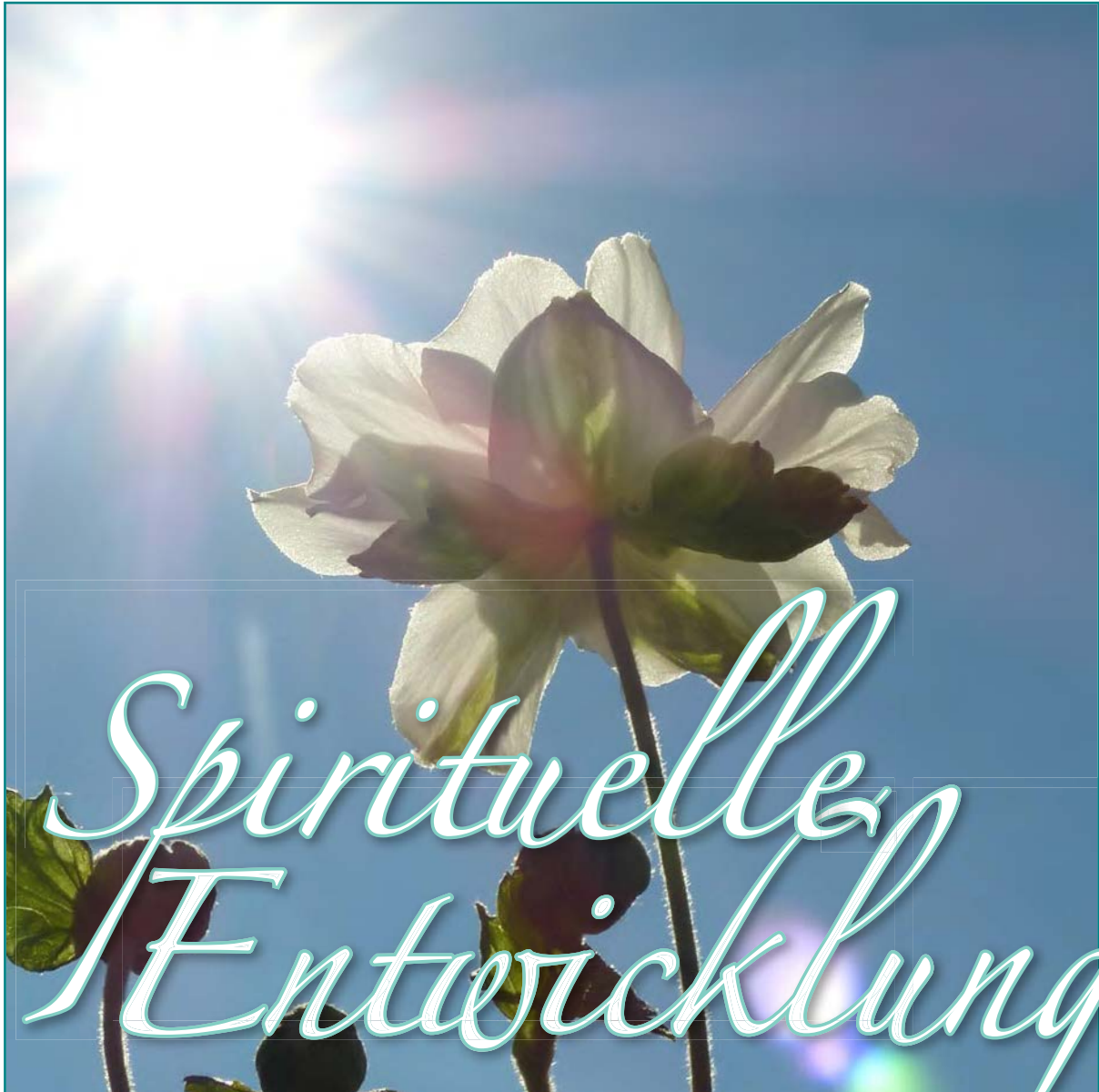


# integrale perspektiven

Ausgabe 26 – Oktober 2013



Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

- ◆ Advaita-Integral (Torsten Brügge)
- ◆ Quo vadis Spiritualität? (Katharina Ceming)
- ◆ Stolz und Demut integral (Hanna Hühndorf)
- ◆ Entwicklungsmessung (Alexander Leuthold)
- ◆ Integrale Lebenskunst (Gerd Metz)
- ◆ Postmoderne Selbständigkeit (Stephan Gerd Meyer)
- ◆ Der feine Unterschied (Anna Platsch)





"Spiritualität ist  
(unter welcher Bezeichnung auch immer)  
dasjenige,  
was für Menschen  
von letztendlicher  
Bedeutung ist"

Ken Wilber



„Spirituelle Evolution“

Eierschalen, verschiedene Papiere, Tusche

Ines Seidel, 2013

<http://ines-seidel.de/>

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe der *integralen perspektiven* verbindet zwei Themen, die uns immer wieder beschäftigen, und zwar die Themen Entwicklung und Spiritualität. Das Verständnis von beidem, auch in ihrem Bezug zueinander, ist ganz entscheidend für jeden Einzelnen und die Weltgemeinschaft als Ganzes, gerade in einer materiell geprägten Zeit, wo Spiritualität einen zweifelhaften Ruf hat, und wo für viele Menschen Bewusstseinsentwicklung nach wie vor etwas ist, was nur in der Kindheit stattfindet. In dieser Ausgabe finden Sie unterschiedliche Perspektiven auf dieses Thema, als prismatische Betrachtungen eines Ereignisses: Objektiv erklärende Beschreibungen wie auch subjektiv erzählende Berichte, aus einem individuellen Erleben wie auch aus gemeinschaftlichen Erfahrungen heraus beschrieben. Die Zukunft liegt nicht nur vor uns, sie liegt auch in uns und zwischen uns, und darauf aufmerksam zu machen ist eines der Anliegen dieses Heftes.

Wir möchten uns bei Ihnen bedanken für Ihr Verständnis der Umstellung der *ip* auf einen Schwarzweißdruck im Innenteil. Gleichzeitig freuen wir uns über die positiven Rückmeldungen darüber, dass es die *ip* nun auch als (farbige) pdf Version gibt.

Michael Habecker  
(für die *ip*-Redaktion)

**D**ass ein Mensch im SEIN  
ruht, das ist gut.

**D**ass ein Mensch sich im  
Leben leidenschaftlich  
engagiert, das ist besser.

**D**ass ein Mensch beides  
integriert, das ist das  
Beste.

(frei nach Meister Eckehart)

## INHALT

### 1 Editorial

Themenschwerpunkt:

### **Spirituelle Entwicklung**

#### 2 Bericht von ITC

Anne Caspari

#### 4 Einführung ins Thema

Michael Habecker

#### 6 Vorstellung DAS PROJEKT Integrale Lebenskunst

Gerd Metz

#### 10 Liebe und Evolution

Ken Wilber

#### 12 Entwicklungsmessung

Alexander Leuthold

#### 14 Postmoderne Selbständigkeit

Stephan Gerd Meyer

#### 16 Advaita-Integral

Torsten Brügge

#### 20 Der feine Unterschied

Anna Platsch

#### 23 Quo vadis Spiritualität?

Katharina Cerning

#### 26 Stolz und Demut integral

Hanna Hühndorf

#### 28 Was bringt spirituelle Entwicklung im Alltag?

Hilde Weckmann

#### 30 Wenn ein Quadrant wegbricht

Monika Frühwirth

#### 32 Spirituelle Übergänge

Dr. Nadja Rosmann

#### 38 Buchrezension

#### 40 Impressum, Service, Vorschau





# Bericht von der 3. ITC Konferenz

Anne Caspari

Die 3. Integrale Theorie Konferenz (ITC) fand dieses Jahr in San Francisco statt und wurde zum ersten Mal von der Metaintegral Foundation ausgerichtet ([www.meta-integral.com](http://www.meta-integral.com)). Für mich war es die erste ITC und ich war entsprechend neugierig.

Die Konferenz war gut besucht, die Atmosphäre toll, es waren 500 Vertreter aus über 30 Ländern da. Das diesjährige Motto: *Connecting the Integral Cosmopolitan* traf es auf den Punkt. Es fühlte sich tatsächlich wie eine Art „Second Tier Stammtreffen“ an. Ich kannte Leute von den integralen Trainings, den Workshops, über Facebook und über gemeinsame Projekte. Das war großartig.

## Ich bin mir sicher, dass die engagierten Integralisten weitere Anwendungsbereiche erschließen und Neues erforschen.

Zwei Tendenzen waren auffallend: Die Integrale Szene ist spürbar gereift, und die Ausweitung der integralen Theorie in Richtung anderer Metatheorien ist in vollem Gange.

Wie sehr sich inzwischen der Fokus der Integralen Theorie weg von sich selbst, hin zur Anwendung in der Praxis verschoben hat, zeigte sich an der Vielzahl wirklich interessanter Beiträge aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie Leadership, Business, Climate Change, Gender, Neurologie, Mystizismus oder Sport. Die grundlegenden Prinzipien der integralen Theorie sind verinnerlicht, daher gab es weniger Nabelschau und mehr Feinabstimmung einzelner Aspekte der Theorie und deren Vermittlung nach jahrelangem, auch nachdenklich stimmenden Feedback aus der täglichen integralen Praxis.

Die diesjährige Konferenz stand ganz unter dem Zeichen der Erweiterung. Insbesondere Sean Esbjörn-Hargens, der Ko-Autor von „Integrale Ökologie“ und Mit-Initiator der ITC, hat sich in den letzten Jahren unermüdlich darum bemüht, die integrale Theorie weiterhin als ernst zu nehmende Disziplin in der akademischen Welt zu etablieren. Dazu hat er dieses Jahr die Vertreter zweier weiterer Philosophien bzw. Metatheorien als *Keynote* Sprecher eingeladen, zwei Europäer: Roy Bhaskar aus England stellte seinen Kritischen Realismus vor und der Französische Philosoph Edgar Morin referierte über die Komplexität des Denkens. Beide Denker haben eine Metatheorie entwickelt, jedoch jeweils mit anderen Schwerpunkten. In der kritischen Auseinandersetzung mit den Vertretern aller drei Richtungen möchte Esbjörn-Hargens konsequent die Öffnung der integralen Theorie hin zu einer wirklichen umfassenden Metatheo-

rie weiter führen und zeigte in seinem *Keynote* Vortrag die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der 3 Metatheorien.

Während ich diese Ausführungen und die einiger Vertreter des kritischen Realismus wirklich interessant fand, hatte ich Schwierigkeiten mit der Form der Präsentation der *Keynotes*, und ich war damit nicht alleine. Beide Redner, Bhaskar und Morin, waren abends zu hören, nach einem vollen Tag an Präsentationen. Bhaskar ist ein interessanter Mensch, aber kein guter Redner. Seine Ausführungen über den Kritischen Realismus waren nur äußerst schwer zu verfolgen. Der 92-jährige Morin redete am nächsten Abend, viel zu spät, nach dem Dinner. Die Aussprache seines in Englisch gehaltenen Vortrags war perfekt Französisch, es war quasi unmöglich, seinen komplexen Gedankengängen zu folgen und daraus einen Bezug zur Integralen Theorie zu erkennen. Hier werden wir auf eine „Übersetzung“ und Interpretation durch die führenden Denker warten müssen. Kritische Stimmen waren natürlich auch zu hören. Susanne Cook-Greuter mahnte in ihrem Vortrag die gesamte integrale Szene, es sei, gelinde gesagt, fahrlässig, die Wirklichkeit nur über *eine* Sprache oder Sprachfamilie zu konstruieren und sich nicht anderer Wirklichkeitskonstruktionen bewusst zu sein. Jordan Luftig hielt am Freitag Abend einen Vortrag über die fehlende politische Macht im integralen Feld. Super interessant.

Es wird sich herausstellen, ob die Einbeziehung von Bhaskar und Morin eine Geste bleibt, oder ob sich ein fruchtbarer Dialog entwickelt. Ich persönlich hoffe, die Theoretiker verlieren sich nicht zu sehr in die Philosophie-Abgrenzung und auf der Metaebene. Was auf der einen Seite die integrale Theorie aus der derzeitigen Guru-Krise retten könnte, würde andererseits zu sehr auf die Metaebene führen.

## Die Integrale Szene ist spürbar gereift, die Ausweitung der integralen Theorie in Richtung anderer Metatheorien ist in vollem Gange.

Ich bin mir jedoch sicher, dass die vielen wirklich engagierten Integralisten nicht aufhören werden, die Integrale Theorie weiter anzuwenden, die Anwendung Stück für Stück zu verfeinern, an der Art der Vermittlung zu arbeiten und weitere Anwendungsbereiche der IT zu erschließen und Neues zu erforschen. Wer sich für die verschiedenen Beiträge und andere Berichterstattungen interessiert, kann mich gerne anschreiben. ❖

[an.caspari@gmail.com](mailto:an.caspari@gmail.com)

[www.mindshift-integral.com](http://www.mindshift-integral.com)



### Highlights 2013

25.-26. Oktober	„Integraler Ansatz trifft Gewaltfreie Kommunikation“ Eine wahrhaft integrierende Begegnung zweier wesentlicher Ansätze mit Marie-Rose Fritz und Andrea Lohmann
6. November	Buchvorstellung: „Integrale Ökologie“ von Sean Esbjörn-Hargens Mit Hilde Weckmann und Anne Caspari in München
15.-17. November	„Erfüllende Partnerschaft - ein integral-systemisches Seminar“ Mit Rolf Lutterbeck in Bad Homburg
30. November und 7. Dezember	„Integrale Theorie & Praxis: Grundlagen und Aufbau I“ Mit Stefan Schoch in Essen

### Neue Angebote:



#### Mit dem „DIA-log integral - persönlich“

bietet Die Integrale Akademie ein neues Format an, mit dem Sie in einem persönlichen Dialog (*per Telefon oder Skype*) mit unseren erfahrenen Referenten und integralen Coaches intensive und individuelle Sessions zu den von Ihnen gewählten Themen buchen können.

**Nutzen Sie die Erfahrung und Kompetenz unserer Referenten für Ihr ganz persönliches ‚integrales Update‘!**

#### Vorankündigung: „Online- Seminare“

Um der Herausforderung, gute Referenten zu integralen Themen und Interessenten besser zusammenbringen zu können, wird sich DIA ab November 2013 verstärkt im Bereich Online-Seminare engagieren.

**Erleben Sie die Kompetenz unserer Referenten ganz bequem wann und wo Sie wollen und ersparen Sie sich weite Anreisen und Terminkonflikte!**

### Aus- und Fortbildungen 2013:

- „Menschen in Spirit“ – *studium generale* mit Annette Kaiser, Sonja Student und Dr. Tom Steiniger



# Einführung ins Thema Spirituelle Entwicklung

„Nichts bewegt sich in Raum und Zeit“, warum dann überhaupt über so etwas wie spirituelle Entwicklung reden und schreiben? Aus der Erfahrung der Absolutheit des „Einen Geschmacks“ ist Entwicklung in der Tat eine Illusion, wie die gesamte Welt der Erscheinungen, innerlich und äußerlich, individuell und kollektiv. Erfasst man jedoch alle Erscheinungen als Ausdruck und Gestalt des EINEN und würdigt beides, dann gibt es Entwicklung fast überall wo man hinschaut. Die Welt ist in ständiger Bewegung. „Doch hier sind wir, Du und Ich, und es ist Du-und-Ich die Form des GEISTES in dieser und in allen Welten.“ Wenn wir ins uns schauen: Entwicklung. Wenn wir auf uns schauen: Entwicklung. Wenn wir zwischen uns schauen, in unsere Beziehungen hinein: Entwicklung, und wenn wir auf und in die Welt schauen, Entwicklung. Aus der ersten frühen Erkenntnis, dass, von der Absolutheit oder dem Seinsgrund abgesehen, wirklich alles in Bewegung ist, haben unsere Vorfahren Vorstellungen darüber entwickelt, nach welchen Regeln und Mustern diese Bewegung ablaufen könnten, und das war der Grundstein für unser heutiges Entwicklungsverständnis. Eine der ersten beschriebenen Bewegungen waren die in der Natur gefundenen Abläufe der Jahreszeiten und des Sonnen- und Mondumlaufes. Später kamen noch die Planetenbewegungen hinzu. Diese ersten frühen „Entwicklungen“ waren zyklischer oder horizontaler Art, ihr Symbol ist der Kreis, und sie haben nichts von ihrer Bedeutung verloren, wie wir selbst an unserem Eingebettetsein in den Jahreskreislauf immer wieder feststellen können. Ende und Anfang gehen hier ineinander über, als ein spirituelles Symbol für Werden und Vergehen. Abgeleitet daraus entstanden die ersten Schöpfungsmythen.

Ein weiteres Entwicklungsgeschehen sind Zyklen, die den Verlauf einer Glockenkurve haben: erst geht es aufwärts, dann abwärts. Der Mensch ist, einem Gleichnis nach, ein Wesen, dass zuerst auf vier Beinen krabbelt,

dann auch zwei Beinen steht und geht, und dann schließlich im Alter, und unter Zuhilfenahme eines Stockes, auf drei Beinen unterwegs ist. Ähnlich beschrieben manche Historiker den Auf- und Niedergang von Kulturen im Geschichtsverlauf. Auch Firmenhistorien werden entsprechend zyklisch beschrieben, wie auch Produkte. Die spirituelle Dimension dabei ist die von Demut und Vergänglichkeit. Alles Gewordene kommt irgendwann an sein Ende, manchmal über einen langen und schmerzlichen Abstiegsweg.

Schließlich gibt es dann noch die vertikale Entwicklung, wie sie in vielen Entwicklungsmodellen beschrieben wird. Hierbei geht es nur „nach oben“, zu immer mehr Komplexität (im Außen) und Bewusstheit (im Innern). Diese Entwicklung, die nur im Idealbild eine reine Vertikale und in der Realität voller Schlingen und Schlaufen ist, ist der Ausdruck eines Eros oder einer Kraft der Selbstorganisation, die zu immer neuen Höhen von Manifestation drängt – von Staub zu Shakespeare, vom Faustrecht zu den allgemeinen Menschenrechten. Sie ist ein (auch spiritueller) Ausdruck der Freude und der Kraft des Ursprungsimpulses einer Schöpfung, die sich verliert, um sich zu finden, immer neu und immer wieder, und auf immer höherem Niveau.

Und schließlich gibt es noch, von all dem unterschieden, wenn auch nicht getrennt, einen „Zustandsweg des Erwachens“ als den klassischen kontemplativen Weg, bei dem Wachheit schrittweise aufrechterhalten werden kann durch die Zustandsbereiche von grobstofflich, subtil und kausal. Am Ende dieses Weges gelangt man wieder an den ursprungslosen Anfang, der niemals wirklich verloren, sondern immer-schon gegenwärtig war, vor aller Zeit und allem Raum. Und dann kann man, mit Ken Wilber und aus tiefster Verwirklichung, sagen: *„Es ist, wahrhaftig, ein Spiel, was für Schlafwandler sind wir doch alle! Nichts geschieht hier wirklich, nichts bewegt sich in Raum und Zeit ...“* ♦



Es ist, wahrhaftig, ein Spiel.

Was für Schlafwandler  
sind wir doch alle!

Nichts  
geschieht hier wirklich,  
nichts bewegt sich  
in Raum und Zeit ...

*Ken Wilber*



# Das integrale Lebenskunst-Projekt.

## 12 grundlegende und transformative Praktiken

In diesem Beitrag beschreibe ich die innere Architektur eines von mir entwickelten Selbstentwicklungssystems. Dieses gründet auf 4 Grundvermögen und deren bewusste, kombinierte Anwendungen. Das sind:

1. Die Fähigkeit des menschlichen Geistes, seine Aufmerksamkeit sowohl auf „die Welt da draussen“ als auch auf sich selbst (seelische Vorgänge) zu richten und auf deren wechselseitigen Bezug.
2. Die Fähigkeit des menschlichen Geistes, seine Aufmerksamkeit einmal auf das Jetzt zu richten, auf Einzelsituationen und – dinge (Fokus) und dann wieder auf umfassendere Kontexte und größere Zeiträume – und auf die Wechselwirkungen zwischen beidem.
3. Die Fähigkeit des „Sich-vergegenwärtigens“. Dem liegt das Vermögen der zeitweiligen Defusion (d.h. Ent-fusionierung, Entidentifizierung) von dem Gedankenstrom zugrunde, wodurch geistig ein „Raum“ entsteht, in welchem alle Bewusstseinsinhalte, die auftauchen, beobachtet werden können, inklusive der eigenen Bewusstseinszustände und seiner Aufmerksamkeitsbewegungen. Man vergegenwärtigt sich damit auch selbst und den gegenwärtigen Moment. Dies alles sind Attribute der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit ist also eine Ebene höher als die Aufmerksamkeit. Sie beinhaltet diese, umfasst sie, ist ihrer Bewegungen gewahr und steuert sie.
4. Die Fähigkeit etwas „bewusst zu beabsichtigen“, die Fähigkeit zur bewussten Intention.

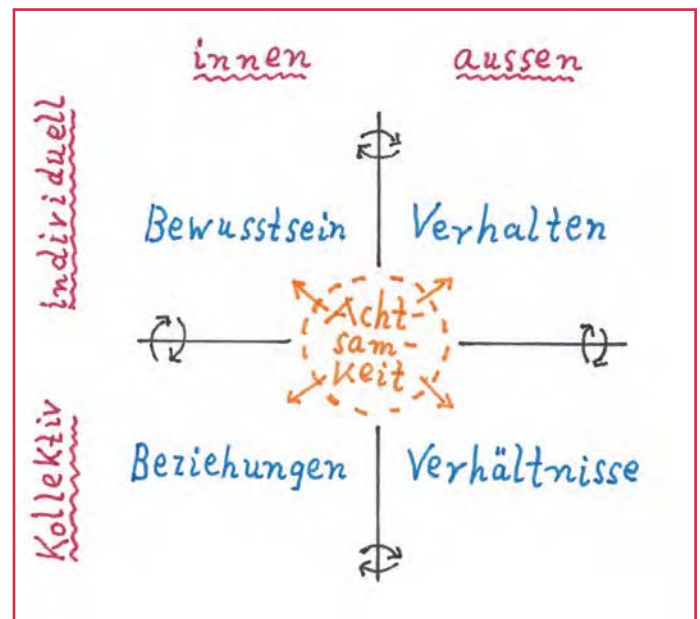
Achtsamkeit braucht Absicht und deshalb definiert Jon Kabat-Zinn: „Mindfulness is directing my attention **on purpose** (mit Absicht) to the experience of the present moment“. Umgekehrt ist es ebenso wichtig, uns unsere Absichten immer wieder zu vergegenwärtigen (im Hier und Jetzt der kleinen Einzelsituation wie im großen Lebenskontext). Daraus erwächst eine sich selbst verstärkende Verbindung zwischen **Achtsamkeit** und **Absicht**. Das Vergegenwärtigen (die Achtsamkeit) immer wieder beabsichtigen und meine Absichten immer wieder vergegenwärtigen.

Wir gehen durch unsere einzelnen Tage mit hunderten von Mikro-Entscheidungen (viele davon halb- oder unterbewusst) und durch unser Leben mit einigen Makro-Entscheidungen.

(Mikro: „Jetzt Pause machen oder durcharbeiten? Link aufmachen? Fernsehen oder ins Bett gehen?“. Makro: Heirat; Trennung; Berufswahl; Wohnungswechsel ect.)

Wenn ich bei mehr meiner Mikro-Entscheidungen mit Achtsamkeit dabei sein kann, formen sich diese Entscheidungsketten und Handlungen zu guten Tagen und diese zu einem „guten Leben“.

Die Grundvermögen 1 u. 2 führen uns in ihrer Kombination zu den Wilber-Quadranten. Wenn wir in deren Zentrum die Achtsamkeit als das bewusste Sich-vergegenwärtigen der Phänomene in allen Quadranten setzen, dann verbinden wir uns achtsam mit allen Teilaspekten unseres Lebens und erfahren, wie sie ein Ganzes bilden.



Zeichnung 1: Quadranten mit Achtsamkeit

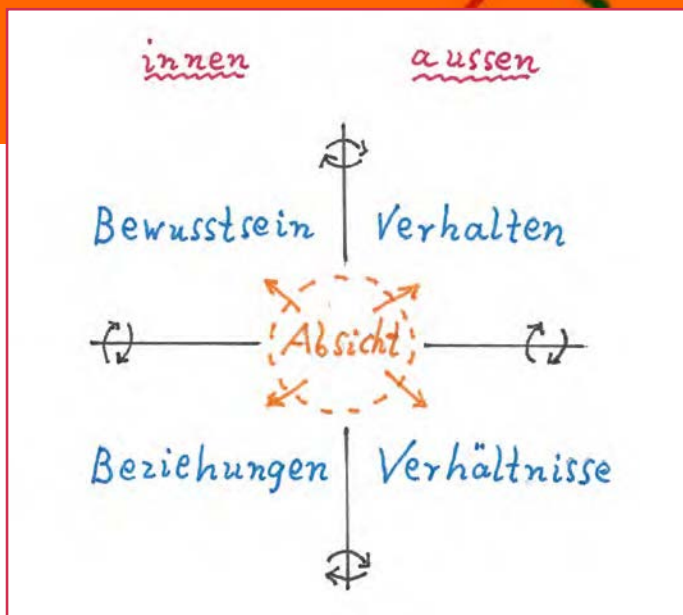
Wenn wir darüberhinaus in das Zentrum die Kraft der bewussten Absicht setzen, mit (auf-)geklärten Wirkungsabsichten in alle 4 Quadranten hinein, dann nutzen wir deren engste systemische Wechselwirkungen zu einer Aufwärtsspirale und werden zu Lebenskünstlern und Mitspielern der Evolution, unserer individuellen und der sozialen Holons, von denen wir Mitglieder sind.

### Verantwortung für meine Antworten auf das Leben übernehmen.

Ich kann mit kontemplativer Selbstergründung eine (oder einige wenige) Haupt-Absichten für mein Leben herausdestillieren. Diesen Hauptabsichten konsequent zu folgen gibt meinem Leben eine Ausrichtung und Fokussierung. Diese Fokussierung ordnet und unterstellt sich alle anderen Teilstrebungen und Bedürfnisse und koordiniert meine Handlungen. So entsteht eine „innere Führung“, die, je stärker und ausgereifter sie wird, ein Lebensgefühl von Sinn und Kohärenz ermöglicht.

(siehe Aaron Antonowsky's „sense of coherence“).





Zeichnung 2: Quadranten mit Absicht

### Übersicht über Inhalt, Abfolge und Architektur der 12 Praxiselemente im Rahmen der Wilber-Quadranten.

In rhythmischer Abfolge wechseln dabei jeweils 3 Praxiselemente mit einem engeren zeitlichen und räumlichen Fokus ab mit 3 Praxiselementen, die sich auf einen größeren zeitlichen und räumlichen Kontext beziehen, sowie auf das WIR der zwischenmenschlichen Beziehungen:

#### A) Fokus:

**Dieser Moment, dieser einzelne Tag, diese einzelne Handlung – im Licht meines Bewusstseins:**

Praktiken:

1. Im Zeitraum zwischen Aufwachen und Beginn der Tagesarbeit sich wiederholt aus der Identifikation mit dem Gedankenstrom lösen. Bei einer Meditation, bei der Morgentoilette, während des Frühstückens etc. Gewahrsein üben. Dies trainiert den Geistesmuskel des „Sich-vergegenwärtigen“ (Zeugbewusstsein)
2. Zum Tagesabschluss: Abendmeditation (kurz oder länger). Evtl. mit Vergegenwärtigung von Tagesereignissen. Bewusst den Tag loslassen. So übe ich, später, am Ende der Perlenkette meiner einzelnen Tage, mein Leben gelassen loslassen zu können. Und ich pflanze mit dieser abschließenden Vergegenwärtigung auch einen kleinen Samenimpuls durch die Nacht in den nächsten Tag im Sinne des „carpe diem“, des Wunsches, dieses einmalige und vergängliche Leben des nächsten Tages durch meine möglichst dichte oder häufige „Gegenwärtigkeit des Geistes“ zu würdigen.
3. Ein Verhaltensmuster wählen und mit Absicht ändern. Leichter bis mittlerer Schwierigkeitsgrad. Die Wirkung wahrnehmen, die die Änderung hat. (*Der kleine Unterschied, der einen Unterschied macht*). Dies übt den Geistesmuskel der Handlungssteuerung aus einem freien, unconditionierten Wollen. Zusammenspiel von „vergegenwärtigen“ und „beabsichtigen“. Später mit weiteren Verhaltensmustern wiederholen.

#### B) Größerer Kontext:

**Das größere Bild: Welche Art von Leben will ich führen? Selbstführung – Vision – Entscheidungen:**

Praktiken:

4. Das größere Bild: Welches Leben will ich führen? Eine Vision eines „guten Lebens“ entwickeln, die so „magnetisch anziehend“ ist, dass sie zur Leitvision für meine Entscheidungen und Handlungen werden kann und diese somit organisch koordiniert und lenkt („innerer Kompass“).
5. Eine Inventur meiner äußeren Lebensverhältnisse als das strukturelle „Gefäß“ meines Lebensflusses (Quadrant rechts unten). Dienen sie meiner Vision von einem „guten Leben“? Ist etwas nicht stimmig? Wo stehen Entscheidungen jetzt oder in absehbarer Zukunft an?
6. Rhythmisch wiederholte Kontemplation für wichtige Entscheidungsthemen (Makro-Entscheidungen), um Kopf, Herz und Bauch zusammenzubringen und den Verbindungskanal zwischen Verstand und unterbewusstem Wissen zu öffnen.

#### C) Fokus:

**Das Prinzip der anhaltenden Praxis: Der Alltag als Übung.**

Praktiken:

7. Den Alltag „durchweben“ mit mehr Bewusstheit, d.h. Praxis 1 auf den Arbeitstag und seine Aktivitäten ausdehnen. Öfter mal sich lösen aus der Identifikation mit dem Gedankenstrom und sich fragen: „Was ist jetzt?“ Achtsamkeitsinseln schaffen.
8. Ordnungen und Flow: Dinge, Räume, Zeit und Aufgaben durch achtsame Mikro-Entscheidungen ordnen, sodass der Workflow und die Lebensenergie rhythmisch und entspannt fließen können.
9. Gesundheit und Selbstfürsorge: Körper und Geist pflegen und auf ihre Bedürfnisse, Energien und Rhythmen achten

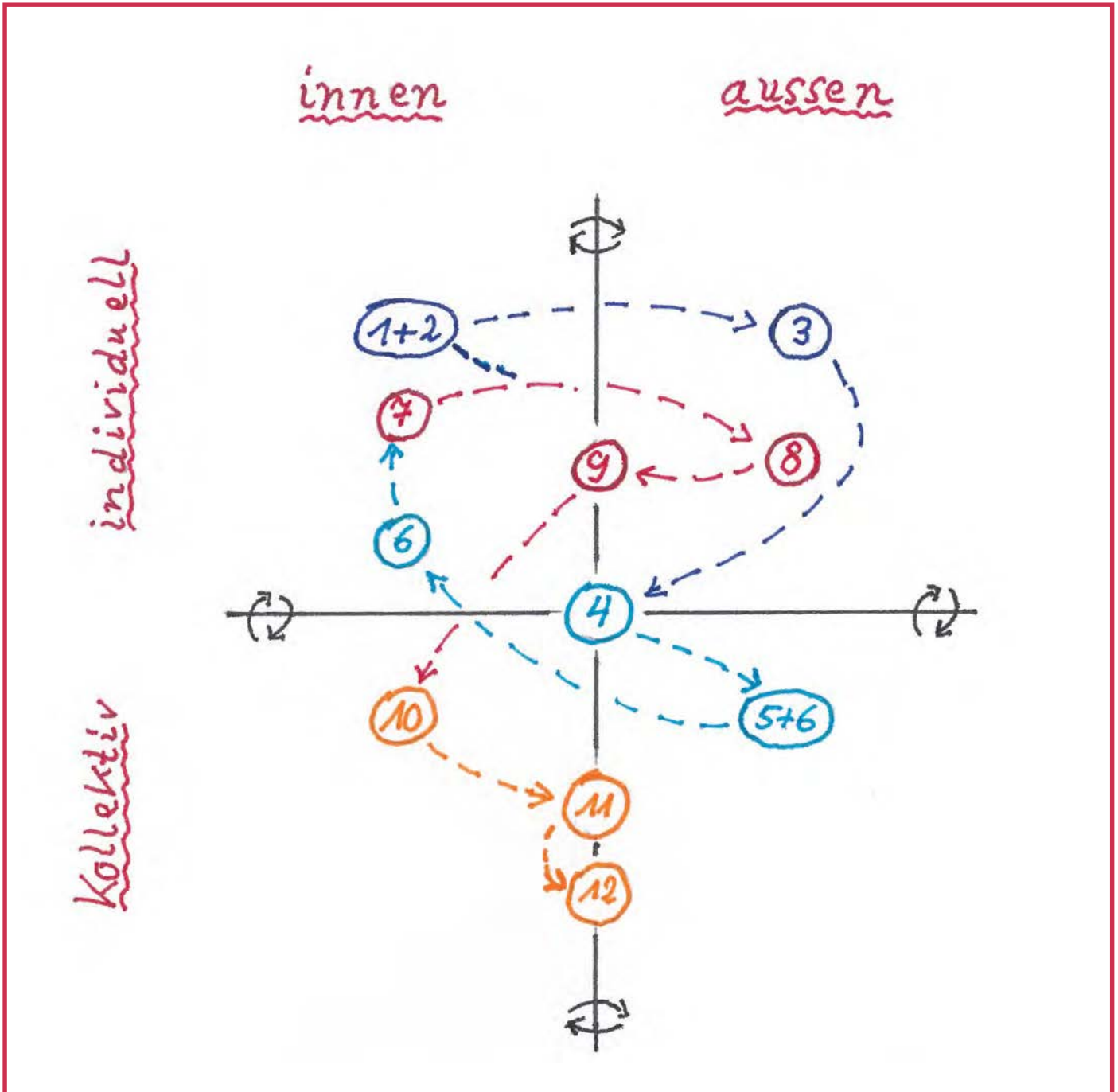
#### D) Größerer Kontext:

**Bewusste Verbindungen:**

Praktiken:

10. Achtsame Kommunikation und die Übung des Mit-Teilens meiner emotionalen und mentalen Resonanzen auf Vorgänge und Äußerungen als Mittel der bewussten Gestaltung meiner bedeutsamen Beziehungen.
11. Wofür ich nicht zur Verfügung stehe: Individuation und die Kunst der guten Abgrenzung. Schutz meiner Energien und Aufmerksamkeit vor Ablenkung, Nivellierung, Manipulation, Überforderung, Ausnutzung, emotionaler Ansteckung, gesellschaftlich-kultureller Normierung.
12. Mich verbinden und zur Verfügung stehen: für Mitmenschen, für private und berufliche Aufgaben, für Ideale, Werte und evolutionäre gesellschaftliche Strömungen, für den „Großen Strom“ und den Sinn meines Daseins.

Das verbindende Band hinter den Einzelpraktiken:



Zeichnung 3: Die Bewegung der Praxiselemente im Quadrantenraum:

- Mit **1 u. 2** beginne ich im Bewusstseinsfeld und wache, zumindest für einige Momente, an strategisch wichtigen Zeitpunkten – nämlich zu Tagesanfang und Tagesende – aus meiner Identifikation mit dem Gedankenstrom auf. Dadurch gebe ich dem Tag einen haltenden geistigen Rahmen.
- Mit **3** gehe ich ins Verhaltensfeld und wache aus einer – evtl. ungünstigen – Verhaltenskonditionierung auf. Ich trainiere so den Geistesmuskel der *wirksamen Absicht* und spüre wie Verhalten und Bewusstsein sich gegenseitig unterstützen (oder umgekehrt auch schwächen können).



- Mit **4 - 6** hebe ich den Blick vom Hier und Jetzt, von Einzeldingen und von diesem einzelnen Tag hin zu den größeren Zusammenhängen und befasse mich damit, wie meine Lebensverhältnisse und Ziele und mein innerer Weg zusammenpassen.
- Mit **7, 8, 9** fokussiere ich dann wieder auf diesen Moment, diesen Tag und mache den Alltag zur Übung von Achtsamkeit und Absicht – geleitet von dem in 4 - 6 geschaffenen Rahmen – sodass aus vielen kohärenten Mikro-Entscheidungen ein guter Lebensfluss werden kann.
- Mit **10** wage ich mich nun erstmals mit einem eigenen Praxiselement in das Feld des „höchsten Yoga“, in das Beziehungsfeld, auch wenn dieses natürlich von Anfang an in alles mit hineinspielt.
- Mit **11 u. 12** achte ich meine Energien und meine in 4 entwickelten Lebensziele, sowohl im Zwischenmenschlichen als auch bezüglich äußerer Strukturen und Anforderungen, und komplettiere damit meine Praxis zu einem Sinnbezug.

Interessanterweise entdeckte ich – ohne dies vorher geplant zu haben – in den 4 x 3 Praxiselementen Bezüge zu den 4 Entwicklungsqualitäten von *wake up*, *grow up*, *clean up* und *show up*:

**Wake up** (Elemente 1, 2, 3): Aus der „Alltags-Trance“ zeitweilig aufwachen, bzw. sie hin und wieder zu bemerken und dadurch erkennen, dass es einen wacheren Bewusstseinszustand gibt als den gewöhnlichen. Aus diesem wacheren Zustand heraus einzelne autopilotmäßige ungünstige Verhaltensmuster in absichtsvolles und günstigeres Verhalten verwandeln.

**Grow up** (Elemente 4, 5, 6): Verantwortung für meine Antworten auf das Leben übernehmen und in einem spirituellen Sinne erwachsen werden, indem ich mir klar mache, welches Leben ich leben will, um was es mir in dieser kurzen mir beschiedenen Zeit auf diesem Planeten im Tiefsten geht und was es dafür braucht, dem zu folgen. Auch schon erste Bereitschaften dafür Mitverantwortung zu übernehmen für Menschen und Strukturen um mich herum.

**Clean up** (Elemente 7, 8, 9): Aufräumen und „die Dinge“ und meine Angelegenheiten in Ordnung halten, inkl. meines Lebensfahrzeugs in Form meiner körperlichen Funktionen. Dazu braucht es eine gewisse Geistes-Gegenwart. Wer aufgeräumt hat und Ordnung hält fühlt sich geistig und stimmungsmäßig *aufgeräumt*.

Wesentlich würde hierzu jetzt auch noch die sog. Schattenarbeit gehören, d.h. die Bewusstmachung und Umarmung alter Wunden, unerfüllter Bedürfnisse, unbewusst agierender seelischer „Programme“ und Persönlichkeitsanteile. Dies ist jedoch einem späteren Aufbauprogramm vorbehalten, allerdings finden sich auch schon in den Elementen 10, 11, 12 wichtige Instrumente dafür.

**Show up** (Elemente 10, 11, 12): Gestärkt und vorbereitet durch die vorhergehenden, hauptsächlich auf mich selbst bezogenen Praktiken gehe ich nun mit meiner Achtsamkeit auf den „Marktplatz“ und beziehe die Anforderungen meines Eingebettet-seins in die mich umgebenden strukturellen Kontexte, sowie meine Beziehungsgestaltungen und Begegnungen mit meinen Mitmenschen in meine Übungspraxis mit ein.

Natürlich sind *wake up*, *grow up*, *clean up* und *show up* nicht streng diesen einzelnen Elemente-Gruppen zuzuordnen, sondern werden letztlich vom Zusammenwirken aller Elemente gefördert.

Aber eine gewisse Schwerpunktsetzung ist in den Dreiergruppen schon erkennbar.

Die einzelnen Praxiselemente liegen ausführlich schriftlich formuliert und in zusätzliche Erläuterungen eingebettet vor. Sie sind höchst individualisierbar, sodass jeder seinen eigenen Weg daraus formen kann und geben doch einen allgemeinen Orientierungsrahmen. In Abständen von einigen Wochen wird jeweils ein Element per mail-Anhang an Teilnehmer verschickt, sodass diese innerhalb eines Zeitraums von ca. 1 Jahr regelmäßig an ihre Praxis erinnert und mit neuen Impulsen versorgt werden.

Das System ist zwar grundlegend, aber natürlich nicht in sich vollständig und abgeschlossen. Wenn man diese 12 Praktiken und Prinzipien verinnerlicht hat, lässt sich darauf in einem weiteren Schritt mit Ergänzungen, Verfeinerungen und Vertiefungen aufbauen. Menschen, die schon eine Meditationspraxis haben oder eine Einführung in eine solche absolviert haben wie z.B. einen MBSR-Kurs – Mindfulness Based Stress Reduction – tun sich etwas leichter die tiefe Fundierung dieses Praxissystems zu verstehen und es als Orientierung und Motivationsquelle für ihre Entwicklungsarbeit zu nutzen. Eine Voraussetzung ist das jedoch nicht. ❖

*Ein Hinweis: In der online-Ausgabe sind die Zeichnungen farbig und ermöglichen so zusätzliche Differenzierungen.*



**Gerd Metz** lebt und arbeitet als Coach, Seminarleiter und Psychotherapeut in Nürnberg. Er bietet das im Beitrag beschriebene Projekt als einen Fernkurs an.  
Kontakt: [metz@gerdmetz.de](mailto:metz@gerdmetz.de)  
[www.mbsr-coaching-nuernberg.de](http://www.mbsr-coaching-nuernberg.de)

# Liebe und Evolution

[*love and evolution*, aus der Reihe  
“the loft series”, IntegralLife.com]

Was ich zuerst über Liebe sagen möchte ist, dass es sich dabei nicht nur um eine menschliche Emotion handelt, sondern um eine metaphysische Kraft. Es ist Eros, der die Evolution antreibt. Es ist das, von dem Dante sagt, dass es die Sonne und die anderen Sterne bewegt.

Mit dem Urknall treten unzählige Teilchen in Erscheinung, und einige von ihnen treffen aufeinander, kommen zusammen, und diese Quarks verbinden sich zu Atomen, und Atome verbinden sich zu Molekülen. Und dann irgendwann, und das ist ein absolutes Mysterium, gibt es diese langen Molekülketten, irgendwo, und es kommt der Zeitpunkt, wo sich einige von ihnen zusammenschließen, und sich um sie herum eine physische Grenze bildet, und es entsteht eine Zelle ... Immer mehr Zellen bildeten sich, zu immer höheren Ganzheiten. Jede dieser Stufen der Entfaltung seit dem Urknall ist eine Transformation zu immer höherer Komplexität, Einheit und Ganzheit. Dahinter steht eine Kraft, ein Streben, das in das Universum eingebettet ist. Es ist Evolution als eine Selbstorganisation durch Selbsttranszendenz ... Die prokaryotischen Zellen werden transzendiert und bewahrt durch die komplexeren eukaryotischen Zellen, so dass auch wir heutigen Menschen diese Organellen in unseren Zellen haben, Mitochondrien zum Beispiel, als ein lebendiges Erbe dieses frühen „Transzendiere und Bewahre“, als kleine Zellen in den Zellen. Dies alles sind atemberaubende Zunahmen an Komplexität, Einheit und Ganzheit. Wir haben es hier mit einer Kraft im Universum zu tun, die gegen den Zufall arbeitet, eine Kraft die das Gegenteil von Zufall ist, und diese Kraft ist Eros ... Diese multizellulären Organismen entwickeln sich ihrerseits immer weiter. Mit jeder Transformation gibt es einen höheren Grad an Komplexität,

einen höheren Grad von Einheit, einen höheren Grad von Ganzheit ... Und dann erreichen wir den Punkt, wo dieser Evolutionsprozess sich seiner selbst bewusst wird. Das ist ein weiterer großer Schritt im Universum, und wir wissen nicht ob dies den Beginn des Endes des Universums kennzeichnet, oder ob es sich um eine ganz neue Art von Erwachen handelt ... Es ist interessant bis zum Urknall zurückzuschauen und zu erkennen, welche Rolle Eros dabei als einer der Hauptantriebskräfte gespielt hat. Es hat 14 oder 15 Milliarden Jahre gebraucht, bis wir dahin gekommen sind, wo wir heute [auf der Erde] stehen, eine Selbstbewusstheit welche die wahre und echte Natur der Liebe offenbart. Diese Natur ist ein Suchen und Streben zu höherer Einheit, zunehmender Bewusstheit und Komplexität, und eine Zusammenführung in liebender Einheit. Das war das Hauptziel des Eros von Anfang an. Wenn man sich klarmacht wie viel Zeit und wie viele Stufen dabei durchlaufen werden mussten, bis zu dem Punkt einer Entfaltung aus der Überfülle heraus, dann ist das eine wirkliche und atemberaubende Geschichte [story]. Und jedes mal wenn in einem ein Gefühl von Liebe aufsteigt, dann ist man verbunden mit dieser kosmischen Kraft. Sie bewegt sich durch den eigenen Geist und wohnt im eigenen Herzen, in der Seele und im Körper, mit dem gleichen Streben, das schon Moleküle, Zellen und Organismen zusammengefügt hat. Es ist der Klebstoff des Kosmos. Wird dieser Impuls im Menschen erfahren, dann führt das zu Mitgefühl und Fürsorge für andere ... Jedes Liebesempfinden oder Mitgefühl- und Fürsorgegefühl ist ein Zugang zu dieser außerordentlichen Fähigkeit und Kraft der Liebe, diesem ganz außerordentlichen Antrieb des Universums, als einem GEIST der zum GEIST zurückkehrt. Das ist das Wesen der Liebe. Stellen wir uns die Involution als ein gestrecktes Gummiband vor, und lassen dann los, als dem Punkt des Urknalls, dann bewegt

sich das Band sofort zurück in seinen ursprünglichen Zustand, hin zur Quelle, und dieser Antrieb ist Eros ... Dieser selbstorganisierende Antrieb steht hinter der Evolution. Erst damit lassen sich das Auftreten immer höherer Zustände und Komplexitäten von Einheiten erklären. Philosophen über die Jahrhunderte haben dies erkannt, und dem unterschiedliche Namen gegeben. Der verbreitetste Name dafür ist Eros. In den prämodernen Traditionen wird das für eine spirituelle Eigenschaft gehalten, eine Eigenschaft des GEISTES. Es ist dieser allem inwohnende Antrieb, der die Menschen aus den Zustand der Unwissenheit und Unerleuchtung, wo alles voneinander getrennt erscheint und empfunden wird, hin zu einem Zustand, wo alles als eine Einheit erfahren wird, führt, als ein Geschmack, und als ein Teil des Gewebes des gesamten Universums. Dieser Antrieb führt uns von ent-innert zu er-innert, von getrennt zu verbunden, und von Vereinzelung zur Einheit. Das ist das, was Liebe macht, sie ist eine der bedeutendsten Emotionen, die Menschen haben können. Es ist daher wichtig für uns Liebe zu fühlen und zu erleben, speziell in ihren höheren Formen des Überflusses. Das Fühlen von Liebe ereignet sich oft in Beziehungen, doch meistens beginnen wir unsere Beziehungen aus Mangelbedürfnissen heraus. Die frühen Formen von Liebe sind nicht annähernd so erfüllend wie die der Überfülle und bestehen aus Ärger, Schuld, Vorwürfen, Urteilen, Negativität usw. - alles in der einen oder anderen Weise Ausdrücke eines frustrierten Verlangens nach Einheit. Der Partner oder die Partnerin verhält sich nicht entsprechen der Einheit, die man sich vorstellt. Das führt zu den genannten Frustrationen. Doch selbst diese Ausdrucksformen gäbe es nicht, wenn all dem nicht die LIEBE zugrunde liegen würde. Man kann auf diese Weise das Positive auch in diesen negativen Ausprägungen von Liebe erkennen. Tut man dies, und fühlt man die Liebe,



# SEMINARE

# INTEGRALE

# GfK

## INTEGRALER ANSATZ TRIFFT GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



In einer globalen Welt benötigen wir eine neue Kommunikation, die empathische Verständigung und konstruktiven Umgang mit Komplexität, Vielfalt und Gegensätzen ermöglicht, die bewusst mit Sprachmustern, Bewertungen und Erwartungen umgeht.

Wir bieten einen Forschungs- und Erfahrungsraum für Menschen, die an integraler Lebenspraxis, konstruktivem Miteinander und transformativer Kommunikationsentwicklung interessiert sind.

Infoabende in 12 Städten,  
z.B. München, Freiburg,  
Köln, Berlin, Hamburg...,  
4 Basismodule bundesweit  
und Aufbau module

**TERMINE UND INFO:**  
Marie-Rose Fritz  
marie-rose.fritz@education.lu

Andrea Lohmann  
andrea-lohmann@gmx.net

[WWW.INTEGRALE-GfK.DE](http://WWW.INTEGRALE-GfK.DE)



Helix Nebel NGC 7293, Copyright: ESO

dann verbindet man sich wieder mit dieser metaphysischen Kraft, eine Kraft, die sich als Liebe gut anfühlt. Man verbindet sich dadurch nicht nur mit dem Partner, sondern mit dem GEIST der gesamten manifesten Welt, dem Streben der gesamten manifesten Welt zu wachsen, sich zu entwickeln und zu erwachen. Das ist ein sehr kraftvolles Gefühl, ein Gefühl nach dem die Menschen so sehr streben, und das ist verständlich, doch es ist wichtig, dies im richtigen Kontext zu betrachten, und nicht nur ein personalistisches Gefühl daraus zumachen. Es ist in Wahrheit die Öffnung oder Lichtung im eigenen Herzen, in die der Geist des Eros sich ergießt ...

Der *Kurs in Wundern* sagt, das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Angst. Das ist eine sehr tiefgründige Feststellung. Wenn man innerlich kontrahiert und sich von der Liebe abwendet, dann wendet man sich von dem ab was einen

mit allem vereinigt, was erscheint. Man wird zurückgeworfen auf das Empfinden eines isolierten Selbst, das ganz allein ist. Mit den Worten der Upanishaden: „Wo ein anderes ist, da ist Angst“. Erlebt man sich also getrennt von allem und die Welt als ein Anderes, dann ist Angst die primäre Emotion dieses Zustandes. Wir können den Spuren der Liebe also direkt in uns selbst nachgehen, in dem wir uns fragen wie viel Angst wir haben. Auf je mehr Angst wir dabei stoßen, desto mehr geht es darum nach Liebe zu suchen und den Liebesraum zu erweitern ...

Liebe ist nicht nur eine menschliche Emotion, es ist ein metaphysischer Klebstoff, ein Streben des gesamten Universums hin zu Zuständen höherer Einheit und Ganzheit. Dabei führt der Weg von den am meisten vereinzelt zu den am höchsten vereinigten Zuständen des Seins und der Bewusstheit ... Das ist wirklich ganz erstaunlich. ❖

# 2.0

Ein gutes Dutzend Thesen zum Verständnis von Entwicklung und ein gewagter Vorschlag zum Upgrade der Kultur der Integralen Bewegung, basierend auf der Arbeit zur Erwachsenen-Entwicklung von Susanne Cook-Greuter.

Alexander Leuthold

Der hier in Thesen gefasste Zusammenhang wird in der parallel erscheinenden **Ausgabe 43** des **Online-Journals** ausformuliert und ausführlicher begründet. Dort finden sich auch Belege, Fußnoten und ein Literaturverzeichnis.

**Eins.** In integralen Kreisen wird ein stark vereinfachender, plakativer Sprachgebrauch in Bezug auf Entwicklung gepflegt. Man kann hören, eine Diskussion sei „zu grün“ oder jemand sagt, in einem Gremium überwögen „die orangenen Anteile“, oder eine Angelegenheit müsse „aus türkischer Perspektive“ betrachtet werden und so weiter.

**Zwei.** Dieser saloppe Sprachgebrauch widerspiegelt ein Bedürfnis nach Vereinfachung. Er offenbart ein oberflächliches Verständnis und er verhindert tiefes Verstehen eher, als dass er es ermöglichen würde.

**Drei.** Die Welt ist komplex. Vereinfachung ist notwendig. Es kommt jedoch darauf an, die Komplexität der Welt nicht irgendwie zu reduzieren, sondern begründet, auf das Wesentliche fokussiert und einen Erkenntnisgewinn ermöglichend.

**Vier.** Es ist möglich, so zu vereinfachen, dass tieferes Verstehen nicht verhindert, sondern sogar ermöglicht wird. Dabei handelt es sich um eine Kunstfertigkeit, die an verschiedene Voraussetzungen geknüpft ist. Zu diesen Voraussetzungen gehört die Fähigkeit, große Komplexität zu lassen und nahezu beliebig lange im Geist halten zu können, ohne dass der Drang, zu vereinfachen, übermächtig würde; eine Fähigkeit, die sich erst im Zuge späterer Erwachsenenentwicklung allmählich herausbildet.

**Fünf.** Eine angemessene, sinngebende Vereinfachung eines Gegenstandes in diesem Sinne kann in eine Sprachgestalt münden, die auch jenen, die den betreffenden Gegenstand (noch) nicht hinreichend durchdrungen haben, ein tieferes Verständnis und eine Verortung des Gegenstandes in der eigenen Erfahrung ermöglicht.

**Sechs.** Echtes Verstehen gründet in nachhaltiger Erfahrung.

**Sieben.** In Bezug auf den Gegenstandsreich der Selbstentwicklung (auch Ich-Entwicklung, engl. „ego development“) bietet die Selbstentwicklungstheorie von Susanne Cook-Greuter eine Versprachlichung, die einerseits umfassend, differenziert und somit gegenstandsadäquat ist und die andererseits sorgfältig in klare und allgemeinverständliche Begriffen gefasst wurde, so dass für viele Menschen ein erfahrungsbasiertes (Selbst-)Erkennen möglich wird.

**Acht.** Der Selbstentwicklung genannten Entwicklungslinie kommt eine Schlüsselrolle zu. Sie beschreibt, wie sich die Bewusstheit und Verortung des Selbst im Kosmos entwickelt, wie das Selbst sich herausbildet und wie es sich wieder auflöst. Das Selbst ist gewissermaßen der Dirigent des Orchesters der vielen verschiedenen Linien der Entwicklung – Kognition, Emotion, Moral und so weiter. Die Selbstentwicklung ist jedoch nicht nur die zentrale Entwicklungslinie, ihr kommt auch darüber hinaus in Wilbers AQAL-Modell eine besondere Bedeutung zu. Beispielsweise insofern, als mit fortschreitender Entwicklung einer Person deren Persönlichkeitstyp, etwa im Sinne des Enneagramm-Typs, immer weniger handlungsleitend wird.

**Neun.** Selbsterkennen im Sinne eines tiefen Verstehens sowohl von Entwicklung im Allgemeinen als auch des eigenen Entwicklungsweges ist durch ein kognitives Studium der Theorie oder „Landkarte“ der Selbstentwicklung allein nicht möglich.

**Zehn.** Es ist sehr hilfreich, wenn nicht gar erforderlich, die eigene Entwicklung auf dieser „Landkarte“ zu verorten. Oft wird es erst so möglich, sich im „Territorium“ zurecht zu finden, die eigene Selbstentwicklung immer bewusster zu erfahren, auf dem eigenen Entwicklungsweg immer sicherer zu navigieren und den Garten des Bewusstseins zu kultivieren.



**Elf.** Die zuverlässigste und am besten validierte Methode zur Ermittlung der Entwicklungsstufe einer Person ist das in jahrzehntelanger akribischer wissenschaftlicher Forschung und Analyse entwickelte Verfahren SCTi-MAP. Der MAP ist ein semi-projektiver Satzergänzungstest, der von speziell ausgebildeten und zertifizierten Personen qualitativ und quantitativ ausgewertet wird. Die Position einer Person auf der Spirale der Entwicklung. Die Interrater-Reliabilität, d. h. die Übereinstimmung voneinander unabhängiger Auswerter, ist bei dem Verfahren sehr hoch.

**Zwölf.** Wenn eine spürbar große Anzahl integral informierter und aktiver Menschen sich dem Verfahren unterzöge, würden nicht nur die betreffenden Personen, sondern die integrale Bewegung insgesamt sehr profitieren. Neben der Förderung der persönlichen Entwicklungswege wären mittelfristig eine Reifung der Sprach- und Kommunikationskultur in der Bewegung zu erwarten und langfristig könnte gar ein erstes Hineinwirken entwicklungsorientierten integralen Bewusstseins in das Denken der allgemeinen Bevölkerung gelingen.

**Dreizehn.** Im integralen Feld sind verschiedene Vorbehalte gegen einen solchen Test spürbar. Bewertung, Kategorisierung und Hierarchisierung werden gefürchtet. Der Proband gibt tiefe Einblicke in sein Erleben und Denken. Außerdem gilt das Verfahren als teuer, denn der Zeitaufwand für Auswertung und Ergebnisvermittlung ist hoch. Hinzu kommt, dass die gründliche Konstruktion, die gute Validierung des Verfahrens und die rigorose Schulung der Auswerter es im Unterschied zu anderen Tests nahezu unmöglich machen, ein eventuell gewünschtes Ergebnis herbeizuführen oder ein unerwünschtes Ergebnis leichthin „wegzuwischen“. Dieses Alleinstellungsmerkmal des MAP wird nicht immer als Vorteil gesehen, manchmal wird die Selbsterkenntnis, die dieser Test ermöglicht, mehr gefürchtet als ersehnt.

**Vierzehn.** Es ist möglich, für aktive Mitglieder der integralen Bewegung ein Setting zu finden, das die meisten Vorbehalte in guter Weise adressiert, ohne die Förderung der je individuellen Entwicklung und die erwartete positive Wirkung auf die Bewegung zu opfern. Zum Beispiel wäre eine anonyme Teilnahme möglich. Die Kosten könnten durch ein Auswertungsseminar gesenkt werden, welches bei geschickter Organisation gleichzeitig den Nutzen erhöhen würde. ❖



**Alexander Leuthold** studierte Pädagogik, Soziologie und Psychologie (Abschluss Dipl.-Psych.) in Münster. Er ist zugelassener Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut in Recklinghausen. Außerdem gründete er 2012 i-unfold, coaching & more in Erfurt. Seit 2009 beschäftigt er sich intensiv mit der Entwicklung erwachsener Menschen. Er wurde von Susanne Cook-Greuter als Scorer & Coach für die Arbeit mit dem SCTi-MAP in deutscher und englischer Sprache zertifiziert. Seine Tätigkeitsfelder sind Psychotherapie, Begutachtung von Erwachsenen-Entwicklung, Supervision, Coaching und Consulting sowie Referenten- und Dozententätigkeit an privaten und staatlichen Institutionen, darunter auch die Uni-Erfurt, wo er seit Jahren Seminare zu Meditation, Selbstentwicklung und zum AQAL-Ansatz hält. Er ist Zen-Praktizierender seit 1993, Schüler von Richard Baker Roshi.

<http://leuthold-volpert.de>, <http://selbstentwicklung.de>



**Integrale  
Lebenspraxis  
für unterwegs**

**Life Balance Matrix Tool**  
**Eine App zur integralen Lebenspraxis**  
**für iPhone / iPad und iPod touch**

Die neue Version 2 integriert einen Brainwave & Biofield Entrainment Audio Player mit 5 Soundmodulen von iAwake Technologies zur akustischen Stimulation und Unterstützung von Meditation, Körpertraining, Mentaltraining, kreative Arbeit und Schattenarbeit.

Das Planungsmodul zur integralen Lebenspraxis nach Ken Wilber umfasst 300+ ausgewählte Praktiken und synchronisiert den erstellten Trainingsplan im Hintergrund automatisch mit dem Standardkalender.  
Zweisprachig (dt./engl.) und iOS 7 kompatibel  
Weitere Infos unter <http://www.lifebalancematrix.org>  
Weltweit in allen iTunes Stores erhältlich

Anzeige

# Postmoderne Selbstständigkeit

Stephan Gerd Meyer



Die Realität der Selbstständigkeit als Arbeits- und Lebensform hat sich in den letzten 20 Jahren wesentlich verändert. Lange sah der Archetyp der klassischen Selbstständigen so aus, dass sie vorwiegend an ihrem eigenen Vorankommen interessiert sind, rund um die Uhr für ihre Firma arbeiten, vorwiegend kaufmännisch und gewinnorientiert denken und handeln, gut verdienen, Angestellte haben, immer unter Strom stehen und es zu einem gewissen Ansehen in ihren regionalen gesellschaftlichen Kreisen bringen. Die eigene Gesundheit und die Familie stehen dabei häufig hintenan, weil es eben nicht anders geht.

Wer im Internet zum Thema „Existenzgründung“ oder „Unternehmer“ surft, findet immer noch vorwiegend Geschichten, Wettbewerbe und Angebote aus der „Start-Up-Glitzerwelt“: Begriffe wie *Vorsprung*, *Erfolg*, *Leidenschaft*, *Innovation*, *hochmotiviert*, *vielversprechend* und *chancenreich* dominieren die Texte, die Bilder zeigen fröhlich-dynamische Menschen im Business-Dress, mit Laptops, Sportwagen und schicken modernen Büros. Sie zeigen die vorwiegend wirtschaftlich orientierten Selbstständigen und vermitteln die Illusion, dass diese Ausrichtung Erfolg verspricht.

Wer Erfolg an der Umsetzung von Werten misst, die neben der materiellen Ebene auch ideelle Inhalte haben, verlangt deutlich mehr. Ein grösseres Bild entsteht, in dem Menschen, Ereignisse und Systeme nicht benutzt werden, um voran zu kommen, sondern als Bestandteil unseres Lebens gewertschätzt und respektiert werden. Der materielle Erfolg ist nicht mehr das Ziel, sondern der Zweck, um etwas zu bewirken, zu verändern oder zu verbessern. Wer mit dem Selbstständig Sein höhere Ziele verfolgt, muss das Ego ernst nehmen, darf sich aber nicht von ihm dominieren lassen.

Erfolg in diesem Sinne kann dann sein, mehr Zeit für die eigenen Kinder oder die Pflege der Gesundheit zu haben, mit dem verdienten Geld eine Stiftung zu gründen, die der Natur oder nachhaltigen Projekten zugute kommt, oder durch das eigene Geschäft Qualitäten zu schaffen, von denen die Menschen und der Planet langfristig profitieren.

## Höhere Ziele verlangen ein grösseres Bild

### Die Welt braucht mehr spirituell orientierte Selbstständige

Die postmoderne Selbstständigkeit, nach der der Grossteil der heutigen Existenzgründungen ausgerichtet ist, beruht in einem viel höheren Masse auf den individuellen Interessen und Talenten der Gründer, auf Zufriedenheit und Lebensqualität, kooperativen Arbeitsformen ohne Angestellte, flexiblen Arbeitszeiten

und -orten und einer grossen persönlichen Freiheit der Gründer. Diese „Firmen“ sind häufig Einzelunternehmen oder Freiberufler, die Buchführung macht ein Steuerbüro, das primäre Interesse liegt nicht im Geldverdienen sondern in der Verwirklichung von Zielen, die eng an die Persönlichkeiten der Gründer geknüpft sind. Natürlich soll aus dieser Tätigkeit der eigene Lebensunterhalt bestritten werden, aber die reine Gewinnmaximierung als Unternehmensziel ist zunehmend unattraktiver geworden. Genauso wichtig sind heute Ideale und Werte, soziale und ökologische Verantwortung, persönliches Wachstum, Nutzen und Sinn des eigenen Schaffens und das Verständnis, dass die Arbeit ein wesentlicher Teil des Lebens ist und deshalb Qualitäten haben muss, die auch mit den privaten Ansprüchen kompatibel sind. Der Begriff „work-life-balance“ ist aus dieser Sichtweise überholt, da es sich bei Arbeit und Leben nicht mehr um gegensätzliche Pole handelt, sondern um Bestandteile desselben Ganzen. Postmoderne Selbstständige integrieren ihre persönlichen Überzeugungen und Entwicklungen in den Arbeitsalltag, anstatt sie nur nach Feierabend zu leben.

## Nutze Deine Potenziale und übernimm Verantwortung

### Führen und geführt werden

Wer Verantwortung trägt, muss Entscheidungen treffen und immer wieder die Weichen stellen für die nächsten Schritte und den weiteren Weg. Jede Entscheidung für etwas ist eine gegen etwas anderes. Und jede führt zu Konsequenzen, die erfreulich oder unerfreulich sein können. Die meisten Selbstständigen treffen permanent Entscheidungen, deren Konsequenzen sie selbst zu verantworten haben - mit ihrem Geld, ihrer Zeit, ihrer Kraft, letztlich mit wesentlichen Anteilen ihrer Existenz. Und genau das ist für viele auch die Motivation zum Selbstständig sein: Selbst entscheiden dürfen, was zu tun ist, wann, von wem und auf welche Art und Weise. Selbst profitieren zu können von den Resultaten, sei es als finanzieller Gewinn, Lernprozess, Erweiterung des Horizonts, Zuwachs an Wahlmöglichkeiten oder am besten alles zugleich. Selbst spüren zu dürfen worum es geht und worum nicht.

Entscheiden heisst auch führen - sich selbst, das Unternehmen, die Kunden, die Partner und, falls vorhanden, auch die angestellten Mitarbeiter. Das fängt schon dabei an, die Arbeitszeiten selbst zu bestimmen: Wann stehest **Du** morgens auf, wann arbeitest **Du**, wie lange am Tag und wie oft in der Woche? Das klassische Bild von den Arbeitszeiten der Selbstständigen ist die 60-bis-80-Stunden-Woche, ohne freie Abende und Wochenen-



individuell			
subjektiv	<b>ICH</b> Arbeitszeiten und -orte Angebot (Produkte / Dienstleistungen) Preise Personal Strategien Unternehmensphilosophie <ul style="list-style-type: none"> <li>• persönliche Potenziale</li> <li>• Grenzen</li> </ul> Ängste	<b>ES</b> Mitarbeiter bzw. Konkurrenz Regeln und Gesetze Finanzen und Finanzierung Unfälle, Zufälle Geräte, Technik	objektiv
	<b>WIR</b> Kommunikation und Umgang: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Kunden</li> <li>• mit Partnern</li> <li>• mit Lieferanten, Vermietern, etc.</li> <li>• mit Mitarbeitern</li> </ul> Gestaltung von Verträgen Führen von Verhandlungen	<b>ALLES</b> Marktentwicklungen Kaufkraft politische Entwicklungen gesellschaftliche Trends Klima, Wetter Unglücke, Katastrophen	
kollektiv			

### ICH

Den direkten Einfluss hast **Du** im ICH-Quadranten auf die inneren Konditionen des Geschäfts. Damit gibst **Du** dem Unternehmen Inhalte, Strukturen, Regeln und Ziele und prägst es durch Deine Potenziale, Werte, Grenzen und Ängste.

### ES

Die äusseren Umstände, die Dich selbst und Dein Unternehmen direkt betreffen, finden sich im ES-Quadranten. **Du** musst Dich ihnen stellen und kannst sie steuern, aber sie werden Dich auch fordern und beeinflussen.

### WIR

Ohne andere Menschen wird es nicht funktionieren, im WIR-Quadranten entscheidet das Gelingen der Interaktion mit anderen über die Entwicklungen und Ergebnisse. Hier spielen auch die Werte und Ziele Deiner Partner und Kunden eine entscheidende Rolle.

### ALLES

Die äusseren Umstände, die viele Menschen betreffen und damit direkte und indirekte Einflüsse auf Dein Geschäft haben, finden sich im ALLES-Quadranten.

den. Das gibt es durchaus, für manche immer, für andere vorübergehend, aber es gibt auch immer mehr Selbstständige mit einer 40-, 30- oder 20-Stunden-Woche. Das hängt dann mit der nächsten Entscheidung zusammen: Wieviel Geld brauchst **Du**, wieviel musst oder willst **Du** verdienen? Reich zu werden motiviert immer noch etliche Unternehmer, die Lebensqualität zu steigern ist aber das Ziel, das vielen immer wichtiger wird. Das muss keine Entscheidung gegen's Geld verdienen sein - ganz im Gegenteil lässt es sich auch miteinander verknüpfen, wenn beides eine hohe Priorität besitzt.

Obwohl Selbstständige jeden Tag viele Entscheidungen treffen, können sie die Resultate nicht vorhersehen. Egal wie gut oder schlecht sie etwas machen, der Erfolg hängt auch von Umständen ab, die sie zwar beeinflussen können, aber nicht bestimmen. Es ist ein Spiel mit vielen Unbekannten, das viel Freude macht, wenn es Dir gelingt, Dich im passenden Augenblick führen zu lassen, von Zufällen, Unfällen, Schicksalen, Ereignissen und Kräften, denen **Du** als Mensch ganz natürlich ausgeliefert bist, wie alle anderen Wesen auf der Erde auch.

## Entscheiden heisst verantworten und führen

### Wer entscheidet also wann?

Aus diesem Blickwinkel ist das Quadranten-Modell der Integralen Theorie interessant. Von den vier Quadranten gibt es nur einen, der ganz Deiner eigenen Kontrolle unterliegt: ICH (individuell + subjektiv). Die anderen drei Quadranten zeigen die Zusammenhänge auf, denen die Entwicklung und der Erfolg von Unternehmen zugleich auch noch unterliegt: ES (individuell + objektiv), WIR (kollektiv + subjektiv) und ALLES (kollektiv + objektiv).

Selbstständige befinden sich in einem Fließgleichgewicht der Kräfte aus allen vier Quadranten, denen sie permanent ausgesetzt sind. Manche dieser Kräfte wirken ganz unmittelbar und werden sehr bewusst, andere wirken recht indirekt, im Hintergrund und mehr oder weniger unbewusst. Wer sie alle kennt und berücksichtigt, kann jederzeit Entwicklungen, Risiken und Möglichkeiten erkennen und frühzeitig im Bereich des eigenen Einflusses darauf reagieren.

Jede Veränderung in jedem Quadranten kann als Prüfung betrachtet werden, um die eigene Position und die eigenen Ziele kritisch zu beleuchten und ggf. zu korrigieren. Die Selbstständigkeit wird dadurch zur Reise ins Unbekannte, herausfordernd, lebendig und vielseitig - sie schärft kontinuierlich Deine Sinne und führt Dir regelmässig Deine Potenziale und Grenzen vor Augen. ❖

## Dein Einfluss ist wesentlich und doch begrenzt



**Stephan Gerd Meyer** ist integraler Unternehmer und Gründercoach. Er lebt in Kassel und arbeitet für Klienten und Projekte in ganz Europa. Sein neues Buch „Die spirituelle Kraft der Selbstständigkeit“ ist im Mankau-Verlag erschienen.

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

# Weisheit durch Nicht-Wissen

## Direktes Erleben innerer Stille ist unabdingbar für spirituelle Entfaltung (oder die „No-Brain“ und die „Only-Brain-Typen“)

**E**iner der wichtigsten Aspekte spiritueller Entwicklung ist die Erfahrung innerer Stille. Bevor wir in höhere Bereichen der Bewusstseinsentfaltung gelangen, sind wir zu beinahe hundert Prozent mit dem Denken identifiziert. Ein Gedanke taucht auf: „Das ist ein Stuhl“. Wir halten den Gedanken für wahr. Unsere innere Wahrnehmungswelt wird von einer Flut mentaler Benennungen, Bewertungen und Bedeutungen durchzogen. Wir schauen auf Begriffe und glauben, die Welt zu sehen. Im Bann der Worte halten wir die momentanen Deutungen für die beständige Wahrheit einer wirklichen Welt.

Das gilt schon für die grundlegendsten Benennungen: „Stein“, „Gras“, „Affe“, „Mensch“. Erst recht fallen wir auf diese Täuschung herein, wenn wir unsere Ideen über uns selbst glauben: „Ich bin ein Mann ...eine Frau“, „Ich bin Taxifahrer ... Web-Designer ...Berater“, „Ich bin Vater ...Mutter ...Tochter ...Sohn.“

Was wären wir, wenn wir diese Festlegungen klar als Gedanken erkennen und gehen lassen würden?

**Die Würde unserer Ratio**  
Die Errungenschaft des Gehirns, mentale Repräsentationen zu erzeugen, zu verknüpfen und mit Bedeutung aufzuladen, war eine evolutionäre Leistung höchsten Ranges. Erst die komplexen Fähigkeiten des Verstandes haben es ermöglicht, trotz eines schwachen und schutzlosen Körpers, erfolgreich zu überleben. Damit wir als steinzeitliche Jäger ein Mammut erlegen konnten, brauchte es das Vermögen einer Verknüpfung von Begriffen und deren Kommunikation. Wir benötigten zunächst Bezeichnungen für „Männer“, „Grube“, „Speer“, „links“ und „rechts“. Erst dann konnten wir der Sippe klar machen, dass alle *Männer* jetzt bitte eine

*Grube* graben, sie mit *Speeren* bestücken und dann einige das Mammut von *links*, andere von *rechts* in Richtung Falle treiben sollten. Eine komplexe Botschaft ließ sich in einem einzigen Satz ausdrücken und bescherte Nahrung für Monate. Was für ein Wunder! In diesem Sinne entwickelten sich Ratio und Sprache zu mächtigen Waffen des Überlebens.

Im Bann der  
Worte halten  
wir die  
momentanen  
Deutungen für  
die beständige  
Wahrheit einer  
wirklichen  
Welt.

Die Weiterentwicklung der Vernunft hat der Menschheit zahlreiche Segnungen beschert. Wir haben gelernt, uns über gedankliche Repräsentationen in die Wahrnehmungswelt anderer hineinzuversetzen. So erweiterten wir unsere Perspektive und unser Mitgefühl. Ihre Blüte hatte die Ratio in der Epoche der Aufklärung. Die Früchte sind beeindruckend: die Trennung von Wissenschaft, Ästhetik und Moral. Die Verfassung der Menschenrechte. Die Abschaffung der Sklaverei. Die beginnende Gleichberechtigung der Geschlechter. Ken Wilber bezeichnet das als „Würde der Moderne“. Es sind die Geschenke der rationalen Entwicklungsebene.

**Die Grenzen unserer Ratio**  
Zugleich wirkt die Ratio als Fluch. Nämlich dann, wenn sie zur einzigen und höchsten Sichtweise

überhöht wird. Die Evolutionsforschung scheint diese Überbetonung schon in die Namensgebung unserer Art hineinzuschreiben. Den Forschern fiel nichts Besseres ein als „Homo Sapiens Sapiens“ (Homo = Mensch, Sapiens = denkend/vernunftbegabt) - also doppelt denkend. Ist das womöglich ein bisschen zuviel des Denkens? Nach einer Emergenz auf eine höhere Evolutionsebene hört sich das jedenfalls nicht an.

Seit der Aufklärung bewirkt die Dominanz der rationalen Wissenschaft, die sich weitgehend auf die Betrachtung der äußeren Wirklichkeit festlegte (die rechtsseitigen Quadranten), eine zerstörerische Einseitigkeit. Jegliche Innerlichkeit - und vor allem die einer verbindenden, spirituellen Dimension - wurde als irrational abgetan und unterdrückt. Vermutlich ist dies der Grund für das Missverhältnis zwischen der mächtigen technisch-wissenschaftlichen Entwicklung und ihren mangelnden ethisch-moralischen Grundlagen. Wir verfügen über die wirksamsten Technologien, die effektivsten Methoden zur Eroberung von Ressourcen, über die am besten vernetzten Informationstechnologien. Doch die Verwendung dieser Instrumente unterliegt einem erschreckenden Maß ethischer Unbewusstheit; Machtmissbrauch, sektiererische Ausgrenzung und berechnende Ausbeutung bestimmen unser individuelles und kollektives Handeln. Mit Massenvernichtungswaffen, Ressourcenraub und Umweltzerstörung steht die Menschheit kurz davor, sich selbst und große Teile der Lebensvielfalt unseres Planeten zu vernichten.

Individuell zeigen sich die Leid erzeugenden Auswüchse der Ratio als innerer Lärm. Wie Gewehrsalven feuert unser Bewusstsein einordnende und beurteilende Gedanken ab. Der innere Richter fällt pausenlos strenge Urteile über rich-





## Für viele Menschen ist zwanghaftes Nachdenken und Grübeln zum selbstverständlichen Bewusstseinszustand geworden.

tig und falsch, wertvoll und schädlich, vernünftig und irrational. Der innere Kommentator textet uns mit endlosen Monologen über „mich und die Welt“ zu. Wir sind all dessen längst überdrüssig. Doch damit aufzuhören scheint schwer. Gedanken mit weiterem Nachdenken zu folgen, ist zur eingeschliffenen Gewohnheit geworden, ja zur Sucht – wie bei einem Junkie, der nach dem nächsten Schuss giert.

Für viele Menschen ist zwanghaftes Nachdenken und Grübeln zum selbstverständlichen Bewusstseinszustand geworden. Das gilt besonders für diejenigen, die sich nach dem integralen Modell auf höheren rationalen Stufen bewegen. Sie haben so etwas wie ein „reifes selbstbestimmtes Ego“ (Wilber) ausgebildet. Die Plastik *Der Denker* von Auguste Rodin stellt solch einen Menschen dar. Versunken schaut er in die innere Welt. Er sinnt über sich, Gott und die Welt. Das lässt nicht nur Tiefsinn erahnen. Die Figur zeigt auch die Anspannung und Abtrennung, die das Grübeln mit sich bringt. Wir identifizieren uns mit einem sich unabhängig dünkenden Ich, das sich der Ganzheit allen Seins entfremdet hat. Stagniert unsere Entwicklung hier, erleben wir eine existenzielle Depression. Traditionelle Sinn stiftende Perspektiven, wie sie uns die Religionen der prä-rationalen Ebene anbieten, sind von uns mit berechtigter Kritik verworfen worden. In Philosophie und wissenschaftlichen Grenzgebieten ahnen wir den Hauch einer höheren transpersonalen Wahrheit. Die Erfahrung dieser Ebene bleibt uns jedoch noch verwehrt, denn wir halten immer noch fest an unseren

alten vernünftigen und begründbaren Sichtweisen. Und so befinden wir uns in einem Übergangsbereich, in dem wir uns mit Endlichkeit und Einsamkeit konfrontiert sehen.

### Heraustreten aus dem Denken

In den spirituellen Traditionen wird die nächste erforderliche Entwicklung als ein Heraustreten aus der Verwicklung im Denken beschrieben. Eine befreiende De-Identifizierung geschieht, in dem wir uns bewusst werden, dass Gedanken lediglich Objekte unserer Aufmerksamkeit sind. Es sind Bewusstseinsinhalte. Wir bezeugen sie. Wir selbst aber sind das beständige Zeuge-Sein, welches alles beobachtet. Das Zeuge-Sein ist die Weite des Bewusstseinsraumes, in dem jegliche Bewusstseinsinhalte auftauchen und wieder verschwinden.

Das „Neti neti“ („nicht dies, nicht das“) des klassischen Advaita von Adi Shankar (um 800 n. Chr.) und moderner Meister wie Sri Nisargadatta (1897-1981) betont auf radikale Weise diese De-Identifizierung. „Ich bin nicht mein Körper ...nicht meine Gefühle ...nicht meine Gedanken ...nicht mein Wissen ...nicht meine Charakterzüge... nicht mein Geschlecht ... nicht meine sozialen Rollen!“ Solche Aussagen laden zur Erfahrung dessen ein, was bleibt, wenn alle gewohnten Identitäten abgelegt werden.

Einen genialen Schachzug für den Entwicklungssprung vom rational/personalen Ich zum transzendenten Selbst lieferte Sri Ramana Maharshi (1879-1950). Er

wies Fragende beharrlich darauf hin, für das Auftauchen des *Ich*-Gedankens wachsam zu sein und ihn für den De-Identifizierungsprozess zu nutzen. „Wer stellt die Frage?“, „Wer erlebt Ihren Körper?“, „Wer glaubt, etwas zu wissen oder unwissend zu sein?“, „Wer oder was sieht den Gedanken *Ich*?“ Mit solchen Fragen machte Ramana den zentralen Identifikations-Gedanken, mit dem all unsere Selbstbilder beginnen, zum Anker meditativer Selbsterforschung. Wie oft am Tag denken wir „Ich“ oder „Ich bin“ oder „Ich fühle“ oder „Ich meine“? Wie oft verwickeln wir uns so in Leid erzeugende Identifikationsmuster? Jedes Mal – so betonte es Ramana - kann der Ich-Gedanke als Signalgeber genutzt werden. Jedes Mal lädt er zu einem Nachspüren des transpersonalen Zeuge-Seins ein. Jedes Mal öffnet er den Eintritt zu einem Tauchgang zur Quelle des Bewusstseins. Dort wartet echte Stille auf uns. Aus ihr steigen alle Gedanken auf. In sie verschwinden alle Gedanken wieder. Hier ist der Verstand bescheidener Diener statt überheblicher Herrscher.

Ramanas Selbsterforschung lädt zu befreiender De-Identifizierung vom Denken wie auch vom persönlichen Ich-Konzept ein. Damit wird sie zum Königsweg der Bewusstseinsentwicklung im Übergang vom rational/personalen Ich zum transrational/transpersonalen Selbst – bezogen auf den oberen linken Quadranten (individuell/innerlich).

### Meditation ist ...

Der spirituelle Lehrer Eli Jaxon-Bear beschreibt die Intelligenz der Stille mit dem Satz: „Meditation ist, dem nächsten Gedanken nicht zu folgen“. Das bedeutet auch, auf jeden Glauben, jede Kenntnis, jedes Wissen, jede Theorie, jede Philosophie einschließlich des genialen Integralen Modells zu verzichten. Wir lockern die Haltegriffe der Begrifflichkeiten und lassen uns ins Nicht-Wissen fallen. Das ist befreiend. Und es kann Angst machen. Warum?



Weil wir damit das wichtigste Hilfsmittel unseres Überlebens, unseren Denkapparat, abstellen. Ziehen wir den Stecker unseres Verstandes, fahren wir auch unseren Schutzschild runter. Wir verzichten auf die Laserkanone unserer Urteilskraft. Wir machen uns verwundbar. Das mag sich zuweilen bedrohlich anfühlen. Doch wenn wir es wagen, uns auf dieses Innehalten einzulassen, erfahren wir endlich die befreiende Ruhe der transzendenten Dimension.

Es ist schwierig, die Qualität der inneren Erfahrung auf dieser Ebene zu beschreiben. Denn es handelt sich um die Entdeckung, zugleich als formloses Bewusstsein anwesend - und als ein Ich abwesend zu sein. Dieses Bewusstsein ist keine Erfahrung, sondern die tiefste Ebene unseres Seins. Es nimmt alle Erfahrungen wahr und bleibt zugleich unangetastet von ihnen. Suchen wir Begriffe dafür, fallen uns Worte ein wie Stille, Leere, Abwesenheit, Formlosigkeit, Unberührtheit, Reglosigkeit. In der direkten Erfahrung wird es oft als vollkommene Entrückung erlebt. In Wilbers Erläuterung von Bewusstseinszuständen entspricht das dem Erleben des *kausalen Körpers*. Im direkten Erleben ist das weder Theorie noch eine Erfahrung, die ein Jemand macht. Vielmehr erlebt man sich hier selbst als das Eigenschaftslose, als das Namenlose, das Nichts. Hier versagt jede Beschreibung.

**S**atsang  
Es ist diese Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den absoluten Seinsgrund, welche der modernen Satsang-Advaita-Bewegung ihre Attraktivität und Kraft verleiht. Ich selbst begegnete Mitte der Neunziger Jahre meinen Lehrern Gangaji, Sri Poonjaji, Isaac Shapiro und Eli Jaxon-Bear. Es beeindruckte mich zutiefst, wie unmittelbar die Selbsterforschung wirkte, zu der sie einluden. In ihrer Gegenwart spürte ich eine Kraft der Stille, die auf mühelose Weise alles begriffliche Denken zur Ruhe kommen

ließ. Mir hatte sich diese tiefste Stille schon selbst auf einem Vipassana-Retreat eröffnet. Doch in Gegenwart meiner Lehrer erkannte ich die Tiefe um vieles klarer. Und es schien, als würde für andere Anwesende die Wahrheit des unangetasteten Selbst wie auf Knopfdruck als lebendige Erfahrung zugänglich werden. Durch das breite Spektrum der weiteren Anregungen meiner Lehrer setzte sich in mir ein Prozess in Gang, bei dem sich all meine bisherigen Identifikationsmuster auflösten und der mein Leben nachhaltig befreite.

Das Besondere an der Vermittlung im Satsang liegt in der Betonung, dass die Wahrheit reinen Bewusstseins schon immer anwesend ist. Sie ist jederzeit zugänglich. Sie wird sofort spürbar, wenn alle Ideen des Erreichens aufgeben werden - selbst die Ideen einer irgendwie gearteten spirituellen Entwicklung. Das macht Erwachen und Erleuchtung hier und jetzt erlebbar, unabhängig vom Charaktertyp, von psychodynamischen Schattenanteilen oder vom Entwicklungsstand auf einer Bewusstseinssebene. Auf diese Unmittelbarkeit mit Nachdruck hinzuweisen, durchbricht die zahlreichen irreführenden Vorstellungen von Erleuchtung. In den traditionellen Sichtweisen wird *Erleuchtung* mit unerreichbaren Idealen überhöht und in eine nie eintretende Zukunft verschoben.

**D**ie Kehrseite der Leere  
In dieser Ausrichtung auf die unmittelbare Erfahrung liegt ein großer Wert. Es gibt aber auch eine Kehrseite. Der Geist des jäh Erwachten haftet leicht an der Erfahrung absoluter Leere. Mein Lehrer H.W.L. Poonjaji nannte das „Landen im Nichts“. In Wilbers Sprache würde man es als unbewusste Identifikation mit dem Kausal-Körper umschreiben. Es fehlt der weitere Schritt zu einem wahrhaft non-dualen Bewusstsein. So befreiend die Erfahrungen der unangetasteten Leere, des absoluten Nicht-Wissens und der Nicht-Person sein mag,

unser Geist kann diese Einblicke verzerren und missbrauchen. Er *konzeptualisiert* die direkte Erfahrung und bastelt sich neue Dogmen. Dann entsteht eine neue subtile Trennung zwischen Absolutem und Relativem, zwischen Zeitlosem und Zeit, zwischen unmittelbarer Erkenntnis und Hilfsmitteln des Erkennens. Das mag sich mit dem Deckmäntelchen der Non-Dualität tarnen. Es werden korrekte Advaita-Sentenzen gesprochen: „Alles ist eins“, „es gibt keine Trennung“, „das Ich ist eine Illusion.“ Doch zwischen den Sätzen lässt sich erahnen, dass hier keineswegs eine echte non-duale Verwirklichung vorliegt. Oft spüren wir eine versteckte Arroganz gegenüber den relativen Ebenen des Lebens, eine abgespaltene Abgehobenheit - oder eine übermäßige Versunkenheit. Dann fehlt oft die Bereitschaft, weiterhin eine Verfeinerung der Selbsterkenntnis geschehen zu lassen, denn „es gibt mich ja gar nicht mehr“. Noch bestehende Schattenanteile finden keine Bearbeitung und Befreiung. Die eigene Verwirklichung wird maßlos überschätzt. Nimmt die Person in dieser Phase eine Lehrerrolle ein, steigt die Gefahr von Arroganz und Machtmissbrauch, aber „es gibt ja niemanden, der arrogant sein könnte oder missbraucht“.

Auf geistiger Ebene geht solch begrenzte Erkenntnis manchmal mit starrer Anti-Intellektualität einher. Die De-Identifikation vom Denken wird überbetont und falsch verstanden. Manchmal so sehr, dass intellektuelles Nachsinnen ver-teufelt wird. Die Folge ist Ignoranz in Bezug auf Entwicklungsebenen und strukturelle Aspekte des Menschseins - und manchmal auch eine deutliche Vernachlässigung der Einflüsse der Quadranten oben rechts, unten rechts und unten links, (also der kulturellen, systemischen und biologischen Faktoren). Um es in Wilber-Sprache zu fassen: In der Betonung des absoluten Seinerkennens liegt die Gefahr, dass wir die unteren (prä-rationalen und rationalen) Entwicklungsebenen zwar *transzendieren*, sie zugleich



# „Wer stellt die Frage?“

jedoch *abspalten*, während wir sie in einer wahrhaft nondualen Verwirklichung *transzendieren und integrieren*.

## Only-No-Brain

In einem Email-Dialog über dieses Thema mit Dennis Wittrock – einem maßgeblichen Vertreter des Integralen Ansatzes – bezeichnete er die modernen Satsang-Lehrer scherzhaft als *No-Brain-Typen*. Tatsächlich scheinen immer mehr Lehrer, zumindest in Phasen ihrer Entwicklung, der beschriebenen Problematik zu verfallen. Es gibt in der wachsenden Satsang-Szene aber auch eine große Spannweite unterschiedlich tief und umfassend erwachter Lehrer, die nicht alle dieser Einseitigkeit erliegen. Und ich hoffe inständig, dass ich dies hier nicht zur eigenen Ehrenrettung schreibe.

Zugleich will ich eine Lanze brechen für die Satsang-Bewegung und ihre Betonung von Nicht-Tun, Nicht-Wissen und Nicht-Person. Ich sehe ihre Anziehungskraft als einen Ausdruck des stetig wachsenden Bedürfnisses nach transrationaler und transpersonaler Entfaltung. Dafür ist das Abschütteln der anstrengenden Suche nach mentalem Verstehen und die Befreiung aus den vielen – auch integralen – Selbstverbesserungsprogrammen ein natürlicher, ja erforderlicher Aspekt.

Zugleich stimmt auch: Bei diesem Lösungsprozess kann es zu einer übermäßigen De-Identifizierung von den rationalen und prä-rationalen Ebenen kommen. Anstatt sie intelligent und liebevoll zu entdecken, verstehen, und integrieren, werden sie abgespalten. Genau das führt zu den Verzerrungen und den Missklängen dieser Szene.

In meinem Dialog mit Dennis Wittrock stimmten wir in dieser Einschätzung überein. Ich wies darauf hin, dass die „Szene der Integralen“ vielleicht zu einer anderen Einseitigkeit neigt, und nannte die Integralen im Gegenzug die *Only-Brain-Typen*. Bei Ihnen liegt die Versuchung darin, dass Wilbers *Theorie von Allem* so gut ist! Besonders wenn man in-

nerer Stille wenig erfahren hat, kann man leicht mental an diesem Gedankengebäude hängen bleiben. Dann kann sie dazu missbraucht werden, jene direkte Erfahrung transrationaler Stille zu vermeiden, in der sich jede Art von Landkarte als pure Illusion erweist.

Wilber und die authentischen Vertreter des integralen Ansatzes beabsichtigten etwas anderes. Sie laden dazu ein, sich praktisch und erfahrungsorientiert von der rationalen zur transrationalen Ebene hin zu entwickeln. Dazu geben sie wirksame Mittel an die Hand. Gleichwohl besteht die Gefahr, eher über Theorie und integrale Praxis *nachzudenken*, als sich in die lebendige Erfahrung des GEISTES und seiner begrifflich unfassbaren Tiefen *hineinfallen* zu lassen, und zwar so rückhaltlos, dass selbst der Haltegriff einer integralen Theorie wegbricht, weil er nie existiert hat.

Wir wurden uns auch über diese Sichtweise einig, und Dennis schrieb: „Die Integralen brauchen tendenziell mehr solide spirituelle Praxis, die auch konkret im Alltag gelebt wird. Die Advaita-Szene braucht bessere Landkarten zur Interpretation ihrer Erlebnisse, um nicht in die Irre zu gehen. Die Welt braucht Menschen, die fest im Absoluten gegründet sind und dadurch effektiver den Bereich der Manifestation / des Relativen zum Positiven verändern bzw. entwickeln können.“

## Die Balance

Diese Balance, bzw. das paradoxe Miteinander von Relativem und Absolutem, scheint sich auch im vermeintlichen Widerspruch von Nicht-Wissen und Weisheit widerzuspiegeln. Zum einen erfordert es immer wieder eine rückhaltlose Hingabe an das Nicht-Wissen. Der Geist sinkt in Stille, und alle Gedankenaktivität kommt zum Erliegen. In dieser Tiefe sind philosophische Reflektionen unmöglich und überflüssig. Die reglose Stille ist sich selbst genug. Sie ist pure Bewusstheit, ohne das geringste konkrete Wissen.

Aus dieser Stille heraus kann die Welt der wieder auftauchenden Begriffe auf ganz frische Weise erfahren werden. Dann spielt der Geist mit den komplexesten Konzepten, ohne sich darin zu verlieren. Wir wertschätzen den integralen Ansatz als die bisher weiseste Erklärung der Erscheinungswelt. Dankbar nutzen wir die praktischen Anwendungen, die sich aus ihm ergeben – vor allem jene, die unseren Geist mit Macht in die Stille tauchen. Hier münden Theorie und Praxis in das mühelose Sein dieses Momentes. Hier dürfen wir uns erlauben, so still zu sein, dass selbst die uns heiligen Worte wie *Integral*, *Advaita* oder *Non-Dualität* im seligen Frieden reinen Bewusstseins verstummen.

Ist es anmaßend, in dieser geliebten Erkenntnis der Stille einen Evolutionsprung der Menschheit zu sehen? Vielleicht. Aber vielleicht stärkt es uns auch, uns einfach schon mal als „Homo Sapiens Transcendens“ (den die Identifikation mit der Vernunft überschreitenden Menschen) zu fühlen. Dann können wir immer noch schauen, welche frischen, weisen Denkartensich aus der Intelligenz des Nicht-Wissens ergeben – und ob sie genug Hilfreiches bewirken, um unsere Spezies über die nächsten Generationen zu tragen. ❖



**Torsten Brügge**, Jahrgang 1968, Ausbildung zum staatlich anerkannten Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeuten, Psychologie-Studium, Heilpraktiker, tätig in der sozialpsychiatrischen Betreuung psychisch kranker Menschen. Seit 1998

spiritueller Lehrer mit Nähe zur Advaita-Tradition nach Sri Ramana Maharshi. Buchveröffentlichung „Wunschlos glücklich – Eine Reise in die Tiefen unseres Bewusstseins“ „Besser als Glück – Wege zu einem erfüllten Leben“. Torsten leitet zusammen mit Padma Wolff (Dipl. Psych.) in Hamburg die Praxis für Meditation und Selbsterforschung, sowie die Bodhisattva Schule (Ausbildungen in Integraler Tiefenspiritualität). [www.satsang-mit-torsten.de](http://www.satsang-mit-torsten.de). [www.bodhisat.de](http://www.bodhisat.de).

# Der feine Unterschied – Gedanken auf dem Weg

„Ihr braucht Unterscheidungsvermögen auf dem spirituellen Weg“, sagte meine Lehrerin Irina Tweedie immer und immer wieder. Meistens fügte sie noch dazu: „Und gesunden Menschenverstand.“ Den wiederholte sie dann gleich noch dreimal.

Als ich damals bei ihr war, zu Beginn meines Wegs, verstand ich überhaupt nicht, was sie damit meinte. Ich wollte die Wahrheit, Gott, das Ende meiner Sehnsucht und überhörte die Botschaft zum Unterscheidungsvermögen, denn ich hatte andere Vorstellungen – nicht so profane – wie so ein Weg aussähe.

Ich denke, Unterscheidungsvermögen wächst proportional mit der spirituellen Entwicklung. Mein erster Lehrer sagte uns immer, wir wissen selbst nicht, wo wir stehen. Ich glaubte ihm das damals nicht, denn in meiner Naivität meinte ich, ich weiß doch, wie konsequent (oder inkonsequent) ich praktiziere und welche inneren Erfahrungen oder Visionen ich hatte. Ich verstand nicht, dass das alles nichts mit spiritueller Entwicklung zu tun hat. Das Verständnis dafür kam erst mit einer wachsenden Unterscheidungsfähigkeit. Sie ist wie ein Spiegel des inneren Angebundenseins, erscheint aus immer größerer Tiefe, wird sich ihrer fragilen Natur immer bewusster, ihre Wege werden immer kürzer, weil es immer weniger ein „Dazwischen“ gibt, wird immer unmittelbarer bis zu diesem tiefen, kristallklaren „Ich weiß“. Darüber gibt es auch kein Nachdenken mehr.

Es ist ein Paradox – es gibt nur das Unnennbare, man kann nirgends ankommen, weil das EINE alles ist, und doch gibt es eine Reise, die wir antreten. Ohne je anzukommen.

Wenn ich mit einem Lehrer oder einer Lehrerin auf dieser Reise bin, wird sich dieses Paradox in der Lehre ausdrücken, aber nicht nur, weil man nicht über das GROSSE GEHEIMNIS sprechen kann, sondern letztlich, damit der Schüler, die Schülerin sich in ein Gleichgewicht einschwingt zwischen dem Sagbaren und dem Unsagbaren, zwischen dem Sein und dem Nichtsein, zwischen Nichts und Allem, zwischen Formlosigkeit und Form. Es ist ein Tanz auf einem Haar, diese Balance zu halten. Ob ich mich zu sehr aus der Welt zurückziehe und in jeder Begegnung mit anderen nur antworte: „Alles ist Illusion“ und damit jede in die Form ausgestülpte WIRKLICHKEIT abwerte oder mich in der Welt verliere.

Dieses Verlieren kann auch sehr subtil laufen, zum Beispiel indem wir uns fortwährend mit dem Ego beschäftigen. Natürlich ist es von Bedeutung für eine spirituelle „Entwicklung“, für eine Transformation des Herzens, der Seele, dass wir uns aus Identifikationen lösen, Ich-Identitäten aufgeben, uns unserer Muster bewusst werden, das ist keine Frage. Aber manchmal beobachte ich, dass dabei die Ausrichtung auf das Wahre verloren geht. Es geht ja nicht darum, die Stille hinter der Stille *herzustellen*, sie IST, in allem. Es geht darum, das Ego in eine feine, durchscheinende Membran hinein zu öffnen, durch die sich unser ursprüngliches Antlitz verbreiten mag, durch die Gegenwärtigkeit, Einfachheit und Liebe zart aus dem Tiefsten hindurchquellen.

Es verlangt feinstes Unterscheidungsvermögen, diese Balance herzustellen und zu halten.



Wohin?





Anna Platsch  
Foto: Constanze Wild

In noch vielen anderen Bereichen ist großes Unterscheidungsvermögen verlangt, wenn wir den Pfad mit einem Lehrer, einer Lehrerin gehen. Es ist das größte Geschenk, in diesem Leben, einem Lehrer, einer Lehrerin zu begegnen. Und dieses Geschenk verlangt Achtsamkeit und Radikalität. Ohne Radikalität fehlen mir die Kraft, der Mut und die Leidenschaft, um diesen teilweise sehr herausfordernden Transformationsprozess

durchzuhalten. Und ohne Achtsamkeit verliere ich meine Mündigkeit, meine Aufrichtigkeit als Mensch – obwohl ich zu nichts werde, zu Staub zu Füßen des Lehrers – sowohl dem Lehrer gegenüber, als auch dem teilweise sehr unterschweligen Geschehen der Gruppe, die sich um einen Lehrer bildet.

So gibt es zum Beispiel in manchen Gruppen den Geschmack, einer Elite anzugehören. Unser Lehrer ist der Beste, der Erleuchtetste, einer, der in direkter Linie mit dem größten Heiligen aller Zeiten verbunden ist, nur durch ihn kommt man zu Gott, zur Erleuchtung – wie auch immer. Oft wird das gar nicht direkt ausgesprochen, es ist mehr etwas Atmosphärisches. Ziemlich fette Nahrung für ein Ego! Mein Anliegen dort wäre ja, Stück für Stück mein Ego abzuarbeiten und zur selben Zeit wäre es ein in sich vergebliches Unterfangen, denn ich würde ja mit diesem Lehrer jemand Besonderes werden – Schülerin von ...

Der Pfad braucht absolute Hingabe. Absolut meint absolut. Wenn wir mit einer Lehrerin, einem Lehrer gehen, richtet sich für eine bestimmte Zeit die Hingabe auf sie, auf ihn. Auf das GEISTIGE im Lehrer, damit er auf das GEISTIGE in der Schülerin verweisen kann. Frau Tweedie hatte einmal eine Schülerin

sehr ungerecht beschuldigt, was natürlich für die Schülerin das Zusammenbrechen einer Welt bedeutete. Eines Tages, als diese Schülerin gerade den Raum verlassen hatte, sagte uns Frau Tweedie, diese Frau wäre in der Beziehung zu ihr zu persönlich geworden, zu sehr in die Projektion gegangen. Sie hatte also mit dieser Beschuldigung eine bestimmte Art der Nähe zwischen ihr und der Schülerin aufgelöst, damit die GEISTIGE Beziehung wieder in den Mittelpunkt der Lehre rücken konnte.

Diese Schülerin konnte sehr genau unterscheiden, auch als sie noch nicht verstand, worum es ging, dass Frau Tweedie nicht aus einem eigenen Machtinteresse handelte, sondern um der spirituellen Entwicklung der Schülerin zu dienen.

Auch wenn es um blinde Hingabe geht, darf die Hingabe nicht blind werden. Ich wäre zum Beispiel sehr vorsichtig, wenn ein Lehrer alle Schüler gleich behandelt. Denn es gibt so viele Wege zu Gott, wie es Menschen gibt – wie können dann die Eingangstore in ein bewusstes Erkennen des Unendlichen die gleichen sein?

Dazu gehört für mich auch das Mann-Frau-Thema. Ich weiß, wir haben schon viel darüber gesprochen. Aber es gibt oft etwas, was für mich als Frau immer noch nicht ganz stimmig ist.

Wir sind mit allem verbunden. So bin ich auch, wie jeder und jede andere ebenfalls, mit jenem kleinen Mädchen verbunden, das weggeworfen, abgetrieben, ausgenutzt, misshandelt wird, nur weil es ein Mädchen ist. In vielen spirituellen Feldern wird oft davon gesprochen, dass wir unsere Konditionierung als Frau überwinden müssten. Klar, selbstverständlich. So wie jeder Mann seine auch. Klar auch, dass es auf der tiefsten Ebene, im großen Strom des Bewusstseins, keinen Unterschied gibt. Nur hier, auf dieser Seite der Welt, kommt es mir manchmal so vor, als schwingt da immer noch das Prinzip des Männlichen mit, in das wir als Frauen noch nicht ganz hineinpassen, uns also noch etwas besser entwickeln müssten. Das Vorgegebene ist weiterhin männlich. Viele Traditionen kommen aus patriarchalen Prinzipien, so dass es auch Lehrerinnen genauso weitertragen. Wenn ich das spüren würde bei einem Lehrer, würde ich meine Beine unter den Arm nehmen und abhauen. Denn etwas ganz, ganz Grundsätzliches gäbe mir keine Chance für meine wahrhaftige Entwicklung. Es gäbe immer einen Rest, der mich nicht ganz aufrecht stehen lassen könnte.

Gerade im Feld der Spiritualität ist ein weiterer Raum, wirklich neue Archetypen unseres Zusammenseins als Mann und Frau zu kreieren. Es ist doch noch nicht einmal hundert Jahre her, dass wir aus der Geschichte ins Sichtbare traten. Unsere Gangart ist in vielen Bereichen noch unsicher, auch in der Spiritualität, weil unser Weg noch nicht so vorgebahnt ist. Ich habe in mir ein heiteres Bild: Der Lehrer, dem ich mich voll und ganz hingeben möchte, dem ich mich vor die Füße werfen möchte, damit ich vollständig in seinem GEIST erwache, steht auf, er vor mir, kniet sich hin, er vor mir, und wischt sanft den Staub vor

meinen Füßen zur Seite und sagt mir: „So meine Liebe, damit du gut und fest auf dieser Erde stehen kannst.“ Denn ich brauche eine gewisse Ich-Kraft, um diesen Schritt der Ich-Auflösung zu vollziehen. Mit diesem – jetzt nur beispielhaft erzählten Schritt – gäbe es einmal eine radikale Umkehrung der patriarchalen Prägung, damit wirklich Neues entstehen kann – für Frauen und Männer.

Mit diesem Thema einher geht der Umgang mit Gefühlen. Ich habe oft beobachtet, dass jemand nach langer, spiritueller Praxis den Kontakt zu seinen Gefühlen verloren hat und dass das in den dazugehörigen Gruppen unterstützt wird. „Wir sind jetzt unpersönlich und nüchtern.“ Ich glaube, das ist eine fundamentale Verwechslung. Natürlich lösen sich die Gefühle aus ihrer dramatischen Haltlosigkeit, natürlich sind wir mit unseren Gefühlen nicht mehr verstrickt, wenn wir uns Schritt für Schritt aus unserer Ich-Identifikation lösen. Aber das heißt nicht, dass wir unsere Fähigkeit zu fühlen *an sich* verlieren. Ich Gegenteil – unser Gefühlsleben wird tiefer, zeigt uns Stimmigkeit, ist eingewebt in unser verfeinertes Unterscheidungsvermögen. Wie könnten wir Mitgefühl empfinden, wenn wir keine Gefühle mehr zur Verfügung hätten? Für mich ist das auf sehr subtile Weise ein Sich-Abwenden von der Erde, vom Lebendigen in seiner Ganzheit.

Ein ganz alltägliches Beispiel für Unterscheidungsfähigkeit, die uns nah an der steten Dynamik des Seins hält, ist – das Essen. Welche Geschichten ranken sich um unser Essen in den Kreisen der Suchenden. Vegan, vegetarisch, indisch, chinesisches, mit Nahrungsergänzungsmitteln, ohne – ich bin manchmal erstaunt, wieviel Aufmerksamkeit wir auf unserem Weg der Nahrung widmen. Ich meine nicht, dass wir wieder in eine Unachtsamkeit zurückfallen, darum geht es nicht. Es ist uns allen klar, dass wir zur Bewahrung unserer Erde alles, was wir essen, sorgfältig behandeln und auf seine Herkunft achten. Ich denke, das ist selbstverständlich. Ich spreche von etwas anderem – wie leicht sich in diesem Bereich des Essens Prinzipien einschleichen. Vielleicht habe ich einmal meine Essensgewohnheiten aus Liebe zu den Tieren umgestellt und esse nun nur noch vegetarisch. Ich habe gesehen, wie Tiere gehalten, geschlachtet werden, welche Medikamente sie bekommen, wie sie gequält werden. Aber wie leicht kann das kippen – die Liebe ist vergessen und das Prinzip bleibt. Und jedes prinzipielle Handeln hat uns aus dem Strom des Lebendigen geschleudert, aus dem Gegenwärtigen. Nicht das dünnste Blättchen Salat, das veganste Sößchen bringen uns der Erleuchtung näher.

Ich selbst zum Beispiel wurde vor einiger Zeit krank und sehr, sehr schwach. So aß ich hin und wieder dunkles Fleisch,

das mir wirklich half. Beim Essen verspürte ich so tiefe Dankbarkeit und Liebe zu diesem Tier, das gerade seine Kraft mit mir teilte. Also die Liebe zu den Tieren kann in verschiedenen Situationen andere Folgen haben.

Die Schritte werden feiner. Was unsere Unterscheidungsfähigkeit angeht, wird das Haar, auf dem wir unser Leben tanzen, immer dünner. Ein Schritt beginnt oft mit einer Zeit der Verwirrung. Wir haben tiefe Erfahrungen gemacht, sind in das EINE Bewusstsein eingetaucht, haben viel unseres Egos aufgelöst, haben ein Gleichgewicht gefunden im Oszillieren von Nichts und Allem, meistens jedenfalls, sind in die Güte des Nichtwissens eingetaucht – und plötzlich taucht diese Verwirrung auf, die uns in große Ratlosigkeit wirft. Es könnte sein, dass es nun innerhalb unserer spirituellen Entwicklung darum geht, alles, aber auch wirklich alles, was uns je ein Lehrer gesagt hat, was wir je über

Spiritualität gelesen haben, unsere Identität damit, eine spirituelle Sucherin zu sein, also all das, was uns die letzten zehn, zwanzig, dreißig Jahre das Wichtigste im Leben war, hinter uns zu lassen. „Endlich normal“, nannte das Teresa von Avila. Nur – es ist ein Abgrund. Überlassen wir uns der absoluten Freiheit dieses Abgrunds nicht, tanzen wir nicht eingetaucht im Ozean des Bewusstseins durch diese Welt, leben wir nicht unsere Adlernatur, unendlich weit die Flügel spannend, bleibt etwas jenes glitzernden Unendlichen, das sich durch uns einzigartig ausdrücken möchte, verborgen.

Die Unterscheidung liegt darin, den rechten Zeitpunkt in sich wahrzunehmen. Wir bleiben stecken, wenn wir diesen Schritt nicht vollziehen und wundern uns vielfältig darüber, dass wir keine „Fortschritte“ (als gäbe es die) machen und ein elender Zustand des Blockiertseins nimmt uns die Freude am Sein. Wenn wir zu früh springen, bleiben wir an dem hängen, was ungelöst ist. Natürlich geht die Reise nie zu Ende, auch nach diesem Sprung – nur, die Gangart ist eine andere geworden, weil ich radikal in mich, in mein wahres Sein, geworfen wurde.

Große Gnade.

Wie kann es mich geben, die sich entwickelt, wenn es nur das EINE gibt? Wer unterscheidet? ❖

**Anna Platsch** ist freie Autorin und leitet Workshops und Retreats zum Schreiben aus der Stille. Sie hat die Seminarreihe *Schreiben als Weg* entwickelt, in der das kreative Schreiben der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. Ihr Hintergrund ist eine tiefe Begegnung mit dem Sufitum. Sie lebt mit ihrem Mann im Chiemgau und hat einen erwachsenen Sohn.

Ihr zuletzt bei Theseus/Kamphausen erschienenes Buch ist *Schreiben als Weg*.

### Wie kann es mich geben, die sich entwickelt, wenn es nur das EINE gibt? Wer unterscheidet?



# Quo vadis, Spiritualität?

Die in diesem Beitrag verwendeten Farbbezeichnungen beziehen sich auf das Entwicklungsmodell Spiraldynamics. Blau steht für eine vormoderne und traditionelle Werte- und Bewusstseinssebene, orange für eine moderne und rational geprägte Werte- und Bewusstseinssebene, grün für eine postmoderne, egalitär-fürsorgliche und gelb für eine post-postmoderne holistische Ebene.

**W**enn wir einen Blick in die Zukunft der Spiritualität wagen wollen, dann müssen wir zunächst einen Blick in die Vergangenheit der großen Religionen werfen, da Spiritualität traditionell mit ihnen verbunden war und es heute oftmals noch ist. Ken Wilber nannte die Religionen einmal das Förderband in der Entwicklung der Menschheit. Als es um die Überführung von Kulturen mit einem großen kriegerischen und aggressiven Potential in Gesellschaften ging, in denen nicht nur der Stärkere Rechte hat, sondern wo es verbindliche Regeln für alle gibt, leisteten die Religionen tatsächlich großartige Arbeit. Dies können wir vor allem im Kontext der monotheistischen Traditionen erkennen.

Sowohl der Koran als auch das Alte Testament sind Zeugnisse dieser Phase. Ihre Ethik spiegelt in weiten Zügen die Werte von blauen Kulturen wider. Die

Ordnungssysteme erkennen, die die einst kriegerische, arische Invasorenkultur „zivilisierte“. Die Dharmashastras, die Gesetzbücher, sind Ausdruck dieser blauen Entwicklungsstufe innerhalb der indischen Kultur.

**Wenn wir einen Blick in die Zukunft der Spiritualität wagen wollen, dann müssen wir zunächst einen Blick in die Vergangenheit der großen Religionen werfen.**

Regeln gelten für alle Mitglieder der Kultusgemeinschaft gleichermaßen und sind verbindlich, da sie als göttliche Offenbarung absoluten Wahrheitswert haben. Aber auch wenn wir in die Hindukultur blicken, können wir, wenn auch etwas anders gesellschaftlich ausgestattet, blaue

Doch wie sieht es mit dem Förderband von blau zu orange aus? In der jüdischen und christlichen Tradition, die sehr stark in ihrer weiteren Entwicklung mit der kulturellen Entwicklung Europas verbunden war, können wir ab dem Humanismus einen neuen Schub erken-

nen. Innerhalb der Traditionen traten zunächst einzelne Denker auf, die die neuen Erkenntnisse insbesondere im Bereich der Naturerkundung mit dem religiösen Denken zu verbinden versuchen. Besonders Ende des 19. Jh. begannen sich sowohl im Judentum wie im Protestantismus orange Religionsformen neben den bestehenden blauen zu etablieren. Das Nebeneinander beider Stufen, blau und orange, ist bis heute jedoch ein äußerst Spannungsreiches. Liberale und fundamentalistische Gruppierungen teilen nicht mehr als den Bezug zur gleichen Religionsgemeinschaft.

Innerhalb der katholischen Kirche war wohl das II. Vatikanische Konzil (1962-65) der deutlichste Ausdruck eines Orangewerdens des Katholizismus. Doch anders als die Evangelische Kirche Deutschlands, die als Dachorganisation eines äußerst heterogenen religiösen Be-



wusstseins innerhalb der evangelischen Christenheit selbst schon deutliche Züge einer grünen Religiosität trägt, hat die katholische Kirche den Schritt Richtung orange eher wieder umgekehrt. Die akademisch-universitäre Theologie im Katholizismus ist zwar tendenziell orange, doch die katholische Kirche als Institution ist nach wie vor eine blaue Organisation, die blaue Werte propagiert und von ihren Gläubigen einfordert. Dies ist im weltweiten Kontext des Katholizismus nicht so problematisch, da die meisten Katholiken immer noch in Kulturen mit blauem Schwerpunkt leben. Selbst Papst Franziskus ist dieser blauen Werte- und Bewusstseinssebene weiterhin aufs engste verbunden. Seine Fürsorge für die Armen und die Ablehnung von Prunk sind nicht Ausdruck eines modernen Bewusstseins wie viele Menschen im Westen meinen. Diese Fürsorge gab es im Christentum von der Antike über das Mittelalter immer wieder. Hingegen zeigen Franziskus Äußerungen zu Frauen und Homosexualität sowie sein häufiges Verweisen auf den Teufel und die dämonischen Mächte eine große Nähe zur blauen Ebene.

Wenn wir in den Islam blicken, erleben wir ein ähnliches Phänomen. Innerhalb der sunnitisch-islamischen Welt dominiert in den meisten Ländern nach wie vor die blaue Ebene den religiösen Diskurs. Reformorientierte Theologen, die eine orange islamische Theologie leben und fordern, sind nicht nur in der Minderheit, sondern werden je nach Ausrichtung des Landes z.T. massiv bedroht.

Nicht viel anders sieht es im Hinduismus aus. Auch dort prägt blau die religiöse Sphäre. Und selbst der Buddhismus, der aufgrund seiner philosophisch orientierten Lehre sehr viele orange Elemente beinhaltet, zeigt sich in seinen Ursprungsländern oft in einem blau durchsetzten Gewand.

Dies heißt aber, dass der Förderbandcharakter der Religionen von blau nach orange ziemlich ins Ruckeln gekommen

## Papst Franziskus Äußerungen zu Frauen und Homosexualität sowie sein häufiges Verweisen auf den Teufel und die dämonischen Mächte zeigen eine große Nähe zur traditionellen Ebene.

ist. Das Förderband muss nun selbst weiterbefördert werden, weil es aus sich heraus seiner Qualität als Förderband nicht gerecht wird. Man könnte es boshaft so formulieren: Gesellschaften werden nicht durch Religionen orange, sondern trotz Religionen. Man kann natürlich argumentieren, das liege in der Natur der Sache, da orange von seiner Grundverfasstheit per se sehr wenig Raum für Religion und Religiosität lässt. Doch selbst wenn wir die grüne Ebene etwas genauer betrachten, so bleibt die Frage, welchen Anteil an der Entwicklung hin zu grün haben die Religionen wirklich gehabt. Wenn wir ehrlich sind, so gut wie keine.

Die Entwicklung von orange zu grün ist in den westlichen Kulturen keine primär religiös initiierte gewesen. Zwar artikuliert sich grün sehr viel spiritueller als orange, aber aufgrund seines pluralistischen Paradigmas ist diese grüne Spiritualität oftmals synkretistisch und nicht mehr mit einer einzigen religiösen Tradition zu verbinden. (Dieses Faktum erschreckt besonders die blauen und auch orangen Vertreter der traditionellen Religionssysteme.) Weil grün von Haus aus multiperspektivisch denkt, fällt es den grünen Spiritualitätsfreunden nicht auf, dass ihr universalistischer und wertschätzender Ansatz nicht dem spirituellen System per se inhärent ist, sondern dass es sich dabei um eine Interpretation und Sichtweise der grünen Ebene handelt. Die traditionellen vormodernen Spiritualsysteme der Menschheit verbindet nämlich alle ein Faktum: Alle sind ursprünglich mit religiösen und metaphysischen Anschauungen ihrer Ausgangsreligion verbunden, die größten-

teils in blau wurzeln, manche mehr und manche weniger.

Wilber wies zusammen mit Allan Combs schon vor einigen Jahren darauf hin, dass spirituelle Erfahrungen vom Erfahrenden, wenn auch unbewusst, von der eigenen Bewusstseinssebene, auf der man sich befindet, interpretiert werden. Dies kann z.B. zu völlig unterschiedlichen Bewertungen einer nondualen Erfahrung führen. Eine blaue non-duale Erfahrung wird von einem Buddhisten anders interpretiert und verortet als von einem Hindu, Christen oder Moslem. Dies ist der Grund, dass trotz der religionsüberschreitenden spirituellen Erfahrung von Nondualität (auch die monotheistischen Mystiken kennen non-duale Zustände, selbst wenn sie dort nicht den Hauptteil des mystischen Erlebens ausmachen) blau geprägte Mystiker der verschiedenen Religionen die nonduale Erfahrung eines anders Religiösen als etwas völlig anderes interpretierten.

Die Vorstellung einer universellen Einheitsmystik, die davon ausgeht, dass alle nondualen Systeme die gleiche Wirklichkeit bezeichnen, ist eine moderne Vorstellung. Blau muss auf dem Unterschied der non-dualen Erfahrung bestehen, da der Interpretationsrahmen nicht als vom eigenen Bewusstsein konstruiert wahrgenommen wird. Die Gottheit, Brahman oder Tao ist ein gegebenes Faktum. Somit ist mit „Gottheit“ ein anderer religiöser Bezugsrahmen verbunden als mit Brahman oder Tao oder Leere. Dieser fließt in blau unbewusst in die Erklärung und das Erben von Nondualität mit ein.

Obwohl die Vorstellung einer universellen Einheitsmystik selbst erst mit





orange-grün entstanden ist, erfährt sie von dieser Seite heftige Kritik. Die Kritiker verweisen auf die Geschichte der Spiritualität und zeigen, natürlich zu Recht, dass es die Vorstellung einer universellen Einheitsmystik bislang nicht gab, da zum ersten nicht alle spirituellen Systeme nondual sind und zum zweiten selbst unter den nondualen keine interreligiöse Einheit herrschte. Allerdings verstehen die Kritiker in der Regel nicht, weshalb

Grünen sagen: Gott, das sind natürlich wir selbst! Die Post-Postmodern Gelben und Türkisen hängen weder am Konzept „Ich“ noch am Konzept „Gott“, weil sie beides als Konzepte wahrnehmen.

Werden wir in Zukunft also tatsächlich ein gelbes Christentum oder einen gelben Buddhismus erleben? Oder ist die Rede vom Christentum oder Buddhismus (das gilt für alle anderen Religionen genauso) nicht per se an blaue und maximal orange

## Wird die Zukunft der Spiritualität so aussehen, wie wir diese bislang wahrgenommen haben? Oder wird mit der post-postmoderne nicht ein neues spirituelles Paradigma erwachsen?

das so war und folgern, dass es in Zukunft so bleiben wird. Dieser Schluss ist aber nicht berechtigt, da grün oder gelb einen anderen Zugang zur Wirklichkeit hat als blau. Ein gelber Nondualist weiß, dass Brahman so wenig wie Tao oder die Gottheit etc. vom Bewusstsein losgelöste Kategorien sind.

Und damit stellt sich eine weitere entscheidende Frage: Wird die Zukunft der Spiritualität so aussehen, wie wir diese bislang wahrgenommen haben? Oder wird mit gelb nicht ein neues spirituelles Paradigma erwachsen? Wird eine gelbe oder türkise Spiritualität noch auf die alten religiösen Ausdrucksformen zurückgreifen? Gelb und türkis verstehen, dass alle traditionell-religiösen Ausdrucksformen, die ihren Verbindlichkeitsanspruch aus einer als vorgegeben gedachten Wirklichkeit ableiten, letztlich Aspekte der vom eigenen Bewusstsein geschaffenen Wirklichkeit sind. Die vormodernen Blauen sagen: Gott existiert da draußen (und mystisch gesprochen: draußen und in mir). Die modernen Orangen versuchen Gott mit der Vernunft oder was auch immer zu verbinden. Die postmodernen

Strukturen gebunden, die bereits in grün ihre klare Zuordnung verlieren? Dass Menschen, deren Bewusstsein gelb oder türkis geprägt ist, blaue Inhalte, die bis dato charakteristisch für die jeweiligen Religionen sind, für jede Ebene verständlich und lebenspraktisch sinnvoll erläutern und andere auf ihrem Lebensweg unterstützen können, heißt ja nicht, dass ihr eigenes Erleben weiterhin von diesen Bildern und Vorstellungen geprägt sind. Und zwar vor allem dann nicht, wenn die Träger dieses gelben oder türkisen Bewusstseins nicht mehr in den traditionellen Religions- und Spiritualitätssystemen sozialisiert wurden. Und dies wird in den westlichen Gesellschaften zusehends der Fall.

Vielleicht werden im Kontext von gelb und allen darauf folgenden Stufen die klassischen Unterscheidungen zwischen den Religionen nicht mehr als dogmatische Unterschiede wahrgenommen, sondern als persönlichkeitspsychologische. Bis heute werden z.B. hinsichtlich des Gottes- und Erlösungsverständnisses sowie des Weltverständnisses die Unterschiede zwischen Christentum und Bud-

dhisismus festgemacht. Fremderlösung versus Selbsterlösung, Glaube versus Erkenntnis. Das sind dogmatische Unterschiede. Persönlichkeitstypologisch hieße anzuerkennen, dass Menschen sehr unterschiedlich sind und sich deshalb ihr religiöses und spirituelles Erleben fundamental unterscheidet. Wer eher ängstlich ist, findet die Vorstellung einer helfenden Macht sicherlich attraktiver als ein Mensch, der diese Ängstlichkeit nicht kennt. Wem sich Wirklichkeit eher durch Emotionalität erschließt, wird sich von anderen Vorstellungen angesprochen wissen als derjenige, der kognitiv ausgerichtet ist usw. In diesem Setting werden jedoch die blauen Inhalte mehr und mehr verblasen.

Angesichts der Tatsache, dass aber mehr als zwei Drittel der Menschheit ihren Bewusstseinschwerpunkt noch bei rot oder blau hat, haben die traditionellen Religionssysteme sicherlich noch etwas Zeit sich auf den großen Wandel einzustellen. ❖



**Dr. Dr. Katharina Ceming** ist außerplanmäßige Professorin an der Universität Augsburg sowie freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Von 2003 bis 2010 war sie als Professorin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an den

Universitäten Paderborn und Augsburg tätig. Seit 2010 arbeitet sie ausschließlich als freiberufliche Dozentin und Publizistin. Ein wesentlicher Aspekt ihrer Arbeit ist sowohl die theoretische als auch praktische Beschäftigung mit Spiritualität in den verschiedenen religiösen und sozio-kulturellen Ausprägungen. Besonders die Auseinandersetzung mit der Integralen Theorie des amerikanischen Philosophen Ken Wilber hat ihr Denken in den letzten Jahren beeinflusst. 2012 veröffentlichte sie im Phänomenverlag „Spiritualität im 21. Jahrhundert“. Im September ist gerade ihr neues Buch erschienen „Ab in die Wüste. Mut zur Selbsterkenntnis - den Wüstenvätern abgeschaut“, Kösel Verlag München 2013.

[www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)

# Stolz und Demut integral

**M**ein spiritueller Lehrer Akong Rinpoche widmete sein erstes Buch "Den Tiger zähmen" dem Anwachsen von "humility" also Bescheidenheit oder Demut, Frieden und Einsicht in der Welt. Und es war gerade diese Qualität an ihm, Bescheidenheit gepaart mit großer Güte, Einfühlsamkeit und praktischer Kompetenz, die in mir erstmalig Respekt und Vertrauen hervorrief. Ich fand ihn und mein spirituelles Zuhause im Alter von 21 Jahren in einem abgelegenen Winkel von Schottland, wo ich dann 15 Jahre bleiben sollte.

Bis dahin war ich ein typisches Abfallprodukt der späten 70er Jahre, mit dem Transparent für alle Fälle im Gepäck: WAS ES AUCH IST, ICH BIN DAGEGEN!!! Ich lehnte alles ab – meine Eltern, die bürgerliche Kleinfamilie überhaupt, meine Lehrer und das ganze Schulsystem, materialistisches Denken und Karriere, die Kirche und ihre Vertreter, die politischen K-Gruppen, Psychotherapie, Experimente mit bewusstseinsverändernden Substanzen, die männerfeindliche Frauenbewegung,....

Aber ich wusste nicht, **wofür** ich war. Ich traf niemand, den ich mir zum Vorbild nehmen konnte – bis ich eben den eher bäurisch wirkenden kleinen Tibeter traf, der mit einfachen Mitteln Berge versetzen konnte und dann gar nichts weiter davon her machte. Der mich auch einfach annahm, ohne mich abzulehnen, zu bewundern oder überhaupt zu benoten.

In Samye Ling lernte ich dann die Grundbegriffe des Buddhismus kennen, unter anderem die fünf Geistesgifte: Unwissenheit (besser übersetzt als Stumpfsinnigkeit oder Unklarheit), Gier, Hass, Eifersucht und Stolz. Ich erkannte mich sehr stark wieder in den Geschichten von den weltlichen Göttern, die sich in dem Irrglauben befinden, sie seien unsterblich und unfehlbar, bis sie schließlich nach einem sehr langen Leben in einem paradiesischen Zustand aus diesem Daseinsbereich stürzen und fürchterlich unter diesem Verlust und der Desillusionierung leiden.

## Wie sehen Demut und Hingabe auf den integralen Stufen aus?

Tatsächlich ist das Geistesgift Stolz am aller schwierigsten zu erkennen, denn wenn ich stolz bin, weiß ich es ja besser als alle Anderen. Ich habe keinen Grund, mich weiter zu entwickeln, da ich ja schon perfekt bin, und kann auch nichts dazulernen - von wem auch. Dies ist auch der Grund, warum häufig existenzielle Krisen wie schwere Krankheiten, finanzieller Ruin oder Zusammenbruch von Beziehungen unserer persönlichen und besonders spirituellen Entwicklung einen kräftigen Schub versetzen.

Im gleichen Maße wie Stolz die persönliche Entwicklung verhindert, ist Demut und Hingabe ihre Triebfeder. Nur muss sie eben ab der orangen Stufe vereinbar mit dem gesunden Menschenverstand sein: Ich bewundere mein Vorbild aufgrund seiner nachprüfbaren Qualitäten, die den meinen überlegen sind. Ich diene ihm oder ihr gern, da sich dieses Dienen immer als Win-Win Situation entpuppt. Demut, die aus innerer Stärke und einem gesunden Selbstwertgefühl gespeist wird, ist auch das beste Gegenmittel gegen pathologisches Abgleiten

**Tiefe Hingabe bewirkt,  
dass ich mich nicht  
mehr getrennt von  
anderen Menschen und vom  
Universum fühle.**

in Konkurrenzverhalten, bei dem ich immer besser sein muss als Andere, was wiederum die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl verhindert. Dies entspricht übrigens dem Geistesgift Eifersucht und dem Bereich der Halbgötter (Asuras).

Auf der grünen Ebene wird Demut und Hingabe wieder leichter, da wir uns als winziger Teil des Universums erkennen. Hier wird die buddhistische Lehre der gegenseitigen Abhängigkeit offensichtlich - alles hängt mit allem zusammen.

Wie sieht Demut und Hingabe auf den integralen Stufen aus? Wir lassen das Flachland hinter uns und erkennen Kompetenz und natürliche Hierarchien wieder an. Interessanterweise spekulierte Ken Wilber in einem Vortrag über den Schatten der gelben Stufe - und vermutete, dass es Arroganz sei. Dies wird richtig peinlich, wenn wir uns einbilden, im Second Tier „angekommen“ zu sein und herablassend auf die Menschen der niederen Ränge herunterblicken, die wir ganz souverän dort abholen wo sie sind, ihre Sprache sprechen und uns ihrer jeweiligen Vorzüge bedienen. Wer so denkt, spricht oder handelt, ist noch gar nicht auf Grün angekommen, sondern auf frühe orange Abwege geraten.

Meiner Ansicht nach ist die Praxis des „zweiten Gesichts Gottes“ hervorragend zur Entwicklung und Vertiefung meiner Fähigkeit zu Demut und Hingabe geeignet. Im tibetischen Buddhismus geschieht dies traditionell durch die Praxis des Guru Yoga: Ich versuche, meinen Lehrer als Buddha zu sehen, bete um die Erlangung dieser erleuchteten Qualitäten und reinen Sichtweise, lasse los und verschmelze am Ende meinen Geist



mit dem erleuchteten Geist meines Lehrers. Dies kann zumindest für einen kurzen Moment zum Erkennen meiner eigenen Buddha-Natur führen.

## Ich lehnte alles ab - aber ich wusste nicht wofür ich war.

Tiefe Hingabe bewirkt, dass ich mich nicht mehr getrennt von anderen Menschen und vom Universum fühle. Insofern ist auch kein Stolz mehr da, da im innersten Wesen kein Unterschied zwischen mir und Anderen besteht. Dies ist eine Zustandserfahrung, die wir je nach unserer persönlichen Entwicklung durch die blaue, orange oder grüne Brille deuten (siehe Wilber-Combs Raster). Aber das Kultivieren dieser Zustandserfahrung wird in jedem Falle unsere persönlichen und spirituelle Entwicklung beschleunigen, egal auf welcher Ebene wir uns gerade befinden.

Was können wir dann vor diesem Hintergrund mit dem Begriff „Vajra-Stolz“ oder „Stolz der Gottheit“ anfangen? Dies ist eher das Gegenteil von Stolz im oben beschriebenen Sinne der Arroganz. Basierend auf einem möglichst tiefen intellektuellen Verständnis und einem gefühlten „Geschmack“ der Leerheit - auch hierfür ist übrigens die Erfahrung der Ungetrenntheit hilfreich - visualisieren wir uns als ein Yidam. Wir „tun zunächst als ob“ wir unseren eigenen Körper z.B. als eine weiße, androgyne Lichtgestalt mit vier Armen wahrnehmen. Durch mehrere Phasen vertiefen wir diese Identifikation mit einer reinen Gestalt, die dann wieder als ein Gegenmittel zum Festhalten an der Wahnvorstellung eines getrennten und einzigartigen „Ich“ dient. Diese schlechte Gewohnheit führt ja bekanntlich zu allerlei Leiden und dem Teufelskreis namens Samsara.

Wenn ich dann denke, ich sei wirklich, auch auf der relativen Ebene Chenresig oder Mahakala, liegt eine Pathologie vor - das Prinzip der Leerheit muss verstanden und zumindest ansatzweise erfahren sein, um diese Art von Praxis gefahrlos und sinnstiftend auszuüben. Dies gilt übrigens gleichermaßen für die Übung des Tonglen - wenn ich „wirkliches“ Leiden einatme und ich selbst „wirkliche“ Heilung verströme, kann das bestenfalls auf Irrwege, schlimmstenfalls komplett in die falsche Richtung führen und ist ein Beispiel für magisches Denken.

Eine weitere traditionelle Übung zur Entwicklung von Demut und Hingabe sind Niederwerfungen. Vor einer Weile wurde ich von einem Mitglied des Dresdner Salons gefragt, ob eine solche Übung überhaupt noch zeitgemäß sei - sie hatten sie dort als exemplarisch für die blaue Entwicklungsstufe ausgeführt. Ich denke, es hängt von einer sehr klaren Definition

ab, wovor ich mich verneige und mit welcher Einstellung. Ein Praktizierender auf der blauen Stufe führt die Übung aus Gehorsam, Angst und Pflichtgefühl aus. Er erniedrigt sich, um sich zu einem möglichst reinen Gefäß für den von außen kommenden Segen des Guru zu machen. Auf den höheren Stufen ändert sich diese Einstellung: Ich verneige mich vor den Quellen der Zuflucht: Buddha, Dharma und Sangha, sowie Guru, Yidam (Meditationsgottheit) und Schützern. Wie wir diese verstehen und uns auf sie beziehen, wandelt sich deutlich von Stufe zu Stufe. Ich halte diese Übung für eine sehr hilfreiche Methode zur Entwicklung von Hingabe und Vertrauen, vor allem für junge Menschen, die voller Kraft und Tatendrang stecken und sich so körperlich abarbeiten können.

## Ich war und bin immer zutiefst berührt, wenn meine Lehrer voller Dankbarkeit und Zärtlichkeit von ihren eigenen Lehrern sprechen.

Letzten Endes ist vor allem für spirituell Lehrende Bescheidenheit unabdingbar und sogar ein Zeichen ihrer persönlichen Reife. Ich war und bin immer zutiefst berührt, wenn meine Lehrer voller Dankbarkeit und Zärtlichkeit von ihren eigenen Lehrern sprechen, die ihnen nicht selten viele harte Lektionen erteilt haben. Misstrauisch werde ich immer, wenn der Vortragende oder Autor mit keinem Wort erwähnt, wie er oder sie zu ihrem Wissen gekommen ist. Und diese Dankbarkeit darf auch bestehen bleiben, wenn ich mich auf einigen Linien weiter entwickelt habe als mein Lehrer. ❖



**Hanna Hündorf** kam kurz nach dem Abitur auf der Suche nach einer alternativen Lebensgemeinschaft in das tibetisch-buddhistische Kloster und Seminarzentrum Samye Ling in Schottland, wo sie 15 Jahre bleiben sollte. Hier hat sie den traditionellen Weg sehr konsequent gelebt und erforscht und so einen tiefen Einblick in dessen Möglichkeiten und Hindernisse erhalten. Nach einem traditionellen Dreijahresretreat war sie fünf Jahre im Zentrum TTC in Hamburg als Lehrerin, Ansprechpartnerin und Übersetzerin (aus dem Englischen)

für den tibetischen Lama tätig. Danach hatte sie die kostbare Gelegenheit, ihre Erfahrungen in einem zweiten Dreijahresretreat zu vertiefen. Seit 2006 wohnt sie in Kiel, um sich um ihre Mutter zu kümmern und machte sich 2011 selbständig mit der Firma „Geiststraining“ [www.kiel.samye.org](http://www.kiel.samye.org)



# Was bringt spirituelle Entwicklung im Alltag?

**W**enn wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle, Haltungen und Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, sie zu differenzieren und willentlich zu verändern, um durch unser Verhalten zu mehr umfassender Güte, Wahrheit und Schönheit beizutragen, dann erleben wir das als spirituelle Entwicklung. Viele beginnen ihren Weg mit einer Wendung nach innen, zuerst auf sich selbst bezogen (oberer linker Quadrant) und für das eigene Wachstum, und dann auch mit Blick auf die eigenen Beziehungen (unterer linker Quadrant) in Gruppen, Teams und Projekten. Wir wollen aber auch unser Verhalten (oberer rechter Quadrant) nachhaltig verändern und auch politisch-systemisch etwas bewirken (unterer rechter Quadrant).

## Vormoderne, Moderne und Postmoderne

Die Moderne in ihrer Orientierung vor allem auf die rechtsseitigen Quadranten und dem, was im Außen und objektiv betrachtet werden kann, wertet die „spirituellen“ inneren Einsichten vormoderner Gesellschaften oft generell ab, auch wegen deren „Verpackung“ in traditionelle Sprache und Regeln.

Postmoderne kritisieren dies zu Recht, übertreiben jedoch bei Ihrer Betonung von Innerlichkeit und der Rückkehr zu den Ursprüngen, und verwerfen die Errungenschaften der Moderne oft pauschal. Ich gehe jedoch davon aus, dass eine reife Innenschau, und darüber hinaus eine Meisterung der Emotionen, erst mit der rationalen Entwicklung überhaupt möglich wird.

Ein Hindernis bei der Würdigung der „Weisheit der Vormoderne“ durch die Postmoderne ist etwas, was Ken Wilber mit Boomeritis-Spiritualität bezeichnet. Wir haben viele Zeugnisse von heraus-

ragenden Persönlichkeiten in traditionellen Kulturen, doch daraus werden häufig romantische Projektionen abgeleitet. Wir glauben gerne, dass dasjenige, was Menschen mit postmodernem Schwerpunkt heute an innerem Erleben zugänglich ist, immer schon vielen Menschen möglich gewesen ist. Doch dies ist nicht der Fall. Die Religionsgründer und einzelne Männer und Frauen in ihrer Nachfolge waren ihrer Zeit weit voraus, sowohl was ihre Zustandsverwirklichung betrifft (wie die Erfahrung einer kausalen Leerheit) wie auch was die psychologische Entwicklung angeht. Heute überblicken und differenzieren wir beides und können so „alle Ebenen“ ebenso gezielt ansprechen wie „alle Zustände“ (und auch alle Schatten). Dies ist ein enormer Vorteil bei der Interpretation und Vermittlung der eigenen spirituellen Erfahrungen an andere, oder der Einschätzung von Erfahrungen anderer.

**Ich gehe davon aus,  
dass eine reife  
Innenschau, und  
eine Meisterung der  
Emotionen, erst mit der  
rationalen Entwicklung  
überhaupt möglich wird.**

## Verstehen und Verwirklichen

Ein häufiger Fehler der Vermischung von Zuständen und Entwicklungsstrukturen ist der Glaube, dass Entwicklungsstufen übersprungen werden können. So werden eilig die oberen Ebenen angestrebt, verbunden mit dem (magischen) Wunschdenken, dass damit alle innerpsychischen, beziehungsorientierten und sogar auch körperlichen

Probleme gelöst wären, und sich das Leben gewissermaßen von alleine ordnet, in Gesundheit, Beziehungen, und Finanzen. Derartige Fluchttendenzen sind auch in integralen Kreisen verbreitet, auch wenn es sich mittlerweile herumgesprochen hat, dass das *Verstehen* einer Strukturstufe, wie z. B. „Türkis/integral“, und deren *Verwirklichung* in Bewusstsein und Verhalten zwei völlig unterschiedliche Dinge sind. Ersteres kann in wenigen Minuten geschehen, Letzteres braucht eine jahrelange Entwicklung. Doch der (wirtschaftliche und/oder moralische) Druck einiger Evolutionäre und Integralisten, schnelle vertikale Erfolge zu versprechen, ist nicht zu übersehen, insbesondere auch bei unseren amerikanischen Kolleginnen und Kollegen. Mir erscheint es im Alltag manchmal die bessere spirituelle Haltung zu sein, Menschen darin zu unterstützen, horizontal ihren jeweiligen Bewusstseinschwerpunkt auf eine gesunde Weise auszuprägen, die dort vorhandenen Schatten zu heilen und nicht in jedem Fall den Sprung ins second tier als Fokus und Karotte zu benutzen.

## Gemeinschaften und Krisen

In Organisationen, Unternehmen und Gesellschaften ist oft spürbar, wie die Bewusstseinschwerpunkte um eine oder zwei Ebenen absinken, wenn schwierige Situationen, Konflikte oder Krisen zu meistern sind. Einige wenige wachsen dabei über sich hinaus, doch viele stützen sich dabei lieber auf ihre traditionellen Muster und althergebrachten Verhaltensweisen, und das ist auch in Ordnung. Hierbei erkennen wir wo wir wirklich (in unserer Entwicklung) stehen. Führungskräfte unterliegen der gleichen Dynamik, hoffen, dass das Gleiche wie beim letzten Mal hilft, oder sie setzen ihren starken Willen ein, machen Druck, sehen ihre



Ideen und Lösungsvorschläge als alternativlos an und wehren alles andere ab.

Um Menschen in führenden und ausführenden Positionen zu helfen, mit Konfliktsituationen reifer umzugehen, daran und aneinander zu wachsen und ihre kommunikative Kompetenz zu entwickeln, erscheinen mir systemische Ansätze aus dem rechten unteren Quadranten oft hilfreich, wie z. B. systemisches Konsensieren, Soziokratie oder Holakratie. Diese als Leitplanken oder Stütze einzusetzen kann die Menschen da abholen, wo sie sich befinden. Sie können in einer Gruppe zunächst unter fachkundiger Anleitung erfahren und anderen dabei zusehen, wie es ist sich nach innen zu öffnen, die eigenen Emotionen und Antriebe wahrzunehmen und lernen, sie zu benennen. Sie lernen so Verantwortung für ihr Innenleben zu übernehmen, offen Dinge zu besprechen und Sachliches von Schattenthemen zu unterscheiden. Das ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert, doch wenn er gegangen wird, sind persönliches Wachstum und intersubjektive Entwicklung in einer Gruppe möglich, und die Früchte dieser Arbeit zeigen sich darüber hinaus auch im Privatleben, im Umgang mit Partnern und Kindern.

Die Wiederentdeckung von Innerlichkeit und ihre wissenschaftliche Begleitung durch die Geisteswissenschaften hat in Nordeuropa und Nordamerika vor etwa 150 Jahren begonnen. Heute sind schon bis zu einem Viertel der Menschen mehr oder weniger dabei, sich mit innerpsychischen Themen vertraut zu machen. Damit kann reife und reflektierte Innenschau und intersubjektive Kompetenz entstehen und wir hoffen, dass diese Erkenntnisse und vor allem die damit verbundenen Erfahrungen durch interkulturellen Austausch und neue Medien auch im Nahen Osten, in Afrika und im asiatischen Raum (der zwar viele ‚Erleuchtete‘ hervorgebracht hat, die jedoch selbst in Hochkulturen in wenig mitfühlenden Gesellschaften (agierten) Eingang finden. Dadurch können sich auch dort umfassendere Werte herausbilden, die mehr lebende Wesen einbeziehen. Regeln, Verfassungen und Rechtssysteme können und werden dann allmählich dieser wachsenden Liebesfähigkeit angepasst werden. Zuerst werden in diesem Prozess sklavenähnliche Abhängigkeiten infrage gestellt, dann werden mit zunehmendem Bewusstsein Frauen als gleichwertige menschliche Wesen anerkannt, danach werden Rechte für Kinder und auch für

Tiere ein Thema. Das systemische Verstehen unserer Mitwelt als Ökosystem wird dann danach ausgebildet.

Traditionelle und moderne Weltansichten stehen nicht nur auf anderen Kontinenten den erwünschten Entwicklungen im Weg. Selbst bei Menschen, die bereits postmodern und ansatzweise systemisch denken können, ist es so, dass in ihrem Handeln insbesondere in Konfliktsituationen die traditionellen und auch egozentrischen Selbstanteile häufig das Kommando übernehmen. (Einmal mehr sind „Denken“ und „Sein“ zwei unterschiedliche Entwicklungslinien). Diese noch wenig entwickelten Selbstanteile zu integrieren wird in einigen spirituellen und psychologischen Schulen angegangen mit Methoden wie mit Schattenarbeit, De-Identifizierung, Heilung des inneren Kindes, Aufstellungen, Big Mind, the work, feminine power, 3-2-1 und so weiter. Eine „nur“ spirituelle Arbeit ist zu wenig, und kann sogar weniger entwickelte Selbstanteile (magisch-mythische Gedanken, Gefühle, Haltungen, Überzeugungen) noch verstärken (auch zu beobachten im integralen Feld und bei spirituellen Lehrern). Darauf zu achten bleibt wohl unsere große Integrationsaufgabe im 21. Jahrhundert. ❖

# Wenn ein Quadrant

## Ist eine Seele mehr als das Summen ihrer Teile?

(Douglas Hofstadter: Einsicht ins Ich)

Ist eine extreme körperliche Krise zugleich auch eine spirituelle? Oder ist es vielmehr eine wundersame Art und Weise, einen Turbo-Booster zu zünden, wenn das „Möbelrücken“ auf derselben Entwicklungsstufe eine vertraute Routine geworden ist, in der man es sich behaglich gemacht hat?

Die buddhistische Meditation, *Ich bin nicht mein Körper*, und dann im Verlauf sorgsam Haut und Haare, Zähne und Innereien usw. vor sich aufzuschichten, war im Grunde nie eine besondere Herausforderung. Konnte durchaus im mentalen Bereich belassen werden.

Ken Wilbers Beispiel jedoch hat mich seit jeher mit fast ehrfürchtiger Bewunderung erfüllt: Wäre ich gesundheitlich derart gefordert, über Jahrzehnte, ich würde mich in eine Ecke verkriechen und meine Ruhe haben wollen. Stop Samsara, I want to get off!

Am Tag des Erdbebens und Tsunami 2011 in Japan, als während eines Schattenworkshops im Integralen Salon Energie die Wirbelsäule entlang hochschoss und sich in der Medulla festkrallte, kamen möglicherweise Jahrzehnte an Übungsdisziplin im Subtilen in diesen Momenten zum Tragen. Der kleine Energiekreislauf atmete das System, der Workshop wurde mit Unterstützung der erfahrenen Integralen zu Ende geführt, auch wenn da bereits in der Pause das Erbrechen einsetzte, das dann letztlich die Einlieferung ins Spital unumgänglich machte. Infusionen, Magnetresonanz.

Auf der Intensivstation nach einer zweiten Aneurysmen Operation innerhalb von einer Woche dann aufzuwachen, jedoch... Wer wacht da auf? Wer beobachtete so seltsam distanz die Vorgänge? Das Frühstück wird gebracht. Der Gaumen weiß noch, wie eine Semmel schmeckt und Kaffee, und es ist eine Semmel, wie erinnert. Und doch wieder nicht. Es ist Kauen, wie gewohnt, nur erstaunt es dabei, immer wieder vom Personal dazu beglückwünscht zu werden, das alles noch zu können.

Auch der Neurochirurg, europaweit ein Spezialist auf diesem Gebiet, zufällig in Wien, das halbe Jahr als Kapitän auf seinem Schiff unterwegs, schaut und hört aufmerksam: Gratu-

lation. Ja, ich *habe* noch alle meine geistigen und körperlichen Funktionen. Warum sollte ich auch nicht? Es ist doch *mein* Körper und Jahrzehnte lang habe ich ihn trainiert und er war ein verlässlicher Faktor. Dass mir da dieser Seemann die Stirne aufgestemmt hat und dann wieder die Knochen eingesetzt und mit Titanklammer geschlossen, dazwischen – umgeben von elektronischen Geräten, deren Name ich nicht einmal kenne – rund ums Gehirn gefummelt hat, um an die Aneurysmen im Nacken zu kommen – das ist im Grunde ein unerhörter Eingriff in die Intimsphäre, mit der ich mich bisher identifizierte: Die Verankerung meines Geistes. Auch wenn ich allmählich so gerne altersbedingt über diese Hardware witzle.

Vor allem Witze kann ich weiterhin noch machen, weil alles aus dieser erstaunlichen Distanz im Grund auch einen komischen Aspekt hat. Auch plötzlich wie um 20 Jahre älter zu sein. Den Knien mitzuteilen, dass man aufstehen *kann*, nicht nur will.

### Es hilft eine Bestandsaufnahme:

- Was kann ich?
- Was lasse ich besser?
- Was, bitte, möglichst von mir fernzuhalten?

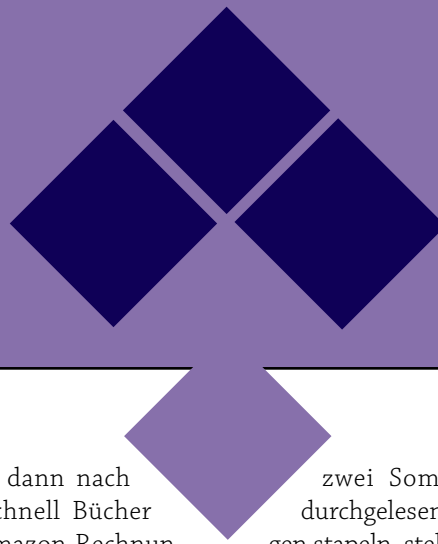
Bloß keine lauten Geräusche, keine Laubbläser, Heckschneider, Flugzeuge, labernde Personen. Vor allem anfangs auch keine Fremdenergien, getarnt als freundlicher Besuch. Einzig die Familie hält ohne Anforderung geborgen, auch wenn manchen die Panik noch ins Gesicht geschrieben ist. Mich einrollen und schlafen, schlafen, schlafen.

Tatsächlich schläft sich der Organismus den Großteil des Sommer über gesund, selbst der Drehschwindel beim Hinlegen auf die rechte Seite kommt und geht dann wieder. Jedoch nur der Tiefschlaf ist wahre Erholung, die REM Phasen bleiben mühsam und anstrengend.

Was allmählich immer deutlicher wird, ist eine verblüffende psychische Distanz. Die Interessen zurückgewichen, alles, was mich über ein Jahrzehnt so intensiv und freudig beschäftigt hielt. Da gab es doch den Witz über Alzheimer, dass manche nur dadurch endlich ihre Konditionierungen und Zwänge loslassen können?

Die Ärzte nicken nur, wenn ich versuche, mich darüber zu beschweren: Nicht nur meine Kraft ist wie weggeblasen, Ausdauer ist ein Fremdwort, schon der Gang zum nächsten Billa erschöpft, doch vor allem fehlt mir die Neugier und meine Anteilnahme am Geschehen. „Da, wo Sie durch sind, verschieben sich die Perspektiven eben.“ Aha. Das ist also bekannt. Und was weiter?





Wenn da nicht zugleich auch diese deutlich schmerzhaftere energetische Wehrlosigkeit wäre, ein Ausgesetztsein, eine Unfähigkeit mich abzuschirmen. In der U-Bahn. In den Integralen Salons. Wenn sich jemand unbedingt präsentieren muss in seiner Wichtigkeit, überzeugt, vehement. Je näher er sitzt, umso unerträglicher. Früher konnte ich das bei ihm belassen. Früher!

Und erinnere noch gut, als Wilber einmal der Krage platzte, als ihm die Attacken und arroganten Selbstdarstellungen sogenannter Kritiker zu viel wurden. Auch ich will nicht mehr als energetischer Reibebaum fungieren.

## Auf der Intensivstation aufwachen, jedoch ... wer wacht da auf?

Andererseits ist da die intensive Freude daran, wie die Energien von Farben im eigenen System vibrieren. In Blüten und Blumen aufblühen. Auch das Wahrnehmen von Musik hat sich geändert. Ein erster Test im Musikverein – mit Ohrstöpseln in der Tasche – zeigt fast ähnliche Zustände wie im Samadhi Tank – Zeitverkürzung. Mitgezogen, keine analytische Distanz, nur hörendes Sein. Das Publikum beglückt als ein einziges Ohr erkannt, das dem Orchester und dem Dirigenten in dieser Funktion dient. Sonst wäre der Dirigent einsam.

Der Geruchssinn und der frühere Appetit jedoch – der Genuss, den ein sinnlicher Menschen so sehr schätzt – dezimiert sich auf die Nahrungsaufnahme aus Notwendigkeit, Abbeißen, Kauen, Schlucken, um das Werkel am Laufen zu halten. Immer weniger sättigt den Magen, einzig soziales Essen hält am Tisch, und im Restaurant überwinde ich mich dazu, Teile der Portionen zurückgehen zu lassen, nicht einfach für ein im zweiten Weltkrieg geborenes Kind. Große Konzentration beim Riechen an einer Blüte erinnert allmählich an den Duft, der früher so selbstverständlich wahrgenommen wurde.

Langsam wollen die vielen Ordner im Arbeitszimmer gesichtet werden. Was davon kann und will ich noch weiterführen? Welche Bücher würde ich noch einmal lesen, Inspiration daraus ziehen können? Viel gedrucktes Papier wandert in den Papiercontainer, über Jahre gehortet. Viele Bücher zum Flohmarkt. Die Integrale Theorie macht immer noch Sinn, ist jedoch auf eigenartige Weise dem Mentalen entzogen.

Integrale Lebenspraxis somit? Ins Jetzt gezwungen von Atemzug zu Atemzug. Vipassana. Allmählich kann ich Ken Wilbers Verfasstheit nachempfinden, die Energien für den nächsten Augenblick bündeln zu müssen.

Als dann nach zwei Sommern auffällt, wie schnell Bücher durchgelesen sind, dass sich die Amazon-Rechnung wie ein Stapel stellt, stellt sich die Überlegung ein: Die mentale Entwicklungslinie ist wieder aktiv. Somit dann doch wieder einen Text schreiben, eine Rezension. Höre in die Worte hinein und lasse es sich schreiben.

Denn irgendwann tauchte beharrlich die Frage auf: Was kann ich noch beitragen? Im direkten Umfeld ist das deutlich und einfach, immer noch die dankbare Freude für die Möglichkeit, die Töchter und die Enkel in ihrem so unterschiedlichen Wachsen und Werden wahrnehmen zu können, ihnen meine Perspektive verständlich zu machen. Die allmählich immer humorvollere Partnerschaft von über einem halben Jahrhundert mit dem Ehemann sorgsam pflegen.

Die Mediatisierung der Realität immer deutlicher zu hinterfragen ist ein Anliegen. Die Rettung der Welt hat sich jedoch längst an jene delegiert, die sich das noch zumuten.

Allerdings, bloß ein lebendes Beispiel für die Tatsache zu sein, dass derartige chirurgische Eingriffe nicht notwendigerweise in ein jahreslanges völliges Neuerlernen aller körperlichen und geistigen Funktionen führen müssen? Schau an, das wäre mir doch zu wenig! Was also ist noch möglich, kann durch dieses Wesen in die Welt fließen?

## Ins Jetzt gezwungen von Atemzug zu Atemzug. Vipassana.

Die Yak Knochen Mala aus der Buddha-Nische in meinem Zimmer eines Nachts wieder in die Hand genommen, und es eröffnet sich unerwartete Geborgenheit: So wie die Yaks sicher an den Gletscherspalten und Abgründen vorbeiziehen, lässt es sich wohl weitergehen. Die Teile meiner Seele summen und lassen auf Honig hoffen. ❖



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

# Übergänge, Fallstricke und Emergenzen auf dem Weg zu einem integral-evolutionären Bewusstsein

Die von Ken Wilber und anderen integralen Philosophen und Forschern entwickelten Landkarten erleichtern es uns beträchtlich, uns im Territorium der Bewusstseinsentwicklung zu bewegen, ohne uns in einem Niemandsland zu verlieren. Das Wissen um Bewusstseinsstufen, Entwicklungslinien und Zustandserfahrungen und die Fähigkeit zur Differenzierung zwischen diesen Aspekten ermöglichen es uns, den Punkt, an dem wir stehen, klarer zu erkennen – und zu erahnen, in welche Richtung uns der weitere Weg noch führen kann. Es kann uns jedoch, wenn wir es überbewerten, auch davon abhalten, das, was „integral“ tatsächlich bedeuten kann, wirklich zu erkennen und es überhaupt entstehen zu lassen. Was zur Frage führt: Was ist eigentlich „integral“? Und: Wie können wir die Entwicklung des Integralen – in uns selbst und in der Welt – fördern?

## **D**ie Zweischneidigkeit kognitiven Erfassens

Die kategoriale „Andersartigkeit“ des integralen Bewusstseins im Vergleich zu den vorangehenden Entwicklungsstufen bringt bisweilen ein gewisses Maß an Verwirrung mit sich. Da es in den meisten Fällen unsere kognitiven Fähigkeiten sind, die uns in unserer Entwicklung voranschreiten und uns bisher von uns selbst noch unentdeckte Länder erkunden lassen, vermittelt sich uns der erste Geschmack integraler Ganzheitlichkeit häufig durch diesen mentalen Filter. In diesem zarten Erkennen manifestiert sich eine Großartigkeit, die die Einsichten unseres bisherigen Lebensweges um Dimensionen zu überragen scheint. Sinn, Bedeutung sowie innere Logik und Notwendigkeit früherer Entwicklungsstufen offenbaren sich uns dann in einer neuen, „eigentlichen“ Wahrheit, Schönheit und Gutheit. 1 plus 1 ist plötzlich größer als 2. Und die Erfahrung dieser Größe und des damit verbundenen Potentials kann überwältigend sein. So überwältigend, dass sie unser ganzes Wesen zu durchdringen scheint – und wir darüber nur allzu leicht vergessen, dass dieser Durchbruch unserer Kognition uns nicht automatisch im Hinblick auf andere Lebensaspekte (Entwicklungslinien) auf die selbe Höhe katapuliert.

## **E**rkennen bedarf der unmittelbaren Erfahrung

Kognitive Durchbrüche, insbesondere wenn sie sich in einer Kultur vollziehen, die primär aus rationalen Erkenntniswegen schöpft, können damit sogar zu einem Hemmschuh spiritueller Entwicklung werden. Wir glauben dann, das Territorium aus einer Art Metaperspektive bereits zu kennen. Und ein Abgleich

unserer intellektuellen Einsichten mit der Fachliteratur, die Einzelheiten zu diesen höheren Entwicklungsstufen bereit hält, scheint uns in dieser Wahrnehmung noch zu bestärken. So wird aus einem wirklichen Erkunden und Sich-Aneignen nur allzu leicht simple Selbstbestätigung, ein Jonglieren mit Schon-Gewusstem. Statt uns vorbehaltlos in einen Raum des Unbekannten zu begeben und uns fühlend, sehend, tastend, handelnd das Neue peu à peu anzueignen, vielleicht zu scheitern, einen neuen Anlauf zu nehmen und Erfahrungen auf ganzheitliche Weise (und somit auf verschiedenen Entwicklungslinien) zu sammeln, damit wir in das, was „integral“ bedeuten kann, hineinwachsen, wählen wir unbewusst eine Abkürzung. Wir glauben, schon „da“ zu sein, obwohl wir uns vielleicht gerade erst auf den Weg gemacht haben.

## **Eine Landkarte zeigt uns nicht, wie es ist, bei 30 Grad im Schatten auf einen Berg zu steigen, wenn man sich auf halber Höhe den Fuß verstaucht und kein Wasser mehr hat.**

Im übertragenen Sinne könnte man sagen, wir legen auf GoogleMaps einen Ausschnitt der Landkarte fest, lassen unseren Blick über das Gelände schweifen, zoomen vielleicht an der einen oder anderen Stelle in die Detailansicht und glauben, wir wüssten Bescheid. Dabei geraten zwei wesentliche Gesichtspunkte integraler Entwicklung außer acht: die Tatsache, dass das integrale Terrain sich im Gegensatz zu früheren Entwicklungsstufen noch nicht vollständig entfaltet hat, sondern erst durch unser integrales Wirken entsteht, und dass sich eine ganzheitliche Erfahrung nicht allein durch den Blick auf etwas (durch kognitives Nachvollziehen) machen lässt.

Zwar können wir auf Landkarten Städte, Felder, Wälder, Flüsse und Seen erkennen, doch wissen wir nicht, wie es sein wird, sich in dieser Umgebung zu bewegen. Das Wissen, dass wir auf unserem Weg vielleicht einen Berg mit 3.000 Meter Höhe erklimmen müssen, bereitet uns nicht darauf vor, wie es sein wird, wenn wir unsere Wanderung an einem Tag bei 30 Grad im Schatten antreten, uns auf halbem Weg das Wasser ausgeht, wir uns den Fuß verstauchen – und vielleicht an einem gewissen Punkt einfach nicht mehr weiter (!) wissen. Gerade die Vielfalt der realen Erfahrung und die Haltung des Nicht-Wissens sind es jedoch, die uns wirklich wachsen lassen. Und nur im Bemühen um dieses im besten Sinne vorbehaltlose Wachstum auf möglichst vielen Entwicklungslinien wird sich das, was integral bedeuten kann, entfalten und sich in uns selbst, als uns und durch uns erschließen. Beim Blick



auf schon existierende Landkarten wäre damit lediglich eine Information für uns essenziell: das Wissen, dass der halbe Weg noch nicht der Gipfel ist.

## Spirituelle Kurzschlüsse

Auch Erfahrungen können, wenn ihre Einordnung mit limitiertem Radius erfolgt, in die Irre führen. Zwar sagen uns die integralen Landkarten, dass eine spirituelle Zustandserfahrung nicht zu verwechseln ist mit dem Ankommen auf einer höheren Bewusstseinsstufe, doch kämpfen selbst sehr ambitioniert Praktizierende immer wieder damit, die notwendige Trennschärfe in dieser Frage aufrechtzuerhalten. Glauben wir, die integrale Dimension bereits durchdrungen zu haben (obwohl wir eher am Beginn eines kognitiven Ahnens stehen), und machen unter diesen Vorzeichen eine spirituelle Erfahrung, schlittern wir nur allzu leicht in eine sich selbst bestätigende pseudo-integrale Allmachtsphantasie. Denn da wir meinen, „bereits integral zu sein“, interpretieren wir die Einheitserfahrung aus dieser vermeintlich integralen Perspektive. Paradoxerweise schaffen wir so unbewusst eine Art hermetisches System, das uns von der Möglichkeit integraler Entwicklung sogar abschneidet. Denn das Ich, das, sobald die Erfahrung der Ganzheit verblasst, wieder auf die Welt schaut, tut dies im Zweifel nicht von einem integralen Standpunkt aus, sondern dürfte seinen Schwerpunkt nach wie vor auf einer niedrigeren Bewusstseinsstufe haben.

**Der postmoderne Hang zur Personalisierung spiritueller Erfahrung lässt das getrennte Ich glauben, in göttlichem Glanz zu erstrahlen. Und die Fähigkeit, die Zustandserfahrung mit kognitiven Mitteln integral zu interpretieren trägt dazu bei, den eigenen Bewusstseinschwerpunkt zu überhöhen.**

Dieser Kurzschluss zeigt sich erfahrungsgemäß vor allem bei Menschen, die bereits ein postmodernes Bewusstsein erreicht haben. Da auf der traditionellen Bewusstseinsstufe die Autorität spiritueller Erfahrung hierarchisch kontextualisiert ist, ist der Nachgeschmack einer Einheitserfahrung zumeist überpersönlich in dem Sinne, dass das individuelle Ich sich wieder dem Du Gottes gegenüber sieht. Damit kann sich das

eigene Verhalten in der Brechung am Göttlichen messen, korrigieren und verbessern – so das Individuum in der Lage ist, diese Bezüge herzustellen. Für Menschen mit modernem Bewusstseinschwerpunkt, insbesondere wenn sie sich selbst als Atheisten betrachten, kann eine spirituelle Erfahrung stark persönliche Züge annehmen. In Abwesenheit göttlicher bzw. höherer religiöser Instanzen, die einen korrigierenden Maßstab zur Verfügung stellen könnten, erfährt das Ich, wenn die Ich-Auflösung der Einheitserfahrung verblasst, in der Erinnerung an das Wahrgenommene möglicherweise eine erhöhte Selbstwirksamkeit (in der Getrenntheit), die nur allzu leicht in Selbstüberschätzung kippen kann. In kulturellen Kontexten, die vor allem von der Entfaltung der Ich-Stärke (die letztlich eine Voraussetzung für die Herausbildung eines integralen Bewusstseins bildet) zehren, findet das Individuum schlicht kaum Bezugspunkte für eine wirksame Selbstbrechung und Selbstrelativierung, die den Weg ebnet zu einer Öffnung über das Ich hinaus. Im postmodernen Kontext bzw. unter den Vorzeichen einer pseudo-integralen Haltung zeigt sich dieser Narzissmus weniger offensichtlich. Einerseits lässt der postmoderne Hang zu einer Personalisierung spiritueller Erfahrung das wieder getrennte Ich vielleicht in vermeintlich göttlichem Glanz weiter erstrahlen, selbst wenn es nicht mehr in der Lage ist, aus dieser Anbindung heraus zu handeln. Andererseits trägt die Fähigkeit, die Zustandserfahrung mit kognitiven Mitteln integral zu interpretieren dazu bei, den eigenen Bewusstseinschwerpunkt zu überhöhen.

## Im Inneren der Paradoxie

Die beschriebenen kognitiven und spirituellen Bypässe, die sich bei der Entwicklung eines integralen Bewusstseins zeigen können, werden dann zu einem konstruktiven Wegweiser, wenn es gelingt, ihre integrale Relevanz im Zuge einer Praxis höherer Ordnung neu zu erschließen. Spirituelle Erfahrungen sind im Zweifel unerlässlich, um das, was die ganzheitliche, integrierende Perspektive integralen Bewusstseins ausmacht, wirklich zu erfassen und vor allem zu verkörpern. Denn der Standpunkt eines Ichs, das sich nur als Einzelnes erlebt, ist kaum hinreichend, um die Integrationsleistung, die das Integrale ausmacht, zu erbringen.

Eine rein intellektuelle Integration vermag zwar theoretische Konstrukte zu entwickeln, doch das, was lebt, ist dann lediglich ein getrenntes Ich, das eine verbindende bzw. eine differenzierende Perspektive einnimmt. Die Lebendigkeit an sich verharrt im Reich des Unverbundenen, Partiellen. Hinzu kommt: Der Geist, der zu immer mehr Differenzierungsfähigkeit findet, ver-



mag zwar immer mehr Feinheiten zu unterscheiden und diese auf höherer Ebene zu einem neuen Bild zusammenzuführen, doch ist sein Vermögen, andere Entwicklungslinien zu fördern, limitiert. Er mag wie ein Kompass die Richtung der möglichen Entwicklung weisen, doch müssen wir im Handeln und Fühlen, bei der Expansion unserer Werte und sozialen Systeme das, was integrales Potential ausmachen kann, erst ganz konkret durch uns in die Welt bringen.

**Das Integrale kann am ehesten dann entstehen, wenn wir es nicht als bereits gegeben annehmen, sondern in vorbehaltloser Offenheit zum Katalysator seiner Emergenz werden.**

Integrale Potentialität vermag am ehesten dann aufzusteigen, wenn wir sie nicht als bereits gegeben betrachten, sondern unter den Vorzeichen der Emergenz in sie hineinleben. Die Beschreibungen großer integraler Vordenker wie Jean Gebser oder Sri Aurobindo, Entwicklungsmodelle wie Spiral Dynamics und Gott 9.0, verleiten uns leicht zu der Annahme, dass das Integrale bereits in der Welt sei und wir es uns „nur“ aneignen müssen. Dabei gerät aus dem Blick, dass all diese Modelle lediglich Funken des evolutionär Möglichen einfangen. Es sind die Funken eines fortschreitenden Bewusstseins, das sich durch Ausnahmepersönlichkeiten, evolutionäre Vordenker und spirituelle Meister bereits ansatzweise artikuliert, aber noch nicht als umfassender Bewusstseins- und Kulturraum, der einer größeren Anzahl von Menschen zugänglich ist, etabliert hat. Tom Amarque beschreibt in seinem Buch „Wie wir wurden, wer wir sind – und was wir werden können“ sehr treffend, dass es in der Welt spürbar wäre, wenn sich bereits ein paar Integrale zusammengefunden hätten ... Bisherige Theorien und Modelle liefern uns allenfalls Anhaltspunkte. Die Substanz des Integralen hingegen muss sich erst noch durch uns entwickeln. Und bis sie einmal, wahrscheinlich in eher fernerer Zukunft, in reale kulturelle Praktiken mündet, dürfte es noch ein weiter Weg sein.

**I**n die Emergenz hineinleben

Die spezifische Qualität des Integralen folgt, hier sind sich die Theoretiker einig, den Prinzipien der Emergenz. Schon Vorhandenes scheint sich – auf nicht immer sofort ersichtliche Weise

– in neuen Formationen zu integrieren, wobei eine Qualität aufsteigt, die umfassender ist als das, was sich aus einer schlichten Addition der Teile ergeben könnte. Die große Frage ist: Wie entsteht dieses „Mehr“, dieser weitere Radius? Sie lässt sich nicht einfach beantworten, sondern setzt wahrscheinlich voraus, dass wir sie in der Haltung des Anfängergeistes mit größtmöglicher Offenheit erkunden. Offenheit bedeutet dann, nicht aus integralen Beschreibungen zu schöpfen, sondern Integrales forschend zu entdecken. Sich hinauszulehnen in die Leere im Wissen, dass dort „etwas“ aufsteigen kann, dass es durch uns zu formen gilt.

In diesem Prozess rücken spirituelle Erfahrungen und die kognitive Differenzierungsfähigkeit an ihren rechten Platz. Der Geschmack der Mystik lässt uns in das Noch-nicht-Seiende, aber Werden-Könnende vertrauen. Wir werden gewissermaßen frei für etwas grundlegend Neues. Und unser Unterscheidungsvermögen lässt uns erkennen, wo sich wirklich neue Qualitäten entfalten, deren Potential sich vom Gewesenen kategorial unterscheidet. Stützen wir uns in diesem Prozess des Verwirklichens zu sehr auf schon existierende Landkarten, folgen wir zwar den Spuren der integral-evolutionären Vorreiter, limitieren aber zugleich den Werdensprozess des Universums, der unbegrenzt ist.

**Noch „gelb“? Oder schon „türkis“? Während unser Geist sich bereits auf integralem Territorium wöhnt, stehen unsere Füße in den meisten Fällen noch auf postmodernem Boden.**

Ein Dilemma nicht weniger integraler Aktivisten ist es, sich schon am Ziel zu wöhnen, obgleich es im Prozess kosmischer Entfaltung kein letztendliches Ziel geben kann. Wir fragen uns dann (in den Farben von Spiral Dynamics gesprochen), ob eine Perspektive noch „gelb“ oder schon „türkis“ ist, anstatt zu begreifen, dass wir erst an der Schwelle zu einem Bewusstsein des zweiten Rangs stehen, wie es von Don Beck und Christopher C. Cowan beschrieben wird. Unser Kopf mag sich schon über die subtile Grenze hinaus strecken, so dass unser Blickfeld weiter wird. Doch unsere Füße stehen erfahrungsgemäß noch auf postmodernem Boden, was unsere Fähigkeit, gemäß der neu gewonnenen Einsichten zu handeln, noch limitiert. Wie aber kann es ganz praktisch gelingen, auf die „andere Seite“ zu kommen? Wie können wir in das Integrale hineinwachsen, um es schließlich durch unsere neu erwachsende Handlungsfähigkeit wirklich in die Welt zu bringen?



## Über die Schwelle gehen

Grundsätzlich kann man Bewusstseinsentwicklung als einen kontinuierlichen Prozess begreifen. Im Aufwachsen vom Baby zum Erwachsenen scheinen wir verschiedene Bewusstseinsstufen auf ganz natürliche Weise zu durchlaufen. Da der institutionelle Rahmen, in dem wir aufwachsen, von modernen und postmodernen Haltungen, Werten und Strukturen geprägt ist, schwingen wir uns subtil auf diese Bewusstseinsstufen ein. Diese Dynamik lässt erahnen, dass es, um die integrale Schwelle zu überschreiten, einer besonderen Form der Initialzündung bedarf, denn da es noch keine integralen Gravitationsfelder gibt, die uns quasi automatisch nach oben ziehen, müssen wir eigeninitiativ Wege finden, um den kategorialen Sprung zu vollziehen. Am Beispiel des von der Ethnologie erforschten Übergangsritus lassen sich hierbei drei charakteristische Stadien zurate ziehen:

*Ablösungsphase:* Das postmoderne Bewusstsein erkennt seine inhärenten Grenzen und ahnt, dass „auf der anderen Seite“ ein noch größeres Potential möglich werden kann. Im Erkennen der Stärken und Limitierungen dieser Bewusstseinsstufe werden wir uns einerseits der Ressourcen, die uns auf dem vor uns liegenden Weg den Rücken stärken können, bewusst und erkennen gleichzeitig, über was wir hinausgehen müssen. Mit der Phrase „Integrieren und Transzendieren“ beschreibt Ken Wilber genau diesen Prozess. Vor allem die Fähigkeit zu einem wertschätzenden zwischenmenschlichen Miteinander kann hier zur Basis werden für die notwendigen Schritte ins Unbekannte, wenn es uns gelingt, diese stärker mit der transpersonalen Dimension zu verbinden. Es geht dann nicht mehr darum, dass ein personales Wir sich gut fühlt, sondern das Wir richtet sein Bemühen darauf, den Ausdruck eines kosmischen Potentials möglich zu machen. Es ist dann nicht mehr das Ich, das eine spirituelle Erfahrung macht, sondern der Kosmos, der sich durch ein Ich zeigt. Die personale Konnotation, die unsere bisherigen Vorstellungen von Ich und Wir prägt, tritt also zurück, wird von uns losgelassen.

**Die Entwicklung des integralen Bewusstseins vollzieht sich wie die Bewegung eines Schaukelstuhls. Mal sind wir „drin“, mal nicht. Wenn wir der unvermeidlichen Spannung zwischen Sein und Nichtsein standhalten, kann sich der Raum des Integralen öffnen – in uns und in der Welt.**

*Zwischenphase:* Wir betreten einen – zumeist ungemütlichen – Raum des „Nicht-mehr-und-noch-nicht“, den der britische Ethnologe Victor Turner aufgrund dieser Unbestimmtheit als „between“ bezeichnet. Hier ist unsere Wachsamkeit gefragt. Zwar üben die Verheißungen des integralen Bewusstseins, das wir aufgrund unserer bisherigen spirituellen Erfahrungen und unserer kognitiven Ahnungen bereits schmecken können, eine große Anziehungskraft auf uns aus, doch noch greifen wir ins Leere. Um der daraus resultierenden Anspannung auszuweichen, kann es leicht passieren, dass wir uns in frühere personale Gewissheiten zurücklehnen, um wieder vertraute Geborgenheit zu spüren. Oder wir suchen nach einer Abkürzung und wännen uns bereits am integralen Ziel. Terri O’Fallon beschreibt diese Phase als Schaukelstuhlbewegung (siehe [http://integralesleben.org/fileadmin/user\\_upload/INTEGRALES\\_LEBEN/Aufbauwissen/Entwicklung/Terri\\_oFallan2012-09-19.pdf](http://integralesleben.org/fileadmin/user_upload/INTEGRALES_LEBEN/Aufbauwissen/Entwicklung/Terri_oFallan2012-09-19.pdf)). Mal zieht uns unsere Bewegung in einem belebenden Ruck nach vorne, so dass wir tatsächlich integrale Luft schnuppern können. Doch genau so schnell schwingt der Stuhl wieder zurück und wir flüchten uns vielleicht in eine postmoderne Regression, die wir mit einem integralen Label schmücken. In diesem Zwischenstadium ist wahrscheinlich das wichtigste, der realen und unvermeidlichen Spannung nicht auszuweichen, sondern ihr standzuhalten. Denn erst, wenn diese Spannung aus sich heraus den maximalen Punkt erreicht und das Alte „explodiert“, ist die Ablösung wirklich vollzogen und wir können den Raum des Neuen in einer Haltung der Freiheit für das Integrale betreten.

**Integrale Entwicklung ist ein kokreativer Prozess, den niemand allein vollziehen kann. In der ständigen Berührung mit Gleichgesinnten wächst das personale Wir der Postmoderne in ein transpersonal informiertes Wir hinein.**

*Integrationsphase:* Wenn wir das Nadelöhr der Zwischenphase vollständig durchquert haben, beginnt die eigentliche integrale Arbeit. Frei von Anhaftungen können wir uns dann Schritt für Schritt ins noch unbekanntere integrale Land vorarbeiten. Unsere Kognition und unser spiritueller Erfahrungsschatz mögen uns vielleicht suggerieren, wir wären schon vollends angekommen. Es braucht also einerseits Demut, damit wir sehen können, was jenseits der Schwelle tatsächlich schon ist. Und es braucht eine neue Form des Über-Muts, um das, was noch nicht ist, zu kreieren. Denn der qualitative Sprung, den das Integrale im



Vergleich zu den vorhergehenden Bewusstseinsstufen mit sich bringt, setzt Fähigkeiten voraus, die wir im Zuge der Entfaltung des Integralen erst noch entwickeln müssen. Man könnte auch sagen, hier offenbart sich die Notwendigkeit eines kosmisch informierten Prozesses der Kokreation.

Nun vollzieht sich Entwicklung nicht mehr innerhalb eines Ichs oder in Form von Handlungen des Ichs, sondern das Ich wird langsam, aber stetig zu einem Gefäß des kosmischen Potentials und verleiht diesem einen individuell gefärbten Ausdruck. Dieses kosmische Potential ist nicht mehr numinos im Sinne von gegebener Göttlichkeit, sondern verwirklicht sich in der lebendigen Pendelbewegung zwischen Ich und Transpersonalität. Die grundsätzliche Werdensenergie des Universums, der die Entwicklung des Lebendigen bis zum heutigen Tage stetigen Ausdruck verleiht und die mit uns Humanoiden einen vorläufigen Höhepunkt erreicht hat, manifestiert sich nun durch uns. Das Ich oder gar die Individualität verschwindet in diesem Prozess nicht, sondern stellt sich in einen größeren Kontext. Unsere intellektuellen und spirituellen Ahnungen beginnen, sich auf natürliche und subtile Weise mit den Ahnungen anderer zu verbinden. Aus einer geteilten Vorbehaltlosigkeit heraus erwächst eine neue Wertebasis, es entstehen neue Formen des kokreativen Handelns und der Alltagsroutinen, und wenn diese sich nachhaltig wiederholen, legen sie den Grundstein für integrale Strukturen und Systeme. Das personale Wir der Postmoderne wächst so in ein transpersonal informiertes Wir hinein. Das eigentlich Integrale an dieser Entwicklungsarbeit kann nicht mehr alleine vollzogen werden, sondern bedarf der ständigen Berührung mit Gleichgesinnten, denn die wachsende Integration in ein Größeres braucht die Vielheit.

**Als getrenntes Ich überschreiten wir die Schwelle zum Integralen. Um wirklich anzukommen, ist es hilfreich, wenn unsere Ego-Anteile, unterstützt durch Meditation, immer stärker in einem kosmischen Einklang vibrieren.**

An dieser Stelle mag die in Modellen wie Spiral Dynamics getroffene Unterscheidung zwischen der (angenommenen) Ich-Fokussierung der gelben Entwicklungsstufe und der stärkeren Wir-Bezogenheit der türkisen Entwicklungsstufe in den Blick kommen. Da die Selbstwahrnehmung der Bewusstseinsstufen des ersten Ranges ausschließlich durch ein Ich als klar von anderen Ichs unterschiedene Entität zutage tritt, treten wir mit diesem Erbe in den integralen Raum ein. Doch die Grenzen

dieser Ichhaftigkeit werden immer durchlässiger. Ego-Anteile können in der transpersonalen Informiertheit, die aus der Meditation erwächst, immer besser integriert werden, so dass sie immer stärker im kosmischen Einklang vibrieren. Und im Erkennen der Prozesshaftigkeit dieser integralen Entfaltung verschiebt sich der Wahrnehmungsschwerpunkt zunehmend, so dass auf natürliche Weise eine neue Form des Wir erwachsen kann. Neuere Darstellungen der beiden ersten Bewusstseinsstufen des zweiten Ranges (vergl. <http://integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/entwicklungsebenen/entwicklungshoehe/>) tragen dieser Dynamik Rechnung, indem sie die gelbe Stufe als „Eintritt in die integrale Weltsicht“ benennen und die türkise Stufe als „reife integrale Weltsicht“ (so dass die ersten beiden Bewusstseinsstufen des zweiten Ranges gewissermaßen einem weiteren Übergangsritus entsprechen). Wahrscheinlich ist, dass wir, die wir uns als integral-evolutionäre Vorreiter verstehen, gerade am „Eintritt zum Eintritt“ stehen, also diese Übergänge noch vor uns haben.

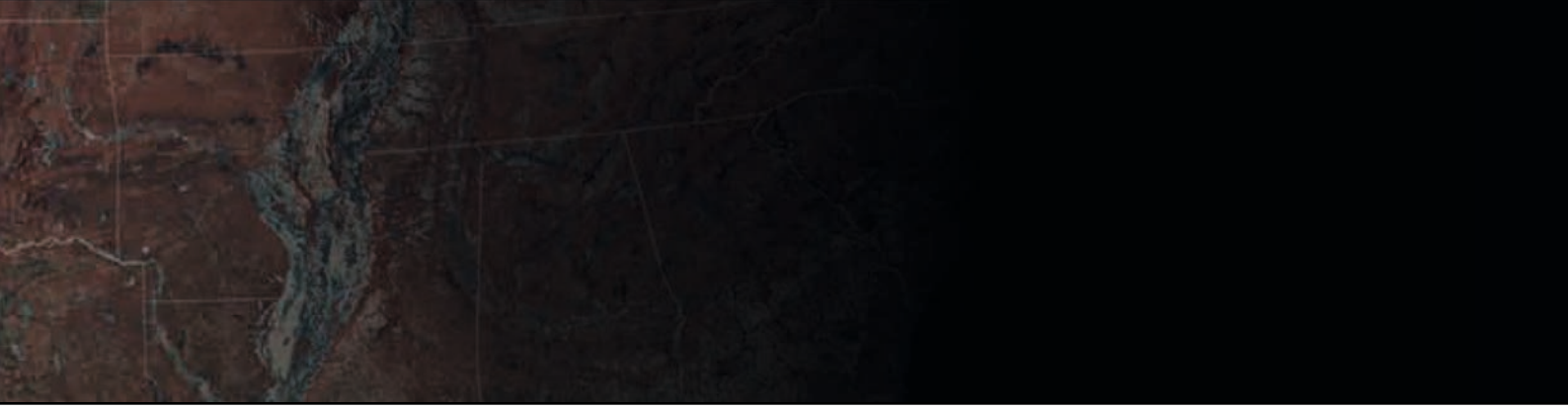
So weit die Theorie. Doch was können wir konkret tun, um integrales Bewusstsein zu entfalten?

**W**as können wir tun?

Zunächst einmal dürfte es darum gehen, unsere *Haltung* gemäß unserem Anliegen zu formen. Im Kontext integraler Entwicklung verändert der bereits erwähnte Anfängergeist dabei sein Gesicht. Zwar erscheint es notwendig, unseren Geist von dem zu leeren, was wir bereits zu wissen glauben, doch sind wir gleichermaßen gefordert, uns auf das, was werden kann, auszurichten, also eine Perspektive einzunehmen. In der Praxis könnte man das als paradoxe Feedback-Schleife begreifen. Der Funke des schon Erahnbaren lässt uns einen Schritt nach vorne machen, der in der Leere den Boden berührt. Wir wissen und wissen doch nicht. Und wechseln permanent zwischen beiden Perspektiven, so dass beide gleichermaßen präsent wie losgelassen sind. Aus dieser schnellen Bewegung des Nichtanhaftens erwächst bestenfalls eine Präsenz der richtunggebenden Offenheit, die, je intensiver wir praktizieren, immer mehr zu unserer Natur werden kann.

**Das Halten der Spannung bis zum Zerreißen des schon Daseienden öffnet den Raum für integrale Emergenz. Je mehr wir uns in die Leere hineinlehnen, umso eher kann sich das Integrale zeigen.**





Um die in diesem Prozess notwendige Leere nicht augenblicklich in eine saftige Wiese oder das gelobte Land zu verwandeln, ist unsere *spirituelle Anbindung* gefragt. Regelmäßige Meditationspraxis legt die Basis, Leere wahrzunehmen, sie auszuhalten, sich in sie hineinzulehnen und sie nicht sofort aus der Ich-Perspektive mit bereits bekannten Inhalten zu füllen. Das Halten der Spannung bis zum Zerreißen des schon Daseienden öffnet den Raum für integrale Emergenz. In diesem Prozess ist es hilfreich, immer wieder die Frage zu stellen: Wer macht die spirituelle Erfahrung? Und wer bezieht sich auf sie bzw. schöpft aus ihr? Erfahrungsgemäß fallen wir nach einer Einheitserfahrung früher oder später zurück in unser getrenntes Ich, das die weitere Erkundung dann an sich reißt. Je sensibler wir für diese Dynamik werden, umso eher kann sich ein lebendiges Ping-Pong zwischen beiden Polen einstellen. Je stärker wir uns unserer temporären Getrenntheit gewahr werden, umso leichter kann sie in den Hintergrund treten und der Geschmack der Transzendenz die Führung übernehmen. Wenn wir Nicht-EINS sind, kann uns die Erinnerung an das, was möglich ist, leiten, denn in Verbindung mit unserer Haltung führt sie uns zurück in die Leere des Möglichkeitsraums. Auch dies ist eine paradoxe Feedback-Schleife.

Im *Dialog* mit Gleichgesinnten können wir an diesem Nullpunkt damit beginnen, die Konturen des Integralen aufsteigen zu lassen. Im gemeinsamen Bezug auf ein Mögliches stellen wir uns als Katalysator des Werdenden zur Verfügung. Im Kräftefeld von Nicht-Wissen und in Erfahrung bringen wollen, von der Selbstverpflichtung, einen Beitrag zu leisten, und der Anstrengung, dies aus einer Perspektive der überpersönlichen Angebundenheit zu tun, von individuellen Fähigkeiten und transpersonalen Potentialen, kann sich die Stimme des Integralen als EINE Stimme Gehör verschaffen. Pflegen wir regelmäßig gemeinsam mit anderen diese erkundenden Gespräche, kann sich die Topologie des Integralen mit der Zeit entfalten, ihre Bedeutung in uns einsickern und sich, so es uns gelingt, sie zu vergegenwärtigen, durch uns auszudrücken beginnen. Bestes Beispiel für diese Dialogkultur sind die Evolutions-Cafés, wie sie bei der Spirituellen Herbstakademie und in der Arbeit von EnlightenNext praktiziert werden.

# Überraschung Verblüfftheit Erschütterung

Gradmesser dafür, ob dieser Prozess sich wirklich in integrales Territorium hineinbewegt, kann unser *kognitives Unterscheidungsvermögen* sein. Mit ihm können wir unsere Haltung, unsere spirituelle Anbindung und unsere Dialogfähigkeit immer wieder prüfen. Dort, wo der Geist auf Bekanntes, Nachvollziehbares stößt, wissen wir, dass wir den Weg des integralen

Erkundens gerade verlassen haben – und wir können das, was zwischen uns und der Emergenz steht, in diesem Wiedererkennen leichter loslassen. Dort, wo sich Überraschung, Verblüfftheit oder gar Erschütterung zeigt im Sinne des Erkennens des schöpferisch Neuen, lohnt es sich, weiterzugehen.

In dieser permanent paradoxen Bewegung legen wir die Basis für ein integrales Bewusstsein. Je tiefer wir in diesen neuen Erfahrungsraum

einsinken und je tiefer er in uns einsinkt, umso integraler wird unsere Handlungs-, Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit. Wir beginnen dann, integral zu fühlen, integral zu lieben, integral zu sprechen, integral zu lernen, integral zu arbeiten, integral zu handeln ... Peu à peu können so alle Entwicklungslinien den Geschmack des Integralen kosten und expandieren. Das Integral kann in die Welt treten. Möge die Übung gelingen!

Artikel wie dieser sind nie das Werk einer einzigen Person. Neben dem Genuss der üblichen Fachliteratur, die hier ihren Widerhall findet, wären die hier entwickelten Gedankengänge nicht denkbar gewesen ohne ein lebendiges Multiversum des integral-evolutionären Austausch und der gemeinsamen spirituellen Praxis. In diesem Sinne haben meine spirituellen Komplizinnen und intellektuellen Sparringpartner im Integralen Forum, bei EnlightenNext und info3 genauso an diesem Beitrag mitgewirkt wie ich als Autorin, die letztlich nichts anderes versucht hat, als einem immerwährenden Erkenntnisprozess einen momentanen Ausdruck zu verleihen. Danke! ❖



**Dr. Nadja Rosmann** ist Kulturanthropologin mit dem Schwerpunkt Identitätsforschung. Sie arbeitet als Journalistin, Kommunikationsberaterin und wissenschaftliche Projektmanagerin vor allem zu Themen aus den Bereichen Wirtschaft und Spiritualität und betreibt das Weblog [think.work.different](http://think.work.different) und [www.zenpop.de/blog](http://www.zenpop.de/blog) Gemeinsam mit Karin M. Lück leitet sie den Integralen Salon Frankfurt.

# Buch-Rezension

Michael Habecker



## Ab in die Wüste!

Ein großer Teil der Welt schaut heute auf die Region des Nahen Osten, in ihrem revolutionären Ringen um mehr Freiheit, Demokratie und Selbstbestimmung einerseits, und, auf der anderen Seite, zu den entgegengesetzten Kräften die für eine Aufrechterhaltung der herrschenden Verhältnisse oder gar für eine Wiederherstellung früherer Ordnungen kämpfen.

Vor ca. 1700 Jahren fand in der gleichen geografischen Region, vor allem in Ägypten, Syrien und dem Gebiet von Israel und Palästina, eine nicht minder dramatische Revolution statt, wenngleich sich diese Revolution vorrangig im Inneren einzelner Individuen abspielte. Die Rede ist von den Wüstenvätern (und -müttern) und von ihrem unglaublichen Aufbruch zu mehr Selbsterkenntnis, innerer Freiheit und Gott, beschrieben in dem wunderbaren Buch *Ab in die Wüste!* von Katharina Ceming. Neben vielen anderen Dingen erinnert uns die Autorin in unserer postmodernen und Wir-betonten Zeit dabei an die Größe und das Potenzial, welches in jedem von uns als Individuum steckt und nur darauf wartet von uns entdeckt und gelebt zu werden. Es muss ein atemberaubender Zeitgeist gewesen sein, der Menschen der damaligen Zeit in die Wüste mit all ihren Entbehrungen trieb, um dort etwas im Inneren zu finden was nirgendwo sonst zu finden war. Im ersten Teil des Buches führt die Autorin in die Lebenswelt und Geschichte dieser „Bewegung“ (die jedoch keine Kollektivbewegung im heutigen Verständnis war) ein. Im zweiten Teil werden die spirituellen „Früchte“ dieser entbehrungsreichen Lebensweise dargestellt und im dritten Teil schließlich führt die Autorin den Leser und die Leserin in die Gegenwart zurück, mit den Lehren und Geschenken, die wir Heutigen von den damaligen Pionieren des Bewusstseins annehmen dürfen.

Von den vielen Gestalten (im wahrsten Sinne des Wortes), die in ihren Eigenarten und Großartigkeiten vorgestellt werden, möchte ich exemplarisch Evagrius Ponticus nennen, als den „Psychoanalytiker und Dämonenexperten“ der Wüstenväter. Hat man durch einen wie auch immer gearteten Rückzug aus der äußerlichen Welt deren Ablenkungen erst einmal reduziert, öffnet sich, zur Überraschung all derjenigen, die sich „Stille“ und inneren Frieden von der Einkehr erhoffen, eine noch viel ablenkungsreichere Innenwelt von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, von der ein

Rückzug nicht so ohne weiteres möglich ist. Die Wüstenväter und (-mütter) erkannten schnell, dass ein (innerliches) Wegschauen, Aussitzen oder Ignorieren alleine nicht hilft, im Gegenteil, und entwickelten – mehr als 1500 Jahre vor Freud – eine ausgeklügelte psychodynamische Theorie und Praxis zum Umgang mit dem, was an meist schwierigen Bewusstseinsinhalten die äußere Stille nutzt, um sich dramatisch in Szene zu setzen. Dabei wurde klar, dass, im Geiste des Gleichnisses vom Splitter (im Auge des Anderen) und vom Balken (im eigenen Auge), die schlimmen Versuchungen, denen die armen heiligen Eremiten ausgesetzt waren, eben nicht nur von bösen externen Dämonen verursacht waren. Diese Plagen hatten – oh je – sehr viel mit der Person zu tun, die gerade davon heimgesucht wurde. Diese Erkenntnis ist gar nicht hoch genug einzuschätzen, ist sie doch in der Lage, den jahrtausendealten Teufelskreis von Verdrängung, Projektion und Leid zu durchbrechen, als etwas, was unsere heutige Welt genauso prägt wie die damalige.

**Wir werden an die Größe und das Potenzial erinnert, das in jedem Individuum steckt.**

Dieses und vieles andere erzählt Katharina Ceming ebenso anschaulich wie sachkundig und gibt dem Leser und der Leserin die Möglichkeit an den Schicksalen von Menschen teilzuhaben, die, wie wir Heutigen auch, nach dem Streben, was von letztendlicher Bedeutung ist. Doch dieses Streben muss nicht weltabgewandt geschehen, wie man meinen könnte, sondern es geschieht in einer radikalen Hinwendung zuerst zu sich selbst, um dann, gereinigt und geläutert, als ein neuer Mensch, ein neuer Mann und eine neue Frau, sich dieser unserer Welt wieder zuzuwenden.

### **Ab in die Wüste!**

**Mut zur Selbsterkenntnis – den Wüstenvätern abgeschaut**  
von Katharina Ceming, Kösel Verlag  
ISBN 978-3-466-37075-7, € 16,99



# EVOLUTIONÄRE DIALOGE

Die Kraft des Gesprächs



## die Grundlagen - die Praxis

mit Dr. Tom Steininger, Katrin Karneth  
und Dr. Elizabeth Debold

**BERLIN, 23.-24. November 2013**

Evolutionäre Dialoge sind eine Schule der Kommunikation. Wenn sich im Dialog Meditation und Kreativität verbinden, entsteht ein neues Miteinander, eine neue Kultur. Das Wochenende findet auf dem Campus der GLS Sprachschule statt - einer Oase der Ruhe im Herzen des Berliner Szene-Stadtteils Prenzlauer Berg.

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

EnlightenNext





Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

*integrale perspektiven* \*27 (Februar 2014)

## Gesellschaft und Entwicklung

Anzeigenschluss: 10. Januar 2014

*integrale perspektiven* \*28 (Juni 2014)

## Beziehung und Gemeinschaft

Anzeigenschluss: 10. Mai 2014

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

**Chefredakteur:** Michael Habecker

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

**Korrektorat:** Jörg Perband

**Design & Layout:** Uwe Schramm

**Werbeleitung:** Mike Kauschke  
069-401 54 527  
0177-57 83 241  
mkkauschke@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](mailto:gs@integralesforum.org)  
oder unter [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

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

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

## Anzeigen / Inserate:

Kontakt: Mike Kauschke  
[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

### PREISLISTE: integrale perspektiven

#### Umschlagseiten (Farbe 4C)

Rückseite (im Anschnitt)	449,- EUR
Innenseite (im Anschnitt)	349,- EUR

#### Innenteil (Schwarz/Weiss 1C)

Ganze Seite (im Anschnitt)	219,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	219,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	119,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	89,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	65,- 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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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:

Seite 5: Spiralgalaxie NGC 1232, Copyright: ESO;  
Seite 11: Helix Nebel NGC 7293, Copyright: ESO;  
Titelbild + Fotos auf Seiten 16/17,18/19,26/27:  
© Brigitte Nastansky;  
Fotos auf den Inhaltsseiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

# Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur



Tattva Viveka ist eine Zeitschrift des neuen Jahrtausends, die alle Religionen und Wissenschaften integriert, ohne sie zu vermischen. Jede Religion und jedes Wissensgebiet geht als Einzeldisziplin in die Gesamtbetrachtung ein. In einer multiperspektivischen Herangehensweise hat jede Kultur und jeder Mensch seinen Platz im Gesamtbild.

## Das Abonnement:

**Das Jahres-Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand, mit Abo-Prämie (Ausland 39,00 €) (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)

**Das Schnupper-Abo:** 2 Ausgaben für nur 12,00 € incl. Versand (Ausland 16,00 €) (keine automatische Verlängerung des Schnupper-Abos, keine Abo-Prämie)

**www.tattva.de/einzeltexte-als-pdf:** Bestellen Sie online einzelne Texte als ePaper zum Preis von 0,50-3,00 €! Einfach per Paypal bezahlen und sofort downloaden.

**Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage: [www.tattva.de](http://www.tattva.de)**

**Kontakt: Tel. 030-37 30 25 86, [redaktion@tattva.de](mailto:redaktion@tattva.de)**

UNSERE MISSION:  
DIE VERBINDUNG  
VON WISSENSCHAFT  
UND SPIRITUALITÄT

## Jetzt mit Abo-Prämie!

Bestellen Sie ein Tattva Viveka-Jahres-Abo und erhalten Sie die DVD »Die Physik des Lebens« im Wert von 24,90 € kostenlos\*



**Die Physik des Lebens**  
DVD, 156 min., im Wert von 24,90 €  
Mit Dr. Michael König, Marcus Schmiede, Alexander Lauterwasser, Dr. Klaus Volkamer, Prof. Dr. Claus Turtur über Quantenphysik, Klangschwingungen,

Energiemedizin, feinstoffliche Materie, Freie Energie, Handstrahlung.

Ein Film der FOSTAC AG, Schweiz.

\* gilt nur für Jahres-Abos, nicht bei Schnupper-Abo



**Gratis-Probeheft als eMagazin!** Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit. Dort kostenloses PDF-Exemplar der Ausgabe 56 abholen: [www.facebook.com/tattva.viveka](http://www.facebook.com/tattva.viveka)



**www.tattva.de**

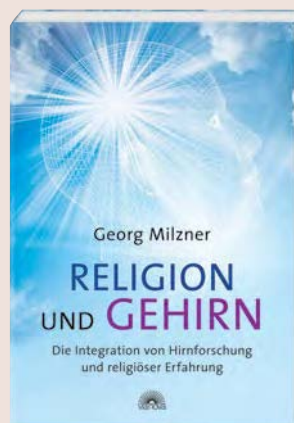


Angeles Arrien

### Vom Segen der Dankbarkeit Was dich wirklich glücklich macht

Im Einklang mit der Natur, Monat für Monat, nimmt die Autorin den Leser an die Hand und führt ihn – begleitet von Übungen, Meditationen und Praktiken aus den spirituellen Traditionen der Welt – in ein neues Erleben der Wirklichkeit, um dankbar zu werden. Ein echtes Arbeitsbuch, ein Buch, mit dem man lernt, Dankbarkeit in alle Bereiche des eigenen Lebens zu bringen.

Paperback, 240 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-262-4, € 16,95



Georg Milzner

### Religion und Gehirn Die Integration von Hirnforschung und religiöser Erfahrung

Sind unsere spirituellen Erfahrungen lediglich ungewöhnliche Gehirnaktivitäten? Es sind essentielle Fragen, die in diesem Buch aufgeworfen werden und die uns in die Grenzbereiche von Hirnforschung und Neurologie, Mystik und Religion führen. Viele überraschende Perspektiven, machen dieses Buch zu einem echten Wissensabenteuer mit der versöhnlichen Aussicht, dass Gott mehr ist als das, was im Gehirn geschieht.

Paperback, 224 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-258-7, € 17,95



Matt Galan Abend

### Stehe über deinem Denken! 5 wirksame Schritte zur Beherrschung deiner Gedanken

Dieses neue Buch von M.G. Abend weist Schritt für Schritt den Weg zu einem wirklich bewussten Denken. Es zeigt auf, wie enorm wichtig es ist, seine Gedanken zu beherrschen, denn sie bestimmen und erschaffen unsere Wirklichkeit, unsere Identität, unser gesamtes Leben. Dieses Buch und sein leicht erlernbares Trainingsprogramm eröffnet die große Chance, sein Leben in neuer Bewusstheit zu erleben.

Hardcover, 144 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-260-0, € 15,95

**Verlag VIA NOVA** Alte Landstraße 12, D-36100 Petersberg, Tel. (06 61) 6 29 73,  
E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de), Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de), [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)



# WOHIN GEHT DIE REISE?

Was kommt, wenn die Seele geht?

Leben und Tod, Reinkarnation und Schicksal ... Das Werk „Im Lichte der Wahrheit – Gralsbotschaft“ bietet schlüssige Antworten auf wichtige Lebensfragen.

Die „Gralsbotschaft“ von Abd-ru-shin (Oskar Ernst Bernhardt, 1875–1941) umfasst drei Bücher und ist als dreibändige oder als einbändige Ausgabe sowie als Hörbuch erhältlich. Die Taschenbuch-Gesamtausgabe (3 Bände im Schubert) gibt es jetzt für nur 12,- €, das eBook für 8,99 €.

Verlag der Stiftung Gralsbotschaft  
Schuckertstr. 8, 71254 Ditzingen  
Telefon: +49 (0)7156 9532-15  
Fax: +49 (0)7156 18663  
E-Mail: [bestellung@gral.de](mailto:bestellung@gral.de)

Erhältlich über  
den **Buchhandel**  
oder online unter  
[www.gral.de](http://www.gral.de)

