten zu sein, welche dann zu dem Einen Gott werden, der sich Selbst in einer kosmischen Ordnung ausdrückt, die uns alle in angemessener Weise hält; das Bedürfnis nach Fairness und Gerechtigkeit; das Bedürfnis nach kreativem Ausdruck, Selbst-Verantwortung und der Fähigkeit, uns um unsere eigenen Bedürfnisse zu kümmern; das Bedürfnis nach Selbstachtung, Wertschätzung und Selbstverwirklichung; das Bedürfnis nach empathischem Zuhören und sensibler, gewaltloser Kommunikation, nach der Integration und dem Schutz von Minderheiten, nach dem Halten von Paradoxien und nach Selbst-Transzendenz und non-dualistischem Prozessdenken.

Es muss innerhalb der Gruppe einen Raum geben, in dem all diese Bedürfnisse in Liebe gehalten sind, und der eine angemessene und fließende Balance zwischen Agenz und Kommunion, zwischen individueller Selbstverantwortung und angemessener kollektiver Fürsorge erlaubt.

Andererseits muss der Fokus so oft wie möglich von der Erfüllung der Bedürfnisse zur gemeinsamen Ausrichtung auf den höheren Zweck wechseln, der unsere kollektive Arbeit und Anstrengung braucht. Um beides berücksichtigen zu können, braucht die Gruppe verschiedene Formate: Kreispraktiken, die

sich auf die Entwicklung der Gruppe und ihrer individuellen Mitglieder konzentrieren und die Entfaltung ihrer kollektiven, kreativen Potenziale unterstützen, sowie Organisationsstrukturen mit klaren Rollen und Verantwortlichkeiten und effektiven Entscheidungsfindungsprozessen, die darauf abgestellt sind, das Projekt in Richtung seines höheren Zwecks zu bewegen. Dafür ist auch eine gute Balance zwischen strategischer Planung und dynamischer Steuerung wichtig.

Die Liebe dehnt sich aus

Die Evolution der Liebe beginnt also mit uns – mit dem Üben der Praktiken der Liebe, indem wir lernen, die Person vor uns zu lieben, indem wir sie durch Gottes Augen anschauen, indem wir lernen, Gott durch unsere Augen schauen zu lassen, was der Verwirklichung unseres *Einzigartigen Selbst* entspricht, indem wir lernen, uns von der Liebe selbst halten zu lassen und einander als Liebe zu halten. Daraus resultieren dann Handlungen der Liebe: Liebe als radikales Geben.

Wir lernen, über unsere Vision zu sprechen, wir bauen neue Strukturen auf, kommunizieren über Grenzen hinweg und lassen unsere Gemeinschaft organisch wachsen. Wir bauen zunächst ein starkes Zentrum auf mit einigen wenigen Menschen, die in der Lage sind, den Zweck und die Energie der Gruppe stabil zu halten. Dieses Zentrum dehnt sich nach außen aus, sobald neue Fertigkeiten und damit neue Menschen, die diese Fertigkeiten haben, benötigt werden und die dann Teil der Organisation und der Gemeinschaft werden.

Wir erweitern unseren Kreis der Sorge, Fürsorge und des Interesses bis wir wahrhaftig welt- und sogar kosmozentrisch werden. Wir lernen, einer wachsenden Anzahl von Menschen zu dienen, ebenso wie der natürlichen, sozialen und kulturellen Umgebung und letztendlich der Evolution der Liebe selbst, während wir wahrlich Eins mit diesem sich stets weiter entfaltenden Prozess werden, der wir immer schon gewesen sind. ❖

Dieser Beitrag ist bereits im Open Mind Journal (<http://www.openmindjournal.com/>) erschienen – Abdruck mit freundlicher Erlaubnis der Redaktion.



Kerstin Tuschik, Integrale Projektentwicklerin, Coach, Dozentin und Bewusstseinsarbeiterin, Repräsentantin des Center for World Spirituality Europe in Deutschland. Seit über 20 Jahren auf einem eigenen persönlichen und spirituellen Entwicklungsweg ist es ihr ein tiefes Anliegen, Entwicklungsräume zu schaffen, in denen Menschen ihr Einzigartiges Selbst erkennen, ihre Gaben entwickeln und durch eigene Projekte einen Beitrag zur Evolution der Liebe leisten können. Mehr Infos unter www.projektz.de

Integrativer LOHAS-Workshop auf der KarmaKonsum Konferenz in Frankfurt

„Empowering a new Spirit in Business“ – unter diesem Motto fand im Sommer die bereits 6. KarmaKonsum Konferenz in Frankfurt statt. Und wie immer war es dem Veranstalter Christoph Harrach gelungen, hochkarätige Redner auf die Konferenz zu locken: vom österreichischen Gemeinwohl-Aktivist Christian Felber, der in einem leidenschaftlichen Plädoyer für den Systemwandel eintrat, bis zu Helmut Lind, Vorstandsvorsitzender der Münchner Sparda-Bank, der sehr authentisch und persönlich davon berichtete, wie er, inspiriert von der integralen Theorie Ken Wilbers, eine neue Vision für seine Bank erarbeitet hat und mit ihr als erste Bank Deutschlands neben der herkömmlichen Gewinnbilanz auch eine Gemeinwohl-Bilanz veröffentlicht hat. Insgesamt besuchten rund 1.000 Teilnehmer den Konferenztag und den anschließenden Workshop- und Praxistag, das so genannte GreenCamp.

LOHAS integral betrachtet

An diesem zweiten Tag haben der integrale Coach Rolf Lutterbeck und ich zusammen einen Workshop moderiert. Thema: „LOHAS – eine integrale Betrachtung der Powerzielgruppe“. Gemeinsam mit den 15 sehr aktiven und engagierten Workshop-Teilnehmern haben wir Fragen diskutiert wie:

- Was verbirgt sich hinter dem Phänomen LOHAS wirklich?
- Was sind das für Menschen, die sich einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise verschrieben haben und von Marketingleuten aller Couleur umgarnt werden?
- Handelt es sich dabei um einen Konsumtyp oder einen Lebensstil, einen Trend oder gar einen langfristigen Wertewandel in der Gesellschaft?
Und vor allem:
- Welche Erkenntnisse gewinnen wir, wenn wir LOHAS integral betrachten?

Die Diskussion konsequent aus einer integralen Perspektive heraus zu führen, war keine geringe Herausforderung, denn zwölf der 15 Teilnehmer hatten bis dahin weder von Ken Wilber und der integralen Theorie noch von Spiral Dynamics je etwas gehört.

Um spielerisch in die Thematik einzuführen, leitete Rolf Lutterbeck zum Auftakt eine kleine Aufstellung mit den vier LOHAS-Werten Nachhaltigkeit und Gesundheit, Individualität und Community. Jeder der Teilnehmer erhielt dazu ein Klötzchen, das er auf einem Feld, das durch diese vier Werte begrenzt wurde, positionieren musste. Der Schwerpunkt konnte auf einem, mehreren oder, wenn das Klötzchen exakt in der Mitte positioniert wurde, auf allen vier Werten liegen. Sehr schnell und anschaulich wurde dadurch allen Beteiligten vor Augen geführt, dass es sich bei LOHAS nicht um eine homogene, sondern um eine sehr heterogene Zielgruppe handelt.

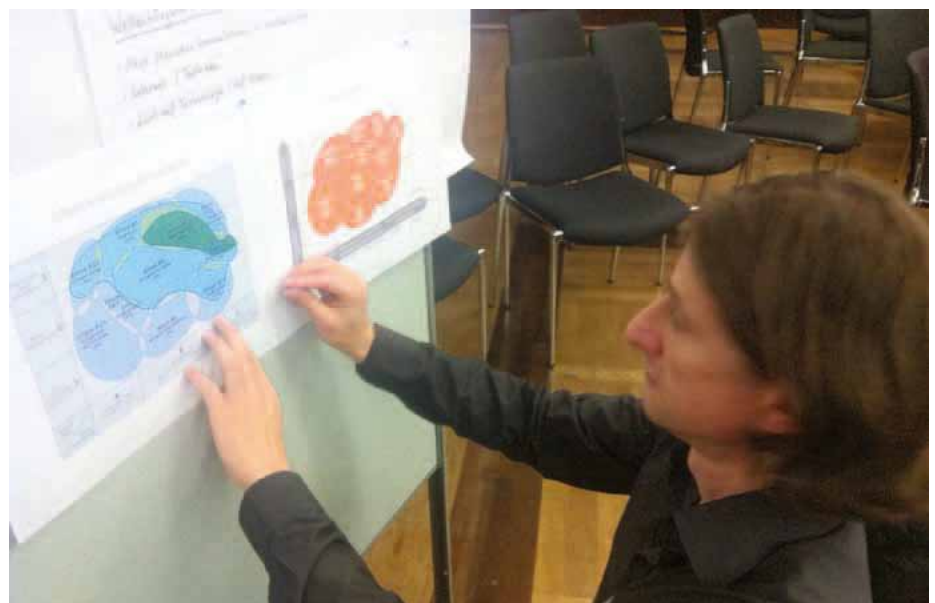
LOHAS-Werte durchziehen alle gesellschaftlichen Schichten

Dies konkretisierten wir anhand zweier LOHAS-Studien, die ich anschließend vorstellte: Zum einen „Die LOHAS im

Kontext der Sinus-Milieus“ von Alexandra Glöckner, Ingo Balderjahn und Matthias Peyer, veröffentlicht im Marketing Review St. Gallen (5/2010). Zum anderen die gemeinsame Studie von KarmaKonsum und Sinus Sociovision aus dem Jahr 2009. (Vergleich: integrale perspektiven 20, 11/2011: Lifestyles of Health and Sustainability, eine integrale Betrachtung der Zielgruppe LOHAS). Die beiden Studien haben – wie andere Studien auch – LOHAS weiter segmentiert, beide unterscheiden zwischen einem harten Kern, den so genannten intensiven LOHAS, und den nicht so intensiven beziehungsweise gemäßigten LOHAS. Interessant an diesen Studien ist jedoch vor allem, dass die gemäßigten LOHAS sich über nahezu alle Sinus-Milieus erstrecken – von den Konservativen über die bürgerliche Mitte bis zu den modernen Performern. Das heißt, sie kommen quasi in allen gesellschaftlichen Schichten vor.

AQAL im Schnelldurchlauf

Unser Anliegen war es, dieses Phänomen integral zu erklären, aber auch zu hinterfragen. Deshalb führte Rolf Lutterbeck als nächstes im Schnelldurchlauf in AQAL und insbesondere in die



Der LOHAS-Wert Gesundheit auf unterschiedlichen Entwicklungsebenen betrachtet

BLAU

- Arzt = Halbgott in Weiß, der sagt: „So ist es, so machen wir es.“
- Unmündige Patienten
- Krankheit ist etwas Schlechtes

ORANGE

- Moderne, rationale, wissenschaftliche, spezialisierte Medizin
- Diagnose: Therapie
- Schönheitschirurgie
- Wer gesund ist, kann mehr Leistung bringen
- Burn-out

GRÜN

- Alternative Medizin
- Naturheilkunde
- Heilpraktiker
- Weibliche Medizin (empathische Medizin)
- Ganzheitliche Medizin
- Körper-Geist-Einheit

Spiral-Dynamics-Bewusstseinsstufen ein. Schon während des Vortrags wurden immer wieder Zwischenfragen gestellt, und es wurde deutlich, dass die Ausführungen auf großes Interesse stießen.

Als nächstes durften die Workshop-Teilnehmer ihr neu erworbenes Wissen anwenden. Dazu teilten wir sie in drei Gruppen ein: Blau, Orange und Grün. Die Gruppen hatten die Aufgabe, den LOHAS-Wert Gesundheit aus blauer, oranger und grüner Perspektive zu beschreiben. Und allen Gruppen gelang dies ausgezeichnet. Zudem wurde durch diese Übung deutlich, dass der Wert Gesundheit nichts Statisches ist, sondern je nach Perspektive beziehungsweise Bewusstseinsstufe ganz unterschiedlich interpretiert wird. Und das gilt natürlich ebenso für alle anderen Werte wie auch den wichtigsten LOHAS-Wert Nachhaltigkeit. Das heißt: Die Verhaltensweisen der Menschen unterschiedlicher Milieus mögen sich gleichen, die Motive für das jeweilige Verhalten unterscheiden sich mitunter kolossal. Wirkliche Nachhaltigkeit, verbunden mit einem weltzentrischen Bewusstsein, gibt es erst ab postmodernem Grün – beziehungsweise, wenn wir bei den Sinus-Milieus bleiben, im postmateriellen Milieu, nicht (oder nur sehr eingeschränkt) dagegen bei den Traditionellen oder der bürgerlichen Mitte. Und diese Erkenntnis lässt sich erst durch eine integrale Perspektive gewinnen.

Zusammenfassend kann man folgendes sagen: Obwohl die Theorie für den größten Teil der Mitwirkenden neu war, merkten sie schnell, dass wir hier ein Instrument in Händen halten, mit dem sich der gesellschaftliche Wandel fundiert erklären lässt. Erstaunlich für uns selbst war, wie schnell und mit welcher Offenheit und Neugierde die Teilnehmer die integralen Basics nicht nur auf- und angenommen haben, sondern auch umsetzen konnten. Am Ende gab es eine angeregte Diskussion über LOHAS und die integrale Theorie. ❖

Integraler Workshop mit Ralf Rossnagel und Rolf Lutterbeck bei der KarmaKonsum Konferenz (Fotos: Rolf Lutterbeck)



Ralf Rossnagel, Ingenieur, Dipl.-Journalist und Fachwirt für Direktmarketing, beschäftigt sich seit 2002 mit der integralen Theorie und gehört zu den Absolventen der DIA-Weiterbildung

zum Integral Business Practitioner von Rolf Lutterbeck. Als geschäftsführender Gesellschafter von *Richtung 7 | Kommunikation + Design* in Ludwigsburg hat er 2010 die Agentur als Dienstleister für Integrale Kommunikation und Corporate Design positioniert. www.richtung7.de



Dr. med. Sven Werchan Integrale Ernährung

„Essen lieben lernen“

mit Dr. med. Sven Werchan

Abendvorträge

Straubing, 14. März 2013

Köln, 11. April 2013

München, 02. Mai 2013

Berlin, 15. Mai 2013

jeweils von 19.30 bis 22.00 Uhr

Seminar

Straubing, 22./23. März 2013



Anmeldung, weitere Termine und Infos unter
www.integrale-ernaehrung.de



Transzendieren und bewahren – Aktiven-Treffen in Dresden

integrale
perspektiven

Hanna Hündorf

Im November 2012 fand in der freien Alternativschule in Dresden-Neustadt eine Salonleiter-Fortbildung statt, die gleichzeitig erstmalig ein „Aktiventreff des Integralen Forum (IF)“ beinhaltete. Die Absicht war eine Umgestaltung in Richtung größerer Transparenz und Anbindung der Mitglieder und Salonteilnehmer an die Leitungsgremien. Das Bedürfnis danach war auf bisherigen Salonleitertreffen stetig gewachsen, und so wurde es als ein großer Fortschritt wahrgenommen, bei diesem Treffen den gesamten Vorstand (leider ohne Rolf Lutterbeck und Michael Habecker, langjährige Mitglieder des bisherigen „erweiterten Vorstands“) präsent zu haben und in einen offenen und dynamischen Prozess zu gehen.

Partizipation heißt aktives Mitmachen

Am Freitag fand die Mitgliederversammlung statt, das zentrale Organ des Integralen Forums e.V. Aktive und damit stimmberechtigte Mitglieder müssen nicht nur Mitglied des Vereins werden, sondern auch eine ehrenamtliche Rolle übernehmen (z.B. Salonleitung, Teilnahme an einer Fachgruppe, Übersetzung oder Redaktion) und einen schriftlichen Antrag (E-Mail ist ausreichend) an den Vorstand stellen. Dadurch wird beiden Seiten deutlich, welche Mitglieder den Wunsch haben, aktiv an den Entscheidungen und Aktivitäten des gesamten Vereins beteiligt zu sein und welche einfach die Vorteile der Mitgliedschaft genießen bzw. das IF durch ihren finanziellen Beitrag unterstützen wollen.

Der bisherige dreiköpfige Vorstand aus Sonja Student, Hilde Weckmann und Dennis Witrock wurde durch die demokratische Wahl in seinem Amt bestätigt, um gemeinsam mit den bisherigen Salonleitervertretern Stefan Schoch (als Lead-Link vom Vorstand benannt) und Erich-Carl Derks (als Rep-Link vom Salonleiterkreis gewählt) einen nunmehr fünfköpfigen Vorstand zu bilden. Sonja Student wurde fast einstimmig zur ersten Vorsitzenden gewählt.

Erste Erfahrungen mit Holakratie

Der Samstag begann mit meditativen Tönen, gefolgt von einem inhaltsreichen Vormittag im Open-Space-Format mit spontan gebildeten Themen: die „Drei Arten des Zuhörens“; „Holo-anarchie – wie kann ein anarchischer Impuls in eine Struktur integriert werden“; „Salontreffen Südost in Quetzölsdorf“; „Sind wir Nachhut oder Speerspitze – Nachlese zum Papier von Susanne Cook-Greuter“; „Verbindung des IF mit potentiell integralen spirituellen Gruppen“; Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck sowie „Zwischen Vertrauen und Dringlichkeit – tun wir oder werden wir getan?“. In einem Harvesting teilten wir die Ergebnisse und Erkenntnisse miteinander.

Nachmittags führte Dirk Weller eine Holakratie-Demonstration durch, der eine unerwartet zeitintensive, aber offen-



Foto: Elisabeth Wandt

sichtlich notwendige Diskussion für und wider Holakratie und ihrer Anwendung vorausging. Statt des ursprünglich geplanten „Governance Meeting“ des noch zu gründenden Hauptkreises fand das gleiche Meeting-Format schließlich im Salonleiterkreis statt. Wir übten, unsere „Spannungen“ einzubringen, die im holokratischen System als Triebfeder der Evolution gesehen werden, und „prozessierten“ einige davon. So gelang ein weiterer Schritt zur tatsächlichen Anwendung einer integralen Struktur im IF, deren stufenweise Implementierung im IF von der Mitgliederversammlung beschlossen wurde. Danach entspannten bzw. entluden wir uns beim Tanzen zu Wulf Mirkos mp3-Disco.

Zusammenrücken und aufbrechen

Der Sonntag begann mit der Verlesung der „Vision des IF“, die seit dem letzten Treffen in der Visionsgruppe entstanden war. Im Kreisgespräch löste der geäußerte Wunsch nach mehr Gemeinschaftsbildung statt nur Organisation einen „Shift“ aus – eine für viele spürbare Veränderung des Energiefeldes der Gruppe. Der darauf folgende gut moderierte Dialogprozess führte schließlich zu einem räumlichen „Zusammenrücken“ des Vorstands und der anderen Teilnehmer, die bis dahin weitgehend still im Hintergrund geblieben waren. Am Beispiel der Tagungsvorbereitung wurde deutlich, mit welchen kraftvollen Dynamiken wir zur Zeit in der Organisationsstruktur des IF zu tun haben. Dies gab vielen von uns Grund zur Hoffnung, dass eine Annäherung und Verknüpfung der Gegensätze möglich wird und bereits stattfindet.

Das Treffen endete mit einem kurzen und lustig-bewegenden Abschlussritual, worauf die meisten abreisten, während eine kleine Gruppe zu einem Kraftort in der Nähe aufbrach, um dort die Vision zu verlesen und ein weiteres Abschlussritual durchzuführen. Ich war eine derjenigen, die abreiste, erfüllt und beseelt, gestärkt und wieder bestätigt darin, dass die integrale Gemeinschaft ein kraftvolles Lernfeld ist, in dem ich persönlich wachsen und gleichzeitig zum Wohl des großen Ganzen beitragen kann. ❖

Hanna Hündorf, selbstständige Meditationslehrerin und Coach, ist seit 2009 aktiv im IF engagiert, als Salonleiterin in Kiel, als Koordinatorin der Übersetzungen, im „Kompetenz-Team“ (eine Arbeitsgruppe zur überregionalen Vernetzung der Salonarbeit) und in der Vorbereitung der Jahrestagung 2013 in Nürnberg. www.kiel.samy.org

menschen in spirit integral.evolutionär. studium generale.

Seit einigen Jahren denke ich – gemeinsam mit anderen – darüber nach, wie spirituell Lehrende und spirituelle Schulen zum Wohl des Ganzen besser zusammenarbeiten können. Der integrale Kontext bietet nicht nur im weltlichen Bereich eine gute Grundlage für Kooperationen, in denen sich die jeweiligen Stärken bereichern und ergänzen können. Das Absolute im Sein und Werden mit dem ganzen Menschsein verbinden, ohne absolutistisch oder gar fundamentalistisch zu sein; die Pluralität der Ansätze würdigen, ohne beliebig zu sein und jedem kritischen Diskurs mit dem wohlfeilen Hinweis „alles ist gleich wahr“ aus dem Weg zu gehen. Sind wir reif dafür?

Die bisherigen Erfahrungen mit der jährlich stattfindenden spirituellen Herbstakademie und die Zusammenarbeit mit Lehrenden aus dem deutschsprachigen und internationalen Bereich haben Annette Kaiser, Dr. Tom Steininger und mich ermutigt, eine gemeinsame Grundausbildung in integraler, evolutionärer Spiritualität zu starten: das *studium generale*.

Im *studium generale* können *menschen in spirit* unter Leitung bekannter Lehrender verschiedener integral inspirierter Schulen ihren eigenen Weg finden, um gemeinsam die Zukunft zu gestalten. Uns steht heute das Beste aus den Schätzen der Traditionen, der Moderne und Postmoderne zur Verfügung. Erfahren, lernen und anwenden, selbstständig und in Gemeinschaft – machen wir uns auf den Weg zu einer globalen Spiritualität des 21. Jahrhunderts.

menschen in spirit richtet sich an alle, die das Paradox unseres Menschseins leben wollen. Ganz der Welt zugewandt und trotzdem spirituell. Mitten im Leben stehen und dabei tief in der Stille und im Seinsgrund verankert sein. An sich selbst arbeiten und in Gemeinschaft lernen. Ein neues Wir leben und das eigene Potenzial und die Eigen-Art entfalten.

Zeit, Aufbau und Methoden der Ausbildung

Das *studium generale* startet im September 2013. Die Ausbildung ist eine gemeinsame Veranstaltung der Villa Unspunnen (Schweiz), des Integralen Forums und von EnlightenNext Deutschland.

Es besteht aus vier Wochenend-Grundmodulen, die gemeinsam von Annette Kaiser, Dr. Tom Steininger und Sonja Student gestaltet werden. Die Yogalehrerin Anna Trökes begleitet die Grundmodule mit integraler Körperarbeit.

Ergänzend zu den vier Grundmodulen werden fünf weitere Module angeboten. Diese werden von bekannten spirituellen Lehrern und Gelehrten gestaltet: Andrew Cohen, Diane Musho Hamilton, Terry Patten, Dr. Jens Heisterkamp und Thomas Hübl. Aus diesem Angebot wählen die Teilnehmenden vier Module verpflichtend aus. Die ergänzenden Module werden vom Leitungsteam begleitet und in den Kontext der Grundausbildung gestellt.

Mit monatlichen Online-Seminaren und einem Dialogforum im Internet sorgt das Leitungsteam während der ganzen Ausbildung für einen vertieften Austausch und einen Lernprozess unter den Teilnehmenden.

Im Verlauf des Kurses erkunden sie ihren eigenen Beitrag zur Gestaltung der Zukunft. Diesen präsentieren sie im letzten Grundmodul.

Termine und Inhalte der Grundmodule:

Modul 1: 5. bis 8. September 2013

Bewusst-Sein

Evolutionärer Kontext, Spiritualität des Seins und Werdens, Absolutes Bewusstsein, Ich-Entwicklung, Bewusstseins-Zustände, Evolutionärer Impuls

Modul 2: 24. bis 27. Oktober 2013

Bewusstseins-Entwicklung

Menschen und Menschheit: Entwicklungs-Ebenen und Entwicklungslinien; Entwicklungsstörungen: Schattenarbeit; Körper

Modul 3: 13. bis 16. März 2014

Selbsterforschung, Lebensaufgabe

Individuen und Gemeinschaften jenseits der Getrenntheit, Unique Self / Authentisches Selbst

Modul 4: 26. bis 29. Juni 2014

Kooperation und kollektive Weisheit

Präsentationen der Teilnehmenden

Vielfalt in der Einheit – Die ergänzenden Seminare

Andrew Cohen: Evolutionary Enlightenment

Diane Musho Hamilton: Big Mind – Big Heart

Terry Patten: Integral Activism

Jens Heisterkamp: Lebendiges Denken und Kulturimpuls

Thomas Hübl: Transparente Kommunikation

Informationen über Bewerbung, Kosten und Termine der ergänzenden Seminare:

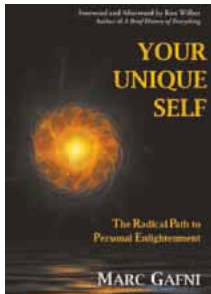
www.villaunspunnen.de | www.dieintegraleakademie.de | www.enlightennext.de

Veranstaltungsort ist die Villa Unspunnen, Schweiz/Interlaken, einer der schönsten Plätze zwischen tiefen Seen und den hohen Bergen.

Buch-Rezensionen

Kerstin Tuschik

Hilde Weckmann



Your Unique Self

Endlich ist es erschienen: das langerwartete Buch von Dr. Marc Gafni mit Vor- und Nachwort von Ken Wilber. In dessen Worten: „Das Werk des Einzigartigen Selbst ist großartig, und es gehört unter die ganz ‚großen Bücher‘. Es bietet das, was wohl eine der wichtigsten zeitgenössischen

Weiterentwicklungen der Erleuchtungslehren sein könnte. Das Einzigartige Selbst bringt mit umwerfenden Konsequenzen den Osten und den Westen in einer höheren integralen Umarmung zusammen.“

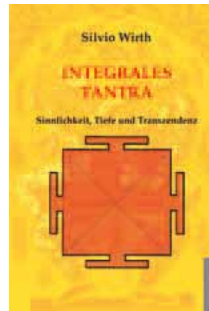
Neben einer umfassenden theoretischen Verortung des integralen Konzepts zwischen östlichen Erleuchtungslehren und westlicher Aufklärung, zwischen Kabbala und integraler und evolutionärer Spiritualität, zwischen Persönlichem und Unpersönlichem, die besonders in den umfangreichen Fußnoten auch an akademischer Rigorosität nichts vermissen lässt, finden sich Anwendungen wie 25 praktische und leicht erkennbare Unterscheidungen zwischen Ego und Einzigartigem Selbst sowie die Auswirkungen, die die Erfahrung und Lehre des Einzigartigen Selbst auf so verschiedene Lebensbereiche wie Liebe, Sexualität, Schatten, Kindererziehung sowie das Böse und den Tod hat.

Zudem ist das Buch im besten Sinne des Wortes psychoaktiv. In seiner subtilen sprachlichen Schönheit atmet es die Erfahrung des Einzigartigen Selbst, die sich auf die Leser überträgt. In Marcs eigenen Worten: „Dieses Buch spricht gefährliche Worte. Gefährlich für deinen Sinn klein zu sein; für dein Gefühl allein und unsichtbar zu sein; für deinen Glauben wertlos, ungenügend oder schlecht zu sein; für deinen Glauben zu viel oder nicht genug zu sein. Ich lade dich ein, gefährlich zuzuhören.“

Wer auf der Suche nach einer Erleuchtung ist, die geradewegs in den Alltag führt, hat mit der Lehre des Einzigartigen Selbst einen Schatz gefunden. Jenseits von Ego-Identifikationen und jenseits der klassischen Erleuchtungserfahrung der Leere liegt ein Raum, der die absolute Würde des Persönlichen wiederaufstellen lässt: ein Raum der persönlichen Liebe, die die Ego-Kontraktionen löst, und der Erkenntnis, dass das Eine Wahre Selbst immer schon einzigartig ist und eine Perspektive hat, unsere Perspektive. Damit werden wir zu aktiv Teilnehmenden dieser Welt, die unsere Gaben dringend benötigt, und zu Mitschöpfern in der Evolution der Liebe und des Bewusstseins, etwas, das nur unsere Egos nicht wahrhaben wollen.

Your Unique Self.

The Radical Path to Personal Enlightenment
Marc Gafni, Integral Publishers, 2012
ISBN 978-1467522779



Integrales Tantra

Das Buch ist eine weitere hilfreiche praktische Anwendung des integralen Ansatzes. Es erklärt sehr kurz, aber eingängig, worum es bei AQAL-integral geht und breitet vor diesem Hintergrund das weite Feld des traditionellen Tantra aus. Es ist spannend, wie Silvio Wirth aus diesem riesigen Feld von komplexen hinduistischen und bud-

dhistischen, magischen und mythischen Vorstellungswelten und Praktiken die Schätze birgt und die Traditionen wertschätzend differenziert. Dann geht er mit der gleichen Landkarte auf das westliche Neotantra ein und zeigt auch hier vielschichtig auf, was wertvoll und bewahrenswert ist und wo von der postmodernen Sicht auf retroromantische Weise oder mit dem Anspruch, weil es den Alten heilig war, schlicht Unsinn kolportiert wird. Das Ganze wirkt inspirierend, es ist gut geschrieben und hat mir einen wichtigen Teil meines Lebens umfassender erhellt.

Silvio Wirth widmet der Schattenarbeit den gebührenden Raum und lädt zu einer tantrisch-integralen Lebenspraxis ein, die umfassend auf Terry Patten aufgebaut ist und, inspiriert von Tom Amarque, auch den Willen einbezieht. Es ist ihm gelungen, eine große Menge an tantrischen Strömungen und Techniken auf der integralen Karte zu ordnen und zu strukturieren. Er würdigt und begründet die verschiedenen traditionellen und neo-tantrischen Strömungen. Die vielen Perspektiven auf Tantra werden hier aus aufgeklärter und integraler Sicht genauer beleuchtet.

Silvios Sicht auf seine Lehrer teile ich nicht, doch was dieses Buch so wertvoll macht, ist seine Lebenserfahrung, die integral sortiert rüberkommt.

Integrales Tantra:

Sinnlichkeit, Tiefe und Transzendenz

von Silvio Wirth,

Phänomen Verlag 2011, ISBN 978-3943194142,
€ 19,90



Integraler Salon Frankfurt am Main

Karin Lück

Die Messlatte liegt hoch beim Integralen Salon in der Stadt, die zu den wichtigsten Keimzellen des Integralen in Deutschland gehört. Anknüpfend an die mehr als zehnjährige Geschichte der Integralen Initiative Frankfurt e.V., die inzwischen zum Träger von DIA – Die Integrale Akademie geworden ist, ist im Stadtteil Alt-Niederursel über die Jahre ein Bewusstseinsfeld entstanden, das neben dem Salon auch durch den anthroposophischen Verlag info3 sowie EnlightenNext, eine spirituell-philosophische Organisation mit dem Schwerpunkt kulturelle Bewusstseinsentwicklung, mit integral-evolutionären Impulsen belebt wird.

Der Integrale Salon findet gegenwärtig jeden 1. Montag im Monat in Form eines Stammtisches statt. In Nachfolge der heutigen Vorstandsvorsitzenden des IF Sonja Student und des vorherigen Salonleiters Eugen Kaufmann-Thomassen wird der Salon seit einigen Monaten von Dr. Nadja Rosmann (Kulturanthropologin, PR-Beraterin, wissenschaftliche Projektmanagerin und Produktionsleiterin der integralen perspektiven) und Karin Lück (Ökonomin, Psychotherapeutin und Unternehmensberaterin) gemeinsam geleitet.

Mit dem Führungswechsel hat ein neues Format im Frankfurter Salon Einzug gehalten. Nachdem die Arbeit viele Jahre vor allem durch Vorträge integraler Referenten geprägt war, gibt

es seit Sommer 2012 den Integralen Stammtisch, der den persönlichen Austausch und die Ko-Kreation gezielt fördert. Den Leitenden ist neben inhaltlicher Qualität wichtig, über die diversen Leit- und Lebensthemen eine Verknüpfung zum real gelebten Leben der integral interessierten Besucher herzustellen. Zwischen zehn und 20 Teilnehmende, darunter viele Stammbesucher, diskutieren hier Projekte im Hinblick auf ihre integrale Relevanz und Umsetzbarkeit, wobei ein achtsam-dialogischer Austausch mit evolutionärer Ausrichtung geübt wird.

In die Salonarbeit fließen auch die Impulse der jungen Integralen von iMove ein, insbesondere durch Sebastian Stark und Felix Krolle (gegenwärtig on the road in verschiedenen Lebensgemeinschaften in Deutschland). Neben lokalen Kooperationen mit Dr. Jens Heisterkamp (info3), Dr. Tom Steininger und Katrin Karneth (EnlightenNext) oder Susanne Ahlendorf und Markus Hirzig (Hübl-Feld), die bereits als Referenten auftraten, ist der Salon auch immer wieder Gastgeber für international bekannte integrale Vorreiter, darunter Martin Ucik, Jeff Salzman, Susanne Cook-Greuter, Marc Gafni, Diane Hamilton und Terry Patten.

integralesleben.org/if-home/if-integrales-forum/integrale-salons/frankfurt/
www.facebook.com/IntegralerSalonFrankfurt

Integrales Forum Berlin

Wir vermitteln die Werkzeuge für eine neue Kultur des Bewusstseins. Ziel unserer Arbeit ist es, Sie bei der Orientierung in einer komplexen Welt zu unterstützen, Ihre individuellen Potenziale zu entfalten und einen echten Gemeinschaftssinn zu etablieren.

Fortbildungsprogramm 2013

Jahrestraining
»Integrale Spiritualität«
Michael Habecker und Matthias Ruff
Beginn 10. März 2013

Weggemeinschaft Integrale Spiritualität
Michael Habecker und Matthias Ruff
19. bis 21. April und 4. bis 6. Oktober 2013

Jahrestraining »Das einzigartige Selbst – Das Erwachen der Seele«
Sebastian Gronbach und Matthias Ruff
Beginn 8. Mai 2013

Anmeldung und ausführliche Informationen
www.integralesforum-berlin.de

Herzliche Grüße aus Berlin
Matthias Ruff



Anzeige

Integrale Salons im deutschsprachigen Raum



Veranstaltungen und Termine der Salons sind aktuell aufgeführt unter:

DEUTSCHLAND

BASEL/FREIBURG

Termine: Alle 2 Monate jeweils sonntags von 10:00 - 17:00 Uhr.

Margarete Jauernig, +49 (761) 80322
margaretaj@web.de

Jörg Perband, +49 (7641) 936797
joerg.perband@t-online.de

Ort: Im Wechsel in Schopfheim oder Kirchzarten

BERLIN

Termine: Jeden 3. Montag im Monat

Koordination: Hilde Weckmann
Hilde.weckmann@integralesforum.org

Ort: A/S/G Rechtsanwälte GmbH
Friedrichstraße 200, 10117 Berlin Mitte

BOCHUM

Termine: Jeden 1. Donnerstag im Monat von 20:00 Uhr bis open end.

Carsten Börger, +49 (234) 33 8 66 99
info@integrale-lebensart.de

BREMEN

Termine: Jeden 2. Samstag im Monat von 19:00 - 22:00 Uhr

Raymond Fismer, +49 (4298) 43 92
fismer@gmx.de

DORTMUND

Termine: Jeden 3. Freitag im Monat, 19:00 - 22:00 Uhr

Alexander Leuthold, +49 (2361) 486888
alexander.leuthold@web.de

Ort: Kulturzentrum balou,
Oberdorfstr 23, 44309 Dortmund

DRESDEN

Termine: Jeden 2. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Integrale Lebenspraxis.

Martin Dehnke, +49 (351) 8996134
md@freie-radios.de

DUISBURG

Termine: Alle vier bis sechs Wochen, meistens freitags von 19:00 - 21:00 Uhr

Gabriele Haever, +49 (2841) 883 528
email@gh-supervision.de

Ort: Haus am Kaiserberg
Kiefernweg 21, 47058 Duisburg

ESSEN

Termine: Jeden 2. Freitag im Monat von 19:00 - 22:00 Uhr.

Stefan Schoch, +49 (201) 36 800 23
stefan@integraleimpulse.de

Ort: Zentrum Einklang
Ringstr. 23a, 45219 Essen-Kettwig

FRANKFURT/M.:

Termine: 19:30 - 21:30 Uhr
je nach Ankündigung

Integraler Stammtisch jeweils am
1. Montag im Monat, 19:30 - 21.30 Uhr
Karin Lück, karin.lueck@integralesforum.org
Dr. Nadja Rosmann,
nadja.rosmann@integralesforum.org

HAMBURG:

Termine: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 19:15 - 21:30 Uhr

Burghard Lippke, +49 (4191) 959 354
BLippke@SuccessUtilities.com

GÖTTINGEN

Termine: monatliche Treffen
Gerhard Müller-Lang, +49 (5651) 8980
gerhard@mueller-lang.de

HANNOVER

Termine: Einmal im Monat, ca. 2 Stunden
Ulrike Polte, +49 (511) 3577868

ulrikepolte@gmx.de
Ort: Open-Heart-Center
Oeltzenstr.13, 30165 Hannover

KARLSRUHE

Termine: Einmal monatlich
jeweils von 19:00 - 22:00 Uhr
Kerstin Tuschik, +49 (7276) 958345
info@projetzt.de

KIEL

Termine: Jeden 3. Dienstag im Monat
19:00 - 21:00 Uhr

Hanna Hündorf, +49 (431) 26096650
hanna@kiel.samy.org
Ort: Hasselkamp 91, 24119 Kronshagen

KÖLN/BONN

Termine: I.d.R. jeden 4. Montag im Monat
18:45 - 21:15 Uhr, Voranmeldung erforderlich

Bernd Schulte, 0221/22210070
Bernd.schulte@kongenium.de

Ort: Bernd Schulte Integral
Ursulaplatz 2, 50668 Köln

LEIPZIG

Termine: Immer am letzten Montag im Monat
um 19:00 Uhr

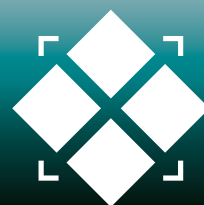
Wulf Mirko Weinreich,
Gustav-Adolf-Str.32, 04105 Leipzig
isl@integrale-psychotherapie.de

SALONS im Aufbau

A - LINZ	Klaus Jarolim	+43 (699) 11600619	
D - ALTÖTTING, ROSENHEIM, TRAUNSTEIN	Klaus König	+49 (8633) 6989989	office@klaus-koenig.com
D - CHIEMGAU	Griet Hellinckx		griet.hellinckx@gmx.de
D - HALLE/ SACHSEN	Dr. Elisabeth Wandt	+49 (345) 2799 1948	elisabeth.wandt@primacom.net
D - KREFELD	Michael Famers	+49 (2151) 76 06 04	micha@icandoit-com.de
D - MARBURG	Claudia Pauly	+49 (6421) 9998977	odeon-marburg@t-online.de
D - RÜGEN	Andreas Schröder	+49 (38302) 886524	as@ue-schroeder.de
I - OTRICOLI	Adelheid Hörnlein	+39 (7447) 19600	adelheid@integralvoice.de

SALONS in Planung

D - BUCHHOLZ	Micha Bestmann		michabestmann@aol.com
A - SALZBURGER LAND	Ulrike Sievers		Ulrike.Sievers@t-online.de



MINDEN

Termine: 8 mal im Jahr, mittwochs 19:00 - 22:00 Uhr
Eva Garnerus, +49 (5223) 64103
metz@gerdmetz.de

Integrale Spiritualität

Termine: Jeden Dienstag von 19:00 - 21:00 Uhr
Helmut Dörmann, +49 (571) 320623
doermann@teleos-web.de
Ort: Bildungswerk und Forum für Gesundheit und LebensArt, Alte Kirchstraße 11-15, 32423 Minden

MÜNCHEN

Termine: Einmal im Monat, Sonntag von 10:00 - 17:00 Uhr
Susanne Manz, +49 (89) 31 60 92 52
susanne.manz@kunst-heilen.de

NÜRNBERG

Termine: Gesprächskreis jeden 2. Mittwoch im Monat, 19:00 - 21:30 Uhr
Erich Carl Derks, +49 (9123) 986487
erich-carl-derks@integrales-zentrum-nuernberg.de

OBERBAYERN

Termine: Circa alle 5 Wochen dienstags von 19:30 - 21:30 Uhr
Rainer Eggebrecht, 08802/ 221655
info@focusing-igf.de
Ort: Akademie Integrales Focusing - aif Alpenblickstr. 41, 82386 Oberhausen/ Oberbayern

ÖSTERREICH

GRAZ

Termine: jeweils 19:30 Uhr
Hannes Piber, +43 (316) 40 32 51
Hannes.Piber@trigon.at

WIEN

Integraler Lese- und Praxiskreis
Termine: Jeden 2. Freitag im Monat, 18:30 - 21:30 Uhr
Johanna Schwarz, +43 (2252) 48535
johanna.e.schwarz@web.de

OSTBAYERN UND INNVIERTEL (A)

Termine: Jeden 3. Samstag im Monat ab 14:30 Uhr (offenes Ende)
Hubert Hagl, +49 (991) 31662
hubert.hagl@gmx.de

RAVENSBURG

Termine: Jeden 4. Dienstag im Monat von 20:00 - 23:00 Uhr
Ulf Lindemann, +49 (7513) 550727
ulf.lindemann@t-online.de
Ort: Mediationspraxis Hanßler Marienplatz 79, 88212 Ravensburg

RIESA

Termine: Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 20:00 Uhr - 22:00
Peter Griepentrog +49(3525) 517811
peter.griepentrog@o-w-j.eu
Martin Tscharnke +49(3525) 517837
Tscharnke@gmx.net
Ort: Kulturzentrum Stern Großenhainer Straße 43 01589 Riesa

TÜBINGEN

Termine: Monatliche Treffen, i.d.R. jeden 3. Donnerstag von 20:00 - ca. 22:30 Uhr
Markus Zeh, +49 (7071) 67644
markuszeh@web.de
Ort: Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen, Karlstr. 3, 72072 Tübingen

ULM

Termine: Dialoggruppe jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Idee der Gruppe: Meme Spiral Dynamics-Abende.
Thomas Fürniß
IntegralerSalonUlm@arcor.de

WIEN und Niederösterreich

Termin: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 18:30 - 22:00 Uhr
Walter Urbanek, +43 (1) 988 98 210
walter.urbanek@sargfabrik.at

SALZBURGER LAND/ BERCHTESGADENER LAND

Termine: Treffen ca. 1x monatlich im Großraum Salzburg
Ulrike Sievers ulrike.Sievers@t-online.de

LUXEMBURG

LUXEMBURG

Termine: siehe www.mtk.lu
Marie-Rose Fritz, +352 (71) 06 29
marie-rose.fritz@education.lu

MALLORCA

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat
Gerhard Wagner, +49 (2921) 599 48 73
gerhard_wagner@web.de

SCHWEIZ

APPENZELL

Termine: Ein Wochenende pro Jahr plus Sitzungen und individuelle Treffen für ILP nach Vereinbarung.
Remigius Wagner,
r.wagner@evolutioncoaching.ch

BASEL

siehe Deutschland, Salon Basel/Freiburg

BERN

Anne Margreth Schoch, +41 (44) 451 33 75
a.m.schoch@bluewin.ch

INNERSCHWEIZ IN PLANUNG

Termine: Vorläufig spontane Treffen aufgrund persönlicher Vereinbarung
Johanna Häckermann, +41 (44) 451 33 75
jomh@gmx.net

INTEGRALES FORUM SCHWEIZ

Johanna Häckermann, +41 (44) 451 33 75
jomh@gmx.net

ZÜRICH

Termine: Vorläufig spontane Treffen aufgrund persönlicher Vereinbarung
Jürg Wilhelm, +41 (79) 412 92 66
j.wilhelm@ife-web.com

ZÜRICH und Umgebung

Termine: An einem Mittwoch oder Donnerstag (alternierend) in der ersten Hälfte des Monats von 19:00 - 22:00 Uhr
Heinz Robert, +41 (79) 412 92 66
heinz.robert@me.com



Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *25 (Juni 2013)

Integrale Politik

Anzeigenschluss: 6. Mai 2013

integrale perspektiven *26 (Oktober 2013)

Spirituelle Entwicklung

Themenvorschläge bis 30. März 2013

an die Redaktion

Anzeigenschluss: 2. September 2013

Herausgeber: Integrales Forum e.V.
ISSN 1863-978X

Chefredakteur: Michael Habecker

Redaktion: Monika Frühwirth
Sonja Student
Dr. Nadja Rosmann
Dennis Wittrock

Übersetzungen: Hanna Hündorf
(Leitung Übersetzerteam)
Michael Habecker
Dennis Wittrock
Monika Frühwirth

Korrektur: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

Werbeleitung: Mike Kauschke
069-401 54 527
0177-57 83 241
mkauschke@googlemail.com

Druck, Vertrieb: Sandila GmbH,
Herrschried,
Special Interest
D&M PressevertriebsgmbH,
Dietzenbach

Für den Inhalt verantwortlich:
if-redaktion@integralesforum.org

Leserbriefe, Anregungen, Wünsche an:
if-redaktion@integralesforum.org

Geschäftsstelle:
Integrales Forum e.V.
Postfach 610327, 10925 Berlin
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
Kto.Nr. 4018715600
GLS Gemeinschaftsbank eG
Bankleitzahl: 43060967
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über die Geschäftsstelle
E-Mail: gs@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

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

Sonstiges Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR
E-Mail: gs@integralesforum.org

Anzeigen / Inserate:

Kontakt: Mike Kauschke
anzeigen@integralesforum.org

PREISLISTE: <i>integrale perspektiven</i>	
Umschlagseiten (Farbe 4C)	
Rückseite (im Anschnitt)	499,- EUR
Innenseite hinten (im Anschnitt)	399,- EUR
Innenteil (Farbe 4C)	
Ganze Seite (im Anschnitt)	299,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	299,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	199,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	159,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	125,- EUR
Größen/Formate:	
Ganze Seite (im Anschnitt):	210 x 297 mm zzgl. 3 mm Anschnitt
Ganze Seite (im Satzspiegel):	185 x 266 mm
Halbe Seite hoch:	88 x 266 mm
Halbe Seite quer:	185 x 130 mm
Drittel Seite hoch:	58 x 266 mm
Drittel Seite quer:	122 x 130 mm
Viertel Seite hoch:	88 x 130 mm
Viertel Seite quer:	185 x 62 mm
Beileger:	
je 1.000 Stück bis 20g	75,- EUR

Werbung auf unseren Webseiten:

anzeigen@integralesforum.org

Wenn Sie Interesse an Online-Schaltungen für Anzeigen auf unserer Startseite und auf dem Portal „Integrales Leben“ haben, kontaktieren Sie uns. Die aktuellen Preise können Sie unserer Webseite entnehmen: www.integralesforum.org

Wollen Sie als Sponsor zu den integralen perspektiven beitragen?

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

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

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der Autorinnen und Autoren wieder. Wir laden unsere Leserinnen und Leser ein, mit ihnen in unserem Diskussionsforum www.integralesforum.org in einen Austausch zu treten. Unter *i*p-Leserbriefe* können jetzige und zukünftige Themen diskutiert werden. Die Redaktion der *i*p* dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit dem Inhalt der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelbild: Shutterstock Nr.: 45946081,
Seite 2: ©2000 Uwe Schramm; Fotos auf Seiten 16-18: Brigitte Nastansky;
Fotos auf den Inhaltsseiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

Kongress “Bewusstsein”

Bewusstseinsforschung - Bewusstseinskultur - Bewusstseinsentwicklung
Wissenschaftliche Leitung: Dr. Joachim Galuska

6. bis 9. Juni 2013
Bad Kissingen, Regentenbau und Heiligenfeld Kliniken
www.kongress-heiligenfeld.de

**Wird das 21. Jahrhundert das Jahrhundert des Bewusstseins?
Was wissen wir bereits über unser Bewusstsein?
Was ist erforderlich, um es individuell und kollektiv weiter zu entwickeln?**

Diesen und anderen Fragen werden die Referenten des Kongresses nachgehen. Erleben Sie Menschen, die sich im deutschsprachigen Raum am fundiertesten und intensivsten schon über Jahrzehnte mit dieser Thematik beschäftigen. Der Kongress wird sowohl den Stand der Wissenschaft sichtbar machen als auch neue Einblicke in das Potential unseres Bewusstseins geben.

Referenten u. a. sind:

Dr. Joachim Galuska (Ärztlicher Direktor Heiligenfeld GmbH), Prof. Dr. Hinderk Emrich (Psychiater, Psychoanalytiker und Philosoph), Prof. Dr. Harald Walach (Professor für Forschungsmethodik komplementärer Heilkunde an der Europa-Universität Viadrina), Prof. Dr. Wilfried Belschner (Professor für Psychologie an der Universität Oldenburg), Prof. Dr. Claus Eurich (Professor für Kommunikationswissenschaft an der TU Dortmund, Meditationslehrer), Prof. Dr. Rolf Verres (Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie an der Heidelberger Universitätsklinik), Prof. Dr. Hans-Peter Dürr (Physiker, ehemals Direktor des Max-Planck-Instituts für Physik in München, Träger des alternativen Nobelpreises) und viele mehr!

Akademie Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel.: 0971 84-4600 • Fax: 0971 84-4029 • akademie@heiligenfeld.de • www.kongress-heiligenfeld.de





DIA

DIE INTEGRALE AKADEMIE

Programm 2013

Highlights 2013

22.-24.02.	„Integrale Beziehungen“ mit Martin Ucik
15.-17.03.	Erkunden Sie Leidenschaft, Intimität und Bindung mit dem integralen Erfolgsautor
15.-21.04. (Tour)	„Integral Flow-Therapy“ mit Bence Gánti Erleben Sie den integralen Flow in transformierender Gruppenarbeit
18.05.	„The Holacracy Experience“ mit Brian Robertson Erleben Sie Organisationspraxis von der integralen Ebene.
14.-16.06.	Jahrestagung des Integralen Forums mit vielen hochklassigen Referenten „Wir gestalten Zukunft“ – Seien Sie mit dabei!
Juni:	„Evolution's Purpose“ mit Steve McIntosh Eine Antwort auf die Frage nach „dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest“
11.-17.08.	„DIA Sommerretreat ILP“ mit Michael Habecker und Rolf Lutterbeck Wenn bereits alles gesagt ist, hilft nur noch echte Praxis.
18.-20.10.	„Spirituelle Herbstakademie“ in Frankfurt mit vielen hochklassigen Referenten Der Klassiker: integral-evolutionäre Spiritualität im Dialog

Ausblick: Events in Planung



Für **April** ist eine Tour mit **Bence Gánti**, dem Gründer der erfolgreichen Integralen Akademie in Budapest, Ungarn, geplant. Er wird in mehreren Städten seine gruppenbasierte **„Integral-Flow-Therapie“** vorstellen.



Am **18. Mai** ist **Holacracy** Pionier **Brian Robertson** (USA) zu Gast in Bremen und gibt eine Einführung in diese integrale Organisationsmethode.



Im **Juni** wird der integrale Philosoph **Steve McIntosh** (USA), Autor der Bücher **„Integrales Bewusstsein“** und **„Evolution's Purpose“** auf einer Rundreise durch Deutschland ebenfalls seine neueste Arbeit vorstellen.



Der beliebte alljährliche **DIA Sommerretreat „Integrale Lebenspraxis“** mit **Michael Habecker** und **Rolf Lutterbeck** wird vom **11.-17.08.** voraussichtlich im Open Sky Seminarhaus, einem malerischen Anwesen aus dem 17. Jhd. direkt am Rhein zwischen Köln und Düsseldorf, stattfinden.

Aus- und Fortbildungen 2013:

- ab **09.-10.03.** **„Liebe Leben – Integrales Paartraining“** mit Dirk und Brigitte Arens (ab März)
- ab **10.-15.03.** **„Jahrestagung Integrale Spiritualität“** mit Michael Habecker und Matthias Ruff (ab März)
- ab **14.-17.03.** **„Integrales Handeln“** - Ausbildung mit Rolf Lutterbeck

Alle Termine, aktuelle Informationen und Anmeldung unter: www.dieintegraleakademie.org
Kontakt: info@dieintegraleakademie.org, Tel.: 0178 – 30 200 78