

# integrale perspektiven

Ausgabe 28 – Juni 2014



Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

- ◆ Schönheit ist ein Spiegel (Ines Seidel)
- ◆ We-Space (Anne Caspari und Mushin Schilling)
- ◆ Wie viele Menschen darf man lieben? (Wulf Mirko Weinreich, Irene Nelles, Tabea Plötz)
  - ◆ Einzigartige Einheit (Mike Kauschke)
- ◆ Die Gemeinwohlbilanz mit Spiral Dynamics-Blick (Katharina Gerull)
  - ◆ Beziehung, unsere versteckte Identität (Marie-Rose Fritz)
- ◆ Gemeinschaften – Werkstätten einer kommenden WIR-Kultur (François Michael Wiesmann)

# Das Wunder eines Wir

Das ist das Wunder eines „Wir“, die Begegnung im Herzen des Kosmos, wo alle bewussten Wesen sich von innen her kennen und miteinander in lebendiger Resonanz schwingen. Vertieft man sich in die eigene Unendlichkeit, werden die kleineren Ichs und die Ansprüche aufgehoben, in einer Öffnung zum eigenen wahren Selbst, zum ursprünglichen Antlitz, welches nichts anderes ist als die radikal Erste Person des gesamten Kosmos, die Erste Person, welche aus allen ersten Personen schaut, hoch oder niedrig, heilig oder profan – die Erste Person, welche eben jetzt diesen Satz liest – und wenn ich wahrhaft zur Ersten Person erwacht bin und sie realisiert habe, habe ich das Selbst von allem gefunden.

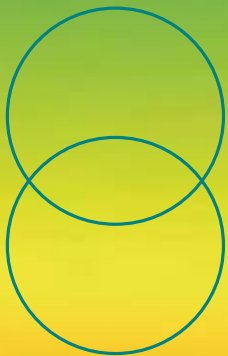
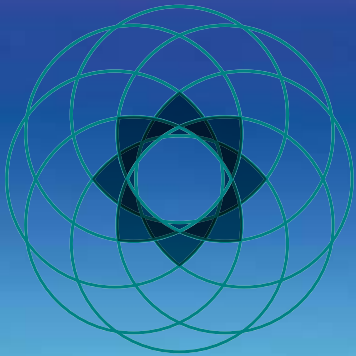
Wenn man sich in die unendliche Tiefe des eigenen ursprünglichen Bewusstseins entspannt, dann umfasst der Kreis der Fürsorge immer mehr „Wir“, immer mehr zweite Personen, in welchen man den GEIST leuchten sieht, und in welchen man das Leuchten der ersten Person erkennt, einen Gott rufen hört und die Gnade einer Göttin fühlt.

Jedes „Ich“, welches nach einem „Du“ Ausschau hält, ist Shiva, welcher Shakti bewundert, ein Gott, der zur Göttin aufblickt, ein Unbewegter Bewegter, und dennoch hoffnungslos verliebt in die Weltenmutter: durchscheinendes leeres Bewusstsein, mit einem Ehrfurcht gebietenden Gleichmut. Als reiner Zeuge bewegt sich Shiva nicht, kann sich nicht bewegen, weil Shakti ihm den Atem genommen hat. Und so ist wiederum umgekehrt jedes „Du“, welches gesehen wird, Shakti, strahlendes Licht aussendend in das ganze Universum, ein Geschenk und Ausdruck ihrer grenzenlosen Bewunderung für Shiva, welcher ihr ein und alles ist.

Die rückhaltlose Unendlichkeit ihrer verzückten Umarmung schließt alle dritten Personen im Kreis leidenschaftlicher Fürsorge ein, die schockierende Erfahrung des radikalen Einen Geschmacks, wo jedes Ich im gesamten Kosmos zu einem leuchtenden Gott und jedes Wir zu Gottes aufrichtigster Verehrung in liebender Solidarität wird, und jedes Es, als heiligster Tempel Gottes, gewoben immer und ausschließlich aus den kostbarsten Geweben eines GEISTES, die Innerlichkeiten seiner eigenen Manifestation offen legt, ein GEIST, welcher kein anderer ist als der, der diesen Satz in diesem Augenblick liest, und eine Offenlegung, welche keine andere ist als ein Bekenntnis, wer und was du immer schon bist.

Erinnerst du dich?

*(Ken Wilber, Excerpt C)*



... zitiert

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenngleich Menschen (und alle Wesen) schon immer gemeinschaftlich unterwegs sind und dabei entsprechende Erfahrungen machen, so ist die reflektierende Betrachtung dessen, was eine Gemeinschaft ist, wie sie sich entwickelt und was dort geschieht, noch relativ jung. Umso aufregender ist es zu beobachten und daran Teil zu haben, wie das Thema „Wir“ in den Medien und der Gesellschaft als Ganzes einen immer breiteren Raum einnimmt. Zusammensein ist das Eine, bewusst und immer bewusster zusammen zu sein, als Individuum mit Anderen und als Nationen in der Welt, ist etwas Anderes, Neues und auch dringend Notwendiges im 21. Jahrhundert im globalen Dorf Erde.

Apropos Gemeinschaft: Unter großer Beteiligung und mit großem Erfolg fand im Mai in Budapest die erste europäische integrale Konferenz statt, an der auch das Integrale Forum als Partner beteiligt war ([www.integraleuropeanconference.com](http://www.integraleuropeanconference.com)). Als eine Organisation, die der „Entwicklung, Ausbildung und Förderung des individuellen und gesellschaftlichen Verständnisses einer integralen Denk-, Handlungs- und Lebensweise“ im deutschsprachigen Raum verpflichtet ist (Zitat aus der Satzung des IF e. V.), freuen wir uns über das Sichtbarwerden unserer Arbeit und der Arbeit sehr vieler anderer Initiativen und Einzelpersonen in Europa. Einmal mehr wird dabei deutlich, worum es eigentlich geht in dieser (mehr oder weniger) organisierten Zusammenarbeit – die Welt zu einem schöneren, gerechteren und nachhaltigeren Ort zu machen.

Ebenso im Mai fand die Mitgliederversammlung des IF e.V. statt, diesmal in Köln bei der dortigen Regionalgruppe und unter reger Mitgliederbeteiligung. Auch hier war zu spüren, was es heißt neue Formen von Gemeinschaft auszuprobieren. Neben dem wichtigen formalen Teil einer Mitgliederversammlung nach dem Vereinsrecht bildete die Dynamik und das Miteinander der Anwesenden den „Hefeteig“, aus dem heraus ein Gemeinschaftserleben entstand, an dem alle mitwirkten, was jedoch von niemandem alleine hätte bewirkt werden können. Der Gründungsimpuls des IF, wo eine Handvoll Menschen anlässlich eines Seminars bei Frau Prof. Edith Zundel im September 1998 entschieden ihr Interesse an der Arbeit Ken Wilbers miteinander zu teilen und – wenn man so will – dies mit der ganzen Welt zu teilen, wurde dabei einmal mehr erfahrbar, als ein lebendiger und sich entwickelnder Prozess.

Und noch ein Hinweis: Vom 19.-21.6.2015 findet im „Salvador Allende Haus“ in Oer-Erkenschwick im Ruhrgebiet die nächste Tagung des Integralen Forum e.V. statt. In Anlehnung an die erfolgreiche europäischen Tagung in Budapest wollen wir hier möglichst viele Menschen aus dem deutschsprachigen Raum zu Wort kommen lassen, die praktische Erfahrungen mit der Anwendung des integralen Betriebssystems in verschiedenen Bereichen gemacht haben. Ein „call for papers“ (als ein Aufruf zu Beiträgen) ist in Vorbereitung.

*Michael Habecker*

*Redaktion*

## INHALT

### 1 Editorial

**Themenschwerpunkt:**

**Beziehung und Gemeinschaft**

### 2 Wer sind Wir?

Michael Habecker

### 3 Schönheit ist ein Spiegel

Ines Seidel

### 4 Martin Buber: Ich und Du

Michael Habecker

### 6 Integral denken – ökologisch handeln

Irene Heiß-Eppig

### 8 Die Gemeinwohnbilanz mit Spiral Dynamics-Blick

Katharina Gerull

### 11 Beziehung, unsere versteckte Identität

Marie-Rose Fritz

### 14 Erfahrungen aus Jahnishausen – Gemeinschaft als gelebte Realität

Peter Griepentrog, Susanne Gierens, Thilo Gunter Bechstein, Brigitte Reich

### 20 Zur Evolution eines integralen Wir-Raumes

Terry Patten – Ken Wilber

### 22 Beziehungsdynamiken, kollektive Transformationsprozesse, „we-space“- ein Vergleich integraler Landkarten und der dazugehörigen Territorien.

Anne Caspari und Mushin Schilling

### 26 Lebenspraxis und Gemeinschaft im Erfahrungskreis

Remigius Wagner

### 28 Wie viele Menschen darf man lieben?

Wulf Mirko Weinreich, Ullasa Irene Nelles, Tabea Plötz

### 32 Gemeinschaften – Werkstätten einer kommenden WIR-Kultur

François Michael Wiesmann

### 35 Einzigartige Einheit - Erfahrungen mit spiritueller Gemeinschaft

Mike Kauschke

### 38 Mensch und Tier

Ein Interview mit Sebastian Gronbach

### 40 Impressum, Service, Vorschau



# Wer sind Wir?

„Die Soziologie dagegen gilt als die womöglich jüngste von allen Geisteswissenschaften. Bestimmte Gelehrte der Renaissance und der Aufklärung – Hobbes, Locke, Rousseau, Machiavelli, Montesquieu, Vico – waren so etwas wie Soziologen. Aber erst im neunzehnten Jahrhundert war es dann soweit, dass man endlich den Begriff der Gesellschaft von dem des Staates abhob, dass die Soziologie als eine eigenständige Disziplin entstand. Der Ausdruck „Soziologie“ wurde erst 1838 von Auguste Comte geprägt, und ihre zwei „Gründer“, Émile Durkheim und Max Weber, schreiben ihre ersten bahnbrechenden Werke 1893 bzw. 1920. Ein paar Jahrzehnte liegt das erst zurück.

Genau hier ist der Haken: Die Soziologie, noch in den Kinderschuhen, erhob sich in einem intellektuellen Klima, das weitgehend von dem damals gängigen wissenschaftlichen Materialismus beherrscht wurde, und viele ihrer frühen Verfechter standen allzu sehr unter dem Einfluß der mechanistischen Naturwissenschaften (z. B. Comte) oder materieller Interaktionen (z. B. Marx), mit dem Ergebnis, dass ihre Soziologien

erklärtermaßen reduktionistisch sind. Selbst der feinfühligste Gelehrte Durkheim ist kürzlich – von Robert Bellah – als einer der zwei „großen Reduktionisten“ in den Geisteswissenschaften bezeichnet worden (neben Freud als dem anderen). Als junge Wissenschaft, die sie ist, hat sich die Soziologie erst in jüngerer Zeit daran gemacht, diese reduktionistischen Tendenzen zu beseitigen, indem sie u. a. Modelle heranzog, die auf lebenden und nicht auf mechanischen Systemen basieren (z. B. der Parsonssche Funktionalismus), und die Phänomenologie und interpretierende Disziplinen einführte, also die Erforschung des Sinns von mentalen Akten als mentale Akte, die man nicht einfach auf empirisch-objektive Behaviorismen reduzieren kann (Schütz, Berger u. a.).“

Ken Wilber, Der glaubende Mensch, S. 20

Wie so viele Erkenntnisdisziplinen begann auch die Soziologie zuerst mit einer Außenbetrachtung ihres Untersuchungsgegenstandes, bevor sie sich dann – und wir sind heute mittendrin und dabei – sich dem Inneren von Gemeinschaft zuwandte. Die Fragestellung dabei lautet: „Was ist ein Wir“ als eine Kultur, wie entwickelt sich diese, welche Potenziale aber auch Probleme sind damit verbunden und in welchem größeren Zusammenhang ist dies alles zu sehen? Das ist eine ebenso aufregende wie überraschende Entdeckungsreise bei jedem neuen Schritt. In Beziehung und Gemeinschaft zu leben ist nicht neu, im Gegenteil, es ist das, was von Anfang an in der Manifestation angelegt ist. Leben ist, von Anbeginn an, immer schon auch Leben-in-Beziehung. Doch eine bewusste wissenschaftlich orientierte Reflexion darüber, was das wirklich ist und bedeutet, ist noch relativ jung, von einer äußeren – systemischen – Perspektive aus betrachtet, und es ist noch jünger, wenn es um die Betrachtung des Inneren einer Gemeinschaft geht. Parallel zu dieser Entdeckungsreise erleben wir eine explosionsartige Entwicklung von Methoden und Praktiken zur Gemeinschaftsentwicklung, von neuen gemeinschaftlichen Wohnformen über neue kollektive Therapieformen bis hin zu einer spirituellen Herangehensweise an das Wir. Neben der Weiterentwicklung der Individualpsychologie, die nun schon auf eine über Einhundertjährige Tradition zurückschauen kann, mit vielen früheren Vorläufern, tritt nun auch immer mehr die „Volkpsychologie“, wie sie in ihren Anfängen auch genannt wurde, in den Vordergrund. Die alte philosophische Grundfrage „Wer bin ich?“ wird ergänzt durch die Frage „Wer sind wir?“ Fügen wir hier noch die naturwissenschaftliche Grundfragestellung „Was ist es?“ hinzu, gelangen wir zu einer Dreierheit von Erkenntnisrichtungen hinsichtlich Subjektivität, Intersubjektivität und Objektivität, welche unser Bild von uns selbst, von unseren Mitgeschöpfen und von der äußeren Welt immer mehr vervollständigen hilft – zum Wohle aller Menschen und Wesen. ❖

Anzeige

ZEGG  
SOMMERCAMP  
24.7.-3.8.2014

Aspekte einer  
GemeinwohlGesellschaft  
leben

ZEGG.de  
zegg.de/sommercamp

# Schönheit ist ein Spiegel

integrale  
perspektiven

Von Ines Seidel

Schönheit ist ein Gefühl in mir. Ich bin zu Fuß unterwegs und bemerke eine weggeworfene Plastikverpackung am Straßenrand. Ein allzu häufiger Anblick. Ein Ärgernis. Doch in diesem Moment fallen mir nur die Tautropfen auf der zerknüllten Tüte auf. Ich muss stehen bleiben, sehen, wie sich das Licht in der feuchten Folie bricht. Worte fallen mir ein: „Transparenz“, „verlorener Schatz“, „Tau liebt bedingungslos“. Die Interpretationen sind mir lästig. Denn das einzige Wort, der einzige Laut, der jetzt stimmt, ist „oh!“. Oh, dieses Glitzern! Ich staune, ich will das Licht in der Folie sehen, hole meinen Fotoapparat heraus. Ist diese weggeworfene Verpackung schön? Ich weiß es nicht. Ich spüre ein Glücksgefühl, wie über ein Geschenk oder ein unverhofftes Wiedersehen. Dieses Gefühl ist schön und aufregend! Bis ich zu Hause bin, habe ich noch drei weitere verwitterte Plastikfolien bewundert.

Ich erlebe Schönheit als eine Botschaft von mir an mich selbst. Der Plastikmüll im Morgentau hat mich berührt, hat eine Saite zum Schwingen gebracht, einen bestimmten Ton erzeugt. Worum es bei der Entdeckung am Straßenrand für mich ging, muss ich erst noch herausfinden. Diesen Ton selbst hervorzubringen ist faszinierend: Ich experimentiere mit Verpackungen, mit Transparenz und weggeworfenen Geschichten. Immer, wenn sich das Glücksgefühl einstellt, diese bestimmte Frequenz, die ich mit Schönheit identifiziere, weiß ich, dass ich auf der richtigen Spur bin. Und allmählich merke ich, dass es nicht um einen einzelnen Ton geht, sondern um ein Lied. Es ist mein Lied, nur ich kann das spielen. Wenn ich denke „das ist schön“ oder „das ist nicht schön“, dann erfahre ich etwas über mich selbst. Nicht mehr und nicht weniger. Schönheit ist ein Spiegel.

Schönheit lehrt mich, mein Lied lauter zu spielen, häufiger und auf verschiedene Arten. Forschend erfahre ich mehr dar-

über, worum es in meinem Lied geht. Verbindungen spürbar machen kommt darin vor und das Transformieren ausrangierter Geschichten. Was das betrifft, ist Plastik ein zähes Material.

Eine Kunststofftüte am Wegesrand sieht aus wie der Beweis, dass es Dinge gibt, die man nicht lieben kann, die hoffnungslos sind. Wie viel Zuwendung braucht ein Plastebeutel, bis er re-integriert ist und ich mir das Gefühl von Schönheit erlauben kann? Das untersuche ich gerade mit einer Serie von verwebten Plastiktüten. Wer die Gewebemuster betrachtet, ist eingeladen, mit mir die verinnerlichten Muster von Schönheit klarer zu sehen.

Schönheit steckt an. Manchmal bekomme ich gesagt, wie schön meine Arbeiten sind. Ich weiß inzwischen, dass meine veränderten Bücher oder Verpackungen so unbestimmt schön sind, wie Plastiktüten, die der Wind umher weht. Doch das Kompliment macht mich froh, denn ich erfahre, dass eine Saite in einem anderen Menschen berührt wurde,

ein Ton wurde verstärkt, der zu einem Lied gehört, das lauter gesungen werden will, häufiger und auf verschiedene Arten. Es ist dies nicht mein Lied, aber ein paar Takte kenne ich wohl. ❖



**Ines Seidel**, Künstlerin und Sprachwissenschaftlerin, arbeitet bevorzugt mit Materialien, die eine Geschichte haben, besonders mit Büchern. Ihre Bilder und Skulpturen erforschen die sinnliche Dimension von abstrakten Konzepten wie Transformation und Integration. Mehr unter [www.ines-seidel.de](http://www.ines-seidel.de) oder <http://www.facebook.com/inesseidel.art>.

# Martin Bubers *Ich und Du*

Dieses im Jahre 1923 erschienene Buch könnte ebenso gut „Ich und Du und Es“ heißen, weil es auf eine wunderbare Weise die „Grossen Drei“ von Subjektivität („Ich“), Intersubjektivität oder Beziehung („Du“) und Objektivität („Es“) behandelt. Mein Eindruck ist, dass mit dieser kleinen, aber dafür um so ausdrucksstärkeren Schrift die Erlebnisdimension von Gemeinschaft und Beziehung – das Du und Wir – endgültig aus dem Schatten der Vorherrschaft der Ich-Dominanz der Prämoderne und der Es-Dominanz der Moderne heraustritt und zu einem gleichberechtigten Partner der beiden anderen Erkenntnisbereiche wird. Das „Du“ ist nun kein Nebenprodukt oder eine Ableitung aus dem „Es“ oder dem „Ich“, sondern eine eigene Erlebnis- und Seinsdimension.

Ich und Anderes unterscheidet der Mensch schon seit Jahrtausenden, doch das verbindende „Du“ wurde erst viel später erkannt und gewürdigt. In dem Drang dies unwiderruflich zu etablieren beschreibt Buber in *Ich und Du* tendenziell die Schattenseiten der Einseitigkeit von „Ich“ und „Es“, um so die Vorteile des „Du“ noch stärker hervorzuheben, doch er kommt immer wieder auf alle drei Wahrnehmungsbereiche zurück, weil er weiß dass sie untrennbar zusammengehören. In einer durch die Globalisierung zusammenwachsenden Welt rückt die Frage des Miteinanders immer mehr in den Vordergrund: Wer bist Du, wer bin ich, und wie wollen wir zusammen leben?

Alle nachfolgenden Zitate entstammen aus:  
Martin Buber, *Ich und Du*, Reclam.

**Der Erfahrende hat keinen Anteil an der Welt. Die Erfahrung ist „in ihm“ und nicht zwischen ihm und der Welt. Die Welt hat einen Anteil an der Erfahrung. Sie läßt sich erfahren, aber es geht sie nichts an, denn sie tut nichts dazu, und ihr widerfährt nichts davon.**

**Ich betrachte einen Baum. Ich kann ihn als Bild aufnehmen: starrender Pfeiler im Anprall des Lichts. Es kann aber auch geschehen, aus Willen und Gnade in einem, dass ich, den Baum betrachtend, in die Beziehung zu ihm eingefasst werde, und nun ist er kein Es mehr. Mir begegnet keine Seele des Baums und keine Dryade, sondern er selber.**

**Ich erfahre Etwas. Daran wird nichts geändert, wenn man zu den „äußeren“ die „inneren“ Erfahrungen fügt. Innendinge wie Außendinge, Dinge unter Dingen! Es, es, es!**

**Den Menschen, zu dem ich Du sage, erfahre ich nicht. Aber ich stehe in Beziehung zu ihm, im heiligen Grundwort. Erst wenn ich daraus trete, erfahre ich ihn wieder. Erfahrung ist Du-Ferne.**

**... in Wahrheit nämlich steckt die Sprache nicht im Menschen, sondern der Mensch steht in der Sprache und redet aus ihr, - so alles Wort, so aller Geist. Geist ist nicht im Ich, sondern zwischen Ich und Du.**

**Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du.**

**Unerforschlich einbegriffen leben wir in der strömenden All-Gegenseitigkeit.**

**Das einzelne Du muss, nach Ablauf des Beziehungsvorgangs, zu einem Es werden. Das einzelne Es kann, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden.**

**Der Mensch wird am Du zum Ich.**

**Aber unter dem Begriff des Sozialen wird zweierlei Grundverschiedenes verquickt: die sich aus der Beziehung aufbauende Gemeinschaft und die Massierung beziehungsloser Mensch-Einheiten, die handgreiflich gewordene Beziehungslosigkeit des modernen Menschen.**



Nur Es kann geordnet werden. Erst indem die Dinge aus unserm Du zu unserm Es werden, werden sie koordinierbar. Das Du kennt kein Koordinatensystem. Geordnete Welt ist [jedoch] nicht die Weltordnung. Es gibt Augenblicke des verschwiegenen Grundes, in denen Weltordnung geschaut wird, als Gegenwart.

Das Es ist die Puppe, das Du der Falter.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

So auch in der Kunst: Im Schauen eines Gegenüber erschließt sich dem Künstler die Gestalt.

Das abgetrennte Es der Einrichtungen ist ein Golem und das abgetrennte Ich der Gefühle ein umherflatternder Seelenvogel. Beide kennen den Menschen nicht; jene nur das Exemplar, diese nur den „Gegenstand“, keins die Person, keins die Gemeinsamkeit.

... die wahre Gemeinde entsteht nicht dadurch, dass Leute Gefühle füreinander haben (wiewohl freilich auch nicht ohne das), sondern durch diese zwei Dinge: dass sie alle zu einer lebendigen Mitte in lebendig gegenseitiger Beziehung stehen und dass sie untereinander in lebendig gegenseitiger Beziehung stehen.

Absonderung, wo der Mensch mit sich selbst Zwiesprache führt, nicht um sich für das Erwartende zu prüfen und zu meistern, sondern im Selbstgenuss seiner Seelenfiguration: Dies ist der eigentliche Abfall des Geistes zur Geistigkeit.

Doch der unmittelbar Hassende ist der Beziehung näher als der Lieb- und Hasslose.

Wenn man von all der vielberedeten Erotik des Zeitalters alles abrechnete, was Ichbezogenheit ist, alles Verhältnis also, worin eins dem andern gar nicht gegenwärtig, von ihm gar nicht vergegenwärtigt wird, sondern eins am andern nur sich selbst genießt, was bliebe wohl?

Wie schön und rechtmäßig klingt das Ich des Sokrates! Es ist das Ich des unendlichen Gesprächs, und die Luft des Gesprächs umwittert es auf all seinen Wegen, noch vor den Richtern und noch in der letzten Gefängnisstunde. Dieses Ich lebte in der Beziehung zum Menschen, die sich im Gespräch verkörpert.

Wie steht es um das Ichsagen Napoleons? In der Tat, der Herr des Zeitalters kannte offenbar die Dimension des Du nicht, denn er hatte niemand, den er als Wesen anerkannte. Es war das dämonische Du der Millionen, das nicht antwortende, das auf Du mit Es antwortende, das dämonische Du, dem keiner Du werden kann. Wohl sieht er [Napoleon] die Wesen um sich als zu verschiedener Leistung befähigte Motoren, die es für die Sache zu berechnen und zu verwenden gilt.

Alle Versenkungslehre gründet in dem gigantischen Wahn des in sich zurückgebognen menschlichen Geistes: er geschehe im Menschen. In Wahrheit geschieht er vom Menschen aus – zwischen dem Menschen und Dem, was nicht er ist.

Wie ist es doch mächtig, das Kontinuum der Eswelt, und wie zart die Erscheinungen des Du!

Jede wirkliche Beziehung in der Welt ruht auf der Individuation.

Unter den drei Sphären ist eine ausgezeichnet; das Leben mit den Menschen.

# Integral denken – ökologisch handeln

**H**at die Praxis des Integralen das Potenzial, die Kluft zwischen dem Wissen um die ökologischen Probleme und dem praktischen Handeln zu schließen?

Diese Frage beschäftigt mich seit Langem und ich will versuchen, sie anhand meiner eigenen Entwicklung zu verfolgen.

Obwohl ich nicht aus einer bäuerlichen Familie stamme, verbrachte ich meine Kindheit sehr naturnah. Im Gemüsegarten der Großmutter, der die Versorgungsknappheit in den Kriegsjahren mildern half, im Wald beim Beeren- und Tannenzapfensammeln, beim Durchstreifen der Wiesen hinter dem Haus und beim Klettern auf Bäume. Diese Aktivitäten haben wohl eine gute Grundlage gelegt für ein zunächst noch unbewusstes, unhinterfragtes Gefühl für die Natur.

Später kamen die wöchentlichen Bergwanderungen dazu, dank eines Vaters, der wie wir sagten, ein ausgesprochenes „Bergfex“ war. Die damals noch übliche Einsamkeit in den Bergen hat mich entscheidend geprägt.

In den 50er Jahren hatte noch niemand den Gedanken, dass es ökologisch (das Wort existierte noch nicht) schädlich sein könnte, jeden Sonntag mit dem Auto von der Stadt in die Berge zu fahren. Umso erstaunlicher ist es, dass ich im Alter von 14 Jahren meine erste ökologische Horrorvision hatte: Als ich auf einer Bergtour auf halber Höhe stehen blieb, um zurück zu schauen, sah ich das ganze Tal voll mit Autos. Endlose Schlangen auf den Straßen, parkende Wagen auf den Feldern. Ich war entsetzt und verängstigt. Meine Eltern, denen ich davon erzählte, verstanden mich nicht. So weit werde es nie kommen meinten sie. Nein, sie haben diese Realität nicht mehr erlebt. Der Glaube an den Fortschritt und die Wunder der Technik war nach dem Krieg unhinterfragter Konsens und blieb ihnen erhalten.

Aber bald wurden die ersten Warnungen laut: „Der stumme Frühling“ von Rachel Carson erschien, eine Diskussion um DDT und andere Pestizide wurde

laut, der Atomunfall Harrisburgh brachte erste Zweifel an der Atomenergie auf, „Die Grenzen des Wachstums“ des Club of Rome erschien. Waldsterben und Käfighühner, tote Gewässer und Klimawandel wurden zum Thema. Spätestens mit dem Erscheinen von „Global 2000“ konnte jede und jeder wissen: Wir sind dabei, unseren Lebensraum zu zerstören. Meine Vision rückte immer näher, wurde zur Realität.

In Politik und Wirtschaft änderte sich (bis heute) wenig. Offenbar reicht das Wissen um die Gefahren nicht aus, um zu praktischen Konsequenzen im privaten und öffentlichen Handeln zu führen. Verharmlosung und Beschwichtigung halfen dabei, die Angst zu verdrängen, so dass man an dem eingeschlagenen Weg, an angenehmen Gewohnheiten und tief sitzenden Überzeugungen festhalten zu konnte. Regulierungen und Gesetze milderten die schlimmsten Missstände: Filter sorgten für bessere Luft, Ringkläranlagen für saubere Gewässer.

Aber die Maßnahmen bewegten sich im Bereich des „Flachlandes“, d. h. bei – bezogen auf die vier Quadranten – rechtsseitigen, technischen Lösungen und schienen damit sogar die Menschen aus der Verantwortung zu entlassen. Dies ist bis heute so geblieben. Das rechtsseitige Denken lässt uns noch immer glauben, dass Fortschritt – z. B. durch Entwicklung neuer, (heute „grüner“) Technologien – in der Lage sei uns aus der Sackgasse heraus zu führen und wir an unseren Ansprüchen und Freiheiten festhalten können, ohne auf irgend etwas verzichten zu müssen. Wir würden gerne daran glauben und es braucht viel Ehrlichkeit, um aus dieser Selbsttäuschung aufzuwachen.

Als eine der ersten erkannte Joanna Macy das Problem. Mit ihrem tiefenökologischen Ansatz versuchte sie, die Mauern von Rationalisierung und Verdrängung abzureißen. Dann erst können die Gefühle von Angst und Verzweiflung zugelassen werden, aber auch neue Energien können befreit werden und wachsen. Ihre Methode zielt darauf ab, die Menschen wirklich spüren zu lassen, dass sie nicht von der Natur getrennt sind und dass die drohenden Veränderungen nicht nur in die äußeren Abläufe, sondern auch ihre Psyche in zerstörerischer Weise eingreifen. Die Tiefenökologie brachte eine emotionale, spirituelle und weltzentrische Komponente in die ökologische Bewegung. Dies war meines Erachtens ein entscheidender Schritt zu einer integralen Ökologie, da die linksseitigen Quadranten – ohne dass sie so benannt wurden – mit einbezogen wurden. Bei aller berechtigten Reduktionismuskritik Ken Wilbers an der Gaiatheorie (der philosophischen Grundlage der TÖ) hat sie dem ökologischen Denken und Handeln Tiefe gegeben und eine sinnvollere Basis als das Kosten-Nutzen Denken, das ökologisches Handeln als notwendiges Übel zur Verhinderung von Schlimmerem betrachtet.

Um die Kluft zwischen Einsicht und Handeln schließen zu können, müssen wir jedoch nicht nur die Bedeutung der linksseitigen Quadranten verstehen, sondern auch die der Entwicklungslinien. Erst wenn wir die äußerst komplexen ökologischen, wirtschaftlichen und politischen Zusammenhänge einigermaßen durchschauen, kann sinnvolles Handeln entstehen. Dazu gehört eine Bereitschaft, sich genau zu informieren und sich zu konfrontieren, auch wenn es unangenehm ist. Hier trifft sich die kognitive mit der ethischen Linie; Wissen ist nicht genug, es gilt Verantwortung zu übernehmen und ein Wir-Gefühl zu entwickeln, das über die Identifikation mit unserer eigenen engen Lebenswelt hinausreicht und alles Lebendige mit einschließt. Das Bewusstsein der Identität allen Seins als spirituelle Erfahrung oder zumindest als tiefe Überzeugung bildet die Brücke zwischen Resignation oder Empörung auf der einen und freiem Handeln auf der anderen Seite.

Für mich persönlich war die Begegnung mit der Tiefenökologie eine wichtige Erfahrung. Sie zeigte mir, wie sehr auch viele andere Menschen unter der bedrohlichen Entwicklung litten. Viele Jahre konnte ich keinen Spaziergang mehr machen, keinen





versteht sich als „eine inspirierende Vision grundlegender ethischer Prinzipien für eine nachhaltige Entwicklung“.

Die vier Grundsätze der Erdcharta sind:

- Achtung vor dem Leben und Sorge für die Gemeinschaft des Lebens
- Ökologische Ganzheit
- Soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit
- Demokratie, Gewaltfreiheit und Frieden

Sie formulieren in 16 differenzierten Artikeln ein Verhalten aus, das die Interessen aller Erdbewohner berücksichtigt. Es ist ein Katalog von freiwilligen Selbstverpflichtungen für Individuen, Organisationen, Kommunen bis hin zu Nationen. Alle sind dazu aufgerufen, sich mit ihrer Unterschrift zu verpflichten und sich zu einem gemeinsamen Handeln zusammenzuschließen.

Die Erdcharta ist meines Erachtens ein Modell, wie integrales Denken praktisch werden kann. Integral ist der Ansatz der Erdcharta, weil er von einer freien Wertentscheidung des Individuums ausgeht, das bereit ist sein Verhalten den Erfordernissen der natürlichen Systeme anzupassen und dies auf der Grundlage eines Welt umfassenden Wir-Gefühls. Sie geht davon aus, dass es schon heute genügend Menschen gibt, die in der Lage sind, weltzentrisch zu denken und aus Einsicht und Mitgefühl zu handeln, bzw. sich auf dem Weg einer solchen Bewusstseinsentwicklung befinden. Sie könnte eines der vielen Energiezentren sein, von denen wir hoffen, dass sie sich eines Tages – dank der Evolution des kollektiven Bewusstseins – zu einem großen Energiefeld zusammenschließen, das die Kraft hat, die alten Strukturen zu verändern. ❖

## Die Erd-Charta

Auszug aus der Präambel der Erd-Charta

**Die Erde, unsere Heimat**  
Die Menschheit hat Teil eines sich ständig fortentwickelnden Kosmoses. Unsere Heimat Erde bietet Lebensraum für eine einzigartige und vielfältige Gemeinschaft von Lebewesen. Naturgewalten machen das Dasein zu einem herausfordernden und ungewissen Ereignis, doch die Erde bietet gleichzeitig alle wesentlichen Voraussetzungen für die Entwicklung des Lebens. Die Selbstheilungskräfte der Gemeinschaft eines Lebens und das Wohlergehen der Menschheit hängen davon ab, ob es uns gelingt, eine gesunde Biosphäre zu bewahren mit all ihren ökologischen Systemen, dem Artenreichtum ihrer Pflanzen und Tiere, fruchtbaren Böden, reinem Gewässern und sauberer Luft. Die globale Umwelt mit ihren ewigen Ressourcen ist der gemeinsamen Sorge aller Völker anvertraut. Die Lebensfähigkeit, Vielfalt und Schönheit der Erde zu schützen, ist eine heilige Pflicht.

**Die Herausforderungen**  
Wir haben die Wahl. Entweder bilden wir eine globale Partnerschaft, um für die Erde und füreinander zu sorgen, oder wir riskieren, uns selbst und die Vielfalt des Lebens aufgrund zu rücksichtslos und grundlegender Änderungen unserer Werte, Institutionen und Lebensweisen. Wir müssen uns klar machen: sind die Un- und Bedürfnisse erst einmal befriedigt, dann bedeutet menschliche Entwicklung Vorrang „ander Samen“ und nicht „ander Haben“. Wir verfügen über das Wissen und die Technik, alle zu versorgen und nachhaltige Eingriffe in die Umwelt zu vermeiden. Das Erreichen einer weltweiten Zivilgesellschaft schafft neue Möglichkeiten, eine demokratische und humane Weltordnung aufzubauen. Unsere ökologischen, sozialen und spirituellen Herausforderungen sind miteinander verknüpft; und nur zusammen können wir umfassendere Lösungen entwickeln.

### 1. Achtung vor dem Leben und Sorge für die Gemeinschaft des Lebens

I. Achtung haben vor der Erde und dem Leben in allem, was sie enthält.

II. Für die Gemeinschaft des Lebens in Verständnis, Mitleid und Liebe sorgen.

III. Gerechte, partizipatorische, nachhaltige und friedliche demokratische Gesellschaften aufbauen.

IV. Die Werte und Schönheit der Erde für künftige und zukünftige Generationen sichern.

### 2. Ökologische Ganzheit

V. Die Grenzen der Ökosysteme der Erde schützen und wiederherstellen, vor allem die biologische Vielfalt und die natürlichen Prozesse, die das Leben erhalten.

VI. Schäden vermeiden, bevor sie entstehen, ist die beste Umweltschutzpolitik. Bei begrenztem Wissen gilt es, das Vorsorgeprinzip anzuwenden.

VII. Produktion, Konsum und Reproduktion so gestalten, dass sie die Erneuerungskraft der Erde, die Menschenrechte und das Gemeinwohl sichern.

VIII. Das Studium ökologischer Nachhaltigkeit vorantreiben, und den offenen Austausch der erworbenen Erkenntnisse und deren weltweite Anwendung fördern.

### 3. Soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit

IX. Armut beseitigen als ethisches, soziales und ökologisches Gebot.

X. Sicherstellen, dass wirtschaftliche Tätigkeiten und Einrichtungen auf allen Ebenen die gerechte und nachhaltige Entwicklung unterstützen.

XI. Die Gleichberechtigung der Geschlechter als Voraussetzung für nachhaltige Entwicklung beibehalten und den universellen Zugang zu Bildung, Gesundheitswesen und Wirtschaftsmöglichkeiten gewährleisten.

XII. Am Recht aller – ohne Ausnahme – auf eine natürliche und soziale Umwelt teilhaben, welche Menschenwürde, körperliche Gesundheit und spirituelles Wohlbefinden unterstützt. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei den Bedürfnissen von indigenen Völkern und Minoritäten.

### 4. Demokratie, Gewaltfreiheit und Frieden

XIII. Demokratische Einrichtungen auf allen Ebenen stärken, für Transparenz und Rechenschaftspflicht bei der Auswahl von Macht sorgen, einschließlich Mittelverwendung und rechtlichem Gehör.

XIV. In die breite Bildung und in das lebenslange Lernen das Wissen, die Werte und Fähigkeiten integrieren, die für eine nachhaltige Lebensweise nötig sind.

XV. Alle Lebewesen friedlich und mit Achtung behandeln.

XVI. Eine Kultur der Toleranz, der Gewaltlosigkeit und des Friedens fördern.

Lässt uns unsere Zeit so gestalten, dass man sich an sie erinnern wird

als eine Zeit, in der eine neue Ehrfurcht vor dem Leben erwachte,

als eine Zeit, in der nachhaltige Entwicklung entschlossen auf den Weg gebracht wurde,

als eine Zeit, in der das Streben nach Gerechtigkeit und Frieden neuen Auftrieb bekam

und als eine Zeit der freudigen Feier des Lebens.

Wald mehr betreten, ohne tiefe Trauer und Hoffnungslosigkeit zu empfinden. Aber auch dieser Blick ist zu eng. Allmählich wurde mir klar, wie viel Romantik und Selbstbezogenheit in dieser Gemütsverfassung steckten: Sie war getragen von der Angst, die Natur als „psychische Nahrungsquelle“ zu verlieren, ihre Schönheit nicht mehr genießen zu können. Ich war in einer Art Naturmystik gefangen.

Durch die Beschäftigung mit buddhistischer Meditation verstand ich allmählich, dass wirkliche Naturverbundenheit den eigenen Horizont und das eigene Selbst weit überschreitet. Das Leiden am persönlichen Verlust konnte allmählich in den Hintergrund treten und einer umfassenderen Sicht Platz machen.

Die Gründung eines Seminarhauses mit den Schwerpunkten Ökologie, Gewaltfreiheit und Völkerverständigung war denn auch ein Versuch, mit der Bedrohung konstruktiver und „integraler“ umzugehen. Es sollte ein Ort sein, auf dem Experimente mit einem anderen Lebensstil stattfinden und ausstrahlen konnten, und ein Test, um heraus zu finden, wie ernst es mir und den anderen mit der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und unser Verhalten zu verändern wirklich war.

In einer Gemeinschaft gleich Gesinnter ist es wesentlich leichter, sich nicht von der Erkenntnis lähmen zu lassen, dass die großen geopolitischen Strömungen immer mehr in Richtung Ausbeutung und Zerstörung gehen, dass nur wenige Menschen in der Lage sind, ihre Einsicht mit ihrem Verhalten in Einklang zu bringen und dass Gewohnheit, Verzagtheit und Bequemlichkeit eine unglaublich beherrschende Kraft besitzen.

Wir haben uns vor einigen Jahren einer Initiative angeschlossen, die die Spannweite und Herausforderung eines weltzentrischen, integralen Handelns konkret zum Ausdruck bringt: der weltweiten Bewegung der **Erdcharta** ([www.erdcharta.org](http://www.erdcharta.org)). Sie



**Irene Heiß-Eppig**  
[www.seminarhaus-deinsdorf.de](http://www.seminarhaus-deinsdorf.de)

# Die Gemeinwohlbilanz mit Spiral Dynamics-Blick

[Spiral Dynamics (SD) ist ein Werte-Entwicklungsmodell, welches dabei hilft, die Denkstrukturen hinter einer Aussage, einem Text oder auch einer Initiative wie der Gemeinwohlökonomie zu erkennen und zu benennen. Die Bedeutung der Modellfarben sind dabei – grob vereinfacht – wie folgt: Rot – impulsiv, egozentrisch; Blau – absolutistisch, traditionell; Orange – multiplistisch, modern; Grün – relativistisch, postmodern; Gelb – systemisch, integrativ]

2012 hat mein Mann Florian Gerull, Geschäftsführer der Firma Ökofrost (einem Großhandel für Bio-Tiefkühlkost), zusammen mit allen Mitarbeitern ein ausführliches Leitbild erarbeitet, das seitdem den täglichen Handlungen und Entscheidungen zugrunde liegt. Um sich und seinem Team ein Gefühl dafür zu geben, wo sie in Bezug auf ihr Leitbild stehen und wie sie sich weiterentwickeln, wünschte sich mein Mann ein Messinstrument und war schon kurz davor, selbst eins zu entwickeln, als er von der Gemeinwohlökonomie hörte.

## Die Gemeinwohlökonomie und die GWÖ-Bilanz

Ins Leben gerufen wurde die Initiative der GWÖ im Jahr 2010 von Christian Felber. Es geht dabei um die Idee einer alternativen Wirtschaftsweise. Ein Aspekt davon ist die Gemeinwohlbilanz für Unternehmen. Darin werden Werte wie Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit, demokratische Mitbestimmung und Transparenz evaluiert. Nach einem Punktesystem wird eingestuft, wie die Werte im jeweiligen Unternehmen in der Praxis bereits umgesetzt sind. Neben dem Blick in das Unternehmen schließt die GWÖ-Bilanz das gesellschaftliche Umfeld mit ein, die Kunden und Lieferanten, die Umwelt, Mitbewerber und zukünftige Generationen. Auf diese Weise können Potenziale für das Unternehmen sichtbar gemacht werden.

Das war es, wonach mein Mann gesucht hatte: Die Werte des Leitbildes stimmten in großen Teilen mit denen der GWÖ-Bilanz überein. In einem intensiven gemeinschaftlichen Prozess über einige Monate hinweg erstellte die gesamte Belegschaft ihre Gemeinwohlbilanz. Sie ließen sich von Mitgliedern des Energiekreises Berlin dabei begleiten und verbrachten sehr viel Zeit mit dem Diskutieren der Matrix-Kriterien, denn hier traten immer wieder Spannungsfelder auf ...

Zu Hause untersuchten mein Mann und ich diese Reibungsflächen unter Spiral Dynamics-Gesichtspunkten und kamen zu folgenden Erkenntnissen:

## Was leistet die GWÖ-Bilanz?

Um es gleich vorweg zu schicken: Wir sind große Anhänger der GWÖ-Bilanz und vertreten sie sowohl auf der Ökofrost-Internetseite als auch öffentlich bei Podiumsdiskussionen und ähnlichen Veranstaltungen. Wir wollen hier lediglich für einen Aspekt sensibilisieren, der aus unserer Sicht leicht zu kurz kommt.

Die GWÖ ist nach unserer Analyse eine Bewegung mit Schwerpunkt auf der postmodernen, grünen Entwicklungsstufe und zeigt sehr klar auf, welche Bedürfnisse es aus diesem Blickwinkel in den Bereichen Ökologie, Soziales, Kooperation und Kommunikation gibt und welchen Stellenwert sie in der und für die Gesellschaft haben. Sie regt zum Reflektieren an und zeigt vielleicht bisher vernachlässigte Gesichtspunkte.

Wir denken, dass sie in erster Linie Unternehmen anspricht, die (bzw. deren Führung) sich auf dem Übergang von modern zu postmodern befinden, oder bereits bei Grün zentriert sind. Gerade für diejenigen, die von Orange kommen und erkennen, dass es danach weiter geht, übt sie einen entwicklungsfördernden Sog aus.

Doch wie sieht es mit der Entwicklung über Grün hinaus aus? Und was ist mit allen Ebenen vor dem Übergang von Orange nach Grün?

## Wo sehen wir Grenzen der GWÖ-Bilanz?

Die Matrix der GWÖ-Bilanz ist ein fein differenziertes Messinstrument in Tabellenform, in der die Kriterien in vielen Einzelfeldern abgefragt werden, die später das Gesamtbild ergeben. Es gibt dabei aus unserer Sicht ein paar Stolpersteine:

Auf uns wirken die Kriterien so, als würden sie einen bestimmten Weg vorgeben, der aus Sicht der GWÖ gegangen werden sollte. Sie lassen für unser Gefühl dadurch wenig Raum für Innovationen, Kreativität oder individuell gefundene Wege.

Sie suggerieren zum anderen durch das Punktebewertungssystem ein eindeutiges „Schlechter, Besser, am Besten“, was eher aus orangenem Denken kommt. Die grüne Herangehensweise wird dabei als Optimum darstellt.

Wir stießen im Austausch mit GWÖ-Mitgliedern auch öfter auf ideologische Ansichten, die charakteristisch für eine blaue Denkstruktur sind. Grün erscheinende Werte können schnell in ein blaues Glaubensbekenntnis kippen, wenn sie zu wenig relativistisch vertreten und stattdessen fundamentalistisch interpretiert werden. Aus gelber/integraler Sicht gibt es „das Beste“ so eindeutig nicht, weil es immer auf den individuellen Kontext ankommt, was gerade am besten passt und was am geeignetsten für das gesunde Wachstum ist.

Außerdem schließt die systematische und abgetrennte Betrachtung der Einzelfelder nicht den Systemblick mit ein. Paradoxien können dabei leicht ausgeblendet und Spannungsfelder vermieden werden.

So empfinden wir die GWÖ als an der oberen postmodernen Grenze gedeckelt, da über Grün hinausgehende Ansätze wieder schlechter bewertet werden. Das, was uns fehlt, ist der Entwicklungsgedanke, der bei Gelb so eine wichtige Rolle spielt.



TESTAT : AUDIT						
GEMEINWOHL BILANZ 2012 für		Ökofrost GmbH AuditorIn: Johanna Paul				
WERT BERÜHRUNGSGRUPPE		Menschenwürde	Solidarität	Ökologische Nachhaltigkeit	Soziale Gerechtigkeit	Demokratische Mitbestimmung & Transparenz
A) LieferantInnen		A1: Ethisches Beschaffungsmanagement				66 von 90
B) GeldgeberInnen		B1: Ethisches Finanzmanagement				11 von 30
C) MitarbeiterInnen inklusive EigentümerInnen		C1: Arbeitsplatzqualität und Gleichstellung	C2: Gerechte Verteilung der Erwerbsarbeit	C3: Förderung ökologischen Verhaltens der MitarbeiterInnen	C4: Gerechte Verteilung des Einkommens	C5: Innerbetriebliche Demokratie und Transparenz
D) KundInnen / Produkte / Dienstleistungen / Mitunternehmern		D1: Ethisches Verkaufen	D2: Solidarität mit Mitunternehmern	D3: Ökologische Gestaltung der Produkte und Dienstleistungen	D4: Soziale Gestaltung der Produkte und Dienstleistungen	D5: Erhöhung der sozialen und ökologischen Branchenstandards
E) Gesellschaftliches Umfeld: Region, Souverän, zukünftige Generationen, Mitmenschen und Natur weltweit		E1: Sinn und gesellschaftliche Wirkung der Produkte / DL	E2: Beitrag zum Gemeinwesen	E3: Reduktion ökologischer Auswirkungen	E4: Minimierung der Gewinnausschüttung an Externe	E5: Gesellschaftliche Transparenz und Mitbestimmung
Negativ-Kriterien		Verletzung der ILO-Arbeitsnormen/ Menschenrechte	Feindliche Übernahme	Massive Umweltbelastungen für Ökosysteme	Ungleichbezahlung von Frauen und Männern	Nichtoffenlegung aller Beteiligungen und Töchter
		Menschenwürdige Produkte, z.B. Tretminen, Atomstrom, GMO	Sperrpatente	Grobe Verstöße gegen Umweltauflagen (z.B.: Grenzwerte)	Arbeitsplatzabbau oder Standortverlagerungen bei Gewinn	Verhinderung eines Betriebsrats
		Beschaffung bei / Kooperation mit Unternehmen, welche die Menschenwürde verletzen	Dumpingpreise	Geplante Obsoleszenz (kurze Lebensdauer der Produkte)	Töchter in Steueroasen	Nichtoffenlegung aller Finanzflüsse an Lobbies / Eintragung in das EU-Lobbyregister
					Eigenkapitalverzinsung > 10 %	
<b>BILANZSUMME 520</b>						

dass das aus GWÖ-Sicht anders gemeint ist. Sie betont, dass jede Kritik willkommen ist und die Matrix verändern kann, was auch stimmt! Allerdings bewegt sich das nach unserer Erfahrung im Rahmen der bisherigen Struktur und damit auch in der bisherigen Denkweise.

## Einige Beispiele

Ein grünes Ideal aus Sicht der GWÖ ist, dass alle Menschen im Unternehmen annähernd gleich bezahlt werden. In der Bevölkerung wird laut Umfragen eine Gehaltsspreizung von 1:10 bis 1:20 als gerecht empfunden. Die GWÖ vergibt die Höchstpunktzahl aber für eine deutlich geringere Spreizung. Warum?

Extrem hohe Gehälter sollen offenbar verhindert werden, da sie scheinbar per se das Arm-Reich-Gefälle auf der Welt verstärken. Diese Vorstellung basiert sicher auf Erfahrungen, doch ist wirklich die verdiente Million im Jahr das Problem und nicht vielmehr die Umgehensweise damit? Wir sehen hier die Gefahr, das Kind mit dem Bade auszuschütten.

Ein anderes Beispiel ist, dass alle mitreden, gemeinsam Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen sollen. Das würde funktionieren, wenn alle auf derselben (möglichst grünen) Stufe stünden; das ist in der Regel aber nicht so.

Ein Mitarbeiter, der bei Rot zentriert ist, würde diese neue Freiheit leicht als Erlaubnis sehen, so zu agieren, wie es ihm gerade am besten passt. Das wäre der klassische Boomeritis-Effekt.

Ein bei Blau zentrierter Mitarbeiter hat oft gar nicht das Bedürfnis, viel Verantwortung zu tragen, sondern ist entspannt und zufrieden, wenn er seine Arbeitsabläufe genau kennt und eine Sicherheit gebende Routine hat.

In beiden Fällen wird eine klare Führung gebraucht und gefordert.

Wir sagen nicht, dass beide nicht nach ihrer Meinung gefragt werden sollen, doch halten wir eine demokratische Abstimmung oder ein Konsens-Verfahren nicht grundsätzlich für die beste Lösung.

Das gilt auch für die angestrebte Wahl von Führungskräften. Hier sehen wir die Gefahr darin, dass die Wahl nach Sympathien oder nach der eigenen Entwicklungsstufe erfolgen könnte, ähnlich wie in unserer Politik.

Die GWÖ spricht sich prinzipiell gegen Konkurrenz und für Kooperation in der Wirtschaft aus. Manchmal ist Konkurrenz und Wettbewerb aber aus unserer Erfahrung durchaus sinnvoll und entwicklungsfördernd – auch hier wieder: Was für das System gerade am besten passt, kommt auf den konkreten Kontext an.

Dasselbe gilt für die Forderung nach 100% Transparenz. Auch diese kann in bestimmten Zusammenhängen eher schädlich sein.

Ein weiteres Ideal in der GWÖ ist, dass alle Vegetarier oder sogar Veganer sein sollen. Die Frage, ob es ethisch vertretbar ist, Fleisch zu essen, ist aus unserer Sicht weit differenzierter zu betrachten als Fleischessern einfach Punkte vorzuenthalten.

Es gibt aus Gelb nirgends ein absolutes Richtig oder Falsch, aber genau das wird durch die Matrix-Kriterien immer wieder suggeriert. Das fühlt sich schnell wie ein ideologisches Korsett an.

An dieser Stelle muss gesagt werden,

Dazu kommt folgendes Problem: Jeder Bereich in der Matrix erreicht eine Punktzahl. Die Nulllinie stellt die übliche heutige Vorgehensweise der Unternehmen dar, die noch keinerlei nach GWÖ-Kriterien fortschrittliches, also nachhaltiges oder soziales Verhalten implementiert haben. Unter dieser Linie liegen die Negativ-Kriterien wie Ausbeutung, Waffenhandel, Umweltverschmutzung etc. Für solche Handlungsweisen gibt es Minuspunkte. Die zu erreichende Höchstpunktzahl scheint bei 1000 Punkten zu liegen.

Scheint? Ja, denn die GWÖ selbst sagt, dass diese hohe Punktzahl in den Rahmenbedingungen der heutigen Gesellschaft nicht erreichbar ist. Es ist offenbar eine utopische Zahl. Hier gibt es aus unserer Sicht eine Schräglage: Unsere übliche Konditionierung beinhaltet doch, dass wir möglichst die volle Punktzahl erreichen sollen und Null indiskutabel schlecht ist. In der Matrix ist jeder Punkt über der Nulllinie allerdings schon ein Schritt in Richtung Gemeinwohl und somit positiv zu bewerten.

Das wird unserer Meinung nach viel zu undeutlich kommuniziert. Weder den Unternehmen gegenüber, die vielleicht bilanzieren würden, noch in der Öffentlichkeit, die sich für die Ergebnisse interessiert.

Im Moment kann sich ein Unternehmen angesichts der Bewertungsmethode nur entweder schlecht fühlen oder rebellieren, da die Bilanz so moralisierend wirkt.





### Könnten die Grenzen erweitert werden und wenn ja: wie?

Aus integraler Sicht ist es nicht hilfreich, pauschalisiert aufzuschreiben, was für alle Firmen das Beste ist. Hilfreicher wären hier vielleicht Leitplanken und Zielrichtungen statt festgelegter Kriterien.

Die Wirkung ist wichtig – nicht der Weg dahin! Im Moment wird aber im Grunde der Weg inhaltlich „vorgeschrieben“, ohne Einbeziehung unterschiedlicher Entwicklungsstände und Weltansichten.

Man könnte zum Beispiel Bewertungs-Fragen offen formulieren:

- „Was sind die Ziele und Werte der Firma?“
- „Hat die Firma einen guten Weg für sich gefunden, das jeweilige Ziel zu erreichen?“
- „Wie erfolgreich unterstützt die Firma das gesunde Wachstum der mit ihr verbundenen Systeme?“
- „Wie gut schafft es die Firma, mit der von ihr gewählten Struktur die Entwicklung der Mitarbeiter zu unterstützen?“
- „Was passt in dieser Firma und für die Menschen, die dort arbeiten?“

Es wäre auch hilfreich, erst einmal zu fördern, dass die Stufe, auf der die Firma steht, *gesund* gelebt wird. Unter Umständen kann es viel sinnvoller sein, eine gute, traditionelle Praxis auszubauen, statt gleich zu Grün springen zu wollen.

Entwicklungsfördernd ist für die Unternehmen, sich durch die GWÖ-Bilanz Dinge bewusst zu machen - die *Auseinandersetzung* mit diesen Fragen ist viel wertvoller, als der Versuch, ein vorgegebenes Ideal zu erreichen.

### Fazit

Ein wirklich systemischer Ansatz müsste die Grenzen des postmodernen Denkens verlassen und dann dessen wertvolle Elemente integrieren – das wäre aber aus unserer Sicht nur durch ein radikales Hinterfragen der in der GWÖ zugrunde gelegten Sichtweisen, Glaubenssätze und Werte möglich.

Die postmodern dominierten Inhalte der GWÖ werden jedoch wahrscheinlich zunächst der verbindende Faktor bleiben, da die Denkstrukturen der Mitglieder recht unterschiedlich sind. Wir hinterfragen aber gerade die Festlegung auf definierte Inhalte. Wir vermuten, dass der Widerstand innerhalb der GWÖ-Bewegung gegen eine so grundlegende Veränderung derzeit viel zu groß wäre.

Also bleibt wahrscheinlich momentan nur eine Optimierung innerhalb der postmodernen Weltansicht und eine Annäherung an moderne Zielgruppen, um deren Zugang zur GWÖ zu erleichtern.

Und das ist aus unserer Sicht nicht unbedingt die Notlösung, nach der es vielleicht klingt, sondern eine sehr sinn- und wertvolle Arbeit, die wir unterstützen. ❖



**Wir** – das sind Florian und Katharina Gerull, verheiratet seit 1996. Wir beschäftigen uns seit 2011 mit „Spiral Dynamics“, dem Modell zur Bewusstseinsentwicklung von Don Beck und Christopher Cowan. Wir sind außerdem regelmäßige Teilnehmer im Integralen Salon in Berlin. Und wir, das ist - ebenfalls seit 1996 – Ökofrost, ein Berliner Spezialgroßhandel für Biotiefkühlkost mit mittlerweile 23 Mitarbeitern und Florian Gerull als Geschäftsführer. Sie finden uns unter [www.oekofrost.de](http://www.oekofrost.de).

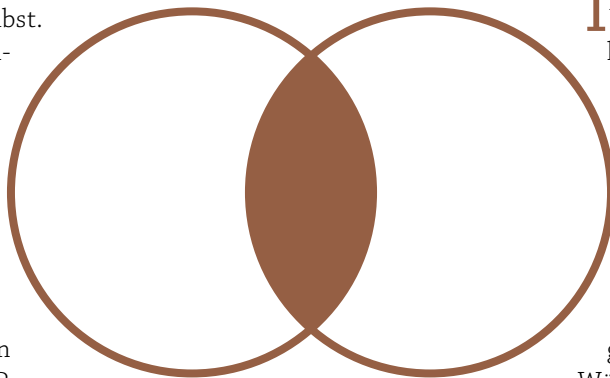
# Beziehung, unsere versteckte Identität

In Beziehung und Gemeinschaft sein und werden ist so allumfassend und gehört so selbstverständlich zum Leben und zu unserer Wirklichkeit dazu, dass wir uns der ganzen Tragweite der Beziehungsgefüge nur sehr bruchstückhaft bewusst bleiben. Über die Augen, über die Ohren, über unsere äußeren Sinne ebenso, wie über die Tiefenwahrnehmung, über unser Denken und Fühlen, treten wir ständig auf irgendeine Art und Weise in Beziehung mit allem und jedem außerhalb und innerhalb von uns selbst. Über den Atem und über die Nahrungsaufnahme verwebt sich diese Beziehungsaufnahme auf eine noch manifestere Art und Weise mit unserem Selbst, respektive mit dem was wir meinen, das unser Selbst ist. Außer den Beziehungen, derer wir uns bewusst sind, und derjenigen, die wir vielleicht sogar eigenständig angegangen sind, werden wir über auftretende Probleme, Schmerzen, Unstimmigkeiten oder unerwartete Verschiedenartigkeiten dahin geführt, uns mit weiteren Beziehungselementen in unserem Leben zu beschäftigen. Sind wir daran interessiert uns der ganzen Tragweite auch nur annähernd bewusst zu werden, können Achtsamkeits- und Bewusstseinsstrainings uns dabei unterstützen. Glücklicherweise vermag sich der zu schätzen, der auf diesem Weg Erfahrungen sammeln kann, in denen er sich in Verbindung mit dem großen Ganzen, in harmonisch verwebter Beziehung mit allen Wesen und Erscheinungen erlebt. Und wenn diese Zustände auch vorübergehend sind, so erlauben sie es uns einen Geschmack zu bekommen von göttlicher Beziehung und Gemeinschaft.

Darüber, ob Beziehung das Primäre ist und Stoff das Sekundäre, respektive, ob es „Materie im Grunde gar nicht gibt sondern nur Beziehungsgefüge, ständigen Wandel und Lebendigkeit“, wie der Quantenphysiker Hans Peter Dürr behauptet, ist das letzte Wort wohl noch nicht gesprochen.<sup>1</sup> Aber die Beschäftigung mit unserer Beziehungsfähigkeit zu den verschiedensten Aspekten des Lebens wird dringlicher in einer näher zusammenrückenden Weltengemeinschaft, zwischen Menschen verschiedener Kulturen und zwischen dem Menschen und einer Natur, deren Grenzen nicht zu übersehen sind.

In guter Gemeinschaft sein, heißt etwas gemeinsam haben, das einen Mehrwert ergibt. Was braucht es, damit aus Beziehungen Gemeinschaft entsteht, wann erleben wir Beziehung als lebensförderliche und nährnde Gemeinschaft? Was braucht es, damit wir zukunftsfruchtige Visionen von Beziehung

und Gemeinschaft ins Leben bringen? Der Mensch hat unendlich viele Möglichkeiten unterschiedliche Beziehungs- und Gemeinschaftsaspekte zu erfahren und ein erfülltes Leben in Gemeinschaft hängt davon ab, wie viele davon er wahrnimmt und ob er im Stande ist sie seinen Bedürfnissen und dem Wohl des Ganzen entsprechend zu gestalten.



## In Beziehung zur Mineralwelt

Wir haben sie in uns, die Stofflichkeit, die sich im Außen in so mannigfaltigen Formen zeigt und genauso vielfältig sind die Beziehungsmöglichkeiten zu diesem Aspekt der Wirklichkeit. Ein jeder kann für sich herausfinden welcher Weg es ihm leicht macht diese Dimension in sich zu aktivieren, zu pflegen und zu entwickeln. Der eigene Körper, Mineralien, Gartenerde, Wüstenlandschaft, materielle Artefakten jeglicher Art, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Im Allgemeinen wird bei Beziehung zur Mineralwelt noch nicht von Gemeinschaft gesprochen.

## In Beziehung zur Pflanzenwelt

Mit den Pflanzen verbindet uns das Leben, wie sie werden wir geboren, wachsen und gedeihen, um schließlich zu sterben. In Beziehung zu ihnen kann der Mensch etwas vom Leben in seiner ursprünglichsten Form lernen. Mit ihnen können wir **Lebensgemeinschaften** bilden. Ein Hobbygärtner in seinem Reich, ein Bauer, der noch mit der Hand über das Korn streicht, um dessen Reife zu erfassen, Wanderungen in Wäldern vermögen uns zu zeigen, wie stimmig das Wort Gemeinschaft sein kann wenn wir in wahrhaftige Beziehung zu Pflanzen treten.

## In Beziehung zur Tierwelt

Obwohl die Beziehung zu Tieren etwas grundsätzlich anderes ist als die zu Menschen, weil der Mensch reflektierendes Bewusstsein hat und ein Tier nicht, haben wir mit den Tieren die Möglichkeit **Gefühlsgemeinschaften** zu bilden und das kann zu sehr intensiv erlebten Beziehungen führen. In Kontakt gehen mit einer Katzen-, Hunde- oder Pferdeseele, um einen Geschmack von göttlicher Mensch-Tier-Einheit zu bekommen, gehört zur lebendigen Erfahrung vieler Menschen, aber leider zeugen Massentierhaltung und Achtlosigkeit im Umgang mit Lebensräumen von Tieren davon, dass der Mensch in seiner Beziehung zur Tierwelt ganz unterschiedliche, nicht gerechtfertigte Maßstäbe anlegt.

<sup>1</sup> Hans Peter Dürr, *Das Lebende lebendiger werden lassen*, 2011

## Zwischenmenschliche Beziehungen

Zusammen mit dem ursprünglichen mehr oder weniger zufälligen Nebeneinander hat der Mensch im Laufe der Zeitgeschichte unterscheiden gelernt zwischen den Beziehungen, die ihn mit seinen Mitmenschen verbinden; Eltern-Kind-Beziehung, Geschwister und Nachbarn, Lehrer-Schüler und Führer-Untergebener, Geschäftsbeziehungen, Freundschaft, integrale Beziehungen, transparente Beziehungen. Unterschiedliche Arten

von Gemeinschaft haben sich daraus ergeben und entstehen auch weiterhin. Im Dschungel der zwischenmenschlichen Beziehungsgeflechte, aber auch der vorher genannten, lassen sich individuelle Schwerpunkte ausmachen.

Beziehungen wandeln sich im Laufe des Lebens, können unwichtig werden oder wegfallen. Neue kommen hinzu, Beziehungsfähigkeit entwickelt sich.

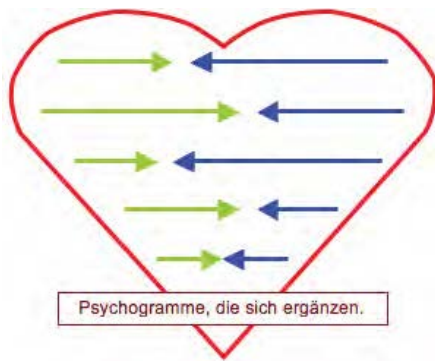
Jede Beziehung erfüllt Bedürfnisse. Ähnliche Bedürfnisse und Schwächen, aber auch sich ergänzende können zu Anziehung führen. Je mehr Facetten eine Beziehung hat, je flexibler der Umgang damit ist, desto befriedigender wird sie. Je mehr wir im Stande sind unterschiedliche Qualitäten zu integrieren, desto umfassender wird unser Erleben in Beziehung, desto unterschiedlichere Situationen können in einer gleichen Beziehung zufriedenstellend gelebt werden. Erfüllung erlangen wir in den Bereichen, in denen wir aus unserem innersten Sein heraus das jeweilige höchstmögliche Potential einer Beziehung erkennen und dieses Zusammensein uns kokreativ werden lässt. Akzeptanz und Toleranz genügen nicht, es braucht das Zelebrieren der Andersartigkeit und die Hingabe an das Gemeinsame, damit Beziehung sich entwickeln und Neues in ihr entstehen kann.

Sieben Milliarden **Menschen** leben nebeneinander auf unserer Erde, sie gehören einer einzigen Menschheit an, aber jeder einzelne hat scheinbar nur wenige Beziehungen, die über ein **Nebeneinander** hinausgehen. In Großstädten können tagtäglich Millionen hautnah aneinander vorbeilaufen, ohne in Kontakt zu gehen, ohne wirklich etwas von einander mitzubekommen, und wären heillos überfordert, wenn es anders wäre.

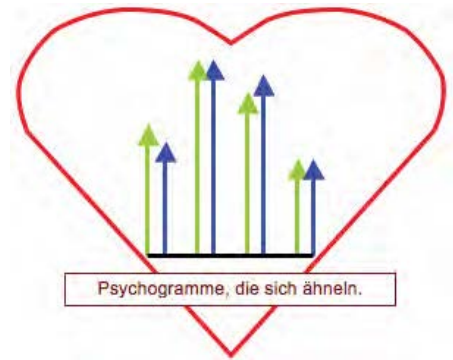
Wie mag es wohl gewesen sein, als ein Mensch sich zum ersten Mal bewusst wurde dass er Vater oder Mutter geworden ist? Es hat gedauert, bis diese Begriffe entstanden sind, bis **Familienbeziehungen** als solche benannt und als spezifisch erlebt wurden. Zusammen aufzuwachsen mit mehreren **Geschwistern** lässt einen früh erfahren, dass jede Beziehung einzigartig ist. Die Möglichkeit nicht in konkrete Interaktion zu treten, sich selbst zu manifestieren, gibt es dort nicht. Mit Geschwistern hat man viele Gelegenheiten sich auseinander zu setzen und wieder zusammen zu kommen. Sie sind einfach da, im Guten und im Nervigen, man isst zusammen, schläft eventuell in der gleichen

Kammer, spielt zusammen, streitet und verträgt sich wieder. Eine geteilte Kindheit verbindet auf magische Weise, sie wirkt im späteren Leben nach und lässt sich nur langsam ins Bewusstsein heben. Die Beziehung mit Nachbarn stellt einen vor ähnliche Herausforderungen. **Hierarchische Beziehungen**, wie die zwischen Lehrer und Schüler oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen, bringen über Regeln klare Rollenverteilungen. Unter dem Begriff **Geschäftsbeziehungen** kann man alle zweckdienlichen Beziehungen verstehen, die eingegangen werden, um etwas zu erreichen, sei dies im Privaten oder im Beruflichen, in Gesellschaft oder Politik. **Freundschaft** bringt uns Begegnung auf Augenhöhe und hat die Qualität von Freiheit und Gleichwertigkeit, egal wie unterschiedlich man ist.

Mit fortschreitender Bewusstwerdung und **Integration** der vielen Formen und Qualitäten, die Beziehung haben kann, mit zunehmendem Kennenlernen der persönlichen Beziehungsmuster, bei aktiver Auseinandersetzung mit den vielfältigen und komplizierten Wechselwirkungen in Beziehung und Gemeinschaft, tut man sich leichter mit dem ständigen Wandel und der Prozesshaftigkeit. Je mehr man erkennen kann, dass alles zusammenhängt, desto mehr wird Wirklichkeit zu Beziehung und Verbundenheit. Es kommt zu Erfahrungen, die einem zeigen, dass es da etwas Numinoses gibt, das voneinander weiß und das führt zu vermehrter **Transparenz** in Beziehung.

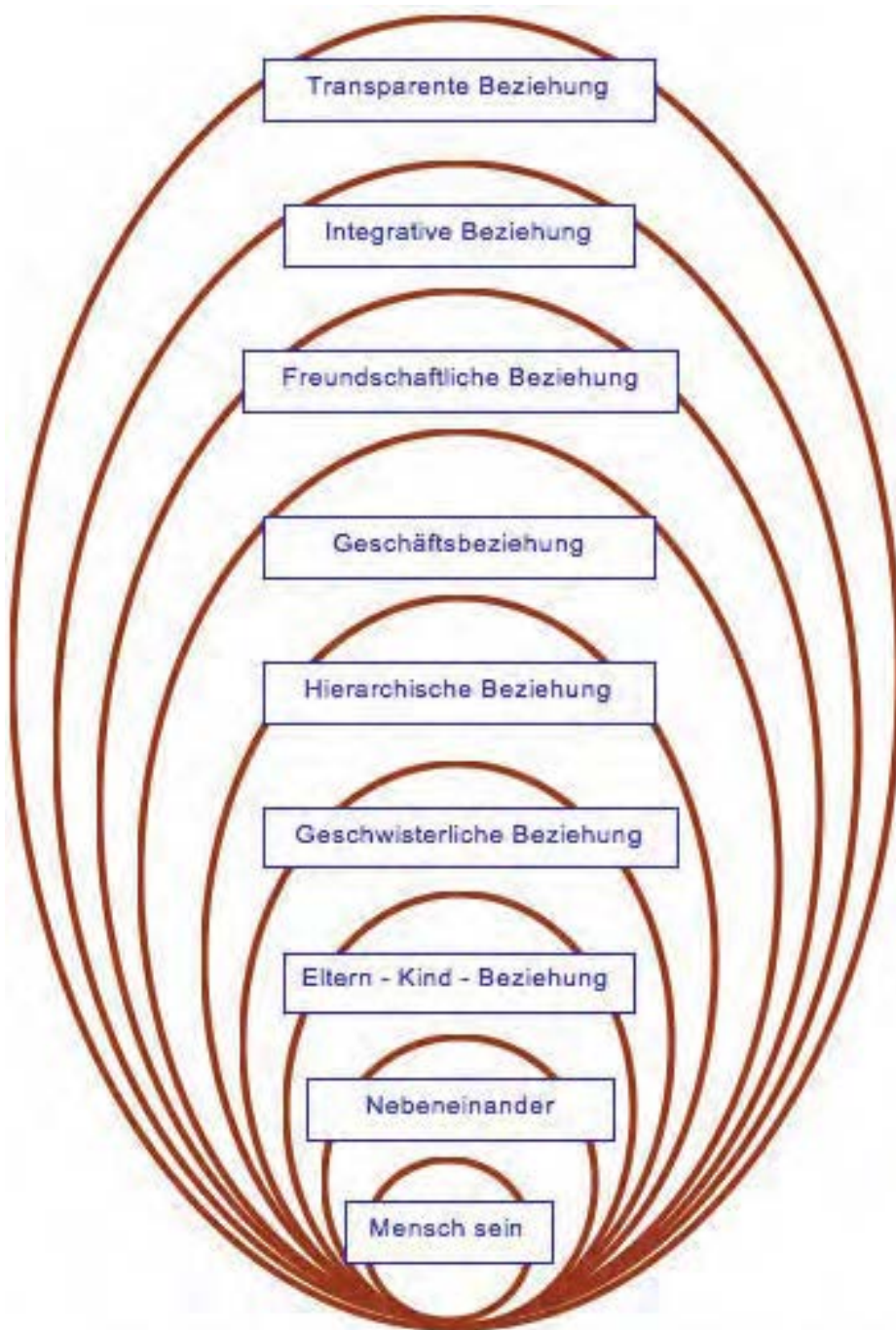


Psychogramme, die sich ergänzen.



Psychogramme, die sich ähneln.





In menschlichen Beziehungen kann man unterschiedliche Ebenen ausmachen, die sich mehr oder minder chaotisch, liebevoll oder auch spirituell geprägt manifestieren können.

## In Beziehung zu Geistigem

Die Beziehung zu geistigen Inhalten, zu Geschichten und Theorien, zu Philosophie und Spiritualität öffnet Tür und Tor zu subtileren Welten.

## In Beziehung zu spirituellen Dimensionen

Das Wort spirituell wird hier gebraucht im Sinne einer Dimension, die das Menschliche transzendiert, d.h. die umfassender und komplexer ist als die menschliche Dimension. In Kontakt zu kommen mit dem göttlichen Chaos oder der göttlichen Ordnung bringt eine Steigerung der Lebendigkeit im Hier und Jetzt. Dies kann als Herausforderung oder als Geschenk erlebt werden, es führt allemal zu einer Transformation mit auf andere Beziehungsbereiche übergreifenden Folgen. Begriffe wie Beziehung oder Gemeinschaft lösen sich auf, verlieren ihren Sinn, werden transzendiert. Das Abenteuer der Evolution von Beziehung und Gemeinschaft bleibt auf jeden Fall spannend.



**Marie-Rose Fritz**, Grundschullehrerin, Mutter erwachsener Kinder, Yoga-Nidra Lehrerin, Koordinatorin eines Integralen Salons in Luxemburg ist voll ehrfürchtigem Staunen über die Vielfalt der Beziehungsmöglichkeiten, die das Universum dem Menschen bietet.

Ihr besonderes Interesse gilt derzeit der Synergie von Integralelem Ansatz und Gewaltfreier Kommunikation, als ein Ansatz mit dem Empathie und Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen gefördert werden kann.

# Erfahrungen aus Jahnishausen – Gemeinschaft als gelebte Realität

## Einführung

Peter Griepentrog

Bei der Anfrage zu einem Artikel für die IP über Lebensgemeinschaft ging mir spontan durch den Kopf: Macht es überhaupt Sinn für eine integral orientierte Leserschaft aus Entwicklungszusammenhängen zu berichten, die sich nicht schwerpunktmäßig nach dem integralen Modell ausrichten?

Um es zu bejahen: Verbindende Elemente bestehen bspw. in den Fragen nach den Bedingungen ganzheitlichen Handelns und dem Verhältnis von Ich und Wir.

Zum Gemeinschaftsbegriff: Aus dem vielfältigen Spektrum von Lebensgemeinschaftsprojekten (bspw. gibt es auch spirituelle oder religiöse Gemeinschaften) ist im Folgenden ausschließlich von *Intentionaler Gemeinschaft* die Rede.

Intentionale Gemeinschaften sind selbstorganisierte und praxisorientierte Wertegemeinschaften, die sich als experimentelle Modelle für den gesellschaftlichen Wandel verstehen. Im Sinn der Aufforderung von Ghandi „*Sei Du die Veränderung, die Du in der Welt sehen willst*“ lässt sich hier im Alltag erproben, wie die Wechselwirkungen von Verbundenheit und Freiheit zu einem gelingenden sozialen Ganzen entwickelt werden können.

(Siehe dazu auch den Artikel „Das Dreieck des Gemeinschaftslebens“ in Ausgabe 24 der IP und Global Ecovillage Network europe [www.gen-europe.org](http://www.gen-europe.org))

Aus integraler Sicht liegt der besondere Wert des „Lernfeldes Gemeinschaft“ darin, einem breiten Spektrum an individueller Entwicklung zu begegnen. Das heißt nicht nur eine Vielzahl interessanter Gesprächspartner zur Verfügung zu haben, sondern auch sich mit einer Vielzahl von Bedeutungen auseinandersetzen zu müssen, die man nicht immer teilen kann oder will.

Wenn dann (was nicht immer gelingt) ein stimmiges Ergebnis für alle Beteiligten dabei herauskommt, gehört die damit verbundene Freude mit zu den schönsten Bestätigungen für den Sinn von Gemeinschaftsprojekten.

Gemeinschaftsentwicklung besteht unter anderem aus permanenten Entscheidungsprozessen. Damit *Das Wunder namens „WIR“* (Wilber) in der realen Erfahrung nicht doch zu einem Albtraum gerät, braucht es wesentlich mehr als guten Willen, theoretische Kenntnisse und etwas Toleranz. Ein authentisches Interesse, Gründe und Motivationen anderer Meinungen verstehen zu wollen und die Bereitschaft eigene Positionen angemessen zu verändern, ist Voraussetzung für tragfähige und nachhaltige Gemeinschaftsentscheidungen.

Echte Empathie bildet sich gleichsam wie eine Perle an der im Gemeinschaftsleben unvermeidlichen Reibung von Eigeninteressen und Gemeinschaftssinn.



Die nachfolgenden drei Berichte von Mitgliedern der Lebensraum-Gemeinschaft in Riesa/Sachsen deuten an, welche komplexe Entwicklungsfelder intentionale Gemeinschaft bereitstellt und worin ihre Herausforderungen und Wachstumschancen bestehen. ❖

## Gemeinschaft ... und Paarbeziehung?!

Susanne Gierens

... ein weites Feld ..., das sich meist erst entfaltet, wenn „man“ (und frau) mittendrin (in Gemeinschaft) ist. So ist meine Erfahrung. Bevor ich in eine Gemeinschaft gekommen bin, habe ich keinen Gedanken darauf, d. h. auf die Licht- und Schattenseiten – und ihren raschen Wechsel – verwendet ... So war es mir anfangs schwierig und schambesetzt, mich mit Partnerschaftsproblemen zu zeigen, sie waren ein persönlicher Makel und gehörten nicht „in die Öffentlichkeit“. Gesehen wurden sie trotzdem: In Gemeinschaft erhältst du – ob gewollt oder





nicht – ständig Spiegel vorgehalten. Und auch die Kraft des Mitgefühls wie der konkreten Unterstützung in schwierigen Zeiten lernst du auf diese Weise kennen und schätzen: Nicht zuletzt verfügen Gemeinschaften meist über einen umfangreichen Pool an Kommunikations- und gruppendynamischen Methoden, für die Menschen außerhalb von Gemeinschaften oft professionelle Hilfe suchen müssten.

Also ist Gemeinschaft ein unterstützendes Umfeld, sie bietet Chancen andere Perspektiven auf Beziehung zu erleben und evtl. einzunehmen oder sogar neue, z. B. polyamore Formen des Beziehungslebens auszuprobieren. Sie gibt die Möglichkeit, den sehr eigenen Blick auf den Partner/die Partnerin um die Blicke der anderen zu erweitern, was wiederum hilft, eigene Schattenanteile zu erkennen. Und – wie wir unschwer erkennen – ist Gemeinschaft nicht nur ein Gewinn, sondern auch eine Herausforderung für Paarbeziehungen. Und damit nicht genug; dieser zweite Teil gilt auch umgekehrt: Paarbeziehungen stellen für Gemeinschaften eine Herausforderung dar; da gibt es einen Mikrokosmos innerhalb des Gemeinschaftsfeldes mit all seinen Tabus, Loyalitäten oder gar Verstrickungen oder wie auch immer das von außen betrachtet wirkt. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie sich dieser im größeren Feld leben lässt, ohne „alles“ außen vor zu halten und *Privatheit* zu leben als das zwar Eigene, aber auch Getrennte – wenn ich dem lateinischen Ursprung „privare“ folge. Wie kann ich also dennoch die *Intimität* der Zweisamkeit – und darum geht es ja viel eher –, das „besondere“ Miteinander wahren? So wird Gemeinschaft möglicherweise zur Nagelprobe für Partnerschaft – nicht nur durch die zahlreichen Aufgaben und Angebote, die ein Leben in Gemeinschaft mit sich bringt.

Es ist wohl hinlänglich deutlich geworden: Es gibt eine Innenperspektive (ich als Teil eines Paares) wie die Außenperspektive (ich als Gemeinschaftsmitglied mit dem Blick auf Paarbeziehung) und beide Positionen kann ich in schnellem

Wechsel einnehmen, denn sie sind immer präsent (wenn ich als Teil eines Paares in Gemeinschaft lebe).

Das waren nur einige Akzente auf das Thema „Paarbeziehung innerhalb von Lebensgemeinschaft“, sie berühren

- Transparenz/Kommunikation
- Intimität und Öffentlichkeit
- Privatheit oder Intimität
- Ex- und Inklusivität

... und letztendlich die spannende Frage:

Wer WERDE ich in Gemeinschaft? Und wer werde ich dann in meiner Paarbeziehung sein? Bis hin zu der grundsätzlichen Frage: Was erfüllt Paarbeziehung (noch) in Gemeinschaft? Wofür steht sie?

Das mag provokant klingen, weil es das in Frage stellt, was wir bisher zu wissen und zu kennen glaubten, was sozusagen unumstößlich war. Meinem Erleben und einer immer wieder staunenden Erkenntnis nach übernimmt gerade Intentionale Gemeinschaft einen großen Teil der Aufgaben und stillt Sehnsüchte, die – außerhalb von Gemeinschaft – zu denen von Paarbeziehungen zählen ... und erfüllt sie mehr oder weniger gut – eben so, wie es auch in Paarbeziehungen geschieht!

Was also bleibt das Einzigartige von Paarbeziehung (als Zweierbeziehung, nicht als Familie)?

Lauter Fragen – noch wenige Antworten. Und ein wahrlich spannendes Forschungsfeld, das sich da auftut ... ❖

**Susanne Gierens**, ehemals Erwachsenenbildnerin, nun eher Gemeinschafts(-bildungs-)forschende, lebt seit 2006 in einer Intentionalen Lebensgemeinschaft ([www.ltgi.de](http://www.ltgi.de), [www.o-w-j.eu](http://www.o-w-j.eu)), wo sie – besonders seit der Trennung von ihrem Ehepartner vor ca. 5 Jahren – unverdrossen und „mit brennender Geduld“ das (Paar-)Beziehungsleben erforscht und experimentiert.



## Die Gemeinschaft als eine Möglichkeit der Heilung erleben

Thilo Gunter Bechstein

Die im Außen sichtbaren Aktivitäten der Gemeinschaft sind in ihrer Priorität hinter der Aufgabe der Heilung jedes ihrer Mitglieder einzuordnen. Wir bringen uns nach unserem Bedürfnis und nach unseren Fähigkeiten in diesen Heilungsprozess ein, um aneinander zu wachsen. Es spielt keine Rolle, dass dieser Prozess nicht jedem Menschen in jedem Augenblick seines Daseins in dieser Gemeinschaft bewusst ist. Doch suchen wir auch bewusst Gelegenheiten, uns einander daran zu erinnern. Das Forum, die Supervision, Traumaaufstellungen oder Intensivzeiten sind solche Möglichkeiten, die individuell und/oder gemeinschaftlich wahrgenommen werden.

Der Alltag der Gemeinschaft bietet mir zudem gute Möglichkeiten der Beobachtung meiner selbst. Ich erlebe sie als wesentlichen Teil meiner Bewusstwerdung und will dies anhand eines Erlebnisses beschreiben.

Eine schmerzliche Berührung mit dem ungeliebten und unerlösten Schatten erfahrener Ablehnung verschaffte mir der Umstand, dass mir eine bestimmte Frau der Gemeinschaft ihren Dank für meinen freundlichen Gruß verweigerte.

Das erste Erleben mit ihr hat mich schockiert. Ich war sofort mit dem Schmerz des abgelehnten Kindes in mir verbunden, das ich offensichtlich in Teilen noch immer bin. Eckart Tolle nennt dieses in jedem Menschen latent vorhandene Schmerzpotential den Schmerzkörper. Die in meiner Kindheit durch geliebte Personen wiederholt erfahrene Ablehnung besitzt ein traumatisches Potential, das wesentlicher Teil meines Schmerzkörpers ist. Auf alle Formen der Ablehnung, denen ich auch als erwachsener Mensch immer wieder begegne, reagiert mein Schmerzkörper mit heftigen Ausbrüchen.

Über eine lange Zeit meines Lebens haben diese Emotionen zu einem der auslösenden Situation unangemessenem Verhalten der Wut, des Hasses und der Verurteilung gegenüber denjenigen Person geführt, die ich als Verursacher meines Schmerzes verkannte. Ich sage hier bewusst „verkannte“, denn sie haben durch ihre Berührung meines Schmerzkörpers den Schmerz in mir nur ausgelöst. Sie haben ihn nicht erzeugt, denn er war bereits in mir angelegt. Meine wütende Abwehr dagegen, dass mir mein Schmerz bewusst wurde, hat mich von diesen Menschen oft gegen meine Absicht getrennt. Darunter habe ich immer wieder gelitten.

Der Prozess meiner Heilung begann damit, dass ich anfang nach Möglichkeiten zu suchen, diese Trennungen zu vermeiden. Endlich wurde ich mir bei meiner Suche der Tatsache bewusst,

dass der beanstandete Schmerz bereits in mir angelegt ist und von außen in bestimmten Situationen lediglich ausgelöst werden kann. Dank meiner Auseinandersetzung mit den Gedanken und Hinweisen von Eckart Tolle/\*/ erkannte ich, dass ich nur im Status des bewussten Beobachters meine unbewussten Reaktionen auf die als schmerzauslösend empfundene Ablehnung unterlassen kann. Das ist kein Vorhaben, das nach Beschlusslage gelingt. Es erfordert meine Bereitschaft, mich dem Schmerz zu stellen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Je mehr Gelegenheiten ich dazu erhalte, umso besser werde ich lernen, damit umzugehen.

Es gelang mir im beschriebenen Fall, meine sofort einsetzenden mentalen und emotionalen Reaktionen der Wut, Verurteilung und Ablehnung dieser Frau in mir zu beobachten. Es kostete mich dennoch ziemliche Mühe, sie nicht nach außen treten und dadurch eskalieren zu lassen. Auch fiel es mir schwer, über einen längeren Zeitraum die von mir als kränkend empfundene Situation, die sich in unregelmäßigen Abständen wiederholte, zu akzeptieren oder mich wenigstens damit abzufinden. Ich empfand es als unbefriedigend und als trennend, in der Beziehung zu dieser Frau keinen wirklichen Schritt vorangekommen zu sein. Indem ich meine Projektionen erkannte und ablegte, nach denen ich in ihr die Verursacherin meines Problems gesehen hatte, konnte ich selbst in die Verantwortung für seine Lösung eintreten.

Für die praktische Umsetzung dieses Entschlusses sollte ich bald Gelegenheit bekommen. Es war an einem schönen Sonntagmorgen, als sie mir wieder einmal auf meinen Gruß hin den Rücken zukehrte. Diesmal war ich mir bewusst, dass ich sie ansprechen musste, sollte mir eine Lösung meines Problems gelingen. Ich ging daher direkt auf die Frau zu, um sie freundlich zu fragen, warum sie meinen Gruß nicht beantwortete. Dies war mir dadurch möglich geworden, dass ich den Schmerz bereits kannte, den ihr Verhalten in mir auslöste. Es fiel mir diesmal leichter, ihn zu beobachten und zu akzeptieren. Das wiederum räumte mir die Freiheit ein, nicht reagieren zu müssen, sondern gelassen und freundlich zu bleiben und sie zu fragen.

Sie meinte in einem ablehnend aggressiven Tonfall, sie würde Leute nicht grüßen, die sie nicht mag. Das war deutlich.

Doch dann geschah für mich das kleine Wunder. Anstelle meiner vertrauten Wut und Erbitterung über diese erneute Ablehnung konnte ich ein Mitgefühl für diese Frau in mir entdecken. Ich musste, womit auch immer, ihren Schmerzkörper berührt haben, jedes Mal wenn ich sie grüßte. Im Gegensatz zu mir schien sie allerdings nicht die Chance zu haben, innezuhalten und sich bewusst zu werden, dass ich lediglich der Auslöser ihres Schmerzes war. Ihr Abwehrmechanismus der Projektion funktionierte noch perfekt.



Wie lange war es denn her, dass ich selbst auf die gleiche unbewusste Weise reagiert hatte? Plötzlich verstand ich diese Frau, konnte mich selbst in ihr wiedererkennen. Ich sah mich in ihrer Lage, konnte mit ihr mitzufühlen und sie dadurch annehmen. Ich konnte ihre Angst mitfühlen, ihr Leid aus der von ihr selbst unbewusst verursachten Begrenztheit, die es ihr nicht ermöglichte, sich meiner freundlichen Zuwendung zu öffnen.

Ihre Ablehnung und ihre damit verbundene Aggression vermochten mich in diesem Augenblick meiner vollständigen Präsenz nicht mehr zu beunruhigen. Sie fanden in mir keine Resonanz mehr. Deshalb konnte ich auch keine der bisher damit verbundenen Reaktionen von Wut, Ablehnung und Verurteilung dieser Frau mehr in mir wahrnehmen. Ich befand mich in einem warmen Strom meines Mitgefühls, den ich dankbar als ein Zeichen der Liebe in mir fühlen und annehmen konnte.

Es war die heilende Kraft meiner bedingungslosen Annahme dieses Augenblicks, die ich aus dieser Begegnung als eindrucksvolles Erleben dankbar angenommen habe. Ich bin vor allem ihr dankbar, dass sie mir diese Erfahrung ermöglicht hat. Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass unser Alltag in der Gemeinschaft eine Fülle von Möglichkeiten für diese Art der Erfahrungen bereit hält, für jede und jeden. Dafür ist nicht mehr erforderlich, als für sich selbst die Entscheidung zu treffen, sie erkennen und für sich nutzen zu wollen, allerdings auch nicht weniger.

Ich kann sagen, dass sich seitdem ihr Verhältnis zu mir deutlich entspannt hat. Wir reden miteinander und letztens hat sie meinen Gruß erwidert. Einmal mehr zeigt mir dieses Beispiel, wie sich die kleinen, scheinbar bedeutungslosen zwischenmenschlichen Ereignisse und Beziehungskonflikte in unserer Gemeinschaft als wahre Wachstumsbeschleuniger erweisen können, wenn wir bereit sind, sie im Herzen anzunehmen und zu erlösen. ❖

**Literaturhinweis:** Eckart Tolle: „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“, Kamphausen Verlag 2006

**Thilo Gunter Bechstein**, Jg. 1943, prom. Dipl.-Ing., zuletzt als rechtlicher Betreuer und Heilpraktiker Psychotherapie in Leipzig tätig, kam im November 2012 in die Lebenstraumgemeinschaft Jahnishausen. Er hat bisher zwei Bände mit Kurzgeschichten und einen Gedichtband veröffentlicht. Im Oktober 2014 erscheint sein viertes Buch im Frankfurter Literaturverlag (Arbeitstitel: „Ankommen in der Freude - mein spiritueller Weg zur Heilung vom Prostatakrebs“).

## Integrale Aspekte von intentionaler Gemeinschaft

Brigitte Reich

Wenn ich hier über Gemeinschaft schreibe, beschreibe ich meine Perspektive auf eine intentionale Gemeinschaft, also die LebenstraumGemeinschaft Jahnishausen, in der ich seit 2007 lebe und die ich 2001 mitbegründet habe.

Was bedeutet es, Gemeinschaft als Lebensform zu wählen mit einer Fülle von sich immer wieder neu konstituierenden WIRs, mit Individuen, die sich darauf einlassen wollen, dass das Ganze mehr als die Summe seiner Teile ist?

Jeder hier lebende Mensch bringt die ihm eigene Perspektive, das Erleben, die Schatten mit, und allein das zu erforschen ist herausfordernd, herauszufinden was „Gemeinschaft“ für jede Einzelne und jeden Einzelnen bedeutet und was das Gemeinsame ist.

In Beziehung sein ist ein menschliches Grundbedürfnis. Dies mit vielen „Gleichgesinnten“ zu teilen, kann eines der vielfältigen Motive sein, sich in eine Gruppe einzubringen. Weitere



Beispiele bewusster oder auch unbewusster Motivationen können sein: Neue Formen des Zusammenlebens auszuprobieren - vor allem mit Kindern oder im Alter, nachhaltig und/oder gemeinsam zu wirtschaften, Freude und Leid zu teilen, zur eigenen Heilung und der Heilung der Welt beizutragen, Flucht in Gemeinschaft als Ablenkung von Schwierigkeiten im Umgang mit sich selbst, spirituell zu wachsen, einen Gegenentwurf zur Gesellschaft zu entwickeln.

## Perspektiven auf Gemeinschaft

Um die Komplexität und die Verbindungen in Gemeinschaft zu verdeutlichen, beziehe ich mich im Folgenden auf das Modell der Quadranten im Sinne von Ken Wilber. Zu Gunsten der Darstellung der Zusammenhänge werde ich an verschiedenen Stellen die Kurzform wählen.

### OL (innerlich-subjektiv)

Aus meiner Innenperspektive betrachtet, habe ich mich in Gemeinschaft in drei Phasen erlebt:

**Erste Phase Begeisterung** für das Zusammen sein, die vielfältigen Kontakte, für aufkeimende Freundschaften, Solidarität, die Teilhabe an etwas Größerem als man selbst ist, die eigenen Fähigkeiten in den Dienst der Gemeinschaft stellen können.

**Zweite Phase Ernüchterung** durch Wahrnehmen von Unterschiedlichkeit und Andersartigkeit, die „Anderen“ als unangenehme Projektionsflächen und Spiegel zu erleben, Konfrontation mit dem eigenen Schatten und dem der Anderen – alleine sein, sich nicht zugehörig fühlen, permanente Begegnungen, z. B. beim Gang über das Gelände, als Anstrengung oder Ablenkung vom Eigentlichen erleben, Rückzug als Schutz vor Überforderung.

**Dritte Phase Selbst-Reflexion** Gemeinschaft erleben als Lernraum und Lebensschule, wach werden und sein für das was ist, veränderte Fragestellungen: Wie gelingt Kontakt, Beziehung, Nähe, Mitgefühl in größeren Zusammenhängen; kreatives Spannungsfeld von individueller Freiheit und gemeinschaftlicher Verbindlichkeit; Teil einer Gemeinschaft und Teil der Welt und des Kosmos sein als Wachstumsimpuls anzunehmen; prozeßhafte Bewusstseins- und Beziehungs-Entwicklung durch die Auseinandersetzung und/oder Integration von gemeinschaftsbildenden Prozessen, integraler Lebenspraxis, Aufstellungsarbeit. Und gelegentlich bewusst im Zustand von Liebe zu sein. Vertrauen und einen sicheren Ort in mir auszudehnen.

### UL (innerlich-gemeinschaftlich)

Hierzu gehören eine Reihe von Herausforderungen wie:

- Die dynamische Beziehungsvielfalt aller hier Lebenden: Intime Beziehungen, Paarbeziehungen, Familien, Freundschaften, Teilgemeinschaften und Nachbarschaften innerhalb der Gesamtgemeinschaft. Hinzu kommen Besucher, Gäste, Seminarteilnehmer, Freunde und Angehörige. Darüber hinaus die Dorfgemeinschaft, Kommune, Region, bundesweite und globale Beziehungen und Kontakte.
- Die dynamische Balance finden zwischen Nähe/Distanz aufeinander zugehen/Abstand halten und der Umgang mit Ablehnung, Unversöhnlichkeit und Ausgrenzung.
- Entscheidungsfindung: Unterstützung erfolgt hierbei durch Supervision, Aufstellungsarbeit, Forum uvm.
- Konflikt“lösung“, durch Multiperspektivität, Mediation, Schattenarbeit,
- Alltagsbewältigung, mit Aufgabenkomplexität, unterschiedlichen Haltungen, Freiwilligkeit und Verbindlichkeit von Diensten.
- Umgang mit neuen und ausscheidenden Gemeinschaftsmitgliedern
- Vertrauensräume und einen „sicheren Ort“ für Unterschiedlichkeit schaffen
- OR (individuelles Verhalten)
- Unter dieser Perspektive wird die Verhaltensvielfalt der Gemeinschaftsmitglieder sichtbar, mit dem daraus resultierenden Spannungsfeld von Verhaltensfreiheit versus Regeln und Verbindlichkeiten.
- UR (Gemeinschaft als System)
- Hierunter erscheinen die genossenschaftliche Rechtsform (jedes Mitglied hat eine Stimme), die Gemeinschaft als Wirtschafts- und Finanzsystem, die Aufbau- und Ablauforganisation mit gewählter Geschäftsführung und einer Gemeinschaftsküche und Arbeits- und Interessengruppen. Weiterhin ist das „System Gemeinschaft eingebettet in größere systemische Zusammenhänge in Gemeinde, Land und Welt. Gemeinschaftliche Rituale dienen dem sozialen Zusammenhalt.

Neben dem wichtigen Augenmerk der Gemeinschaft auf der Gestaltung von Bewusstsein (OL) und Beziehungen (UL) richtet sich unser Fokus auch auf die Organisation (UR), weil wir durch



das kontinuierliche Wachsen auf inzwischen 42 Mitglieder einen integralen Blick auf die Infrastruktur brauchen, damit auch auf dieser Ebene weiteres Wachstum möglich ist.

## Bewusstseins Ebenen im Kontext von Gemeinschaft

Eine weitere Möglichkeit Gemeinschafts- und Beziehungsentwicklung zu betrachten ist die (auch umstrittene) Perspektive auf die Bewusstseins Ebenen. Als psychologisch strukturierte Wesen denken, fühlen, sprechen und handeln wir aus Hintergrundkontexten heraus, welche wir uns anhand von Entwicklungsmodellen bewusst machen können. Dazu eine sehr einfache persönliche Übersicht unter Verwendung der Spiral Dynamics Farbterminologie:

- Im roten Mem erlebe ich die Gratwanderung von Eigeninteresse und Egoismus
- Im blauen Mem bewege ich mich zwischen Solidarität, transparenten und autoritären Strukturen und Konformismus
- Im gesunden Orange liebe ich Effizienz und Leistung und ich kenne an mir die Überbetonung von Leistung und Funktionalität als Maxime
- Im grünen Mem bewege ich mich gerne: Einfühlung, Wertebetonung, keine Hierarchie, Beziehungsfähigkeit, dialogisches Prinzip, Vernetzung, konsensitiver Geist, Toleranz. Auf der anderen Seite erlebe ich Entscheidungsunfähigkeit, Überidentifizierung und Kollektivismus verbunden mit Angst, wenn Einzelne oder eine Teilgruppe anders ticken, und auch Unzufriedenheit und Ungeduld durch Verständigungsprobleme.
- Das gelbe Mem als den „Sprung zum Zweiten Rang“ erlebe ich in Alltagssituationen durch die Erfassung innerer Zusammenhänge aller Ebenen. Unterschiede, die ich oft schmerzlich oder ausgrenzend empfunden habe, kann ich hier integrieren. Komplexität ist ein Anlass zu Erweiterung und Ausdehnung. Transzendieren *und* Einschließen sind keine Fremdwörter mehr, sie nehmen Gestalt an.

Und dennoch bin ich überwiegend zu einem gesunden Grün unterwegs, voller Zuversicht, dass Entwicklung und Bewusstsein zu einer universellen Gemeinschaft führt. ❖



**Brigitte Reich**, war beruflich im Bereich der Altenhilfe als Projekt- und Organisationsentwicklerin vielfältig unterwegs. Seit 2007 in der Gemeinschaft Jahnishausen lebend, seit 2011 innerhalb der Gemeinschaft in einer experimentellen Kleingruppe in einer WG ([www.offene-werkstatt-jahnishausen.de](http://www.offene-werkstatt-jahnishausen.de)).  
Bewegt von den Fragen: was ist und wie geht Leben in Gemeinschaft?

## Zur Lebensgemeinschaft Jahnishausen

Die Lebensgemeinschaft begann auf Initiative von sieben Frauen im Jahr 2001 mit der Ersteigerung eines Rittergutes in Jahnishausen bei Riesa. Zurzeit leben dort 42 Menschen. Überregional bekannt wurde die Gemeinschaft durch eine vom Mitteldeutschen Rundfunk ausgestrahlte Dokumentation „Träume auf dem Rittergut“. [www.ltgi.de](http://www.ltgi.de)

# Zur Evolution eines integralen Wir-Raumes

**(ausgewählte Abschnitte** aus einem Telefondialog.

Ein ausführliches Transkript ist in der Ausgabe 44 des Online Journal veröffentlicht)

- Ein “Wir” ist die Art, wie sich GEIST selbst erfährt. In der wechselseitigen Wahrnehmung zweier schaut des wahre Selbst einen an.
- Wir-Übungen helfen Menschen über die unsichtbaren Grenzen ihrer persönlichen Subjektivität hinauszugehen.
- Wir-Übungen können das individuelle meditative Erwachen über turiya zu turyatita fördern.
- Ein Wir-Raum hat sein eigenes Netzwerk einer Nexus-Agenz, und wenn wir in all die Nexi hineinspüren, dann spiegelt uns allen dieses gemeinsame Feld unser Wahres Selbst.
- Jede Wir-Raum Praxis ist gekennzeichnet durch ihre jeweiligen Injunktionen und Intentionen:
  - \* Injunktionen wie: „Achte auf den Wir-Raum“, „Bleibe radikal gegenwärtig“, „Gib dich dem Bezeugen hin“, „Lasse Beurteilungen los“, „Sei ehrlich und durchlässig“, „Knüpfe an das an, was andere sagen“, usw.
  - \* Intentionen wie: transpersonale Intimität, hohe Bewusstseinszustände, den Impuls der Evolution formulieren, eine sich entwickelnde Kultur inmitten einer globalen Krise, das Erwachen höherer intuitiver Fähigkeiten, usw.
- Jedes Mitglied eines Wir hat eine Erfahrungen die er/sie mit allen anderen teilt, und ebenso seine/ihre ganz eigenen Erfahrungen und Perspektiven.
- Es gibt eine Hingabe in das Bezeugen und es gibt ebenso eine Hingabe über das Bezeugen hinaus, in welchem der Abstand nehmende Betrachter einem nichtdualen Gewahrsein Platz macht.
- Es gibt zahlreiche intersubjektive Wir-Felder in denen wir teilnehmen, und jedes von ihnen bringt andere Entwicklungsstufen zum Ausdruck.
- Einer der Gründe, warum Wir-Praktiken so populär sind, ist der, dass wir den Eros fühlen können, den kreativen Schritt in das Neue, in unserer gemeinsame Erforschung eines neuen evolutionären Geländes einer höheren Intersubjektivität
- Die 3-1-2 Abfolge hat eine besondere Bedeutung (Annäherung an ein Thema von außen über eine Perspektive einer 3. Person (Es), eigene Erfahrungen einer 1. Person durch individuelle Praxis (Ich), Erweiterung und Vertiefung durch Austausch und gemeinschaftliche Praxis einer 2. Person).
- Das gemeinschaftliche Erleben von Bewusstseinszuständen ist ebenso wichtig wie gemeinschaftliche Bewusstseinsstrukturen.
  - \* Zu Zuständen ist der Zugang einfacher als zu Stufen, welche gemeinsam geschaffen werden müssen.
  - \* Die meisten Wir-Praktiken beginnen als Zustandspraktiken, doch ein intersubjektives 3-1-2 Lernen ist möglich und führt zu höheren gemeinschaftlichen Stufen.

Viele spirituelle Praktiken konzentrieren sich auf den Ich-Raum, und das ist sehr wichtig und wird es immer auch sein. Was wir dabei im Ich-Raum versuchen ist, zuerst das Ego zurückzustellen, indem wir es im Zeugenbewusstsein beobachten. Doch dann versuchen wir noch einen Schritt weiterzugehen und auch noch den Zeugen loszulassen, den Seher, und damit auch jegliche Subjektivität loszulassen, um in der nichtdualen Soheit aufzugehen. Darin schauen wir nicht länger auf ein Objekt, sondern Objekte erscheinen im eigenen Gewahrsein, selbstmanifestierend und selbstbefreiend. In den Traditionen bedeutet dies die Bewegung von turya, den reinen Zeugen, zu turyatita, jenseits des Zeugen.

Wenn wir uns Wir-Praktiken zuwenden, dann können diese uns darin unterstützen, über das Erleben von Selbstbezogenheit oder Subjektivität in unserem Bewusstsein hinauszugehen. Wenn wir auf ein Wir ausgerichtet sind, dann sind wir – per Definition – nicht auf das Ich ausgerichtet. Das ist einer der unausgesprochenen Attraktoren der Praktiken im Wir-Raum. Das Ich wird losgelassen, und die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Wir, und der Abstand nehmende Betrachter oder die Betrachterin kann leichter einem nichtdualen Bewusstheit den Weg bereiten, wo die gesamte manifeste Welt selbst-bewusst und selbst-befreit erscheint und nicht nur das Objekt eines höheren Subjektes ist. Ob es nun so formuliert wird oder nicht, das sich Herausbewegen aus dem Ich-Raum kann unterstützt werden, als ein Loslassen eines jeglichen Empfindens eines getrennten Selbst, einschließlich eines getrennten höheren Selbst oder einem getrennten Zeugen.

Wenn wir eine Wir-Praxis mit der Absicht einer Problemlösung machen, dann müssen wir uns klar machen, dass wir in allen vier Quadranten aktiv werden müssen – ein gegenseitiges Verständnis reicht nicht aus. Wir müssen auch in den



rechtsseitigen Quadranten handeln. Und dann gibt es noch allgemeine Entwicklungshöhen – magisch, mythisch, rational, pluralistisch, integral, über-integral, oder, mehr technisch, Perspektiven, die von einer 1. Person bis zur 7. Person reichen.

Es gibt nicht einfach einen Wir-Raum, sondern einen Wir-Raum mit unterschiedlichen Ebenen oder Schichten von Entwicklungshöhe. Eine Gruppe auf der Höhe einer Perspektive der 2. Person beispielsweise unterscheidet sich sehr von einer Gruppe auf der Höhe einer Perspektive der 5. Person. Das wird oft übersehen, doch es ist ganz zentral.

Es ist wichtig zu erkennen, dass jedes Individuum nach wie vor eine eigene einzigartige Erfahrung dieses gemeinschaftlichen Wir-Raumes macht, weil jede(r) auf das Gleiche aus einer unterschiedlichen Perspektive schaut.

Es ist wichtig sich klar zu machen, dass ein Wir-Raum ein soziales Holon ist und kein individuelles Holon. Und auch wenn ein wahres SELBST gegenwärtig ist, wie auch beim individuellen Holon, hat ein soziales Holon keine dominante Monade. Manche ziehen Vergleiche zur Gruppe als einem einzigen Organismus, mit einer dominanten Monade und einem kontrollierenden Selbst, doch das ist nicht richtig. Das ist ein wichtiger Hinweis, den wir uns merken sollten.

In der gegenseitigen Betrachtung unterschiedlicher Ichs in einem Wir sehen dieses Ichs den GEIST im Anderen – im Wunder des Wir.

Das ist das, was eine Landkartenbeschreibung in Form der AQAL Landkarte leistet, als eine Kommunikation in der Sprache einer dritten Person. So fängt es an. Daraus muss dann individuelle Praxis folgen, als eine Praxis einer ersten Person, und daraus wiederum entwickelt sich natürlicherweise eine Betonung von Intersubjektivität, die zweite Person. Das ist eine 3-1-2 Abfolge, die wir auch in der Geschichte unserer integralen Bewegung erkennen. ❖



© uwe schramm



# Beziehungsdynamiken, kollektive Transformationsprozesse, „we-space“- ein Vergleich integraler Landkarten und der dazugehörigen Territorien.

## „The map is not the territory“

Alfred Korzybski

„AQAL is a map of samsara, a map of the prison, but if you gonna make a prison brake, you need a good map“<sup>1</sup>

Die Dynamik von Beziehungen und Gemeinschaften werden trotz aller Bemühungen der letzten Zeit um den famosen „we space“<sup>2</sup> in der Integralen Theorie nur unzureichend bearbeitet. Das gilt insbesondere, wenn es nicht um die Einordnung sozialer und soziologischer Hypothesen in ein Gesamtgerüst geht oder die Verfeinerung theoretischer und metatheoretischer Wissensbildung, sondern um die konkrete phänomenologische Erforschung eines relativ neuen Phänomens. Verknüpfen wir aber die Metatheorie mit der praktischen Anwendung gruppenspezifischer Prozesse und ihren emergenten Eigenschaften zur Gewinnung neuer Erkenntnisse (*insighting*), Prozesse und Produkte (*prototyping*), wird es richtig spannend.

Scharmer, Senge, Jaworski und Flowers haben schon 2004 in ihrem Buch „Presence“ solche kollektiven Veränderungsprozesse in Gruppen verschiedener Zusammensetzung, Größe und inhaltlicher Ausrichtung wunderbar beschrieben. Tatsächlich liefert der von ihnen beschriebene und von Scharmer später ausgearbeitete U-Prozess eine hervorragende Grundlage zur „Kartierung“ transformativer Prozesse, ihrer Zustände und Inhalte, Phasen, Strukturen und Widerstände.

Im Herbst letzten Jahres hatte die Koautorin dieses Artikels, Anne C., eine intensive Unterhaltung mit Ken Wilber über ihre jahrelange Arbeit und dabei gewonnene Erkenntnisse beim Verschneiden der beiden Landkarten, U-Prozess und AQAL, einschließlich der zugrunde liegenden Phänomenologie<sup>3</sup>. Dieses konstruktive Gespräch fand im Rahmen der regelmäßigen Online-Gespräche der Truppe um *Integral Without Borders*<sup>4</sup> statt. Es ging um Phasen- und Mustererkennung bei transformativen Prozessen, die Kartierung von Widerständen gegen Wandel und Methoden zur Kurskorrektur, aber auch um immer wieder

vorkommende Fehlinterpretationen (*fallacies*) der Anwender und Teilnehmer solcher Prozesse und die falsche Anwendung der Methodik. Wilber war insbesondere interessiert an den neuesten Forschungen, die Anne zusammen mit Co-Autor Mushin S. im Rahmen des Alderlore Insight Centers<sup>5</sup> zu kollektiven Prozessen und emergenten *action logics*<sup>6</sup> betreibt. Die Erkenntnisse aus dieser angewandten Forschung (*action research*) sollen hier kurz erzählt und zur Diskussion gestellt werden.

Sie nehmen Bezug auf:

- Theorien und Metatheorien (AQAL, Theory U, Alderlore Interpretation)
- einige Praktiken und Methoden der Moderation und Prozessbegleitung (*priming*, Rahmenbedingungen, Handlungsanweisungen) und deren Auswirkungen auf den Prozess und die Weise der Teilnahme
- individuell und kollektiv erfahrene Bewusstseinszustände während der Prozessphasen
- das Wir-Bewusstsein als Anfangsstadium einer neuen Entwicklung
- die Rolle von Entwicklungsstufen / *action logics*

Außerdem erwähnen wir die intensiven Überlegungen insbesondere mit Bonnitta Roy vom Alderlore Insight Center, bei denen wir einigen Leitfragen nachgingen:

- Was können wir mit minimal eleganten Strukturen schaffen, das *wirklich neu* ist?
- Was passiert am Boden des U?
- Was hat es mit dem „we-space“ auf sich?

Die *action research* im November 2013 in Alderlore, Connecticut, USA, war die zweite Forschungsrunde und wurde explizit auch mit Leuten profunder integraler Schulung und unterschiedlicher Ausrichtung durchgeführt. Insgesamt waren 16 Teilnehmer mit von der Partie. Aus dem integralen Lager wollen wir hier besonders folgende Personen hervorheben: Terri O’Fallon (Pacific Integral), Ria Baeck (Women moving the Edge), Brian Bradley (Circle of Trust), Aliko Nicolaidis (Bill Torbert).

In der Folge dieser Forschungsarbeit entstand eine Interpretation<sup>7</sup>, die AQAL und den U-Prozess berücksichtigt, aber unseres Erachtens darüber hinaus geht und zudem mit einigen

<sup>1</sup> Ken Wilber: *The Integral Operating System, Version 1.0, Sounds True, 2005, „Going Further“ with Ken Wilber. Disc 2*

<sup>2</sup> vgl. die Arbeiten von Andrew Venezia, Dustin DiPerna, Thomas Hübl, Terry Patten.

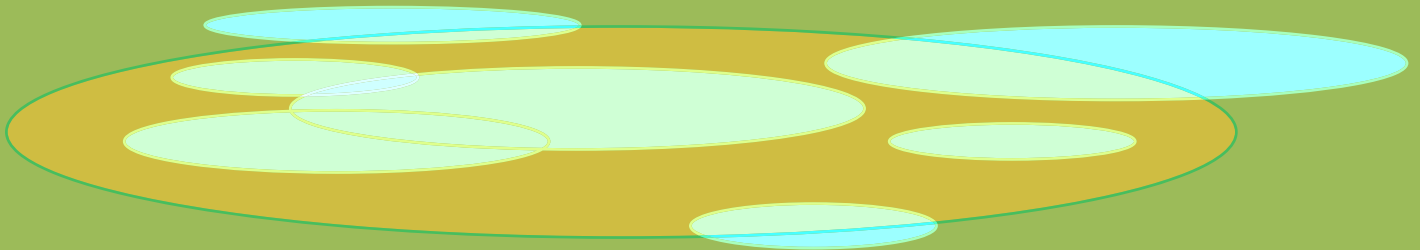
<sup>3</sup> Concall mit Ken Wilber, herunterladbar über [www.mindshift-integral.com](http://www.mindshift-integral.com); siehe auch <http://mindshiftintegral.wordpress.com/mapping-transformational-processes>.

<sup>4</sup> [www.integralwithoutborders.org](http://www.integralwithoutborders.org), eine internationale Organisation für integrale Entwicklungsarbeit.

<sup>5</sup> <http://alderloreinsightcenter.com/2014/>

<sup>6</sup> Cook-Greuter, S. (2002): *Nine Action Logics and their Development in Detail*; *action logic* beschreibt eine stufenweise abfolgende Fähigkeit von Individuen, der Realität Sinn zu geben.

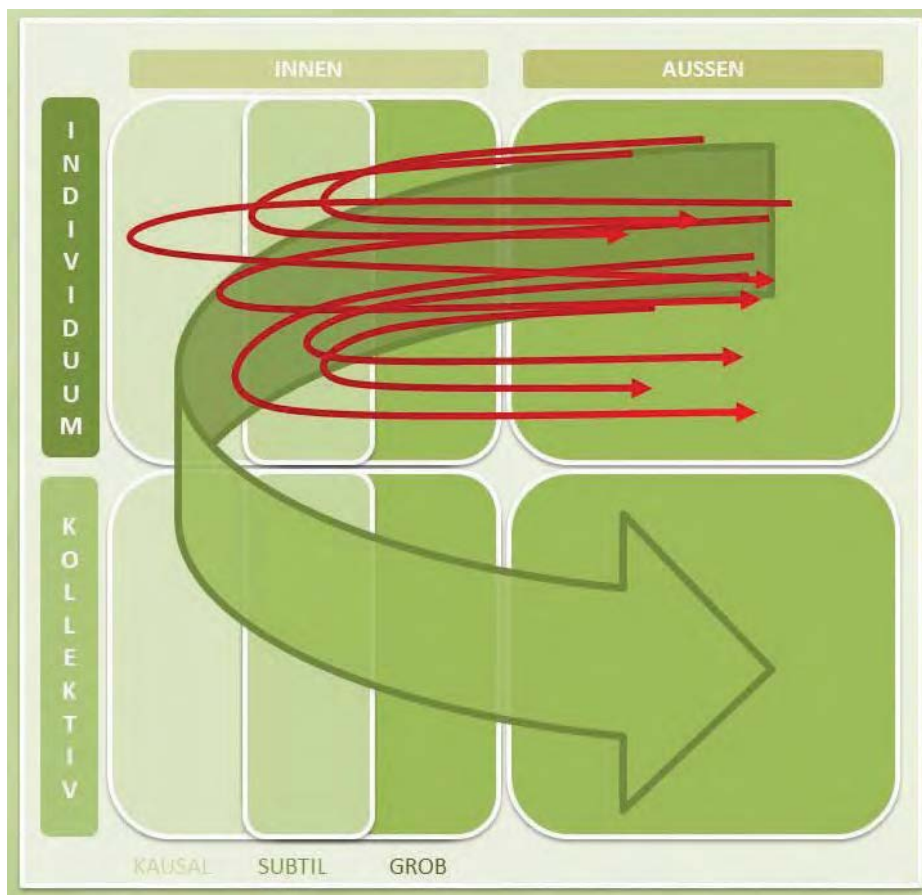
<sup>7</sup> Wir reden bewusst vorsichtig von einer sich stets verfeinernden *Interpretation*, nicht aber von einer festen Ansicht, Methode (™) oder festen gemeinschafts-spezifischen Praxis.



fehlerhaften Interpretationen aufräumt. In diesem Artikel orientieren wir uns an den Eckpunkten dieser Interpretation. Wir hoffen, diese in den nächsten Monaten einem breiteren Publikum zugänglich machen zu können.

## Theorien und Metatheorien: AQAL - Modell und U Prozess

Man muss von Anfang an berücksichtigen, dass sich AQAL als eher statisches Gerüst symmetrisch angeordneter Kategorien präsentiert - im Sinne einer Ist-Beschreibung und Analyse - während die U-Theorie in erster Linie einen dynamischen Prozess beschreibt.



Ein transformativer Prozess, vom ersten Aha! oder Oje! bis hin zu lebensverändernden Einsichten und deren Konsequenzen, wäre als querliegendes U darzustellen, wenn wir das prozesshaft dynamische U auf die AQAL Karte projizieren. Man denke sich beispielsweise einen individuellen Wandlungsprozess, bei dem man sich von einem unerwünschten Verhalten (oben rechts verortet) mittels Schattenarbeit (oben links stattfindend) disidentifiziert, und die damit einhergehende Verhal-

tensänderung, wie in der abgebildeten Grafik illustriert (rote Pfeile). Der dicke Pfeil stellt die resultante Summe der einzelnen Wandlungsprozesse als ein Gesamtwandel dar, ein kollektives U.

Dergestalt auf das AQAL-Modell abgebildet, sagt die transformative Praxis des U-Prozesses zweierlei voraus:

1. Systemveränderung: Werden diese U-Shifts durch viele Individuen eines Kollektivs (Gruppe, Organisation) konsequent praktiziert, entsteht eine andere Kultur, die wiederum systemverändernd wirkt.
2. Vertikale Entwicklung: Durch die mit dem U-Prozess einhergehenden, transformativen Momente der Schattenarbeit und Integration disassoziierter Persönlichkeitsanteile der Prozessteilnehmer wird eine vertikale Entwicklung zu späteren *action logics* gefördert.

Diese Verschneidung der beiden Landkarten entspricht im Übrigen auch den Vorhersagen von Wilber et al. über gesellschaftlichen Wandel<sup>8</sup> und dem allgemeinen Ductus in integralen Kreisen, wo generell vom Einzelnen ausgegangen und in Richtung Gemeinschaft und Beziehung extrapoliert wird. Dabei wird das Wir (unten links) oft als ein mehr oder weniger gut geordneter Haufen Individuen gedacht.

## Praktiken und Methoden der Prozessbegleitung und Weise der Teilnahme

Bei unserer Erforschung des *Collective Insighting* in Alderlore, Nov. 2013, den man anhand der U-Theorie beschreiben kann, gab es absichtlich weder Prozessbegleitung, noch Moderation oder Facilitation im herkömmlichen Sinn. Dies war wesentlicher Bestandteil des *action re-*

*search Designs*. In der Folge wurde u.a. klar, dass sogar integrales *priming*<sup>9</sup> von einem angenommenen Türkis aus, das einige Teilnehmer versuchten, wirkliche Emergenz behinderte. Da aber genügend Diversität im Raum war, also genügend Personen, die es

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=GQtUuEOYNQU>

<sup>9</sup> *priming*: in diesem Zusammenhang das explizite oder implizite, bewusste oder unbewusste Ausrichten eines Prozesses an einem bestimmten gewünschten Ergebnis durch Worte, Rituale, Übungen oder sonstige Methoden (Prozessbahnung)

ablehnten, dem von einigen gewünschten Resultat vorzugreifen, verlängerten solche Versuche der Prozesslenkung lediglich die authentisch chaotische Phase (der Begriff aus der Alderlore Interpretation, der in der U-Theorie der *Deep Dive* Phase entspricht). Das *Collective Insighting* als, gemäß unserer Interpretation, gänzlich natürlicher Prozess widersetzt sich jeglichem *priming*.

## Prozessphasen, Bewusstseinszustände, Entwicklungsstufen, Beziehungsdynamiken

Höflichkeit ist zwar zivilisatorischer Gewinn, aber zugleich auch Verlust des wirklich Eigenen, Einzigartigen, das jeder Mensch mit sich bringt. Aus dieser Anfangsphase bewegt sich das *Collective Insighting* relativ schnell ins authentische Chaos, zumal, wenn in einer genügend diversen Gruppe die Einzelnen sich authentisch äußern. Blinde Flecken werden aufgedeckt. Schatten werden sichtbar. Das tut an der Seele weh, und zwar unabhängig von der eigenen Entwicklungsstufe<sup>10</sup>. In diesem langsam heranreifenden Chaos kommen alle Taktiken und Strategien ans Licht, mit denen wir für gewöhnlich versuchen, „die Situation in den Griff“ zu bekommen und ein gewünschtes Resultat herbeizuführen; jegliches Manöver dieser Art führt tiefer ins authentische Chaos. Diese Phase wird von allen Teilnehmern als schmerzlich erfahren, daher auch der Versuch, ihr in alle möglichen Richtungen zu enttrinnen.

Zu einem nicht vorhersehbaren Zeitpunkt haben sich dann alle Versuche der Prozessbahnung metaphorisch gesagt „ausgebrannt.“ Es zeigt sich, dass man Emergenz nicht *machen* kann. Nach und nach lassen die Teilnehmer alle Versuche der Lenkung und Bahnung los. Das Gefühl des Schmerzes verschwindet und eine Art friedliches Scheitern greift um sich. Leere. Stille. Nichts geht mehr.

Man kann daraus schlussfolgern, dass die minimal-eleganten Strukturen einer Prozesslenkung sich dadurch auszeichnen, dass man der Versuchung widersteht, in kritischen Phasen lenkend, ausgleichend, führend, integrierend oder katalysierend einzugreifen. Legitime Eingriffe erfolgen dagegen gewissermaßen selbst-organisierend, klar gewusst und ausschließlich aus dem Prozess selbst, nicht aus dem Wissen oder der reflektierten Erfahrung aus einer Metaperspektive heraus. Wenn man wirklich erkannt und verstanden hat, dass dieser Prozess keinerlei „Außen“ hat, sieht man, dass jede Handlungsanweisung aus einem gedachten Außen nur als Paradox a la Watzlawick wirken kann: Sei spontan! Komm vom Ursprung! Finde tiefere Bedeutung! Daraus ergibt sich auch eine unserer Hauptkritiken an vielen U-Prozessen, wo versucht wird Emergenz via Anweisung vorzuschreiben und mittels Toolbox zu vermitteln.

<sup>10</sup> Die Fähigkeit der Teilnehmer damit umzugehen, wie mit allem anderem in diesem Prozess, ist natürlich abhängig von der Entwicklungsstufe des Einzelnen, die dazugehörigen Fertigkeiten müssen geübt werden, egal auf welcher Stufe man zu hause ist.

Nach und nach weicht die zunächst bedrückte Stille dem Empfinden wachsender Klarheit. Diesen Zustand nennen wir in der Alderlore Interpretation *sensory clarity*, sensorische Klarheit. Diese hebt das Empfinden der Individualität nicht auf, allerdings tritt die Persona (salopp häufig Ego genannt) in den Hintergrund. Wir befinden uns nun im Boden des U. Ein Zustand von umfassendem, seelischen und spirituellem Wohlsein greift um sich. Die Individualität ist vorhanden, aber ihre Grenzen werden nicht mehr erfahren: Wir-Sein.

Die Erfahrung, die wir *sensory clarity* nennen, widerspricht im Übrigen der Beschreibung Scharmers von dieser Phase in seiner U-Theorie, der den dazu gehörigen Bewusstseinszustand als kausal bezeichnet<sup>11</sup>. Wir halten das für eine Verwechslung von State-Qualitäten. Es ist wahrscheinlich leicht, diese Form der Klarheit für kausal zu halten, da die grundlegende Klarheit am Boden des U so selten erreicht wird, dass sie außerordentlich erscheint. Wenn also das authentische Chaos alle Filter, Masken und Manöver beseitigt hat, bleibt natürliche, sensorische Klarheit, *sensory clarity* übrig. Die fehlerhafte Benennung als kausalen Bewusstseinszustand hat zur Folge, dass am Boden des U keine wirkliche Emergenz mehr stattfinden kann und es beraubt den Prozess der Möglichkeit von Einsichten, die wirklich neu wären in dem Sinne, dass sie noch nie zuvor dagewesen sind<sup>12</sup>. Das Kausale ist ja doch, nach aller integraler Definition, das 'schon immer Dagewesene', unter anderem als ein wesentlicher Schritt in Richtung non-dualen Bewusstseins. Außerdem legt diese Interpretation den Schwerpunkt auf die State-Qualität, während eine Interpretation als *sensory clarity* den Fokus auf das richtet, was in dieser Klarheit aufsteigt und emergiert.

## Das Wir-Bewusstsein als Anfangsstadium einer neuen Entwicklung

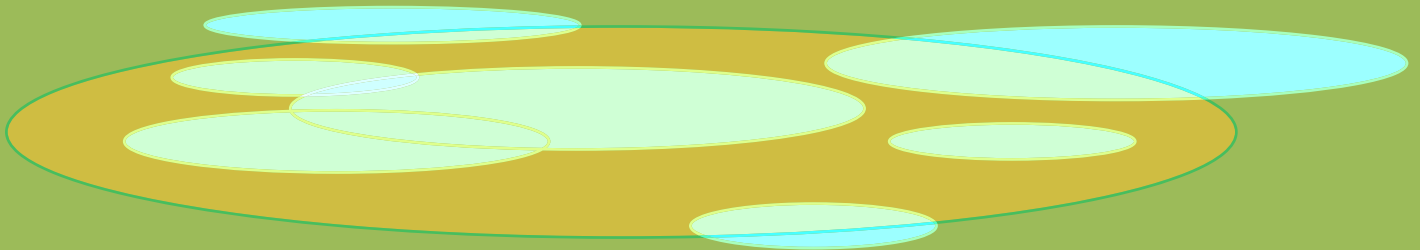
In unserer Forschung entpuppte sich *sensory clarity* also als erste Phase einer umfangreicheren Entfaltung, die wir in der Alderlore Interpretation, im kontinuierlichen Dialog mit anderen Pionieren dieses Prozesses, seit einiger Zeit ausarbeiten.

Ist die Forschungsgruppe in der Lage, angesichts des nun aufsteigenden Materials in diesem Zustand zu verbleiben und möglich auftauchende Widersprüche, Andersartigkeiten, scheinbare Paradoxa und ähnliches mehr „sein zu lassen, wie sie sind,“ entfaltet sich nun eine nächste Phase: das, was wir als *subtle energy / emotional clarity* bezeichnen. Dies bezieht sich auf die zunehmende Kapazität der Teilnehmer auch in diesen Bereichen klar zu 'sehen'. Ist die Gruppe genügend divers, das heißt, stammt sie aus ausreichend unterschiedlichen Kulturen,

<sup>11</sup> Zur einer besseren Beschreibung der Zustände am Boden des U siehe: Jaworski, J. (2013): Source.

<sup>12</sup> (causal/non dual bliss out vs body mind drop)



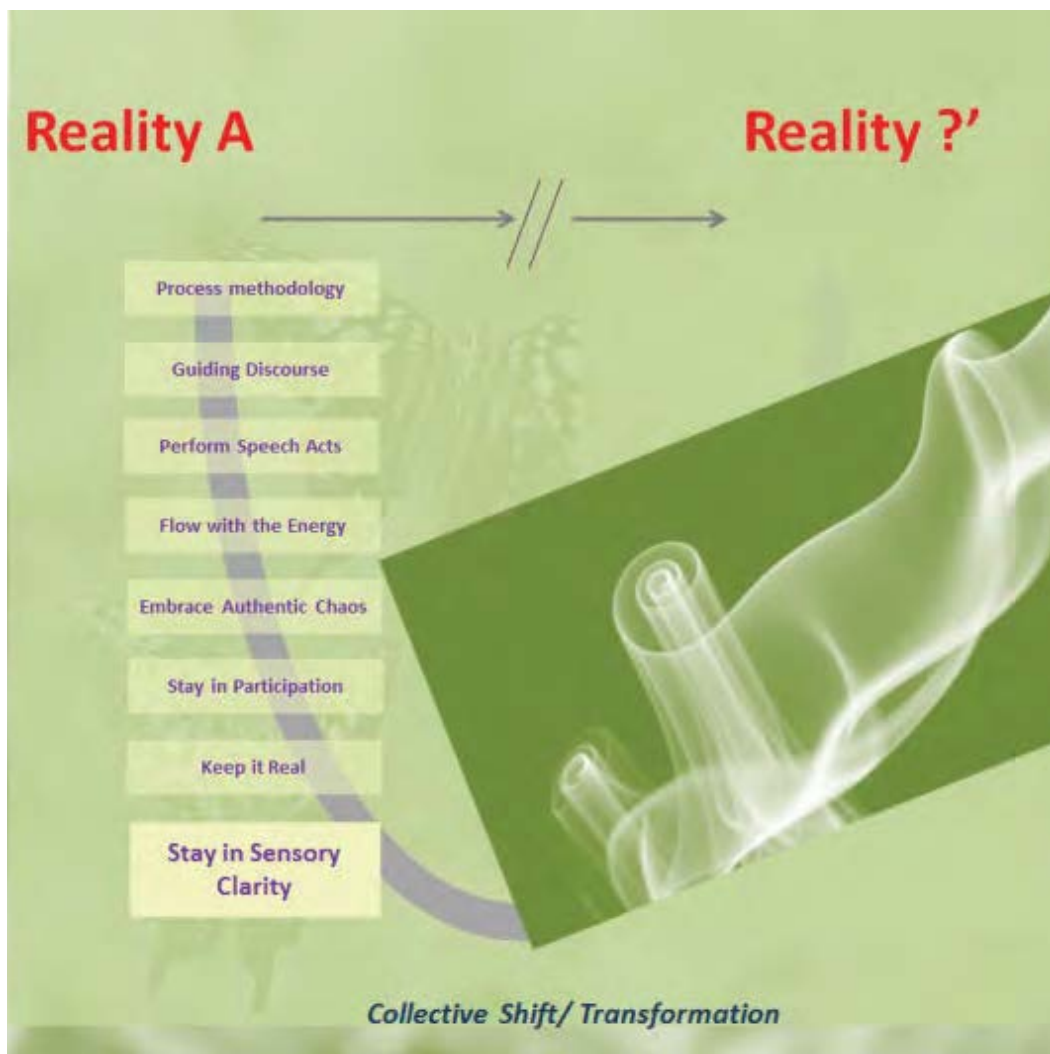


so kann sich im weiteren *cultural / identity / intersubjective clarity* entfalten. In dieser Klarheit nun ist es möglich, dass sich das, was wir *conceptual clarity* nennen, einstellt.

Zusammenfassend sind die Autoren der Auffassung, dass das in einem realen kollektiven U-Prozess samt authentischem Chaos Emergente<sup>13</sup> nicht vorhersehbar, aber sehr wohl und eindeutig von allen Beteiligten erkennbar ist. Wir scheinen diese Daseinsform genauso gut erkennen zu können, wie wir auf allen Stufen das Licht erkennen können oder die Dunkelheit. Die Interpretation dessen, was in der der gemeinsam erlebten Luzidität zum Vorschein kommt, und wie der Einzelne letztlich damit umgeht, hat viel mit der Entwicklungsstufe der Teilnehmer/Gemeinschaft zu tun. Da unserer Ansicht nach mit jeder

<sup>13</sup> Emergenz (vom lateinischen *emergere* für „das Auftauchen“, „das Herauskommen“ oder „das Emporsteigen“) ist die spontane Herausbildung von neuen Eigenschaften oder Strukturen eines Systems infolge des Zusammenspiels seiner Elemente.

Entwicklungsstufe die Kapazität, authentisches Chaos zuzulassen, wächst, sind in den früheren Entwicklungsstufen *priming* und Moderation womöglich unumgänglich; weitere Forschung muss noch ausweisen, ob diese Annahme Bestand hat. Allerdings kommt es uns derzeit so vor, dass in einer eher monologisch-vertikal ausgelegten Interpretation des Integralen allzu schnell Mittel und Methoden entwickelt wurden, um das authentisch Chaotische einzufrieden und statt der Erfahrung der *clarities* und dem (Er)Finden von wirklich Neuem ein vorhersehbares und sicherlich wundervolles Wir-Gefühl von einiger spiritueller Tiefe zu erzeugen. Sofern aber die Reife vorhanden ist, es diesem Prozess zu gestatten, sich in seiner Gänze zu entfalten, so wird sich zeigen, dass sich hiermit die nächste Evolutionsstufe der Selbst-Organisation offenbart. ❖



**Anne Caspari**; Leadership Trainerin, Coach und Seminarleiterin für transformative Prozesse, Privatdozentin, Landschaftsarchitektin, Integral Mentor, Naturfan, Unternehmerin, Forscherin, Detektivin für Musterfehler und blinde Flecke. [www.mindshift-integral.com](http://www.mindshift-integral.com)



**Mushin J. Schilling**, Collaboration Ecologist, Software Architekt, Autor, soziales Netzafficionado, Unternehmer, Forscher, Coach, Berater, non-facilitator, Übersetzer, radikaler Phänomenologe, lebt in Berlin und der Schweiz, leidenschaftlicher Liebhaber des Lebens. <http://blog.mushin.eu>

# Lebenspraxis und Gemeinschaft



**D**er Erfahrungskreis ist ein Netzwerk für Selbsterfahrungsgruppen, die ein Schwerpunkt auf die Verbindung von Liebe, Sexualität und Spiritualität und auf Evolution legen. Er wurde vor zwei Jahren aus langjährigen lose organisierten Gruppen gegründet, hat die erste Aufbauphase

hinter sich und findet zunehmend Beachtung. Die Anlässe im Erfahrungskreis sind nicht gewinnorientiert. Sie erwarten von den Beteiligten bereits einige Erfahrungen im Bereich Kommunikation und Körperarbeit und die Fähigkeit, Mitverantwortung für sich selber und für einen förderlichen Verlauf der Veranstaltungen in der ganzen Gruppe zu tragen.

Die Absicht dieses Artikels ist es, mit Menschen, die ähnliche Absichten und Formen der Lebenspraxis pflegen in Kontakt zu kommen und austauschen zu dürfen.

## Mix von Linien und Methoden

Die erwähnten Schwerpunktthemen oder Linien und die Orientierung auf integrales Wachstum berühren schnell viele weitere Aspekte der integralen Landschaft und des Alltags, z.B. Beziehung, Partnerschaft, Gemeinschaft, Gesundheit und Heilung, Arbeit und Beruf(ung). Darüber hinaus wird ein möglichst runder Mix von Methoden und Sozialformen angestrebt, wie es in der integralen Lebenspraxis üblich ist. Ebenso wird Wert darauf gelegt, sowohl eine vorbereitete Struktur mit Übungen, als auch in wiederholten Zeiträumen freien Flow zu ermöglichen oder inne zu halten.

Das Logo des Erfahrungskreises ist ein Symbol für die Entfaltung der Liebe in den vielen Ausdrucksformen und Entwicklungsebenen von Ego und Unbewusstem bis zum all-umarmenden und kosmischen Bewusstsein.

## Ebenen, Standorte und Ausrichtungen

Die meisten Beteiligten haben bereits längere Ausbildungen in körperorientierter Selbsterfahrung hinter sich, z.B. in paar- und körperbasierten Therapien, in Life-Coaching, in Neo-Tantra, sexological bodywork oder sexual grounding, traditionellem Tantra und Meditation. Viele unter den Beteiligten sind selber Kursleitende, Therapeuten, Coaches, Trainer oder professionelle Bodyworker. Der Erfahrungskreis bietet ihnen ein Gefäss für die Wiederholung und experimentelle

Weiterentwicklung vertrauter Übungen und für die Reflexion und Vertiefung der eigenen Lebenspraxis und der beruflichen Erfahrungen. Er ist ein geschützter Rahmen für sie, ausserhalb des alltäglichen Umfeldes unter Gleichgesinnten zu üben. Die meisten Beteiligten haben die Ausschliesslichkeit wissenschaftlicher oder fachspezifischer Berufsgrundlagen schon vor längerer Zeit verlassen und identifizieren sich inzwischen mehr mit einem erweiterten, vielleicht postmodernen Weltbild des grünen Mems. Das Wissen anderer Systeme oder früherer Kulturen findet mehr Interesse, z.B. Schamanismus, Mystik, Sufismus, Tantra, alternative Therapiemethoden oder geistige Welten.

Einige wenige Beteiligte versuchen bewusst, in all dieser Vielfalt ihre Orientierung und ihr Handeln in der Weite eines integralen und unitären Bewusstseins zu entwickeln.

Die Treffen wollen als Basis durchaus gemütlich sein, berührende Begegnungen ermöglichen, in einem schönen Rahmen eingebettet sein und die Lebensgeister wecken. Darüber hinaus sollen auch Methoden und Aspekte für eine vertikale Entwicklung aufgenommen werden, z.B. Schattenarbeit, Authentizität, eine möglichst präzise Reflexion und gemeinsame Sprache, feinstoffliche Wahrnehmung, Sexualität, Transpersonales, Gemeinschaftliches und ein erweitertes Selbstverständnis bis zu einer kosmischen Sicht. Integrale Lebenspraxis wird damit als Absicht in diesem Rahmen verankert, auch wenn das nicht alle Beteiligten attraktiv finden. Auf einen missionierenden Stil in der Bekanntmachung und Pflege des integralen Ansatzes soll jedoch verzichtet werden.

## Strukturen und Rollenverständnisse

Der Erfahrungskreis nutzt die Struktur eines Vereins, tritt aber in dieser Form kaum in Erscheinung. Es ist nicht mal nötig, Mitglied dieses Vereins zu werden, um an den Veranstaltungen teilnehmen und mitwirken zu können.

In Anlässen des Erfahrungskreises wird versucht, das Gewicht der Kursleitung zurück zu nehmen zu Gunsten einer Selbst- und Wir-Verantwortung, wo die Beteiligten selber Meisterin für sich und Spiegel für andere sind. Ein paar Aspekte von Kursleitung im Sinne von Facilitator und Prozessbegleiter bleiben jedoch bestehen. In der Regel machen diese Begleiter die Übungen wie alle Teilnehmenden mit und nehmen dabei ein paar zusätzliche Verantwortlichkeiten wahr. In der Mitverantwortung der Beteiligten liegen nicht nur die Selbstverantwortung, das persönliche Wohlergehen oder die Lust, sondern eben auch Mitverantwortung für einen konstruktiven Verlauf des Treffens und für das Wohl der ganzen Gruppe. Diese Rollenverständnisse, die Kommunikation unter-



# im Erfahrungskreis



einander, achtsame Berührung, je nach Anlass auch Sexualität, sich Einlassen, Intimität und Authentizität und das Gewähr sein sowohl für den persönlichen als auch den gemeinsamen Prozess usw. sind entscheidende Bereiche gemeinsamer Praxis, die alle Beteiligten immer wieder fordern und die vermutlich den Kern der Lebenspraxis in diesem Selbsterfahrungsumfeld ausmachen. Da ist es wertvoll, wenn viele Beteiligte gute Erfahrungen mitbringen.

Das Netzwerk des Erfahrungskreises ist bisher primär als Übungsgemeinschaft gedacht. In flexiblen Intensitätsstufen können Interessierte zuerst Angebote und die Kultur des Austauschs untereinander erfahren, bei Interesse häufiger dabei sein, selber etwas anbieten oder mittragen bis zur Erfahrung einer temporären Wohn- oder Lebensgemeinschaft mit gemeinsamem Praktizieren. Das Zusammenleben als Lebensgemeinschaft beruht inzwischen auf den wiederholten rund zweiwöchigen Sommercamps in der Natur, das zeitweilige Zusammenleben von zwei bis fünf Menschen und auf mehrmonatigen gemeinsamen Studienreisen in ferne Länder.

## Aktivitäten

Bis heute sind Anlässe zu folgenden Themen entstanden, mit einer Dauer von einem Weekend bis zu mehreren Wochen:

- „Wachsen in der Liebe“ lässt in einer Serie von Treffen erfahren, wie vielfältig Liebe ist; viel mehr als eine Emotion, ein gutes Liebespaar sein, eine sexuelle Ausdrucksform oder ein religiös motiviertes gottesfürchtiges Leben.
- „Sexual flow“ ist ein Projekt zur konkreten Erfahrung der Sexualität in ihrer Vielfalt von Ausdrucksformen, Wahrnehmungen und Bewusstseinsstufen. Wichtige Aspekte unserer Reflexion sind ebenfalls genetische Gesetzmässigkeiten, kulturbedingte Vorstellungen, Emotionen, Genderthemen, sexuelle Präferenzen oder Vorbehalte, Transpersonales, Erweiterung des Selbst, Motivationen, Lust und Angst und die Orientierung auf Heilung und Entwicklung.
- Eine Männergruppe und Frauengruppe ist eben in Entstehung. Sie möchten je separat und manchmal auch Frauen und Männer gemeinsam dem nachgehen, was das Neue solcher Gender-Gruppen ausmacht, da Jahrzente der Abgrenzung und des Alleingangs jedes Geschlechts hinter uns liegen.
- Reisen zu anderen Kulturen, insbesondere die Auseinandersetzung mit deren Spiritualität, unter Einbezug von Körperarbeit sind für den Erfahrungskreis eine schöne Herausforderung, gemeinsam unterwegs zu sein, weitere Kulturen und Formen von Lebenspraxis kennen zu lernen und unsere Lebenswege zu reflektieren.

- Im Heilen, einem neuen Angebot von Verena, soll versucht werden, in Einbezug der Schwerpunktthemen Liebe, Sexualität und Spiritualität sich selber und die eigene Heilskraft tiefer zu erfahren.
- Die Anlässe „jenseits-diesseits“, ein Steckenpferd von Remigius, begleiten Teilnehmende zu Erfahrungen über jenseitige Landschaften, zu parallelen oder überlappenden Wahrnehmungsfeldern, zur Auseinandersetzung mit persönlichen Bedürfnissen und Fragen im Übergang von Leben und Tod und zu einem besseren Mitfühlen in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender.

Eine Motivation, mit dem Erfahrungskreis in Kontakt zu kommen und mitzumachen sind nicht selten auch die sich verändernde Partnerschaft oder Sexualität. Menschen erleben in den vorgesehenen Austauschrunden oder fast nebenbei beim gemeinsamen Kochen und Essen vielfältige Beziehungsverständnisse und -formen, welche die eigene Lebensweise bereichern können. Und Menschen mit eher traditioneller religiöser Herkunft, wie z.B. der Verfasser dieses Textes, finden Wege, ihre manchmal etwas luftige spirituelle Praxis mit Körperarbeit und berührenden Begegnungen in einer sinnlichen Wirklichkeit dieser Welt zu verankern. ❖



**Remigius Wagner** darf sich aufgrund eines kleinen bedingungslosen Grundeinkommens aus der Hinterlassenschaft seiner Vorfahren „vollberuflich“ als Freiwilliger in Projekten einsetzen, die es wert sind, Wirklichkeit zu werden. Er arbeitet in mehreren integralen Gruppen mit und ist im Vorstand des Erfahrungskreises.

Remigius hat einen Abschluss als lic. phil. I (MA) in Kunstgeschichte, Sprachwissenschaften und Informatik und weitere Diplome für Lehrer, Erwachsenenbildner, Trainer, Coach und LMF-Entwicklungsbegleiter. Er widmet sich seit sechs Jahren der integralen Lebenspraxis und hat in

Europa und Asien zahlreiche Ausbildungen in Spiritualität, Körperarbeit und Kommunikation besucht.

Mehr zum Erfahrungskreis: [www.erfahrungskreis.ch](http://www.erfahrungskreis.ch)

# Wie viele Menschen darf man lieben?

## Wulf Mirko:



**W**enn mir vor zwei Jahren jemand gesagt hätte, dass ich einmal mit zwei Frauen zusammen leben würde, hätte ich ihn wohl nur verständnislos angeschaut. Als ich Mitte 20 war, lebte ich in einer Beziehung, in der wir uns Seitensprünge erlaubt hatten. Das Experiment ging schief. Seitdem blieb ich monogam. Inzwischen bin ich Mitte 50. Ullasa lernte ich vor 20 Jahren kennen und unsere Liebe ist stetig gewachsen. Es gab also keinen Grund, mich nach jemand anderem umzuschauen. Irgendwann stellte ich zwar fest, dass ich eigentlich alle Frauen liebe – doch das war rein platonisch. Vor zwei Jahren stand dann eine Frau in meiner Praxis, die so gar nicht meinem Idealbild entsprach. Trotzdem verliebte ich mich auf der Stelle. Doch liebte ich Ullasa deshalb nicht weniger. Beide sind sehr verschieden, so dass der Ersatz der einen durch die andere nicht in Frage kam. Was für eine Zwickmühle! Glücklicherweise kam ein Mann in meine Praxis, der sich zeitgleich in zwei Frauen verliebt

hatte, und für den ganz klar war: beide oder keine. Und am gleichen Tag gab mir ein Freund ein Büchlein <sup>(1)</sup> zu lesen, das mir klar machte, dass nicht die Liebe das Problem sei – denn die ist grenzenlos und unerschöpflich – sondern meine begrenzten und kulturell geprägten Vorstellungen. Das größte Problem war also ein kognitives: es mir zu erlauben, die klassische Zweierbeziehung in Frage zu stellen. Ullasa war natürlich nicht begeistert davon, doch da sie Astrologin ist, hatte sie schon gesehen, dass diese Verliebtheit keine Willkür war: „So, wie Eure Horoskope ineinander greifen, konntest Du an Tabea gar nicht vorbei gehen!“ Heute freue ich mich, dass wir alle drei das Wagnis eingegangen sind, mit all den Höhen und Tiefen, die wir nun schon erlebt haben. Manche Dinge machen wir zu dritt, manche zu zweit – und manchmal brauche ich auch Zeit für mich alleine. Da ich von mir weiß, dass ich nicht der Idealmann bin, der alle Bedürfnisse erfüllen kann, rechne ich natürlich damit, dass auch die Frauen irgendwann diesen erweiterten Spielraum

## Was ist eigentlich Polyamorie (2) und warum sollten wir uns als Integrale damit auseinandersetzen?

Wenn wir konsequent evolutionär denken, müssen wir auch den Wandel von Beziehungskonzepten erwarten. Das Modell der lebenslangen Liebesehe von zwei Personen ist gerade einmal 200 Jahre alt. Wie die Scheidungsraten belegen, wird dieses Ideal von den wenigsten erreicht. Wenn wir den Blick zeitlich und räumlich erweitern, sehen wir, dass es schon alle möglichen Beziehungsformen gab und gibt: große gemischte Clans, das getrennte Leben in Frauen- und Männerhäusern mit gelegentlichen Begegnungen, Vielweiberei/-männerei, Ehen auf Zeit, Zweckehen, einseitige sexuelle Privilegien, usw. All diese Beziehungsformen sind neben dem Drang zur Arterhaltung durch Weltanschauungen sowie Macht- und Besitzverhältnisse geprägt, doch unterliegen

## Männer und Frauen sind in unserer Gesellschaft inzwischen weitgehend gleichberechtigt, selbstbestimmt und ökonomisch unabhängig, so dass Beziehungen frei von ökonomischen Zwängen sein können.

nutzen und sich in andere verlieben werden. Ich hoffe, dass ich dann die gleiche Großzügigkeit an den Tag legen kann, wie die beiden es jetzt bei mir tun. Wenn es stimmen sollte, dass Lieben lernen – und zwar alles und jeden – eine universelle Lebensaufgabe ist, dann ist Polyamorie ein großer Schritt dahin.

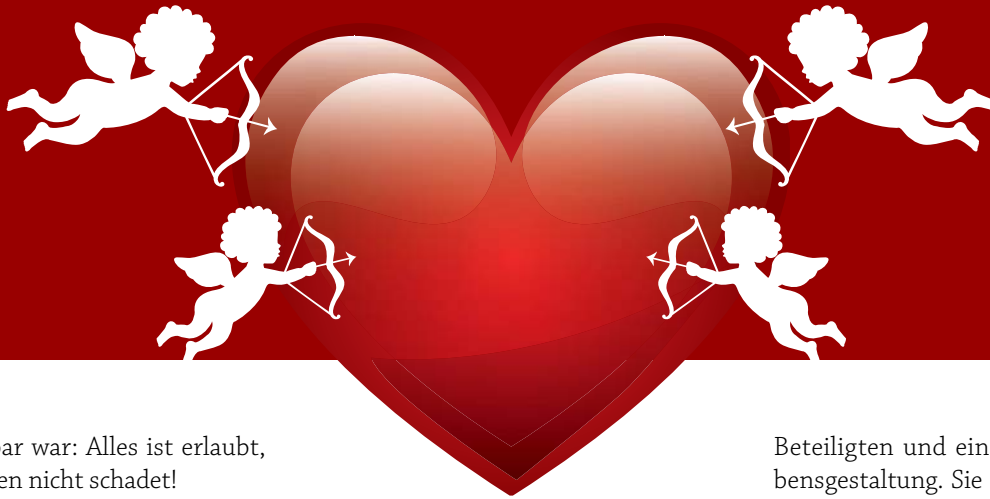
letztere einem ständigen Wandel. Männer und Frauen sind in unserer Gesellschaft inzwischen weitgehend gleichberechtigt, selbstbestimmt und ökonomisch unabhängig, so dass Beziehungen frei von ökonomischen Zwängen sein können. Unser postmodernes Weltbild ermöglicht ein Maß an Freiheit, das noch vor hundert

(1) Oliver Schott (2012): *Lob der offenen Beziehung*. Berlin: Bertz + Fischer

(2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Polyamorie> (25.4.2014)

(3) Martin Ucik (2012): *Integrale Beziehungen*. Sencelles (Spanien): Phänomen





Jahren undenkbar war: Alles ist erlaubt, solange es anderen nicht schadet!

Martin Ucik hat für die verschiedenen Ebenen sehr fundiert Paarbeziehungen beschrieben<sup>(3)</sup> – ohne dabei die Grundannahme, dass es immer zwei sein müssen, zu hinterfragen. Wie oben erwähnt, galt diese Grundannahme schon früher nicht immer – wieso sollte sie also in der Zukunft unabdingbar sein? Die Hauptrichtung der Evolution scheint von der „geistlosen“ Materie zu immer mehr Bewusstsein zu gehen. Das findet in den menschlichen Beziehungen seinen Ausdruck darin, dass auf frühen Ebenen die Blutsverwandtschaft – also Materie – die Menschen in ihren Clans zusammenhält. Von dort aus geht der Trend über die Großfamilie zu immer kleineren Einheiten. Die Single-Bewegung ist sozusagen die „Halbzeit der Evolution“, der orange Wendepunkt. Wenn man der Logik folgt, müsste danach der Trend wieder zu größeren Einheiten gehen, die dieses Mal jedoch durch das Bewusstsein

nächste – eventuell schon gelb zu nennende – Welle sein. Das heißt nicht, dass zukünftig alle Menschen polyamor leben müssen, sondern nur, dass zu den vielen Beziehungsformen eine neue hinzu kommt.

### Was unterscheidet Polyamorie von anderen Formen des Zusammenlebens?

Da ist vor allem die Einsicht, dass es ein selbstgeschaffenes Gefängnis ist, seine Liebesfähigkeit auf einen Menschen zu beschränken. Jeder Mensch, der es sich erlaubt, mehrere Menschen seiner eigenen Generation zu lieben, ist per definitionem „polyamor“. Dabei ist es völlig egal, ob er im äußeren Leben allein, in einer Partnerschaft oder mit mehreren

Beteiligten und einer gemeinsamen Lebensgestaltung. Sie schließt in den meisten Fällen auch den sexuellen Austausch ein, doch steht das nicht im Vordergrund. Nicht umsonst heißt es polyAMORIE, von amore = lieben. Bei anderen Lebensformen ist die Beziehung eher eine sexuelle (z.B. freie Liebe der 68er, Swingen) oder entbehrt in den Nebenbeziehungen der Dauer (offene Beziehung) oder findet nicht mit dem Einverständnis aller statt (Untreue). Von der klassischen Polygamie unterscheidet sich die Polyamorie dadurch, dass es kein geschlechtsspezifisches Vorrecht für eine Person gibt, mehrere Partner zu haben.

Für viele stellt sich beim Gedanken an Polyamorie die Frage nach dem Umgang mit der Eifersucht. Eifersucht ist ja erst einmal berechtigt: Warum soll es anderen besser gehen als mir? Andererseits ist Eifersucht aber kein Zeichen für besonders große Liebe, sondern eher für einen Mangel an Selbstliebe. Der Andere soll dieses Loch schließen – im Extremfall entsteht daraus ein exklusiver Besitzanspruch. Die polyamore Haltung geht davon aus, dass das Zusammensein mit einem anderen Menschen immer ein Geschenk ist, über das man sich freuen kann, aber auf das es keinen Anspruch gibt. Im Idealfall wird man fähig, einen Menschen so sehr zu lieben, dass man sich freut, wenn es ihm gut geht – und sei es auch mit einem anderen Partner. Dies hat zu einem polyamoren Gegenkonzept zur Eifersucht geführt, der Mitfreude.

Ein unausgesprochener Anspruch des monogamen Liebesideals ist es, dass eine Person der anderen alles sein muß. Manchmal funktioniert das auch. Für viele Menschen führt es aber zu einer Überforderung, da kaum jemand in der Lage ist, alle Bedürfnisse seines Partners zu erfüllen. Auch dieses Problem kann Polyamorie mildern, indem sie es ermöglicht, dass der einzelne seine Bedürfnisse und Potentiale mit mehreren teilen kann.

+++

## Nicht umsonst heißt es polyAMORIE, von amore = lieben.

zusammengehalten werden. Es könnte also sein, dass der „geistigen Familie“ die Zukunft gehört und dass diese sich nicht nur auf zwei Personen beschränkt. Und warum sollte geistige Verbundenheit zwischen mehreren Menschen emotionale und körperliche Aspekte ausklammern? Immerhin sind auch Menschen auf gelb und türkis sexuelle und fühlende Wesen, so dass das „Intimnetzwerk“<sup>(4)</sup> eine neue Struktur für das Zusammenleben sein könnte. Die Kommuneprojekte der 68er waren der erste grüne Versuch, dem Eingesperrtsein in der Zweisamkeit zu entfliehen. Polyamorie könnte eine

Menschen lebt. Das Dogma der Monogamie zwingt jeden in ein Dilemma, den die Liebe, die mitunter sehr anarchistisch ist, erneut erfasst, obwohl er schon in einer festen Beziehung lebt. Man hat die Wahl, die eigenen Gefühle zu verleugnen (Selbstuntreue), den Partner zu wechseln (serielle „Monogamie“) oder eine heimliche Liebschaft zu beginnen (Untreue). Polyamorie löst dieses Dilemma, weil es nicht mehr pathologisiert wird, wenn ein Mensch mehrere Menschen zur gleichen Zeit liebt. Damit ist Polyamorie also vornehmlich eine geistige Haltung. Sie kann aber auch eine Lebensweise sein. Das Besondere daran ist eine relativ dauerhafte emotionale Bindung an mehrere Menschen mit dem Einverständnis aller

(4) Michael Schmidt-Salomon (2001): Vom Ehekäfig zum Intimnetzwerk? <http://www.schmidt-salomon.de/sexpol.htm>

## Ullasa:



**I**m Rückblick auf „die Zeit vor Tabea“ kann ich heute gut sehen, dass wir uns unser gemeinsames Leben, in dem es viel Besonderes und Schönes gab, auch mit unseren Gewohnheiten und Mustern (und um manche Themen herum) stabil gestaltet hatten – Stagnation kann man es auch nennen.

Subjektiv ging es uns recht gut.

Als Astrologin wußte ich schon länger, dass sich etwas ändern, etwas Neues in unserer Beziehung passieren müsse: weitere „Individuationsschritte“ wären dran. Wir hatten inzwischen eigene Wohnungen im selben Haus und ich hoffte, das würde reichen.

Es reichte nicht. Tabea musste kommen.

Als Tabea auftauchte und Wulf Mirko sagte: „Ich liebe Euch beide.“, konnte ich ihm das glauben. Ich fühlte mich ja geliebt und wollte die Beziehung auch gerne weiterführen, nicht ahnend, wie schmerzhaft es werden würde.

Der Anspruch an mich, im Leben „immer liebesfähiger zu werden“ hielt mich jedoch dabei.

Ich liebte ihn und sie war mir ja auch sympathisch. Und natürlich kann man sich verlieben. Es gab keinen Grund, ihm das vorzuwerfen. Es geschieht. Und er ist eine ehrliche Haut. Ich vertraute ihm.

Also versuchen wir es!

Nach und nach veränderte sich dann sehr viel in unserem Miteinander, denn er wendete sich ihr immer mehr zu und begann auch, gemeinsam mit ihr zu arbeiten. Unsere mir lieb gewordenen Alltagsrituale gab es nicht mehr. Uns verblieb immer weniger Zeit. Und wenn wir Zeit miteinander hatten, dann konnte ich mich nicht freuen, war im Schmerz gefangen. Ich bin dankbar, dass er das aushalten konnte. Von Mitfreude, wenn es ihm mit Tabea gut ging, konnte in dieser Zeit wirklich nicht die Rede sein, dieses Gefühl wächst erst allmählich in mir.

In dieser Zeit habe ich oft gezweifelt und mich gefragt, ob es noch Sinn macht, da zu bleiben in dieser „Restbeziehung“.

Nach und nach konnte ich nicht mehr übersehen, wie stark ich auf ihn bezogen war und mich in den letzten Jahren angepasst hatte. Nun wurde ich auf mich zurückgeworfen. In vieler Hinsicht waren meine Themen nicht anders als die in Trennungsprozessen von langjährigen Partnern.

Es gab einen großen Unterschied: Hier gab es keine/n Schuldigen (oder nur ganz manchmal, kurzfristig). Das hat mich immer mal in die merkwürdige Situation gebracht, dass ich Wulf Mirko gegenüber anderen Frauen verteidigen musste.

Unfassbar für manche Frauen war auch, dass ich Tabea nicht ablehnte, obwohl die Situation für mich schmerzhaft war, mich traurig oder manchmal sogar wütend machte. In meinem Leben hatte ich es mir seit langem angewöhnt, immer genau hinzuschauen, wenn mich ein Ereignis oder Mensch sehr anpickt, aufregt: Warum reagiere ich so? Was ist mir nicht bewusst?

Diese aufwühlende Zeit brachte mir viele Gelegenheiten, eigene, bis dahin unbewusste Beziehungsmuster, Abhängigkeiten und Projektionen zu entdecken, die unsere Zweierbeziehung ehemals stabilisiert hatten, sie aufzulösen und Entwicklungsschritte zu machen. Dabei hatte ich die Unterstützung von guten Freundinnen, die mir mit großer Geduld zuhörten und mir halfen, in die Schatten zu sehen.

Auch Tabea spiegelte mir Themen, die mich heftig herausforderten. Ein großer Vorwurf von mir war zum Beispiel: Sie nimmt sich so viel Raum!!!! – bis ich erkennen musste, dass ich zurückweiche, statt für meine Bedürfnisse zu gehen ...

Gelegenheit, ein altes Kindheits-Muster aufzulösen!

Heute empfinde ich unsere Liebe freier, leichter ... weniger verwickelt. Ich bin viel mehr „ich selbst“ und kann ihn lassen (meist). Und ihn erlebe ich deutlich weicher, offener, wodurch auch immer.

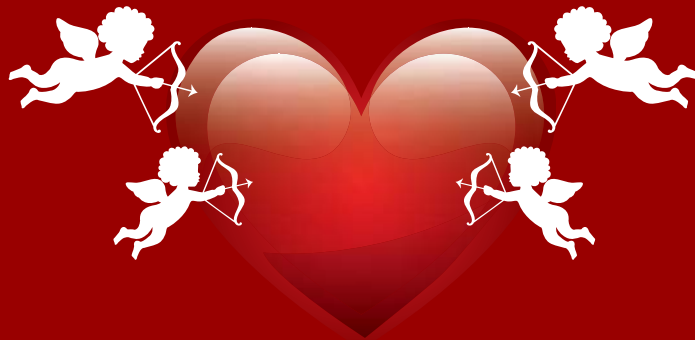
Und Tabea wächst mir auch ans Herz.

Ich will diese aufwühlend-intensive Zeit nicht missen! Sie war ein Turbo-Entwicklungsförderer. Und ich will mit Sicherheit nicht zurück in die Zeit davor! Heute fühle ich mich emotional lebendiger und unabhängiger. Ich möchte weiter wachsen und kann es in dieser Beziehungssituation auch. Und ich wünsche es uns Dreien, jeder/m für sich und auch uns gemeinsam.

Meine Antwort auf die Ausgangsfrage: Ja, ich kann mehrere Menschen lieben, und das, je mehr ich bereit bin, im Wandlungsprozess zu bleiben und meinen Teil des zwischenmenschlichen Mülls zu beseitigen.

Ich hätte Lust, mich zu verlieben. Schön, wenn das Leben mir das schenkt. Wie wäre das dann? Jedenfalls wäre es die nächste große Herausforderung, denn meine Lieben möchte ich weiter lieben dürfen.

+++



## Tabea:



**A**ls mir das erste Mal vor einigen Jahren eine junge Klientin erzählte, sie wolle sich jetzt mit ihrem Partner für eine polyamore Beziehung öffnen, dachte ich nur: „Wow, das könnte ich nicht!“. Ich stellte mir vor, wie mein Partner mit einer anderen Frau ankäme und sagte, dass er jetzt mit uns beiden zusammen sein wolle. Allein der Gedanke daran ließ in mir die Eifersucht hoch kochen mit der schieren Gewissheit: „Wenn er sich neu verliebt, dann kann in unserer Beziehung was nicht stimmen!“. Ich hätte das Gefühl gehabt, ersetzt worden zu sein, nicht mehr geliebt zu werden, nicht gut genug zu sein. Meine Reaktion wäre in diesem Fall wahrscheinlich eine unmittelbar heftige gewesen: „Du kannst mich mal! Ich gehe!“

Dass ich mich jedoch nur wenige Jahre danach in der Rolle „der Neuen“ wieder finden würde, hätte ich nie gedacht.

Als ich Wulf Mirko kennen lernte, war mir sofort klar, dass ich mich verliebt hatte. Ich fühlte mich allerdings darin sehr gelassen, weil eine Beziehung ja nicht in Frage kam. Er war deutlich älter und zudem schon seit ewiger Zeit in ei-

ner stabilen Beziehung. Es war ungefähr so entspannt, wie die Freundschaft, die einige Frauen mit schwulen Männern erleben, weil sich die Frage einer möglichen Beziehung nicht stellt. Mit der Zeit wurde aber deutlich, dass ihn etwas beschäftigte, und als er mit der Aussage ankam, über eine Beziehung mit beiden Frauen nachzudenken, traf es mich wie ein Blitzschlag. Einerseits hüpfte mein Herz, das rief: „Ja, ich will auch eine Beziehung mit ihm. Welch Glück, dass er genauso empfindet!“ Andererseits war ich aber auch entsetzt, weil ich mich niemals in der Rol-

auch so ging, dass ich parallel noch Liebe zu meinem vorherigen Partner empfand, zu dem die Beziehung nicht aus Mangel an Liebe zu Ende gegangen war.

Für mich ist Polyamorie daher keine Frage nach „Kann man mehrere Menschen auf einmal lieben?“, sondern „Wie kann man die Liebe zu mehreren Menschen leben?“

Ich denke, dass diese Form des Zusammenlebens einen Entwicklungsturbo beinhaltet. Denn so wie in monogamen Beziehungen auch, wird man in der Poly-Beziehung mit seinen Schatten und alten

## Ich denke, dass diese Form des Zusammenlebens einen Entwicklungsturbo beinhaltet.

le finden wollte, die ‚Schlampe‘ zu sein, die einer Frau den Mann ‚ausspannt‘. Aber durch Wulf Mirkos Entscheidung mit beiden Frauen in Beziehung zu gehen, tat ich das ja nicht. Das brachte eine große Erleichterung. Ich durfte meinen Gefühlen in einer Beziehung Ausdruck verleihen ohne das schlechte Gewissen, die vorherige Beziehung ‚zerstört‘ zu haben.

Das schlechte Gewissen ließ sich jedoch nicht so ganz ausschalten. Denn schließlich war alle Zeit, die Wulf Mirko fortan mit mir verbrachte, abgezockt von der Zeit, die er hätte mit Ullasa verbringen können. Ich sah, wie schwer es ihr fiel, zurückzustecken und zu verzichten. Zumal Frischverliebte – wie die meisten sicher bestätigen – gerade am Anfang schwer auszuhalten sind. Ich bewundere Ullasas Mut, sich dem zu stellen, denn, wie gesagt, ich hätte das wohl nicht gekonnt.

Ich sah in Wulf Mirko aber auch, dass es tatsächlich möglich ist, zwei Menschen (oder mehr) gleichermaßen als Partner zu lieben. Zumal es mir in der Anfangszeit der neu entstehenden Beziehung ja

Verletzungen konfrontiert, nur vielleicht etwas öfter. Und so, wie sonst auch, bietet diese Konfrontation die Chance zur Heilung, wenn man bereit ist, hinzuschauen und sich auseinander zu setzen. Ich glaube, dass dies bei uns geschieht, auch wenn es nicht immer einfach ist. Aber was ist schon einfach? ;)

+++

**Ullasa Irene Nelles**, Jg. '48, studierte Kunstgeschichte und Architektur und war als Bauhistorikerin tätig. Seit 20 Jahren bietet sie astrologische Beratungen an. Außerdem hat sie Wulf Mirko auf vielen integralen Pfaden begleitet und bei seinen Büchern unterstützt.

**Tabea Plötz**, Jg. '84, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in der Praxis für Integrale Persönlichkeitsentwicklung in Leipzig, gemeinsam mit Wulf Mirko.

<http://www.psychotherapie-ploetz.de>

**Wulf Mirko** Weinreich, Jg. '59, Diplom-Psychologe, Buchautor und Referent zu integralen Themen. Therapeut in Leipzig, mit den Schwerpunkten Lösungsorientierte Kurzzeittherapie und Paartherapie.

<http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>



# Gemeinschaften – Werkstätten einer kommenden WIR-Kultur

**S**pätestens seit den 68ern lebt ein neuer Traum von Gemeinschaft. In Verbundenheit leben, jenseits von moralischen Zwängen und Karrieredenken ein gemeinsames Leben in Freiheit, Kreativität und Liebe führen. Die Erde und die Mitkreaturen wieder achten. Die Isolation und Einsamkeit aufheben. Einfach und verbunden leben, um ein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen. Frei lieben, wo die Liebe hin fließt ... Welch großartiger Traum! Vielleicht der Kern der ganzen Entwicklung, die wir als Grünes Mem bezeichnen (die in diesem Artikel verwendeten Farbzusammenhänge beziehen sich auf das Bewusstseinsstufenmodell „Spiral Dynamics“).

Aus diesem Traum heraus haben sich unzählige Menschen auf den Weg gemacht in das Abenteuer einer neuen Zeit, eines neuen Paradigmas aufzubrechen.

Zwei Generationen von Gemeinschaftssuchern und –bauern haben sich diesem Traum gewidmet – was ist daraus geworden?

In den neuen Freiräumen wurden Dinge in Frage gestellt und über Bord geworfen, die über sehr lange Zeit als gegeben galten: die bestehenden Autoritätsverhältnisse, der Fortschrittsglaube, das rational-wissenschaftliche Primat, die Beziehungs- und Sexualmoral, das Dogma des Privatbesitzes, die kirchlich-religiöse Konvention. All das wurde neu verhandelt.

So waren natürlich viele Fässer geöffnet, viele Gesetze außer Kraft gesetzt, viele Werte gestürzt, und es entstand einerseits ein großer Freiraum, andererseits aber kamen jetzt aus all diesen Fässern die ganzen Fragen und Probleme gekrochen, die durch die Deckel über Jahrzehnte oder Jahrhunderte niedergehalten worden waren.

Und das alles gleichzeitig und massiv.

Und an diesen kulturellen Schatten, die sie so enthusiastisch herausgefordert hatten, scheiterten die meisten dieser Versuche (nicht alle!).

Sie hatten Geister gerufen, deren sie nicht Herr wurden. Denn es zeigte sich, dass hier, oft sehr persönlich erlebt, eine kulturelle Schattenarbeit nötig wurde, für die man gewappnet sein musste.

## Das viel gepriesene „All Leaders“-Prinzip hinterlässt Frustration.

Das heißt aber keineswegs, dass diese „Werkstätten des grünen Mem“ ergebnislos waren. Sie haben im Laufe der Jahre einen beträchtlichen Erfahrung- und Wissensschatz gewonnen, der mehr und mehr in die gesellschaftliche Entwicklung einfließt und Bausteine liefert für die Entwicklung eines globalen WIR-Bewusstseins.

Ich war selbst mehr als 20 Jahre Mitgestalter von größeren und kleineren Gemeinschaften und möchte hier einige aus meiner Sicht wesentliche Entwicklungen herausgreifen:

### **Basisdemokratie und ihr typischer Entscheidungsprozess: Konsens**

Der Versuch, ohne Führung unter Gleichen zu leben, hatte gute Gründe. Er war die Antwort auf eine Kultur des Machtmissbrauchs, die auch heute noch weit verbreitet ist. Ein Kernstück von Basisdemokratie ist die Konsensentscheidung. Alle haben die gleiche Stimme. Jede Stimme wird gehört, und ein Veto kann unter Umständen die ganze Gruppe aufhalten.

Während meiner Zeit in Gemeinschaften ist mir klar geworden, dass die Konsenskultur zwar aus einem verführerischen Ideal entsteht, dass sie aber in vielen Situationen nicht das angemessene Mittel zum Weiterkommen ist. Konsens ist langwierig, uneffizient und

– wenn es der einzig gültige Entscheidungsmodus ist – frustrierend für alle, die sich weiterbewegen wollen. Das viel gepriesene „All Leaders“-Prinzip hinterlässt Frustration. Jeder, der einmal versucht hat, wirklich Leader zu sein, wurde gnadenlos zurückgepfiffen und zurechtgestutzt. Dies war ein wesentlicher Grund, warum ich selbst nicht mehr in Gemeinschaft leben wollte. Ich habe mir aber im Nachhinein die Frage gestellt, was denn eigentlich der Gewinn aus dieser Form ist, mit der ich so viel Zeit verbracht habe. Dabei habe ich gesehen, dass sie im Laufe der Zeit kollektive Fähigkeiten hervorgebracht hat, die für eine ernst zu nehmende Entscheidungskultur unentbehrlich sind:

## Trotz ihrer Nachteile hat die Konsenskultur im Laufe der Zeit kollektive Fähigkeiten hervorgebracht, die für eine ernst zu nehmende Entscheidungskultur unentbehrlich sind.

Wir haben gelernt, eine eigene Position zu finden und sie öffentlich zu vertreten. Es ist eine sehr wesentliche Fähigkeit, die EIGENE Perspektive einnehmen zu können. Viele Menschen können oder wagen das nicht.

Konsensentscheidungen erfordern, dass ich anderen ZUHÖRE. Zuhören heißt nicht, warten, bis der andere fertig gesprochen hat. Es heißt, wirklich verstehen und mit empfinden zu wollen, was für den anderen Bedeutung hat. Zuhören kann ich, wenn ich bereit bin, eine ANDERE Perspektive einzunehmen als die eigene. Auch das ist für viele Menschen fremd.



„DIE WAHRHEIT“ hat viele Facetten. Wir haben gelernt, zwei oder mehr verschiedene Perspektiven nebeneinander stehen zu lassen und zu betrachten, ohne gleich die eine für die beste und richtigste zu erklären. Mit der Zeit wächst auf diese Weise eine Fähigkeit zur Gesamtschau heran, und in guten Momenten konnten wir aus dieser Gesamtschau eine Lösung herausarbeiten, die den Kern mehrerer Perspektiven beinhaltet.

## Für eine zukünftige Entscheidungskultur wird das bewusste Einbeziehen einer transpersonalen Ebene eine große Rolle spielen.

Ich sehe darin den Hinweis auf eine Grundlage jeglicher zukünftiger Entscheidungskultur: den Kern aller wesentlichen Perspektiven herauszuarbeiten und aus der Gesamtschau eine neue Lösung von höherer Komplexität emergieren zu lassen. Dies ist der eindimensionalen Mehrheitsentscheidung weit überlegen, weil hier auch Perspektiven von Minderheiten integriert werden. Es funktioniert, solange eine Bereitschaft in den Beteiligten vorhanden ist, sich von ihrer eigenen Position zu entkoppeln, um das zu finden, was für das Ganze

gerade am besten ist. Wenn diese Bewusstheit nicht vorhanden ist, fällt der ganze Prozess verdeckten Ängsten und Machtspielen zum Opfer.

Inzwischen gibt es auch verschiedene Entscheidungsformen, wie systemischer Konsens, Konsent oder integrative Entscheidungsfindung (Holakratie), die einen Schritt weiter gehen in die Richtung, dass der persönlichen Meinung weniger und der Gesamtperspektive mehr Gewicht gegeben wird. Auch der U-Prozess von Otto Scharmer betritt eine neue Dimension: Er basiert auf der Öffnung für eine überpersönliche Bewusstseinssebene, um eine Lösung aus der Zukunft herunterzuladen. Für eine zukünftige Entscheidungskultur scheinen mir zwei Dinge wesentlich zu sein: Dass verschiedene Entscheidungsformen nebeneinander existieren und es klar ist, welche Form für welchen Zweck die geeignete ist, und dass das bewusste Einbeziehen einer transpersonalen Ebene für gemeinsame Entscheidungen eine große Rolle spielen wird.

### Führung

Ein zentrales Gebot der „grünen“ Gemeinschaftskultur heißt: keine Hierarchie. In meiner Gemeinschaftszeit habe ich allerdings beobachtet, dass es immer und überall Führung gibt, ob man es nun will oder nicht, auch in basisdemokratischen Verhältnissen. Das liegt daran, dass es verschieden veranlagte Menschen gibt und eben auch solche, die gut und gerne führen, während das bei anderen nicht so ist. Und auch daran, dass

Menschen verschieden weit entwickelt sind. Letzteres allerdings kann man nur zugeben, wenn man grundsätzlich den Gedanken erlaubt, dass es Hierarchien gibt - was in Basisdemokratien natürlich verpönt ist, böse sozusagen. Die Perspektive von Wachstumshierarchien gibt es erst, wenn die persönliche Aversion gegen Autoritäten bearbeitet werden konnte.

Ungeachtet dessen ist es in vielen Fällen sehr gesund und hilfreich, Macht- und Kompetenzunterschiede transparent zu machen, und umgekehrt kann es sehr schädlich sein, so zu tun, als ob es sie nicht gäbe.

## Die Perspektive von Wachstumshierarchien gibt es erst, wenn die persönliche Aversion gegen Autoritäten bearbeitet werden konnte.

In den frühen Gemeinschaftszeiten stellten wir manchmal Rangfolgen auf, die von der ganzen Gruppe gewählt wurden, unter bestimmten Gesichtspunkten, z.B. Attraktivität oder Vertrauen. Es kann zwar hart sein, so klar zu sagen, wer vor wem eingestuft wird, vor allem wenn man selbst in den hinteren Rängen platziert ist. Aber es schafft eine große Klarheit und soziale Durchsichtigkeit und regt alle Beteiligten zum Nachdenken an, warum sie gerade an der Stelle eingestuft wurden. Es gibt die Erlaubnis, wirklich hin zu schauen, auch auf heikle Themen wie Vertrauen, Kompetenz oder Macht, die sowieso im Raum stehen. Außerdem schärft es ein Feingefühl für die zwischenmenschlichen Wirklichkeiten und macht Mut, sie auch anzusprechen. Hier Klarheit zu schaffen ist eine wich-



tige Voraussetzung für eine integrale Führungspraxis. Sie erfordert die Durchschaubarkeit der Führenden und eine regelmäßige Rückkoppelung zu ihrer Kompetenz und Vertrauenswürdigkeit.

Wenn Führungsfragen nicht transparent werden, mischen sie sich subtil hinein in alle Sachfragen, um die es dann bei der Zusammenarbeit geht, und verhindern ein leichtes und effizientes Zusammenarbeiten. Davon kann man sich in jeder Gemeinschaft und in jedem Unternehmen überzeugen.

### Nächste Ebene von Gemeinschaft

Nun ist es an der Zeit, Gemeinschaften der nächsten Ordnung zu entwickeln: integral. Wie sehen sie aus? An dieser Stelle stellt sich eine interessante Frage: Wenn sich Menschen in grünen Gemeinschaften weiterentwickeln auf eine nächste

## Eine integrale Führungspraxis erfordert die Durchschaubarkeit der Führenden und eine regelmäßige Rückkoppelung zu ihrer Kompetenz und Vertrauenswürdigkeit.

Stufe, müssen sie dann gehen? Können sich grüne Gemeinschaften überhaupt weiterentwickeln, oder bleiben sie grün und versammeln einfach die Menschen, die speziell diese „grüne Erfahrung“ machen wollen? Denn: Die nächste Stufe ist Gelb, eine individuelle Stufe. Kann eine Gemeinschaft sie als Gemeinschaft erklimmen? Muss sie sich dafür auflösen? Oder kann sie direkt den Sprung auf Türkis machen?

Zur Zeit beobachte ich folgendes: Viele Menschen, die lange und engagiert in grünen Gemeinschaften gewirkt haben, beschließen irgendwann, hinaus zu gehen, weil sie diese Erfahrung als abgeschlossen empfinden und die nächste, individuellere Stufe nicht in Gemein-

schaft leben können. Nun ist das eine schwierige Entscheidung.

Die Gemeinschaft verliert gute Leute, und die Ausziehenden verlieren einen geliebten Boden und bisweilen auch viele Freunde. Natürlich muss das manchmal auch sein. Aber es gibt Anzeichen von einer neuen Perspektive:

Altgediente Gemeinschaftsmitglieder, welche raus gehen, um mehr Raum zu haben für eigene Entwicklung, bleiben Mitglieder der Gemeinschaft in einem anderen Status. Sie ziehen z.B. in die Umgebung und behalten gewisse Rech-

te und Pflichten innerhalb der Gemeinschaft, müssen aber nicht bei allen Vorgängen dabei sein.

Dadurch bleibt der Gemeinschaft das Wissen der „Elders“ erhalten. Den „Elders“ bleibt ein Stück Zugehörigkeit erhalten. Dasselbe gilt für jüngere Menschen, die z.B. das Bedürfnis haben, eigene Projekte zu gründen. So erweitert sich der gedachte Horizont der Gemeinschaft, es kommt Luft rein. Die Grenze der Gemeinschaft ist nicht die Grenze eines Geländes. Es entsteht eine „Mischzone“. Das kommt der Gemeinschaft und der Region zugute. Meine Vermutung ist schon lange, dass türkise Gemeinschaften nicht auf so engem Raum zusammenleben (müssen). Die Identität speist

sich aus einer größeren Verbundenheit. Der größere Radius lässt mehr Freiraum für die gelebte Einzigartigkeit der Beteiligten. Es entsteht eine neue Qualität, die weniger einer ethnozentrischen Identität frönt als einer weltzentrischen.

Ein Problem von vielen grünen Gemeinschaften ist, dass sie absorbiert sind von inneren Prozessen: Individuelle und kollektive Schattenarbeit, Organisation der Arbeit, selbst geschaffene Kultur – da bleibt rein zeitlich kaum eine Lücke für Engagement außerhalb. Ein größerer Wirkungsradius ist dann eher zufällig und kann nicht bewusst gehalten werden. Ein diesbezüglicher Erweiterungsvorgang hat in verschiedenen größeren Gemeinschaften begonnen und stimmt hoffnungsvoll: Der kulturelle Austausch mit der umgebenden Region wächst durch die zunehmende Vernetzung von intern und extern. Die kollektive Selbstbezogenheit könnte sich durch diese Entwicklung aufheben – ein Gewinn für die Gemeinschaften und für die Welt. ❖



**François Michael**  
Wiesmann hat über 25 Jahre in Gemeinschaften gelebt, zuletzt im ZEGG in Bad Belzig, und arbeitet als Coach für Gemeinschaftsprojekte in Deutschland und der Schweiz. Er gibt Trainings und Ausbildungen für transparente Gruppenkommunikation (Forum), ist ausgebildeter Holacracy-Coach und seit 2007 Mitglied des Assistententeams des spirituellen Lehrers Thomas Hübl.  
[www.shiftconsulting.de](http://www.shiftconsulting.de), [www.kreacom.org](http://www.kreacom.org)



# Einzigartige Einheit

## Erfahrungen mit spiritueller Gemeinschaft

Mike Kauschke



**W**arum haben sich Menschen seit vielen Jahrhunderten in spirituellen Gemeinschaften zusammengefunden? Neben kulturellen Beweggründen, die es Menschen ermöglichen, in einer Art sicherem Bereich ihrem Glauben zu folgen, liegt ein Grund dafür wohl auch in der spirituellen Erfahrung selbst: Egal in welcher Tradition geht es in der authentischen spirituellen Suche letztendlich um die Berührung einer transzendenten Dimension bis hin zur Eins-Werdung. In tiefen spirituellen Erfahrungen wird die Wirklichkeit dieser Einheit geschmeckt, geahnt. Und wenn in einem selbst diese Ahnung der zugrundeliegenden Einheit erwacht, sehen wir auch unsere menschlichen Beziehungen in einem anderen Licht – im Licht der Erfahrung eines Seins, das uns als Menschen immer schon verbindet. Dann fragen wir uns: Wie wären unsere menschlichen Beziehungen, wenn sie von dieser Tiefe getragen würden?

Diese Frage war auch für mich der Anstoß, immer wieder in spirituellen Gemeinschaften zu leben. Ich verbrachte ein Jahr in einem Zen-Buddhistischen Zentrum in Süddeutschland und war für einige Monate in einem Zen-Zentrum in den USA, bevor ich dann vor zehn Jahren nach Frankfurt kam, um ein Gemeinschaftsexperiment mitzugestalten, das versucht, spirituelle Gemeinschaft in einem evolutionären, integralen Kontext zu leben: die deutsche EnlightenNext-Community, deren Zentrum von einer kleinen Gemeinschaft von zehn Menschen in Frankfurt gebildet wird und die in verschiedener Intensität mit Menschen und Gruppen in Deutschland und der Schweiz verbunden ist. Gründer von EnlightenNext ist der spirituelle Lehrer Andrew Cohen, der vor allem in den letzten zehn Jahren zu einer evolutionären Spiritualität beigetragen hat – auch stark im Dialog mit Ken Wilber. Nachdem Andrew Cohen im Sommer 2013 in ein

Sabbatical gegangen ist, um seine eigene Arbeit als spiritueller Lehrer zu reflektieren, habe ich verstärkt über meine Erfahrung in spiritueller Gemeinschaft reflektiert – Gedanken, die ich hier versuche zusammenzufassen.

Was mich an einer evolutionären Spiritualität so erfüllt, ist, dass unsere eigene und gemeinsame Fähigkeit für Kreativität an eine tiefere Quelle angebunden wird.

### Grundwert Entwicklung

Wenn ich einen Wert benennen sollte, der für mich in unserer Arbeit bei EnlightenNext im Mittelpunkt steht, dann würde ich sagen, es ist Entwicklung. Dieser Aspekt der Entwicklung hat mich dazu geführt, eine andere Form spiritueller Praxis und Gemeinschaft zu suchen, als ich sie in der buddhistischen Tradition gefunden hatte. Das soll nicht heißen, dass es im Buddhismus oder anderen Traditionen nicht auch um Entwicklung geht. Für mich hängt es vor allem mit einem tieferen Verstehen unseres spirituellen Entwicklungsimpulses selbst zusammen.

Im buddhistischen Kontext der Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl fand ich nicht die Integration unserer menschlichen Kreativität oder Einzigartigkeit. Was mich an einer evolutionären Spiritualität so erfüllt, ist, dass unsere eigene und gemeinsame Fähigkeit für Kreativität an eine tiefere Quelle angebunden wird. Das Spüren dieses menschlichen Impulses nach innerem Wachstum in unserer eigenen Erfahrung und die Ehrfurcht für Menschen, denen man diese Entwicklung „ansieht“ und die sie durch ihr Leben und Handeln bezeugt haben, sind für mich ein Ausdruck dieses Entwicklungsimpulses in uns. Und so wie unser Bewusstsein unter allen Gedanken und Gefühlen in ein Ewiges Sein eintaucht, so hat auch dieser Impuls der Entwicklung diesen Hauch des Ewigen. Wir erkennen ihn in uns, in anderen Menschen, im Kosmos, in der Natur. Spirituelle Gemeinschaft in solch einem evolutionären Kontext hat deshalb auch dieses Ziel: Räume und Möglichkeiten für Entwicklung schaffen – für die eigene Entwicklung, die Entwicklung anderer, letztendlich auch für die Entwicklung unserer Kultur.

### Räume für das Neue

Was bedeutet es aber nun konkret, Räume für Entwicklung zu schaffen – insbesondere in einer spirituellen Gemeinschaft? Traditionell wird spirituelle Gemeinschaft als ein Raum verstanden und gelebt, in dem sich das Heilige, wie es auch immer genannt wird, in gemeinsamer Praxis und im Handeln ausdrückt. Oft bedeutet es, dass unser Handeln in seiner Bewusstheit und seinem Mitgefühl Werte zum Ausdruck bringt, die wir in Verbindung mit dem Heiligen erleben.

Für unsere EnlightenNext-Gemeinschaft bedeutet es, dass wir eine gemeinsame Meditationspraxis pflegen, stille Meditation. Jeden Morgen meditieren wir zusammen und bieten auch an, dass sich Menschen aus anderen Orten per Telefon „dazu schalten“ können, um sozusagen in einem gemeinsamen Feld zu sitzen. Jeden Sonntag meditieren wir wenn möglich mehrere Stunden zusammen. Auch in einer evolutionären Spiritualität ist Meditation die Grundlage, die Erfahrung der Freiheit und Fülle des SEINS. In meiner Erfahrung schafft Meditation erst den inneren Raum, um eine tiefere Kreativität zuzulassen. Und das Loslassen der konditionierten Gedanken, Gefühle, Erinnerungen in der Meditation eröffnet eine innere Freiheit, die es auch ermöglicht, anderen Menschen neu zu begegnen.

Die zweite zentrale Praxis für uns ist der Dialog. Wir nennen die Dialogform, die sich aus der Arbeit von EnlightenNext entwickelt hat, „Evolutionäre Dialoge“. Diese

Das Loslassen der  
konditionierten Gedanken,  
Gefühle, Erinnerungen in  
der Meditation eröffnet eine  
innere Freiheit, die es auch  
ermöglicht, anderen Menschen  
neu zu begegnen.

Dialogform üben wir in verschiedenen Formaten, in kleineren Gruppen, die sich zu intensiverer Arbeit entschlossen haben, oder in unseren offenen Abenden, an denen wir jeden Dienstag regional und virtuell per Telefon vernetzt sind. Die Evolutionären Dialoge würde ich als den Raum beschreiben, in dem unsere Nicht-Getrenntheit, die wir in der Meditation erfahren, sich mit unserer kreativen Einzigartigkeit verbindet, um in einen Prozess der Bewusstseinsentwicklung einzutreten. Ziel dieser Form von Gespräch ist Emergenz: Wenn sich im Prozess unseres Sprechens neue Wahrnehmungen und Erkenntnisse zeigen. Dazu ist einerseits eine Haltung Voraussetzung, die wir in der Meditation einüben: das, was wir schon sind oder schon wissen, loslassen zu können. Hinzukommt das kreative Interesse am Neuem und am anderen Menschen. So kann ein kreativer Prozess der Wahrheitssuche entstehen, der jeden Beteiligten zu neuen Einsichten und einer Erfahrung der tiefen Verbundenheit führen kann – mitten im Gespräch.

Die Evolutionären Dialoge als Praxis sind natürlich eine Art Labor, in dem wir experimentieren können. Herausfordernder ist es natürlich, solch eine Haltung im Alltag zu leben. Der Übungsraum dafür ist für mich die konkrete Arbeit an unseren verschiedenen Projekten, wie dem Radio EnlightenNext, oder für mich vor allem meine Arbeit im Magazin *evolve*. Solch eine Arbeit in einen spirituellen Gemeinschaftskontext bedeutet für mich vor allem auch, dass ich zusammen mit anderen konkret Verantwortung für die Entwicklung eines Projekts übernehme. Was auch mit einschließt, dass ich bereit bin, mich selbst in dieser Arbeit zu verändern und zu wachsen und andere in ihrem Wachsen zu unterstützen. Dann können auch Konflikte, die unweigerlich auftreten, wichtige Lernerfahrungen sein, wenn ein tiefes gegenseitiges Vertrauen die Grundlage ist.

## Ein tieferes Vertrauen

Dieses Vertrauen im Kontext spiritueller Praxis gründet darin, dass jeder/jede die tiefere Dimension des Lebens erfahren hat und zum Ausdruck bringen möchte. Fundament dafür ist eine Entscheidung, sich selbst entwickeln zu wollen, die wir auch bereit sind, zu leben. Durch dieses Vertrauen entsteht in unseren Beziehungen ein Referenzpunkt, der über uns als Individuen hinausgeht. Was uns zusammenführt, ist nicht persönliche Sympathie oder Verwandtschaft, sondern die individuelle und gemeinsame Ausrichtung und das Angezogenensein von einer tieferen Wirklichkeit des Lebens in uns selbst, in der Welt und in dem Zwischenraum der Beziehung. Das Vertrauen, das so entsteht, ermöglicht es auch, wunde Punkte oder Schatten zu sehen, Aspekte in uns, die dem, was wir in unseren klarsten Momenten erkannt haben, entgegenstehen. Das können persönliche Egoanteile sein oder kulturelle oder Gender-Konditionierungen. Durch das gemeinsame Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit des anderen können diese Aspekte angesprochen werden. In meiner Erfahrung ist es aber auch so, dass sich diese Anteile in mir selbst „von allein“ zeigen, wenn ich dem inneren Impuls nach Entwicklung folge. Das Neue lässt alte Strukturen erst erkennbar werden. Dann muss ich nicht nach den Schatten „suchen“, sondern sie zeigen sich deshalb, weil ich mehr Licht hereinlasse.

Aber manchmal ist es hilfreich, darauf hingewiesen zu werden. Hier braucht es dann das Vertrauen, dass der andere aus dem Motiv handelt, meine Entwicklung zu unterstützen. Von mir erfordert es, anderen Menschen die „Genehmigung“ zu geben, mir zu helfen. In der aktuellen Ausgabe unseres Magazins *evolve* sagt der Entwicklungspsychologe Otto Laske, dass wir an einem bestimmten Punkt unserer Entwicklung erkennen, „dass



wir uns nicht weiterentwickeln können, ohne dass wir andere ausgewählte Personen zu Hebammen unserer eigenen Entwicklung machen. Also tritt man hier in die Sphäre der Intimität, ... der Offenheit gegenüber anderen ein, die einem die eigenen Grenzen

## Wie man es auch immer nennen will, am Anfang des Weges steht ein Ego-Selbst.

aufzeigen können.“ In unserer Gemeinschaft verstehen wir uns gegenseitig in diesem Sinne als „Hebammen“ der Entwicklung.

Das berührt aber auch ein heikles Thema in Gemeinschaften: Hierarchie. Wenn wir von Entwicklung sprechen, sprechen wir auch immer von Entwicklungsunterschieden – alles andere wäre „Flachland“. Nun wissen wir alle, wie leicht hierarchische Strukturen missbraucht werden können, auch in spirituellen Gemeinschaften. Ob es sich in gelebten hierarchischen Kontexten wirklich um eine „positive“ Hierarchie im Sinne einer „Wachstumshierarchie“ (oder Holarchie) handelt, wie Wilber es nennt, braucht wiederum die autonome Wahrnehmungsfähigkeit des Einzelnen. Denn Hierarchien wirken immer von beiden Seiten, es kann also auch „einfacher“ sein, sich in eine vorgegebene „Herrschaftshierarchie“ zu begeben, in der es klare Regeln gibt. In einem autonomen Verhältnis zu Entwicklungsunterschieden liegt es an mir zu erkennen, zu verstehen und wertzuschätzen, wo Menschen wirklich etwas verwirklicht haben, das über meinen eigenen Horizont hinausgeht. Komplexer wird dies noch dadurch, dass wir in verschiedenen Entwicklungslinien unterschiedliche Entwicklungshöhe erreicht haben. Diese Komplexität wach und selbstkritisch zu reflektieren und zu leben ist, glaube ich, ein Kern einer zeitgemäßen spirituellen Gemeinschaft und deutet auch auf ein weiteres Lernfeld von Gemeinschaft, der für mich zutiefst bereichernd war und ist: Autonomie und Kommunion.

### Autonomie und Kommunion in Aktion

In Ken Wilbers Werk finden sich viele Hinweise, die für mich klärend waren für das Verständnis von Autonomie und Kommunion. Er bezeichnet Autonomie (oder Agenz) als die Fähigkeit, ein „selbst erhaltendes Ganzes“ zu sein. Und Kommunion als die Fähigkeit „Teil eines größeren Ganzen“ zu sein. Meinen Weg durch spirituelle Gemeinschaft würde ich als Weg von der Autonomie über die Kommunion zu einer höheren Integration beider Aspekte als dynamischen Prozess beschreiben. Wie man es auch immer nennen will, am Anfang des Weges steht ein Ego-Selbst. Wir selbst in unserer Persönlichkeit, mit allen Konditionierungen und einer Autonomie, die auf Getrenntheit beruht. Und das ist ja auch eine ganz gesunde Stufe der Entwicklung, wie uns die Entwicklungspsychologie zeigt. Aber der Impuls zur Entwicklung in uns hat mehr im Sinn. Für mich war der Schritt in eine spirituelle Gemeinschaft zunächst auch sehr stark das Anerkennen oder besser gesagt Darauf-Hingewiesen-Werden auf diese Autonomie der Getrenntheit, die in unserer individualistischen Kultur wohl bei den meisten der Status quo ist. Gleichzeitig erlebte ich aber im Zusammenkommen mit anderen die Befreiung von dieser getrennten Autonomie, wenn sich der individuelle Impuls

zur Entwicklung in einem gemeinsamen Feld so verdichtete, dass eine dynamische Einheit spürbar war, in der sich EIN lebendiger GEIST auszudrücken schien. Das Frappierende daran ist aber, dass ich dadurch nicht „weniger“ wurde, sondern mehr: mehr Ich selbst, als ich es in egoischer Trennung je erfahren habe. In der Hingabe der getrennten Autonomie an eine Kommunion mit einem größeren lebendigen Göttlichen, das sich durch uns ausdrückt, können wir zu einer tieferen Autonomie finden, die sich nicht mehr aus unserer Egoidentifikation nährt, sondern aus der Erfahrung und Erkenntnis, dass wir Teil eines größeren Lebensprozesses sind, der wiederum durch uns Gestalt findet. Hier kommen Autonomie und Kommunion zu einer dynamischen Einheit: in unserem einzigartigen Wesen mit seinen ganz besonderen Fähigkeiten, Erfahrungen, kreativen Impulsen *und* in unserer Begegnung und Verbundenheit kann sich das Göttliche zeigen.

Getragen aus diesem Bewusstsein ist meine Erfahrung eines Lebens in spiritueller Gemeinschaft nichts Statisches, sondern ein Lernprozess, der mit Versuch und Irrtum, Inspiration und Übung, individuellen Impulsen und gemeinsamen Lebensformen selbst Ausdruck eines Prozesses wird, der neue Bewusstseinshorizonte eröffnen kann. ❖



**Mike Kauschke** ist leitender Redakteur des Magazins *evolve* ([www.evolve-magazin.de](http://www.evolve-magazin.de)) und freier Übersetzer (u. a. von McIntosh: *Integrales Bewusstsein*, *Esbjörn-Hargens/Zimmerman: Integrale Ökologie*).



# Mensch und Tier

## Ein Interview mit Sebastian Gronbach



**Frage:** Sebastian, wie würdest du deine Beziehung zu Tieren beschreiben, und wie hat sich diese im Laufe deines Lebens entwickelt (und wohin geht diese Entwicklung vielleicht noch)?

**SG:** Ich bin auf dem Land groß geworden und Tiere gehörten zu meinem Leben immer dazu – sowohl zu meinem äußeren Umfeld, als auch in meinem Herzensraum. Besonders natürlich Hunde und Katzen – aber auch Tiere der benachbarten Landwirtschaft: Kühe, Schweine Pferde. Außerdem baute ich Teiche für Frösche, hatte eine Landschildkröte, fütterte über Jahre eine große Spinne und lernte die Sprache von Tauben, für die ich morgens extra früh aufstand, um mit ihnen zu kommunizieren. Ich sage das so detailliert, um auszudrücken, dass meine Beziehung zu Tieren nicht an bestimmte Tiere gebunden war, sondern verschiedene fühlenden Wesen berührten mich auf die unterschiedlichste Weise. Natürlich auf kindlich-emotionale Weise, aber auch noch anders: Mich faszinierte ihre differenzierte Wesenhaftigkeit: Der Grundcharakter einer Kuh im Vergleich zu einer Taube, das typisch Spinnenhafte im Unterschied zu einer Katze. Vielleicht so, wie ein Kung-Fu Schüler die Stile der verschiedenen Tiere nachahmt, so ahmte ich für mich diese Seelengesellen nach.

Radikal verändert hat sich meine Beziehung zu Tieren dann, als ich zunächst Vegetarier und dann Veganer wurde. Für mich sind es Brüder und Schwestern, für die ich mich verantwortlich fühle. Ich finde es übrigens zwar immer toll, wenn sich Menschen für vegan entscheiden, aber man sollte sich auch nichts darauf einbilden. Denn es ist letztlich wohl eine ganz natürliche Entwicklung, dass man heute in den Luxus hineinwächst Tiere nicht mehr als Nahrung zu brauchen und als Freund zu gewinnen. Ich genieße dabei besonders das wachsende Vertrauen zwischen der menschlichen Seele und

der Tierseele. Vielen Märchen & Mythen erzählen uns, was passieren kann, wenn der Mensch sich als vertrauenswürdig erweist: Die Tiere werden unsere Lehrer, unsere Rettung in Not und vollbringen wahre Wunder. Sagen wir mal so: Bei einem geschätzten Verhältnis von 7 Milliarden Menschen zu 14 Trillionen Tieren wäre es sogar recht klug, wenn wir nicht 14 Trillionen Feinde, sondern Brüder & Schwestern hätten.

**Frage:** Du wurdest Vegetarier und dann Veganer. Ist das eine Lebenseinstellung für dich allein und privat, oder bist du der Meinung andere sollten deinem Beispiel folgen – und bist du hier auch als Aktivist unterwegs der gesellschaftliche Veränderungen möchte?

**SG:** Zunächst ist es eine rein private Lebenseinstellung. Aber zum einen färbt jeder Mensch auf seine Umgebung ab, und zum anderen lebe ich ja einigermaßen öffentlich, was dazu führt, dass Menschen mich immer wieder darauf ansprechen. Außerdem bieten wir bei Events in unserer „Akademie im Schloss Gesoldorf“ immer vegane Speisen an. Ich bin seit 5 Jahren Veganer und diese Ernährung hat in allen Quadranten einen Effekt auf mein Leben gehabt: Ich nehme nun jedes Tier als fühlendes Wesen wahr, weil ich emotional nicht mehr zwischen solchen Tieren und Tierprodukten unterscheiden muss, die man lieb hat und solchen, die lecker schmecken. Das erlebe ich als sehr entspannend. Körperlich konnte ich eine unangenehme und chronische Magen-Darm Erkrankung vollständig ausheilen und als ambitionierter Sportler (ich mache Kickboxen) regeneriere ich sehr schnell. Gesellschaftlich schätze ich die Gespräche über den Wandel der Werte bezüglich des Themas Tierrechte. Und auf der strukturellen Ebene ist eine vegane Lebensweise der vielleicht einfachste Weg etwas zur positiven Veränderung auf der ganzen Erde beizutragen. Kurz

gesagt: Ich freue mich riesig über jeden, der Spaß daran findet diese Lebensweise einmal auszuprobieren und ermutige auch viele Menschen dazu. Obwohl mir das Leid der Tiere im Herzen weh tut, möchte ich jedoch daraus keinen Krieg gegen Menschen ableiten.

**Frage:** ... und wahrscheinlich auch keinen Krieg gegen Tiere, oder? Es wird ja nach wie vor so sein, dass die Fleischfresser unter den Tieren weiterhin ihre Mitwesen aufessen (müssen) um sich zu ernähren.

**SG:** Natürlich soll es keinen Krieg gegen fleischfressende Tiere geben. Übrigens: Eine verblüffende Erfahrung ist, dass unser Hund – wenn er die Wahl zwischen unserem veganen Essen und seinem Fleischfutter hat – vegan wählt. Aber das kann man sicher nicht auf alle Tiere übertragen. Es gibt fleischfressende Tiere und damit sind – vor allem wenn sie unsere Haustiere sind – echte Probleme verbunden. Hier geht aber es wiederum nicht um gut oder böse, sondern um besser oder schlechter. Schlechter ist es zum Beispiel Futter zu kaufen, welches die Massentierhaltung skrupellos fördert, besser ist es Bio-Tierfutter aus artgerechter Haltung zu geben.

**Frage:** Ist dir ein fleischfressendes Tier genau so lieb wie ein vegetarisches, oder fühlst du da einen Unterschied?

**SG:** Nein, beide sind mir gleich lieb. Das jagende und das grasende Tier verkörpern verschiedene Energien, die es ja auch in mir gibt.

**Frage:** Dahinter steht ja auch eine noch tiefere philosophische Frage, was das eigentlich für ein Universum und Schöpfungsplan ist, in dem die Entwicklung zumindest auf der Erde Wege beschreibt, wo Lebewesen sich gegenseitig aufzuessen, um sich zu ernähren. Provozierend gefragt: Ist Gott (auch) Kannibale?



**SG:** Ja – eine tolle Frage. Gott ist (auch) Kannibale. Mystisch gesagt erfährt Gott sich im Mineral als das Ruhende, in der Pflanze als das Wachsende, im Tier als das Fühlende, und dazu gehört auch zu fühlen, wie es ist Blut zu lecken. Im Menschen dann integriert Gott das

Mineralische, das Pflanzliche und das Tierische. Er – oder sie – wird sich selbst bewusst. Und (um noch einen Moment in diesem Bild zu bleiben) im Veganer erfährt Gott wie es ist, wenn er – oder sie – aus der ernährungsmäßigen Determiniertheit aussteigt. Der bewusste und freiwillige Verzicht auf eine kurzfristige Explosion von Geschmacksnerven auf der eigenen Zunge im Tausch gegen Mitgefühl für völlig fremde Wesen muss für Gott eine tiefgreifende und völlig neue Erfahrung sein. Gehört das zum Schöpfungsplan? Zum Schöpfungsplan gehört, was wir aus unserem intelligenten Herzen heraus tun. Oder?

**Frage:** Du bringst den Entwicklungsaspekt hinein, der uns (und damit auch Gott) aus dem Kannibalismus herausführt. Für mich ist eines der ehrfürchtigsten Mysterien die unvorstellbare Freiheit, die im Schöpfungs- und Entwicklungsgeschehen offenbar angelegt ist – wir können uns aufessen oder anderweitig umbringen, aber wir müssen es nicht. Wir können auch, wie du sagst, aussteigen und uns weiter entwickeln. Daran knüpft meine nächste Frage an: Die Bewegung veganer Ernährung lehnt ja nicht nur den Verzehr, sondern die Nutzung von Tieren durch den Menschen generell ab. Das würde jedoch, zu Ende gedacht, auch bedeuten dass es keine Haustiere mehr gäbe, keinen Zirkus mit Tieren, keine Zoos, keine Tiere in der Landwirtschaft (als Nutztiere) ... Oder wie siehst du das? Gibt es da eine Rangfolge und Prioritäten?

**SG:** Veganer sind keine homogene Gruppe. Es gibt die unterschiedlichsten Interpretationen dieser Lebensweise. Es eint sie allerdings alle, dass sie das Leid, die schmerzhafteste Ausbeutung und wesensfremde Nutzung sukzessive beenden wollen. Zugunsten eines Zusammenlebens, welches von der tiefen Achtung vor der Würde eines fühlenden Wesens geprägt ist. Eigentlich ergibt sich alles aus dieser Würde des Tieres als ein fühlendes Wesen. Vielleicht gibt es zunächst mehr Fragen als Antworten: Wie kann ich mit Hund und Katz und Pferd so zusammenleben, dass ich als Mensch an ihrer unglaublichen seelischen Präsenz teilhaben darf und ihnen gleichzeitig eine Lebensgrundlage ermögli- che, die ihnen – einfach gesagt – Freude macht? Wenn ich im Zoo bin und sehe in die Augen eines Panthers, und „sein Blick vom Vorübergehen der Stäbe so müd‘ geworden ist“, wie Rilke beobachtete – bin ich dann Teilhaber seiner seelischen Präsenz oder Voyeur eines Traumas? Wenn eine Kuh-Herde auf der Wiese eines Bauernhofes grasst, um den Dung für die Landwirtschaft zu produzieren – ist das ungerechtfertigte Nutzung? Oder vielleicht so etwas wie eine neue Würde der Kuh, weil sie tatsächlich nutzen darf ohne benutzt zu werden? Wenn hoch sensible Tiere in engen Zirkus-Käfigen gehalten werden, zu Unzeiten im grellen Licht vor lauter Musik zu Kunststücken gezwungen werden – ist das dann eine Begegnung, die unsere Fürsorge steigert und dem Tier dadurch positive Erfahrungen ermöglicht?

Und abschließend zu Deiner Frage der Rangfolge und Prioritäten. Ich denke tatsächlich, dass es eine Rangfolge der Tiere geben darf. Die integrale Karte kann uns dort eine große Hilfe sein, damit die Komplexität dieser Frage uns nicht so sehr verwirrt, dass sie uns zu absolutistischen Antworten verführt. Äußerlich zum Beispiel dadurch, dass wir auf die biologische Entwicklung schauen: Von Tieren ohne zentrales Nervensystem zu Tieren mit Reptiliengehirn zu Säugetieren mit limbischen System zu Säugetieren mit Neocortex. Einfacher gesagt: Das Verspeisen einer Muschel kann anders bewertet werden als das Schlachten eines hoch entwickelten Säugetieres. Ich glaube wir fühlen alle, dass in der Mensch-Tier-Beziehung noch ein enormer Entwicklungsspielraum ist – ein Potential des gegenseitigen Verstehens und Lernens. Ich persönlich lerne lieber von Tieren, als sie zu essen. ❖

**Sebastian Gronbach** (\*1969) ist Meditationstrainer, Autor und spiritueller Lehrer. Er leitet die von ihm und seiner Frau gegründete „Akademie im Schloss Gelsdorf“. Seit rund zwanzig Jahren engagiert er sich dafür, dass Menschen ihr Potenzial entdecken und ausbilden, um glücklich, gesund und erwacht zu leben – zum Wohle aller. Seine geistigen Wurzeln sind in der Anthroposophie Rudolf Steiners, die er aus der integralen Perspektive reformiert.

[www.akademie-im-schloss-gelsdorf.de](http://www.akademie-im-schloss-gelsdorf.de)





Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

*integrale perspektiven* \*29 (Oktober 2014)

## Kreativität und Innovation

Anzeigenschluss: 10. September 2014

*integrale perspektiven* \*30 (Februar 2015)

## Mensch-Sein (integral unterwegs sein)

Anzeigenschluss: 10. Januar 2015

### 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:

Cover: © Uwe Schramm; Seite 21+35 bis 37: © Uwe Schramm; Seite 32 bis 34: © Brigitte Nastansky;  
Fotos auf den Inhaltsseiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.

**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  
[mkauschke@googlemail.com](mailto:mkauschke@googlemail.com)

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

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
[if-redaktion@integralesforum.org](mailto:if-redaktion@integralesforum.org)

**Leserbriefe, Anregungen, Wünsche an:**  
[if-redaktion@integralesforum.org](mailto:if-redaktion@integralesforum.org)

**Geschäftsstelle:**  
Integrales Forum e.V.  
Postfach 610327, 10925 Berlin  
[gs@integralesforum.org](mailto: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)



# evolve

MAGAZIN FÜR BEWUSSTSEIN UND KULTUR

**steht für die Entwicklung von Bewusstsein und Kultur.**

**stellt Fragen:** Was hat wirklich Wert, was macht letztlich Sinn?

**denkt:** rational, philosophisch, spirituell.

**lebt:** integral und evolutionär.

**verbindet:** Menschen auf der Suche nach einer progressiven Spiritualität.

## Der Welt eine neue Tiefe geben.

Schauen Sie hinein oder bestellen Sie Ihr Probe-Abo

[www.evolve-magazin.de](http://www.evolve-magazin.de)

DIA info3 evolve

## 9. Herbstakademie Frankfurt



### WIE GELINGT KOMMUNIKATION?

Vernunft, Intuition – Wir und die Welt

14.-16.  
NOVEMBER  
2014

**Perspektiven der Kommunikation** mit Dr. Nadja Rosmann • **Kommunikation als Evolution** mit Prof. Claus Eurich  
**Kommunikation und Kunst** mit Axel Malik • **Kommunikation und Meditation** mit Anna-Katharina Dehmelt • **Kommunikation und Arbeitswelt** mit Hilde Weckmann • **Kommunikation in globaler Perspektive** mit Prof. Kazuma Matobo  
**Evolution als Kommunikation** mit Dr. Tom Steininger • **Künstlerische Begleitung** durch Prof. Melaine McDonald

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

weitere informationen: [info@herbstakademie-frankfurt.de](mailto:info@herbstakademie-frankfurt.de) | +49 (0)69 584645







## Highlights im Sommer



### 5 tägiges Sommerretreat „Integrale Lebenspraxis“

mit Michael Habecker  
und Rolf Lutterbeck

23.8. – 29.8.  
in Bad Gandersheim



[www.dia-seminare.org/dia-events/detail-ansicht/30-sommerretreat-integrale-lebenspraxis.html](http://www.dia-seminare.org/dia-events/detail-ansicht/30-sommerretreat-integrale-lebenspraxis.html)



Besuchen Sie uns auch auf:

**facebook**



[www.facebook.com/dieintegraleakademie](http://www.facebook.com/dieintegraleakademie)

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

Aktuelle Informationen und Anmeldung unter:  
[www.dia-seminare.org](http://www.dia-seminare.org)

Kontakt: [info@dieintegraleakademie.org](mailto:info@dieintegraleakademie.org)  
Tel.: +49 (201) 36 800 23

## SEMINARE INTEGRALE GFK

SYNERGIE VON  
INTEGRALEM ANSATZ  
UND  
GEWALTFREIER  
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 Kommunikations-entwicklung interessiert sind.

Basismodule &  
Aufbaumodule

**TERMINE UND INFO**  
**info @ integrale gfk.de**  
**Tel. 0175 / 179 34 70**

**WWW.INTEGRALE GFK.DE**

**IEC** INTEGRAL  
EUROPEAN  
CONFERENCE  
2014  
[integraleuropeanconference.com](http://integraleuropeanconference.com)

**Thank you  
for being with us  
at the first IEC  
in Budapest,  
May 2014.**

**We'll meet again  
at IEC 2016!**

**NOW AFTER IEC1  
EXPECT**

**PHOTOS  
COMMUNITY  
LIFE**

**SHARING  
CONTENT**

**INVITATIONS**

**AUDIO MP3  
RECORDINGS**

**DOCUMENTARY  
MOVIE**

**Sign up for our newsletter  
to get further notifications.**

**Let's stay in touch.**



**Integral Europe**

inspire, create, connect  
[integraleurope.org](http://integraleurope.org)