



integrale perspektiven

Ausgabe 32 – Oktober 2015



Lesen Sie u. a. Beiträge von:

- ◆ Daniela Borschel
- ◆ Hanna Hündorf
- ◆ Stefan Kessler
- ◆ Marion Küstenmacher
- ◆ Stephanie Nowicki
- ◆ Sven Werchan
- ◆ Ken Wilber
- ◆ Sebih Yenigün



Smetana



... zitiert

Ich werde immer wieder gefragt, speziell von Verlegern, für wen ich all diese Bücher schreibe. Und ich gebe darauf immer die gleiche Antwort, ich schreibe sie für Sie oder Dich. Wer immer Sie sind, ein Lehrer, eine Kellnerin, ein Doktor, ein Entertainer, eine Unternehmerin, ein Therapeut – ich schreibe für diejenigen die meine Bücher interessant, hilfreich und nützlich finden. In diesen ungezählten Stunden einsamen Arbeitens habe ich mich niemals alleine gefühlt. Ich hatte das Gefühl dass wir, du und ich, hierbei zusammen unterwegs waren, und in Bereiche vordrangen und uns vorkämpften, die zum einen seit Ewigkeiten vertraut und zum anderen auf eine radikale Weise evolutionär neu waren, an der Spitze der Bewusstseinsentwicklung. Wir waren auf dieser außerordentlichen Reise zusammen unterwegs und meine Aufgabe ist es, dieses helle Licht mit euch und Ihnen zu teilen.

Ken Wilber, aus einer Stellungnahme zum Ken Wilber Gratitude Fund

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es ist oft zu hören, vielleicht auch als eine innere Stimme: „Die Welt wird immer komplexer, wie soll man sich da noch zurechtfinden?“

Aber ist es wirklich so? Wird die Welt wirklich komplexer und wird es dadurch schwerer eine Orientierung und Verortung zu finden? Oder ist es eher so, dass der Mensch sich lediglich mit fortschreitender Globalisierung und mit zunehmender Vernetzung mehr und mehr der Komplexität des Seins bewusst wird und mit seinem Verständnis dieser rasanten Sichtbarwerdung nicht nachkommt?

Bei Kindern und jungen Menschen kann man deutlich sehen, dass vieles, wofür wir Ältere lange Zeit gebraucht haben, um es zu entwickeln, zu erlernen und zu gebrauchen, von ihnen mit großer Leichtigkeit aufgenommen und angewendet wird. Die Entwicklung schreitet weiter voran, ohne Rücksicht auf vorgestellte „gute alte Zeiten“.

Auf dieses Gewahrwerden der zunehmenden Vernetzungen und Informationsüberflutung durch menschliche Aktionen mit globalen Konsequenzen in allen Lebensbereichen lassen sich unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten beobachten. Manche schotten sich ab, um sich zu schützen und nicht überschwemmt zu werden. Sie tun so, als ob die eigene kleine Welt getrennt von allen Problemen existieren könnte und sie von dem komplexen Treiben insgesamt nicht betroffen wären. Andere gehen in Opposition und Abwertung von allem was sie nicht verstehen, emotional integrieren oder in Handlung umsetzen können. Sie mögen endlose Diskussionen darüber führen, was alles falsch ist in der Welt und warum das so ist. Nach wie vor viel Zeit und Kraft wird auch darauf verwendet, Schuldige zu suchen und zu finden. Dann gibt es gibt noch diejenigen, die alles durch sich hindurch rauschen lassen, und bei drohender Gefahr, von Tiefe berührt zu werden, sich sofort an der Oberfläche weiterbewegen, durch Zappen oder Klicken oder Scrollen. Und das alles ist OK.

Es gibt auch Menschen, die sich ihrer eigenen Angst, Unsicherheit und Irritation gegenüber Veränderung, Vielfalt und Komplexität selbst gewahr werden, diese Spannung aushalten, Abwehr- und Fluchttendenzen erkennen und sich auf die Suche nach neuen, integrierenden Wegen, Visionen und Lösungsmöglichkeiten machen – und dann auch in die Umsetzung gehen. Manchmal hilft es schon, die Verwirrung eines Tages in die Nachtruhe abzugeben, um am nächsten Morgen mit neuer Klarheit und guter Intuition und Motivation die Ärmel hochzukrempeln, um Konstruktives zu bewirken. Uns persönlich hat der integrale Ansatz mit seiner wundervoll komplexen Landkarte und den vereinfachenden Orientierungen geholfen, von der Schwere einer unverdauten Komplexität zu einem leichteren Umgang damit zu gelangen.

Übersicht und Klarheit zu finden in der Überfülle von Informationen, Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen im Innern und im Außen, allein und in Gemeinschaft, das ist das Geschenk, das Ken Wilber mit seinem Werk überbringt.

Und siehe da, auf einmal macht es Spaß, dass die Welt so komplex ist wie sie ist, letztendlich nicht zu fassen und doch gleichzeitig voll zu (er)leben. Es macht Freude, dass es so viel zu entdecken gibt, dass ich nur ich zu sein brauche und dass ich die Essenz des Universums in mir selbst finden kann. Wenn ich mich einreihe in die große Zahl aller Wesen und Erscheinungen, mich immer weiter und tiefer darauf einlasse, in Kontakt gehe und gleichzeitig ganz bei mir und meinen Möglichkeiten bleibe, dann wird es leichter hin und her zu wechseln zwischen Makro- und Mikrowelten und dann nehme ich Komplexität und Leichtigkeit nicht mehr als Gegensätze wahr. Und daraus entsteht dann auch ein neues Gefühl für mein Handeln.

Marie-Rose Fritz und

Michael Habecker

INHALT

1 Editorial

Themenswerpunkt:

Komplexität und Leichtigkeit

2 Komplexität und Leichtigkeit

Michael Habecker

3 Innenschau und Biografie

(aus: Stefan Zweig, Drei Dichter ihres Lebens)

4 Wie Leichtigkeit UND Anerkennung von Komplexität gelingen kann

Stephanie Nowicki

8 5 typische Strategien im Umgang mit Komplexität

Marion Küstenmacher

12 Aufwachen im Augenblick

Michael Habecker

13 Das Unmögliche versuchen

Ken Wilber

14 Edward Bernays Propaganda

Michael Habecker

16 Integrale Architektur und Lebensraumgestaltung

ein Interview mit Stefan Kessler

20 Tiefe und Leichtigkeit im Miteinander

Ein Konferenzbericht von Hanna Hündorf

24 Lebenswege

Sebih Yenigün

28 Integrale Ernährung – eine Entdeckungsreise

Sven Werchan

29 Was mein Interesse an Philosophie weckte

Ken Wilber

31 Integrale Salons berichten

Nürnberg & Frankfurt

32 wohlütig sein weiterempfehlen

Daniela Borschel

34 Im schlichten Gefühl des Seins

Ken Wilber

35 Der Schatten

Ken Wilber

36 FUGIC Forum 2015

Daniela Borschel

38 Buchrezension

Michael Habecker

40 Impressum, Service, Vorschau

Komplexität und Leichtigkeit

„Ken Wilbers Werk ist sehr komplex“ ist eine oft formulierte Aussage mit mehr oder weniger respektvollem Unterton oder einfach nur beschreibend.

Doch Wirklichkeit ist „in Wirklichkeit“ noch viel komplexer und dynamischer als sie jemals beschrieben werden kann und jeder Versuch ihrer Erfassung (im Sinne von Einfassung) ist daher von vornherein zum Scheitern verurteilt. Dennoch ist das Leben, und damit jedes Lebewesen, angefangen bei den einfachsten Lebensformen, immer schon bemüht, Sinn und Verstehen aus dem zu machen, was wir mit „Leben“ oder „Wirklichkeit“ bezeichnen. Leben ist ein Prozess der Problemlösung und Erkenntnisgewinnung. Also erklären wir uns selbst und auch uns gegenseitig immer wieder neu die Welt und die dabei existierende Menge der Erklärungen macht uns das Angebot im Internet tagtäglich bewusst.

Was dabei so verwirrend ist, ist die Fülle von Differenzierungen und Unterscheidungen, und die schier unendliche Zahl unterschiedlicher Perspektiven auf ein (und dasselbe?) Thema. Kaum hat man sich an etwas orientiert und Halt gefunden, macht einem die Dialektik der Negation und die Multiperspektivität klar, dass auch dies bestenfalls nur eine Zwischenstation sein kann. Auch die Arbeit des „integralen Philosophen“ Wilbers besteht, das wird oft nicht gesehen, zu einem ganz überwiegenden Anteil aus Differenzierungen und Unterscheidungen, an deren (vorläufigem) Ende erst die Integration steht. „Integration“ bedeutet daher technisch korrekt formuliert Differenzierung-und-Integration-und-Differenzierung-und-Integration-und ... ohne Ende.

Differenzierungsarbeit ist anstrengend und manchmal auch frustrierend. Sie erfordert ein immer tieferes Eintauchen in die Welt der Formen und der Fülle, ein klares Unterscheidungs- und Beschreibungsvermögen, den Mut Dinge zu erkennen, die

man vielleicht gar nicht so genau wissen wollte, und die ständige Bereitschaft der Konfrontation mit dem Unerwarteten und Überraschenden. Dabei werden einem immer wieder die eigenen Grenzen aufgezeigt.

In diesem nie endenden Prozess gibt es jedoch auch immer

Erkenntnisse von klarer Schönheit und Einfachheit, z. B. in Form einer mathematischen Gleichung, der Formulierung eines Grundprinzips, der Verdeutlichung einer wesentlichen Struktur oder ähnlichem. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass der schöpferische Kosmos neben einer unüberschaubaren Komplexität auch atemberaubend einfach angelegt ist, als einer Einfachheit die jedoch erst im Verlaufe einer Durchdringung von Komplexität sichtbar wird – so wie die berühmte Gleichung $E=mc^2$ nicht am Anfang, sondern erst am Ende eines komplexen Rechenprozesses sichtbar wurde. Und so wie auch das über 2000 Jahre alte Gleichnis vom Splitter

im Auge des Anderen, welcher auf den Balken im eigenen Auge hinweist, auch heute noch eine wunderbar klare Zusammenfassung des sehr komplexen Vorgangs von Verdrängung und Projektion darstellt.

Psychologisch wird diese Einfachheit als Schönheit, Eleganz und Leichtigkeit erfahren, die jedoch zu unterscheiden ist von der Seichtigkeit einer nur oberflächlichen Erfassung. Der Begriff einer „second simplicity“ machte vor einiger Zeit die Runde, als einer

zweiten Einfachheit, die sich jedoch erst einstellt, wenn man Komplexität durchdrungen hatte.

Und schließlich existiert noch eine weitere Dimension von Einfachheit und Leichtigkeit, welche jedoch „nicht von dieser Welt“ ist. Es ist die Einfachheit der Leere, des Tao oder des Unnennbaren, aus dem alle Formen und Gestaltungen entstehen, sich zeigen und wieder vergehen. Es ist die Freiheit einer Ewigkeit, welche keinen Anfang und kein Ende in der Zeit hat. ❖

**"Vor den Erfolg haben die Götter
den Schweiß gesetzt."**

Hesiod

**Kaum sind wir heimisch einem
Lebenskreise und traulich
eingewohnt, so droht Erschlaffen.
Nur wer bereit zu Aufbruch
ist und Reise, mag lähmender
Gewöhnung sich entrafen.**

Hermann Hesse

**Mit den höchsten Kräften berührt
der Mensch die Ewigkeit,
das ist Gott.
Mit den niedersten berührt er die
Zeit, und davon wird er wandelbar.**

Meister Eckehart

Innenschau und Biografie

Stefan Zweig, der schon des Öfteren ein willkommener Gast dieser Zeitschrift war, beschreibt in seinem 1925 veröffentlichten Buch *Drei Dichter ihres Lebens - Casanova - Stendahl - Tolstoi* die Genannten als, wie man heute sagen würde, Autobiografen und Autoren ihres Lebens. Was auf den ersten Blick einfach erscheint, Zeugnis abzugeben von sich selbst, ist auf den zweiten Blick hochkomplex, perspektivisch, und eine Frage persönlicher Entwicklung. Dies führt Zweig in der Einleitung zum Buch wie folgt aus.

„Nicht den Makrokosmos abzubilden, die Fülle des Daseins, sondern den Mikrokosmos des eigenen Ich zur Welt zu entfalten, empfinden sie [Casanova, Stendahl und Tolstoi] unbewusst als entscheidende Aufgabe ihrer Kunst: keine Wirklichkeit ist ihnen wichtiger als jene der eigenen Existenz. Indes also der welterschöpfende Dichter, der extrovertierte, wie ihn die Psychologie nennt, der weltzugewandte, sein Ich im objektiven seiner Darstellung bis zur Unauffindbarkeit auflöst (am vollendetsten Shakespeare, der menschlich zum Mythos gewordene), wird der subjektiv Fühlende, der introvertierte, sich selbst zugewandte, alles Weltliche in seinem Ich enden lassen und vor allem Gestalter seines eigenen Lebens sein.

Casanova, Stendahl und Tolstoi, diese drei Namen, ich weiß es, sie passen im ersten Zuklang mehr überraschend als überzeugend zusammen. Tatsächlich meint auch diesmal Beisammensein in einem Buche nicht nebeneinander sein auf derselben geistigen Ebene; im Gegenteil, diese drei Namen symbolisieren drei Stufen, ein Übereinander also, eine immer erhöhte Wesensform gleicher Gattung: der Selbstdarstellung.

Casanova repräsentiert selbstverständlich nur die erste, die niederste, die

primitive Stufe, nämlich die *naive* Selbstdarstellung, wo ein Mensch noch Leben mit äußerem sinnlichen und faktischen Erleben gleichsetzt und unbefangenen Ablauf und Ereignisse dieses seines Daseins berichtet, ohne sie zu werten, ohne sich selbst zu durchforschen. Mit *Stendahl* erreicht die Selbstdarstellung schon eine



Susanya Manz

höhere Stufe, die *psychologische*. Ihr genügt nicht mehr der bloße Bericht, das simple curriculum vitae, sondern das Ich ist auf sich selber neugierig geworden, es beobachtet den Mechanismus seines eigenen Antriebes, es sucht die Motive seiner Handlungen und Unterlassungen, die Dramatik im Seelenraum. Damit beginnt eine neue Perspektive, das Zweiaugensehen des Ich, als Subjekt und Objekt, die Doppelbiografie des Innen und Außen. Im Typus *Tolstoi* erreicht diese seelische Selbtschau dann ihre höchste Stufe dadurch, daß sie gleichzeitig auch *ethisch-religiöse* Selbstdarstellung wird. Der exakte Beobachter schildert sein Leben,

der präzise Psychologe die ausgelösten Reflexe des Gefühls: darüber hinaus aber betrachtet ein neues Element der Selbtschau, nämlich das unerbittliche Auge des Gewissens, jedes Wort auf seine Wahrheit, jede Gesinnung auf ihre Reinheit, jedes Gefühl auf seine fortwirkende Gewalt: Indem er sich darstellt, fragt der Künstler nicht bloß mehr nach Art und Form, sondern auch nach Sinn und Wert seiner irdischen Manifestation.

Unbefangenen betrachtet, müßte Selbstdarstellung als die spontanste und leichteste Aufgabe eines jeden Künstlers erscheinen. Denn wessen Leben kennt der Gestalter besser als sein eigenes? Aber die Geschichte belehrt uns, daß niemals einem gewöhnlichen Selbstdarsteller mehr gelungen ist, als bloße Zeugnisleistung über Tatsachen, die ihm der pure Zufall verstattete, mitzuerleben; das innere Seelenbild aus sich selbst zu erschaffen, fordert dagegen den geübten, schauensmächtigen Künstler, und selbst unter ihnen wurden nur wenige diesem äußersten und verantwortungsvollsten Versuche vollendet gerecht. Denn kein Weg erweist sich als dermaßen ungangbar im Zwitterlicht zweifelhafter Irrlichtserinnerungen wie der Niederstieg eines Menschen von seiner offenbaren Oberfläche ins Schattenreich seiner Tiefen, aus seiner atmenden Gegenwart in seine überwachsene Vergangenheit. Wieviel Verwegenheit muß er aufbringen, um vorbei an seinen eigenen Abgründen, auf dem engen, glitschigen Gang zwischen Selbsttäuschung und willkürlichen Vergesslichkeiten hinabzutasten in jene letzte Einsamkeit mit sich selbst, wo, wie bei Faustens Gang zu den Müttern, die Bilder des eigenen Lebens nur noch als Symbole ihres einstmaligen wirklichen Daseins „reglos ohne Leben“ schweben!“ ♦

Wie Leichtigkeit UND Anerkennung von Komplexität gelingen kann

Integrales autobiographisches Erzählen als Praxis des Brücken Bauens

Kaum ein anderes Thema beschwert Deutschland durch seine Komplexität aktuell so sehr wie der Umgang mit den Flüchtlingsströmen. Wir können uns dazu nicht nicht verhalten. Im Angesicht der Not unserer Mitmenschen ist jeder Einzelne gefragt. Welchen Beitrag kann, soll und will ich leisten?

Das autobiographische Erzählen des eigenen Gewesen- und Geworden-Seins kann uns den Weg zu einer bewussten Positionierung weisen. In dieser Praxis beleuchten wir durch den schonungslosen und liebevollen Blick auf uns selbst unser individuelles Konzept der eigenen Identität. Wir lernen, die Geschichten, die wir über uns selbst erzählen, anders zu hören, auf eine neue Weise zu deuten und dem Zuviel-an-Komplexität, das uns von innen und außen raubtierartig belagert, couragiert zu begegnen. Gleichzeitig reift in uns eine integrierte, bewusste Leichtigkeit im Umgang mit dem Bild, das wir uns von uns selbst machen.

Im So-Miteinander-Erzählen ermutigen wir uns gegenseitig – auch durch eine neue Form des Zuhörens – das unerschrockene Hinschauen und das Teilen unserer Geschichten zu wagen. Wir unterstützen einander darin, die jeweils eigenen Begrenzungen mitfühlend anzuerkennen, sie aktiv in ein neues Selbst-Verständnis zu verwandeln und dadurch für den Einzelnen (oder auch für Gruppen) neuen Handlungsraum zu eröffnen.

Eine Geschichten von vielen möglichen

Ich bin in Sicherheit. Für Millionen von Menschen gilt das nicht. Ich sitze hier. An meinem Schreibtisch. In meiner Wohnung. Niemand kann hier eindringen, wenn ich es nicht will. Ich muss nicht einmal Nachrichten hören. Die nächste Flüchtlingsunterkunft ist 3 km entfernt. Ich bin in Sicherheit.

Die Komplexität der Gesamtsituation verstehe ich sowieso nicht. Und die Welt kann ich auch nicht retten. Mir geht es heute nicht gut. Ich muss gut für mich selbst sorgen. Wenn ich die Kraft hätte, sollte ich besser meiner Arbeit nachgehen. Damit am Ende der Umsatz stimmt. Wenn ich mein Soll erfülle, heißt das noch nicht, dass ich auch ausreichend an meine Altersvorsorge gedacht hätte...

„Ist das nicht Jammern auf hohem Niveau? Wie wäre es mit einem Blick in den Spiegel? Willst Du die sein, die Du dort

siehst?“ bohrt sich eine Stimme in meinen Gehörgang. Ich nehme sie wahr. Deutlich. Auf den Spiegel habe ich keine Lust. Fühle mich auch viel zu schlapp.

„Andere zögern nicht. Andere verlassen ihre Burgen und packen an.“ Ich will das nicht hören. Setze mich an einen anderen Platz. Vielleicht habe ich ja hier meine Ruhe.

„Ja, so kennen wir Dich. Erst große Reden schwingen und dann den Hintern nicht hochkriegen. Soviel zum Thema Integrität.“ Während ich mich verbal vernichte und mir meine hehren Werte rezitierend vor die eigenen Füße kotze, höre ich ein leises Wimmern. Aus irgendeiner Ecke. Meine Brust zieht sich zusammen, mein Hals ist zugeschnürt.



WIR

dieses Moments. Angesichts all' dieser Mit-Menschen, die gerade erleben müssen, dass ihre Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Wärme, Schlaf und Nahrung nicht erfüllt sind. Dass sie obendrein noch für ihre Kinder und Angehörigen sorgen müssen.

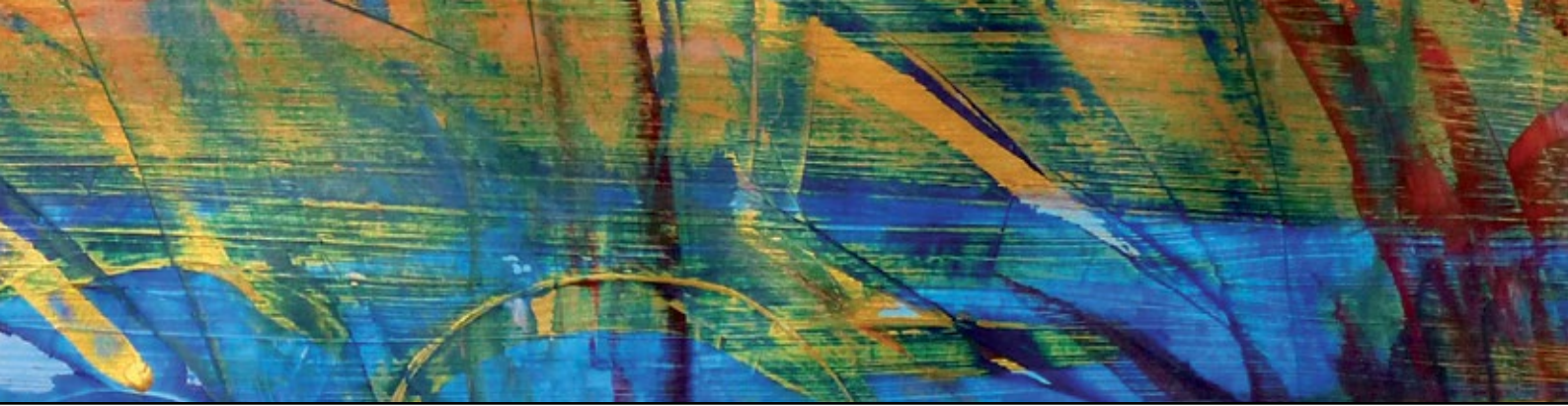
Wie so oft, wenn ich um Haltung ringe, geht es zunächst darum, meinen Körper aus seiner Schockstarre zu befreien. Erst wenn ich diese non-verbale, somatische Geschichte, die ich mir gerade erzähle, richtig verstehe, kann ich umfassend und aufrichtig mit mir sprechen.

Ich setze mich und schließe die Augen. Atme und lausche. Atme. Lausche. Es dauert nicht lang und die Tränen schießen mir in die Augen. Klagende Laute dringen aus meiner Kehle. Lauter. Es schüttelt mich. Und dann spüre ich sie. Eine Verzweiflung, die sich wie eine riesige Schlammwelle durch meinen verhärteten Körper schiebt. Meine Überforderung. Ich sehe alles. Das Damals. Das Grauen. Den Kinderkörper, der sich in die Ecke des Zimmers presst. Mit weit aufgerissenen Augen. Der Faust im Mund, um die Schreie auszubremsen. Starr. Das Ich

Ja, ich habe eine Scheißangst. Vor dieser Komplexität. Vor dem, was ich sehe, während ich es gleichzeitig vor mir zu verbergen versuche. Ich habe Angst, dass ich es nicht schaffe, die richtige Haltung zu finden. Eine achtenswerte integrale Position. Für heute, für morgen. Für die Zukunft.

Es ist an der Zeit mein inneres Theater auf die Bühne zu bringen. Den Blick nach innen zu richten. Auf die Suche nach meiner Identität zu gehen. Ich werde sie brauchen, wenn ich vorwärts gehen will.

Wer? Bin? Ich? Angesichts



bereits vor Stunden ins Außen geflohen. Eingefroren, das Kind. Handlungsunfähig.

Ich sehe es.

Mein Kopf sinkt auf meine Brust. Meine Tränen strömen heiß aus meinen Augen. Aus den Zehen, aus den Fingerspitzen, aus dem Herzen. Überall lösen sie sich und suchen ihren Weg nach oben, bis sie durch meine geschlossenen Lider dringen, die sie nicht mehr halten wollen. Meine Tränen bewegen meinen gesamten Körper, umarmen und streicheln dieses kleine Kind von früher. Sie umspülen das verzagte ICH immer weicher werdend und halten damit nicht nur mich, sondern auf wundersame Weise alle Menschen, die ich gerade noch draußen wähnte. Auf der anderen Seite der Tür.

Ich spüre mich wieder UND ich kann dem Leid der anderen ins Auge sehen, es durch mich hindurch bewegen. Ohne daran zu zerbrechen. Anstatt dessen atmend lebendig bleiben, Anteil nehmen: Hinsehen ohne den Blick abwenden zu müssen. Akzeptieren ohne hinzunehmen.

Entleert und neu gefüllt erwacht eine gewaltige Kraft in mir. Platz für Neues. Der Wunsch, der Wille, das Bedürfnis meinem Mitgefühl Ausdruck zu verleihen. Ich will da sein, in Kontakt gehen. Mich einsetzen, zur Verfügung stellen. Ich will aufbrechen.

Also öffne ich die Schleusen, stelle die Nachrichten an, sehe die Bilder der Flüchtlinge. Wut schiebt sich aus meinem Bauch durch meinen Körper. Eine höllische Wut. Wie kann es sein, dass Männer, Frauen und Kinder einfach so entheimatet werden können? Wie kann es sein, dass Heimaten wirtschaftlich nicht so mitgewachsen sind, dass sie genügend Lebens-Gestaltungs-Raum bieten? Wie kann es sein, dass Menschen ihr Leben riskieren, weil sie keinen anderen Ausweg sehen als auf einen neuen, besseren Platz zu hoffen? Ich könnte toben. Das lasse ich lieber, denn Wutausbrüche bringen nichts, habe ich schon als Kind gelernt. Anstatt dessen entlade ich meine Energie in einer Recherche. Ich höre Berichte an, lese, suche überall nach Informationen. International. National. Regional. Im Fernsehen. Im Netz. In mir.

Und plötzlich ist mein Impuls komplett verpufft. Meine Müdigkeit kehrt zurück. Die Schwere. Mit ihr das Gefühl des Versagens. Die Scham. Was um Himmels Willen ist mit mir los? Wie kann es sein, dass ich mich als erwachsener Mensch nicht ins Handeln bewegen kann? Ich habe so viele Fähigkeiten, ernstzunehmende Möglichkeiten. Ich bin ein so glücklicher Mensch. Normalerweise! Und jetzt das.

Dieses Mal verstehe ich schneller, dass sich nun ein weiteres ICH in mir zeigen und erforscht werden will. Welche Geschichte will es mir erzählen? Welchen Hinweis will es geben?

Vor mir sehe ich das Kind, den Teenager, die junge Erwachsene. Das Ich, das Zeit seines Lebens nach seinem Platz suchen musste. Mich.

Direkt nach der Geburt zur Adoption freigegeben, vorübergehend in einem Heim untergebracht, dann der Wurzeln beraubt und mit einem neuen Etikett versehen. An Kindes statt angenommen und in einer erkrankten Familie aufgewachsen, in der kaum eine Form von Missbrauch nicht stattfand. Die offizielle Erklärung: Abwehr eines Angriffs von außen. Täter: Das Kind mit den falschen Genen.

Selbst als Erwachsene konnte ich das Rätsel um meinen

Platz im Leben lange nicht knacken, denn als meine leiblichen Eltern mich später unabhängig voneinander suchten und fanden, spitzte sich die Situation noch stärker zu. Meine Adoptiveltern nutzten die Chance, um sich von mir loszusagen, meine leiblichen Eltern um ihre Schuldgefühle zu beruhigen. Während mich die Einen ausschlossen, sprachen die anderen ihre Einladungen aus. Als jedoch klar wurde, dass dieser Schritt auf mich zu sich nicht ohne ihre emotionale Beteiligung vollziehen lassen würde, folgten den Einladungen die Ausladungen. Und so blieb am Ende von drei Familien keine, die mich wollen konnte.

Schmerz durchfährt mich. Und ja, ich will ihn fühlen. Ganz. Ich habe nie einen Platz geschenkt bekommen. An einigen verharret, ja, mir immer wieder auch temporär Plätze erkämpft, aber anstrengungslos war es nie. Die Sicherheit des Dazugehörens, weil ich ich bin, gab es in meinem Leben nicht. So war es. Und das tut weh.

„Musst Du Dich wirklich immer noch als Opfer erzählen?“

schießt die Stimme des Selbstanspruchs provozierend dazwischen. Mitten in meinem Schmerz zucke ich zusammen, weiß nicht mehr, was richtig ist, habe Angst, auseinanderzufallen. Da springt mir ein weiteres Ich bei.

„Ja.“, antwortet die Stimme der Weisheit bestimmt und fügt dann in sanfterem Ton hinzu, „Die Stimme des Opfers geht der ganzheitlichen Wahrnehmung einer Situation immer wieder neu voraus. Sie verhindert die Reduktion auf die rein kognitive Perspektive. Lass' nicht zu, dass Dein Kopf diesen Opfer-Anteil wie irgendeinen räudigen Köter abzuschütteln versucht. Auch er gehört dazu. Lade ihn ein. Es geht nicht um ein Entweder-Oder, sondern um beide. Beide sind ICH.“

Das autobiographische Erzählen des eigenen Gewesen- und Geworden-Seins kann uns den Weg zu einer bewussten Positionierung weisen.

Während ich so zuhöre, fallen verschiedene Gedanken wie Puzzlestücke an ihren Platz. Ja, sie haben plötzlich einen. Denn genau darum geht es für mich jetzt: Den eigenen Platz einzunehmen. Den, den wir qua unseres Mensch-Seins auf dieser Erde haben.

Die Flüchtlinge fühlen sich gezwungen ihren Platz neu zu suchen. Und in der Flüchtlingshilfe suche ich meinen Platz. Obwohl ich mich so unbeholfen fühle und fürchte nicht willkommen zu sein.

Erst wenn ich mich eingeladen weiß, wenn ich meinen Platz bekommen habe, erst dann verspüre ich genügend Daseinsberechtigung, um helfen zu dürfen. So war es, seit ich denken kann. Was für eine peinliche Ironie!

Meine Frage nach dem richtigen Umgang mit der Komplexität des Flüchtlingsthemas hat meinen Blick in meine Vergangenheit gelenkt und mir gezeigt, weshalb ich heute feststecke.

Im Bild des „Platzfindens“ eröffnet sich mir eine Verbindung zu meinem heutigen Verhalten. Zögern statt Zupacken. Warten statt Wirken. Abtauchen statt Sich-Aufdrängen. Bis hierher kenne ich diese Version meiner persönlichen Geschichte. Ich habe sie mir schon ein Dutzend Mal erzählt. Bis hierher. Und ohne Happy-End.

Doch ich bemerke, dass es heute einen Unterschied gibt: All' die Menschen, die sich gegenwärtig nach Europa durchkämpfen, drängen mich stärker, als dass ich meine Geschichte so stehen lassen könnte. Die Erzählung über das „Wer-bin-ich?“ will weitergeschrieben werden. Im Angesicht all' derer, die morgen meine Nächsten sein werden und in diesem Moment eine Einladung und einen Platz brauchen, will ich mir ein Ausharren in meiner persönlichen Angst nicht mehr leisten. Ich will, meine erinnerten Gefühle achtend, dazulernen, persönlich wachsen und mich selbst überschreiten.

Sowie wir uns der Komplexität stellen, werden wir mit unseren blinden Flecken konfrontiert. Mit unserem Nicht-Wissen, Nicht-Einschätzen-Können, mit unseren Ängsten, die das Durchleben unserer Gefühle in Schach halten. Vorübergehend

ist das schwer. Vorübergehend wird das immer so sein. Solange wir Teil der Evolution und Menschen unter Menschen sind.

Dem gegenüber steht das Wissen und die Erfahrung, dass wir jeden Moment der Schwere durch das Erzählen unserer Geschichte verwandeln können. Indem wir lernen, dass wir in unserer menschlichen Identität stets eine neue Version unserer Selbst werden. Das ICH ist nicht so stabil wie wir immer dachten. Und das hat angesichts der Komplexität auch sein Gutes: Das Bedürfnis nach dauerhafter Kohärenzerfahrung kann in ein Gewahrsein überführt werden, dass Kohärenz eben nicht das Normale ist, sondern nur einer von zwei Polen. Sosehr unsere

heutige Gesellschaft diejenigen für erfolgreich hält, die dem Kohärenzdruck standhalten und zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle über ihre Identität haben, sosehr steigt die Zahl derer, die zumindest unterschwellig realisieren, dass sie sich in der Gefolgschaft eines solchen Wertesystems auf brüchigem Eis bewegen.

Inwiefern der Einzelne seine Identität oder die aus seinem Identitätskonzept erwachsenden Handlungsanforderungen als komplex erlebt, ist subjektiv. Es hängt vom Individuum in seinen jeweiligen Umweltbezügen ab, von der wahrgenommenen Divergenz zwischen den Umwelтанforderungen und den zur Verfügung stehenden individuellen Bewältigungsmechanismen. Hinsichtlich einer Herausforderung wie die der in Europa Zuflucht-Suchenden, kann dieses Divergenzerleben von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur sehr unterschiedlich ausfallen.

Je nach wahrgenommener Weite und Tiefe von Welt und je nach dementsprechender Ausprägung der beschriebenen Divergenz, wird sich das Subjekt selbst in Frage stellen, seinen inneren Raum als Perspektivenpool und Schattenreich bewusst mit einbeziehen und neue Blickwinkel erforschen, um Lösungen zu entwickeln. Ab einem bestimmten Grad misst der Einzelne die Güte seiner Lösungen an der Ver-Antwortbarkeit des eigenen Handelns für einen größeren Ausschnitt der Welt als das Ich, die Familie oder das eigene Volk. Hier tritt die Menschheit selbst oder gar der Kosmos in den Fokus.

**Nicht zuletzt ist auch meine
Scham, meinen Werten
und meiner Verantwortung
niemals gerecht zu werden,
willkommen.**



Klemens J.P. Speer
Taijiquan und Qigong
Meditation und Bewegung als Therapie und Lehrgang
Von der Weisheit gelingen

Klemens J.P. Speer
Zen und Kontemplation
Stimmen der Seele
Stimmen des Geistes
Stimmen der Seele
Stimmen des Geistes
Stimmen der Seele

Klemens J.P. Speer
Nahtod-Erfahrung
Wahrheit
Wahrheit
Wahrheit
Wahrheit
Wahrheit
Wahrheit

Klemens J.P. Speer
www.ost-west-spirit.de:
Eigene Buchempfehlung



Schaut der Mensch hinsichtlich einer sich stellenden Herausforderung bewusst auf sein Konzept von Identität und wagt er polar gegenüberstehende, sich fremd anfühlende Standpunkte zu erproben, gelingt eine zunehmende Differenzierung. Wenn er sich aus seiner vorherigen Identifizierung mit seinem Identitätskonzept löst und das Subjekt von vorher zum Objekt der Betrachtung wird, hat der Mensch sein Konzept transzendiert. Von diesem höher gelegenen Ort, von dem er nun auf die vorherige Wahrnehmung seiner selbst herunterschaut, entdeckt er sich als Gewesenen. Nun ist er ein Gewordener und kann herunter- und rückblickend in einem bestimmten Maße über sein neues Sein, das Geworden-Sein und die Qualität des Werdensprozesses Auskunft geben. Wird der Blick bewusst auf die Tatsache des Gewesen- und Geworden-Seins gelenkt, kann sich anschließend durch gerichtete Reflexivität eine bewusste Wahrnehmung des Werdensprozesses entfalten. Je differenzierter diese durch eine kontinuierliche Praxis ausfällt, desto komplexer der Antwortfindungsprozess auf die Fragen: „Wer bin ich?“ und „Wer will ich in diesem Leben sein?“

Erst, wenn wir die jeweilige Geschichte, die wir uns selbst und anderen über unser Geworden-Sein erzählen, als Teil unserer Antwortfindungsprozesse anerkennen, entwickeln wir reifere Formen unseres Selbstkonzepts. In einer Art Metaprozess können wir das Bewusstsein über unser Geworden-Sein selbst sowie die Art und Weise unserer diesbezüglichen Realitätskonstruktion zum Gegenstand unserer Beobachtung machen. An dieser Stelle setzt das Konzept des integralen autobiografischen Erzählens an. Indem wir unsere Identität nicht länger als etwas Gegebenes, sondern als etwas Sich-für-uns-ständig-neu-Konstituierendes betrachten, das nur situativ ein Kohärenzerleben ermöglicht, können wir uns in eine neue Leichtigkeit hineinleben. Wenn wir unser ICH immer wieder neu erzählen und dabei jede vorherige Identitätskonstruktion als etwas Bereicherndes wertschätzen, gelingt ein neuer Umgang mit Komplexität.

Dann darf ich die sein, die somatisch reagiert und ihre Geschichte durch das Medium Körper erzählt. Dann darf ich mich als Opfer erzählen, auch wenn ich an anderer Stelle erwachsene Reife für mich beanspruche. Dann darf ich das Erzählen meiner Geschichte als Recht und Verpflichtung begreifen, darf mich als Super-Heldin erzählen, als ob es kein Morgen gäbe, an dem meinem Höhenflug ein erschöpfter Fall folgen könnte. Dann ist

es mir möglich, mir meine Bedürfnisse inklusive meiner romantischen Friedenswünsche für die Menschheit einzugestehen und mich selbst zu ergründen, bis durch totale Dekonstruktion nichts mehr von mir übrig bleibt. Nicht zuletzt ist auch meine Scham, meinen Werten und meiner Verantwortung niemals gerecht zu werden, willkommen.

Wenn all' dies Teil-von ist, darf ich eine Forscherhaltung einnehmen, darf spüren, fühlen, lauschen und mit Hypothesen jonglieren. Wenn es so ist, dass Schmerz, Trauer, Wut und Verzweiflung ebenso dazugehören wie Freude, Dankbarkeit und Stolz, kann ich in Anerkennung des Jeden-Tag-neu-Werdens eine spielerische Haltung der Neugier einnehmen. Dort, wo ich meine Identität nicht in Form einer Statue verankern muss, sondern in dem Vertrauen lebe, mich – empfindend, selbstachtend, neu schauend, (selbst-)mitfühlend – in eine hoffnungsvolle Zukunft hineinerzählen zu dürfen, dort kann ich ganz Mensch sein.

Im Blick eines syrischen Flüchtlings begegnet mir die Frage „Wer bin ich?“

Ich will zu einer Antwort beitragen können. Und so erzähle ich mir meine Geschichte solange neu, bis sich mir ein Jetzt eröffnet, aus dem ich hervortrete und meinen Platz einnehme.

Heute schaue ich entspannt in den Spiegel. Freude ist in mir. Ich bin auf dem Weg. Habe mich an verschiedenen Orten ins Gespräch gebracht, um meine Plätze des Handelns zu finden. Jetzt fühlt es sich ganz an. Und leicht. Willkommen! ♦



Stephanie Nowicki

Gründerin von integral-contact. Neuaufbau des Bereichs „Erzählwelten“. Erforschung eines Integralen autobiografischen Erzählens als Wegweiser in eine Handlungsfähigkeit zur Gestaltung einer hoffnungsvollen Zukunft Workshops zur Praxis des autobiografischen Erzählens als Räume, in denen ... wir die Schwere der Komplexität gemeinsam tragen wir uns von der Scham des Nicht-gut-genug-Seins verabschieden wir einen neuen Humor kultivieren Geschichten Geschichten sein dürfen und mit leichter Feder immer wieder neu erzählt werden dürfen.

„Das Erzählen unseres Geworden-Seins ist nicht wichtig für unser Sein, es ist wichtig für unser MIT-Mensch-Sein.“

Qigong, Taijiquan und Meditation **Klemens J.P. Speer** 

www.ost-west-spirit.de – AK/WB – Arbeitskreis/Weiterbildung

Mit sitzender und bewegter Meditation Menschen in die Stille führen –
Weiterbildungsgruppe für Unterrichtende

Einführungs- und Start-Wochenende am 26.-28.2.2016

Anzeige

5 typische Strategien im Umgang mit Komplexität

Einer der wichtigsten deutschen Vordenker zum Thema Komplexität war der kürzlich verstorbene Prof. Dr. Peter Kruse, Geschäftsführer der Marktforschungs- und Beratungsfirma nextpractice in Bremen. Kruse befasste sich mit den zunehmenden Risikoschwankungen in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik, die uns durch die globale Vernetzung in immer schnellerem Tempo erreichen. Wer damit in Zukunft zurechtkommen will, muss seine Grundeinstellungen, seinen „Mindset“, hinterfragen und grundlegend ändern und sich auf ergebnisoffene Prozesse und das System der freien Vernetzung einstellen können. Der Mensch von heute lebt, wie der protestantische Theologe Paul Tillich schon 1936 erkannte, mehr denn je in einer spannungsvollen Existenz an der Grenze und „am Limit“. Er muss ständig bereit sein, Selbstkritik zu üben und die Claims seiner eigenen vertrauten, gewohnten, bewährten Ordnungsmuster zu überschreiten. Tut er das nicht, so verkehren sich seine erfolgreichen Handlungsstrategien von gestern und heute plötzlich in ein Risikopotenzial von morgen.

Beispiel Katholizismus

Im Blick auf die Bewusstseinsstufen (wie beispielhaft im Buch Gott 9.0 unter Verwendung der Werteebenen nach Graves dargestellt) kann man das gut an der weitgehenden Fixierung des katholischen Hierarchiegebäudes in Kirchenleitung und Dogmatik noch im 20. Jahrhundert im Hinblick auf die traditionelle Bewusstseinsstufe 4.0 (BLAU) erkennen. Das System entbehrt nicht der Komplexität und darf für sich beanspruchen, in einem jahrhundertelangen Prozess tatsächlich eine große religiöse Klammer für die Stufen von 1.0 bis 4.0 geschaffen zu haben, von archaisch über magisch und egozentrisch bis zu traditionell, die stabilisierend und sinnstiftend gewirkt hat. Der Erhalt eines status quo muss jedoch durch eine Veränderungsfähigkeit immer wieder neu ausbalanciert werden. Mit dem Emergieren

»Ich hätte gern eine Bibel, aber eine mit Buddha!«



der weiteren Wertestufen der Moderne (5.0 ORANGE) und der Postmoderne (6.0 GRÜN) hätte die Klammer laufend organisch erweitert werden müssen, um das sinnstiftende Komplexitätsdach der Kirche zu erhalten. Stattdessen wurde von der herrschenden und taktgebenden „Rhythmusgruppe“ eine antimodernistische Grenze gezogen. Unzählige katholische Theologen und Laien, die sich dieser Wagenburgmentalität verweigerten und zu den Stufen 5.0 und 6.0 weitergezogen waren, wurden als Störfaktoren ausgegrenzt, bekämpft und sogar exkommuniziert. Für den notwendigen Aufbruch in die nächstkomplexeren Räume war das handelnde System 4.0 einfach blind. Was einst half, erfolgreich die Christenheit zur Kulturstufe 4.0 zu führen, blockierte nun als unzureichende Handlungsvarietät die weitere spirituelle, kulturelle und auch organisatorische Entwicklung hin zu einem komplexeren Erkenntnishorizont 5.0 und darüber hinaus.

Der Papst als kreativer Störer

Dies ist ein folgenreicher Verstoß gegen die Grundbedingung für gute Organisationsführung, wie sie der britische Kybernetiker und Psychiater William Ross Ashby formuliert hatte: „Um erfolgreich mit hoch komplexen und dynamischen Situationen umgehen zu können, muss das handelnde System mindestens die gleiche Komplexität und Dynamik aufweisen wie das System, in dem gehandelt wird.“ Erfreulicherweise steht mit Papst Franziskus jetzt ein kreativer Rhythmusstörer an der Spitze der katholischen Kirche, der mit seinem unorthodoxen Stil für belebende Instabilität im BLAUEN Machtzentrum sorgt. Er prangerte Weihnachten 2014 mangelnde Reformbereitschaft, Machtspiele, Dirigismus, Konkurrenzdenken und Ausgrenzung anderer als Sünde gegen den Heiligen Geist an. So verfehle man die offene Weite, Kreativität und unendliche Potenzialität Gottes. Damit dürfte er den vielen Katholiken (und Protestanten), die ihren Schwerpunkt auf den weiterführenden Entwicklungsstufen haben, aus dem Herzen gesprochen haben.

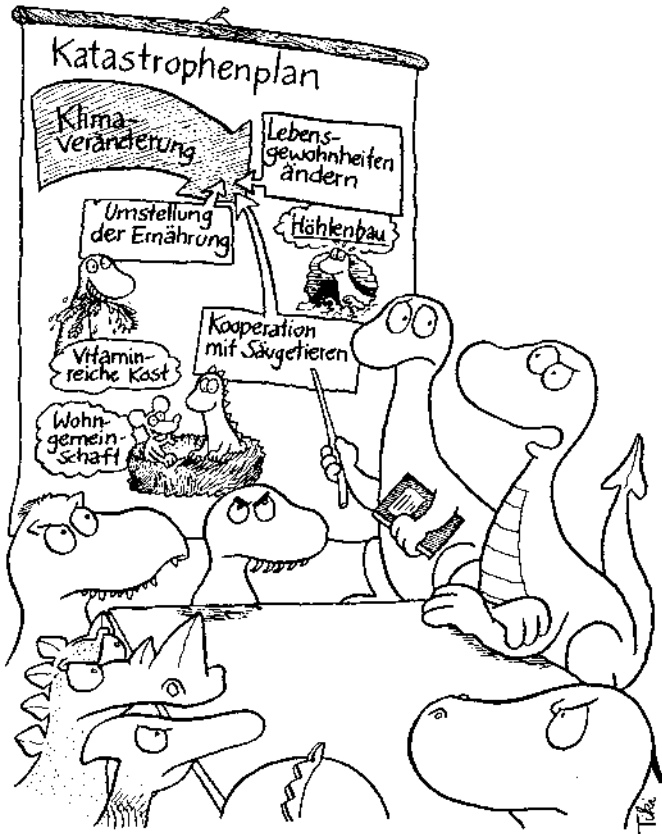
Strategien im Umgang mit Komplexität

Prof. Peter Kruse rechnet die beschriebene Methode des Ausblendens und Beharrens auf alten Mustern zu den erfolglosen Führungsstrategien im Umgang mit Komplexität. Das gängige „Weiter so!“ führt zur Selbstmarginalisierung. Echte Prozessmusterwechsel finden nicht statt. Auf die Leitung von Glaubensgemeinschaften übertragen, sind solche einheits- und „Harmonie“-fixierten Systeme dumme Systeme, weil sie die Innovationskraft des spirituellen Zweifels und des intellektuellen Widerspruchs nicht dulden und sich damit selbst keine

Marion Küstenmacher
Tilmann Haberer
Werner Tiki Küstenmacher

GOTT 9.0

© Gütersloher Verlagshaus



»Sehr interessant. Wir haben aber einmütig beschlossen, dass sich unsere Welt nicht verändert.«

neuen Handlungsspielräume eröffnen können. Damit spalten die Verwalter des Stillstands aber gerade ihre religiöse Gruppe. Der „ungehorsame“ Teil ihrer entwicklungsbereiten Mitglieder rückt dank Selbst- und Systemkritik unweigerlich mit einer gewissen Exodustlust an die Grenze und ist bereit, diese für neue spirituelle Erfahrungen und komplexere Sinnstrukturen auch zu überschreiten, selbst wenn am Ende der Preis dafür ein Kirchenaustritt ist.

Ebenso wenig erfolgversprechend bei hoher Komplexität ist die eher langwierige Trial and Error Strategie des Herumprobierens, die von manchen GRÜNEN spirituellen Suchern genutzt wird. In rapide sich wandelnden gesellschaftlichen Szenarien mitsamt konkurrierenden religiösen Feldern und einer Überfülle von spirituellen Angeboten wird alles hintereinander für sich durchprobiert. So entsteht nicht selten ein spiritueller Dilettantismus, denn „von allem Möglichen ein bisschen“ bedeutet am Ende leider nicht unbedingt Reifung und Tiefe, sondern oft nur Diffusität.

Die dritte, gerne von ORANGE bevorzugte Strategie angesichts zunehmender Komplexität ist das rationale Durchdringen. Man glaubt, das Feld über Zahlen, Fakten und Details

1.0 BEIGE (ich)

Existieren:

den Tag überstehen·
überleben / sterben·
natürlich-instinkthaft·
Urvertrauen ins Leben·
Hilflose, Demente, Sterbende·
Gott als Mutterbrust, »Große Hand«



2.0 PURPUR (wir)

Sicherheit: Zugehörigkeit
und Schutz im Clan·
gute / böse Geister·
magisch-animistisch·
Vertrauen in Bindungen·
Heiler, Schamanen·



Geister, Totenreich der Ahnen,
Stammesgötter (Gott Abrahams)·

3.0 ROT (ich)

Macht: Ausbruch
und Eroberung·
Starke / Schwache·
aggressiv, expansiv·
Selbstvertrauen·
Helden, heroische
Märtyrer, Abenteurer·
Machtgötter, Kriegsgott Jahwe·



4.0 BLAU (wir)

Wahrheit: höhere
Ordnung, Moral,
Gehorsam, Gewissen·
Heilige / Sünder·
gesetzlich, hierarchisch·
Vertrauen in Werte·



Könige, Beamte, Priester, Schriftgelehrte·
Einziger Gott, Schöpfer, Allmächtiger, Richter·

verstehen und optimieren zu können. Kirchenmilieustudien oder Marktanalysen verschärfen den Blick auf das Problem, zielen aber nicht auf einen wirklichen Prozessmusterwechsel (der die noch immer mythisch vermittelten dogmatischen BLAUEN Kernaussagen in Frage stellen würde). Eine andere Variante wäre eine verkopfte akademische Theologie ohne spirituelle Erfahrungstiefe. Diese scheitert am Verstehen von transrationalen Bewusstseinsstufen und mystischen Bewusstseinszuständen.

Als vierte Strategie nennt Kruse das Trivialisieren. Man reduziert eine komplexe Thematik auf wenige, handhabbare simple Elemente, weil alles andere zu kompliziert ist. Hier rutscht das spirituelle Feld gerne nach magisch-PURPUR ab. Viele christliche wie spirituelle Buchhandlungen etwa haben sich mit anspruchslosen Geschenkbüchlein, Gebetswürfeln, Buddhafüßchen und Engelsanhängern weitgehend trivialisiert und unterminieren auf ihre Weise religiöse Komplexität.

Intuitiv agieren

Bleibt nur noch eine Strategie im Umgang mit Komplexität, das intuitive Agieren, welches transrationale Musterbildungen kreieren kann. Hier betreten wir die Bewusstseinsstufen ab GELB, die systemisch-integral denken und operieren können, weil sie sich „im Ungeborgenen geborgen fühlen“. Wenn sich vertraute Muster plötzlich ändern, reagiert unser Gehirn mit einem Kreativitätsschub und zeigt intuitiv eine größere Flexibilität im Denken bei komplexen Problemstellungen. Es kann schneller Wahrnehmungsalternativen erzeugen, die wiederum zur besseren Problembewältigung bei Übergängen und Neuanfängen führen. Man hat dann das stimmige Gefühl, sich jenseits des Vertrauten intuitiv mit erstaunlicher Leichtigkeit und Sicherheit bewegen zu können.

Intuition fliegt einem aber keineswegs zu, auch wenn man eine persönliche Präferenz dafür mitbringt. Sie wird auf den verschiedenen Wertestufen durch Krisenerfahrung und erfolgreiche Angstbewältigung (nicht: Verdrängung) trainiert, ganz besonders durch wiederholte Stufenwechsel mit allen dabei zu durchleidenden Instabilitätserfahrungen. Jeder Stufenwechsel bedeutet eine kritische Zunahme an Komplexität. Jeder gemeisterte Stufenwechsel weitet die Perspektiven und formt Intuition als „die Summe der Lernerfahrungen am Rande der Überforderung“ (Kruse). Eigentlich müssten wir also von Intuition 3.0, 4.0 usw. sprechen, da sie sich auf jeder Stufe auf ein anderes Wertefeld stützt.

Selbstreflektion und Dialog

Darum ist Selbstkritik auch hinsichtlich des eigenen „Bauchgefühls“ gefragt. Auf welcher Stufe, an welchen Musterbildungen und Bewusstseinszuständen habe ich eigentlich meine Intuition geschult? Auch wenn sich für mich etwas intuitiv richtig anfühlt, kann ich damit unter den veränderten Rahmenbedingungen komplexerer Strukturen leider völlig danebenliegen. Intuitionsschulung verlangt darum eine ständige Aktualisierung am gegenwärtigen Bewusstseinschwerpunkt, sonst verfälschen unsere einmal geformten Gefühle, Erinnerungen, Gewohnheiten und Vorannahmen unsere intuitive Wahrnehmung

5.0 ORANGE (ich)

Freiheit: Wohlstand,
Rationalität·
Erfolgreiche / Verlierer·
diesseitig, effizient·
Vertrauen in Vernunft·
Experten, Unternehmer, aufgeklärtes Ich·
Verlorener Gott, persönlicher Gott·



6.0 GRÜN (wir)

Verbundenheit: Konsens,
Integration, Versöhnung·
Sensible / Unsensible·
einfühlsam, friedfertig·
Vertrauen in Liebe·
Teams, Therapeuten·
Menschenfreundlicher, mütterlicher Gott,
Gott in allen Religionen·

7.0 GELB (ich)

Zusammenschau:
Komplexität,
Nondualität·
Paradoxien aushalten·
systemisch-integrativ·
Vertrauen in Intuition·
Projekt-auf-Zeit-Arbeiter, Eigenverantwortung·
Trinitarische Koinhärenz von Mensch und Gott·



8.0 TÜRKIS (wir)

Universalität:
Allverbundenheit,
Harmonie, Weltethos·
multiperspektivisch·
fraktale Netzwerke·
Vertrauen in Kosmos·
Global agierende virtuelle Gemeinschaften·
Gott als pulsierender Prozess, Poet der Welt·

9.0 KORALLE (ich)

Noch unbekannte
neue Stufe·
Gott als unser
Werdenkönnen·



www.gtvh.de

www.gottneunpunktnull.de

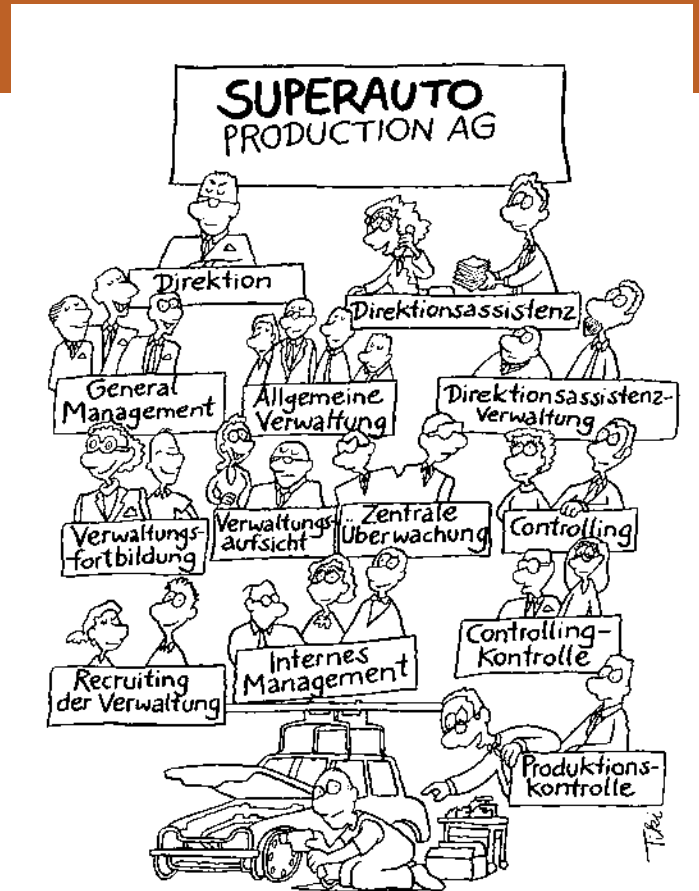
höherer Bewusstseinsformen. Weist meine „Intuition“ vielleicht nur auf einen „Quadrantenabsolutismus“ oder eine „Quadrantenphobie“ hin? Reagiere ich damit vielleicht unbewusst auf die verschiedenen Dualismen der Stufen in first tier? Stecke ich damit in einer Abwehrreaktion gegen die Stufe fest, die ich als letztes überschritten habe? Verleitet sie mich zu einer Prä-Trans-Verwechslung? Verhindert sie die Wahrnehmung meines Schattens, das aufrichtige integrale Erforschen oder den mitfühlenden Austausch?



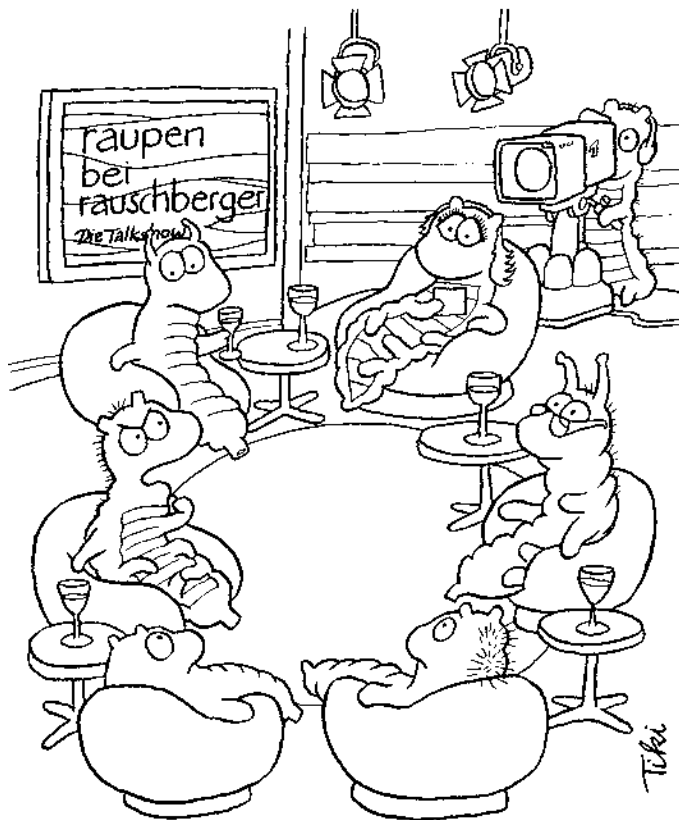
Ihr Experte rät: Da lang!

Das zweite Korrektiv bildet der Abgleich mit dem „wissenden Feld“ eines integral-selbstorganisierten Netzwerks auf second tier. Durch freiwillige, bewusste Kooperation und synergetisches Zusammenwirken

verbinden sich resonanzfähige Individuen, die sich durch permanentes Lernen, Mustererkennung, Schattenarbeit und Meditieren geschult haben, zu einer neuen Form von „sozialem Gehirn“ und „spirituellem Organismus“. Damit entstehen neue Möglichkeiten auch für den heilsamen Umgang mit dem globalen spirituellen Wissen der Menschheit. Empathische Resonanz, Diskursfähigkeit, friedliches Zusammenwirken, Verständnis für die Wertvorstellungen der verschiedenen religiösen Traditionen und ihrer Tiefendimension wird zur höchsten Priorität. Die atemberaubende Zunahme an Komplexität zwingt uns, neue



»Wir haben eindeutig herausgefunden, woran es hakt: Sie, Lehmann, arbeiten ineffizient!«



"Ich kann dieses Gesülze über mögliche Neuanfänge nicht mehr hören. Eines Tages verpuppen wir uns, und damit ist alles aus."

sinnstiftende Formen einer spirituellen Weltkultur zu entwickeln, die horizontal, vertikal und multilateral praktiziert werden können. Schützenhilfe für Christen leistet dabei eine aufgeklärte, integrale Christumystik, die sich vor Komplexität nicht ängstigt, sondern in ihr mit „erleuchteten Augen des Herzens“ ein großartiges „Wachstum in allen Stücken“ wahrnimmt, wie Paulus im Epheserbrief schreibt. Integralen Christen dürfte es nicht schwer fallen, sich wie er in immer komplexeren Räumen bis hin zum Unendlichkeitsmodus wohl zu fühlen: „So könnt ihr mit allen Heiligen begreifen, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, und so die Liebe Christi erkennen, die alle Erkenntnis übertrifft, damit ihr erfüllt werdet mit der ganzen Fülle des Göttlichen.“ (Eph 3,18) ♦



Marion Küstenmacher, Der Purpurtaucher. Vom inneren Wachsen mit Bildern der (jüdischen, christlichen und islamischen) Mystik, Vier-Türme-Verlag 2015. Wo die Seele Atem holt. Irisiana 2014 Ein spiritueller Übungspfad auf der Basis von Mystikerworten der großen Weltreligionen.



Aufwachen im Augenblick

Wenn man von Körper, Geist und GEIST ausgeht, dann hat der Körper Gefühle, der Geist hat Gedanken und der GEIST hat Intuition oder Bewusstheit, aber man kann alle drei auf eine Weise erfahren, durch die man sie fühlen kann, und das ist die andere, tiefere Bedeutung von Fühlen. Es ist schon tragisch, wie höheres Fühlen missverstanden wurde – doch es gibt eine ganze Reihe von Techniken zum Erfühlen von Gedanken. Gedanken werden so zu einem strahlenden Ausdruck des Göttlichen. Es ist im Verlauf einer meditativen Praxis sehr befreiend zu wissen, dass alles was erscheint in Ordnung ist, man muss nichts daran ändern – worum es geht ist es zu fühlen – und plötzlich schmeckt man den eigenen Weg zum Göttlichen...

Ken Wilber, IntegralNaked 2005, Tasting Your Way to Infinity, The Feeling of Body, Mind, and Spirit

Das aufgewachte Erleben – so wird gesagt – ist so unmittelbar, dass wir es gar nicht vermeiden können. Warum wird es dann so selten erlebt? Ein Grund, den Ken Wilber dafür nennt, ist der, dass der Lärm in uns so groß ist, dass wir die STILLE darin nicht wahrnehmen. Die meditativen Techniken konzentrieren sich auf die Stille, die psychodynamischen Techniken auf den Lärm.

Im Folgenden soll eine Übung vorgestellt werden, die auf sehr einfache, unmittelbare Weise uns in jedem Wahrnehmungsaugenblick durch den Lärm zur Stille führen kann. Dabei werden die Stärken psychodynamischer und meditativer Methoden verwendet und kombiniert, als ein volles sich Einlassen und Abstand nehmen, und deren jeweilige Schwächen vermieden. In seinem Buch *Aufwachen, Therapie, integrale Praxis und der spirituelle Weg* fasst der spirituelle Lehrer und Therapeut Christian Meyer dies unter der Überschrift *Ohne Ausagieren und ohne Dissoziieren* wie folgt zusammen:

Therapie dreht sich in verschiedener Form um den Ausdruck von Gefühlen, entweder nach außen, wie in der Körpertherapie, Gestalttherapie oder Psychodrama, oder nach innen, in Gedanken, in Bildern und Erinnerungen, wie in der Psychoanalyse oder Gesprächstherapie. Die Meditation und das Yoga aus dem Osten bedeuten dagegen im Wesentlichen eine Dissoziation von den Gefühlen: Du nimmst dich nur als Beobachter wahr oder führst sogar deine Aufmerksamkeit bewusst von den Gefühlen weg. Beide Wege, der Ausdruck und die Dissoziation der Gefühle, sind eine Sackgasse. Es gibt einen dritten Weg: das Gefühl vollständig zu fühlen, einzutauchen in das Gefühl und keiner Bewegung in die Gedanken, Bilder oder nach außen zu folgen. Du kannst dann die Impulse wahrnehmen, aber folgst ihnen nicht, du bleibst still. In keiner

Therapie, die ich erlernt habe, habe ich jemals eine solche innere Bewegung in die Tiefe und transformative Kraft erfahren. Dies wird von vielen spirituellen Lehrern der Gegenwart gelehrt, findet sich aber auch schon beim Meister Eckhart oder Ramana Maharshi.

Der Lehrer bei dem Christian Meyer diese Technik kennengelernt hat ist Eli Jaxon-Bear. In einem dialogischen Prozess, der von einigen Minuten bis zu 1 Stunde oder länger dauern kann, wird, von einer Augenblickswahrnehmung ausgehend, diese Wahrnehmung dialogisch in ihrer Tiefe erforscht und Schicht um Schicht freigelegt, bis am Ende nur noch das übrig bleibt

Emotionale Erfahrung als Mittel der Selbst-Erforschung

Ausgangserfahrung: ▶

Jetzt fühle das, ganz und gar, ohne die Geschichte die daran hängt. Welches ist die reine Emotion? ▶

Fühle die Wut voll und ganz, ohne eine Geschichte. Was liegt unter der Wut? ▶

Fühle diese Traurigkeit, ohne Geschichte und Bedeutung. Was ist noch tiefer? ▶

Was liegt noch tiefer als die Angst? ▶

Fühle diese Emotion vollständig, ohne Geschichte. Fühle die reine Verzweiflung darin. ▶

Lass dich da völlig hineinfallen. Fall so tief hinein, dass es kein Entkommen mehr gibt. ▶

Fall ganz hinein. Und wenn du unten wieder herauskommst, lass mich wissen, was du erfährst. ▶

Ja. Bist du getrennt von dieser Liebe? ▶

Wer bist du dann? ▶

Das Unmögliche versuchen

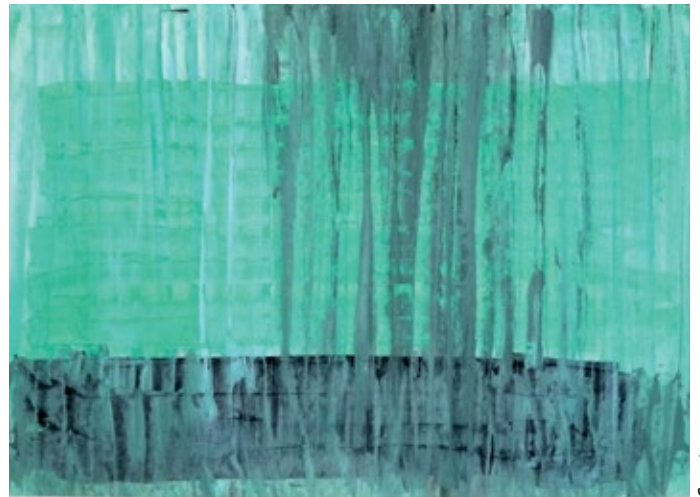


was hinter oder unter einer Wahrnehmung ist: der Seinsgrund oder die Absolutheit, die Leerheit oder die Liebe oder Gott. Diese Praxis ist, das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, enorm wirksam, als ein goldener Mittelweg zwischen Anhaftung und Abwehr, Fixierung und Verdrängung, Abhängigkeit und Allergie. Jede der am Beispiel aufgeführten Zwischenebenen kann zu einer Halte- oder Hängestation im Leben werden, auf der man Jahre oder Jahrzehnte zubringt. Oder man entscheidet sich dafür das Hängenbleiben zu beenden, um aufzuwachen. Mit der Dauer der Praxis und Übung werden die Aufwachmomente immer zahlreicher und verstetigen und vertiefen sich immer weiter. ❖

(aus: *Das spirituelle Enneagramm*,
Eli Jaxon-Bear)

- ▶ „Ich bin total sauer“
- ▶ „Ich bin wirklich wütend“
- ▶ „Ich bin traurig. Ich fühle mich verletzt, hintergangen und betrogen.“
(„Geschichte“ mit Schuldzuweisung)
- ▶ „Ich habe Angst jemanden zu verlieren“
- ▶ „Das ist der Abgrund, die Hölle.“
- ▶ „Es fühlt sich endlos an.“
- ▶ „Es ist, als ob ich durch den Raum fallen würde. Ich falle in einen schwarzen Brunnen. Alles ist schwarz.“
- ▶ „Es ist überall leer, aber eine volle Leere. Da ist Liebe überall.“
- ▶ „Nein“
- ▶ „Ich bin die Liebe“

Eine „integrale Vision“ – oder eine echte Theorie von allem – versucht Materie, Körper, Geist, Seele und GEIST zu umfassen, so wie sie sich im Ich, in der Kultur und in der Natur manifestieren. Es ist eine Vision, die umfassend, ausgewogen und alles einschließend sein will. Sie muss daher Kunst, Moral und Ethik umfassen und zugleich wissenschaftliche Disziplinen einbeziehen – von der Physik zur Spiritualität, von der Biologie bis zur Ästhetik, von der Soziologie bis zum kontemplativen Gebet. Sie muss erkennbar werden in integraler Politik, integraler Medizin, integralen Geschäftsleben, integraler Spiritualität.



Smetana

Natürlich zeichnen sich alle Versuche, eine solche Theorie aufzustellen, vor allem durch die vielfältigen Aspekte aus, in Bezug auf die sie scheitern – die vielen Weisen, auf die sie ihr Ziel nicht erreichen, ungerechtfertigte Verallgemeinerung machen, Spezialisten zum Wahnsinn treiben und ganz allgemein ihr propagiertes Ziel einer ganzheitlichen Zusammenfassung verfehlen. Es ist nicht nur so, dass eine solche Aufgabe jeden menschlichen Verstand überfordert, sondern dass die Aufgabe *als solche* von Natur aus unlösbar ist. Das Wissen nimmt schneller zu als die Möglichkeiten, es nach Kategorien zu ordnen. Das Streben nach einer Gesamtschau ist ein sich uns immer wieder entziehender Traum, ein Horizont, der mit jedem Schritt auf ihn zu weiter zurückweicht, ein Topf voller Goldtaler am Ende eines Regenbogens, den wir nie erreichen werden.

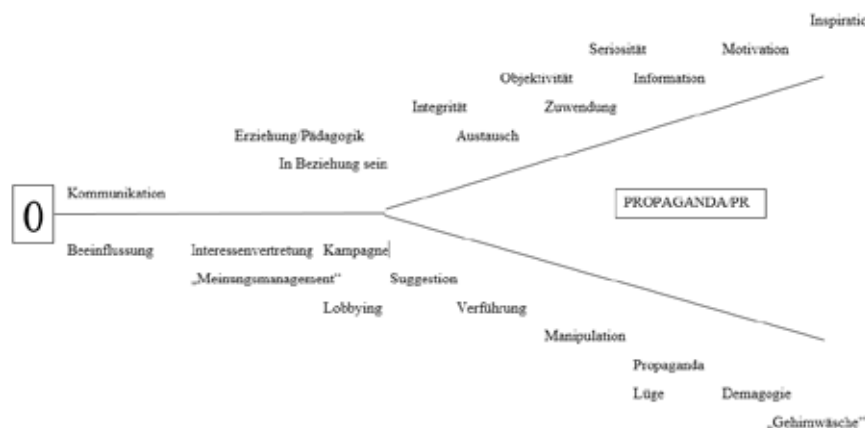
Warum also das Unmögliche versuchen? Weil, wie ich meine, ein wenig Ganzheit besser ist als gar keine. Und eine integrale Vision bietet wesentlich mehr Ganzheit als die Stückwerk-Alternativen. Wir können mehr oder weniger ganzheitlich sein, mehr oder weniger zersplittert, mehr oder weniger entfremdet. Und eine integrale Vision lädt uns ein, etwas ganzheitlicher und ein bisschen weniger zersplittert bei unserer Arbeit, in unserem Leben und im Verständnis unseres Schicksals zu sein.

Ken Wilber, Ganzheitlich handeln

Edward Bernays Propaganda

Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, von Geld, das wir nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht mögen.

(Unbekannter Autor)



+

genheit ans Werk der Beeinflussung der Massen sowohl für wirtschaftliche wie auch für politische Ziele. Er tut dies mit einer erschreckenden Ausrichtung auf Funktionalität und erwähnt dabei aber immer wieder auch die Bedeutung von Ethik.

-

Aus dem Vorwort zum Buch von Prof. Dr. Klaus Kocks:

Edward Bernays' Buch *Propaganda. Die Kunst der Public Relations* ist das derzeit modernste und wichtigste Werk der PR, obgleich es aus dem Jahr 1928 datiert. Während die PR heute von ihren Branchenvertretern zu fünften Gewalt der Demokratie und einem Organ der Wahrheitspflege stilisiert wird, rühmt sie sich in Propaganda der Demagogie, der vorsätzlichen Verdrehung und heimlichen Verführung. Man ist perplex und beginnt zu ahnen, dass Bernays in einer Zeit schrieb, in der die professionelle Verlogenheit noch nicht Legion war. Bernays ist nicht politisch korrekt. Er redet Klartext.

Dies ist eine Geschichte wie sie das Leben schreibt: Ein Neffe Sigmund Freuds, Edward Bernays, 1891 in Wien geboren, wendet psychologische Erkenntnisse sehr erfolgreich auf die Beeinflussung von Menschen und das Wirtschaftsgeschehen an und wird so zum Erfinder von Propaganda, oder, wie er sie später selber umbenennt, Public Relations. So hat er beispielsweise das „American Breakfast“ mit Schinken erfunden, um für die Schinkenindustrie neue Absatzmärkte zu erschließen. Seine Ansichten hat er in dem 1928 erschienenen Buch *Propaganda* niedergeschrieben.

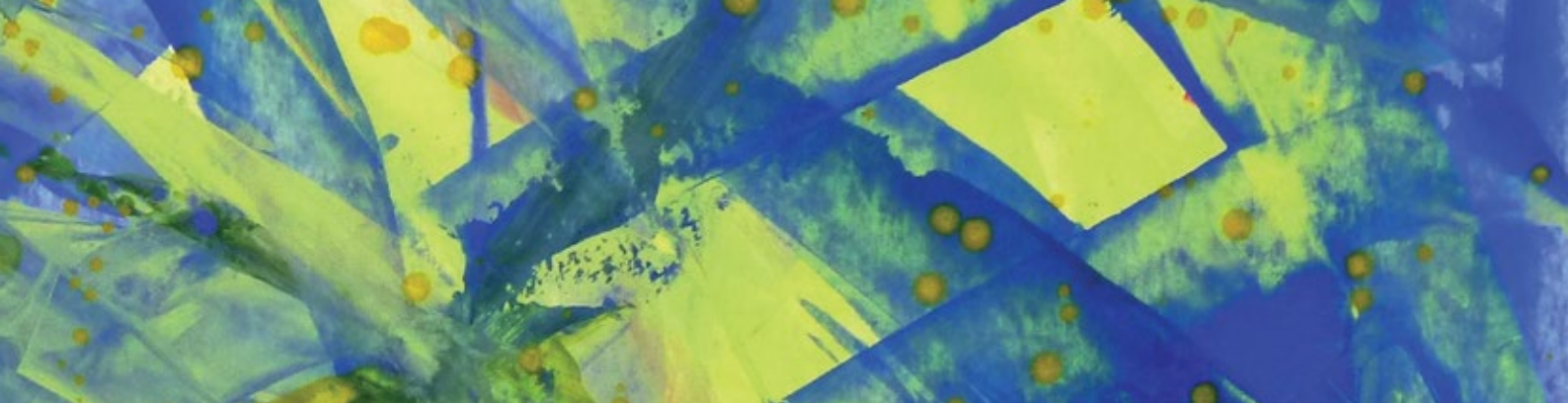
Von Paul Watzlawik stammt der Satz „man kann nicht *nicht* kommunizieren“ und Ken Wilber betont, dass jedes Sein von Anfang an immer schon ein in-Beziehung-sein ist. Damit ist unvermeidbar eine wechselseitige Beeinflussung verbunden. Doch *wie* diese Beeinflussung vor sich geht, welche unbewussten oder bewussten Absichten dahinter stecken, welche Methoden zur Anwendung kommen und welche Ziele dabei vertreten werden, das macht den Unterschied.

Die Abbildung zeigt im linken Teil den eher neutralen Aspekt einer unvermeidlichen gegenseitigen Beeinflussung, der sich aufgabelt in einen oberen und einen unteren Zweig. Ersterer wird von den meisten Menschen als positiv und erfreulich gewertet, letzterer als negativ und problematisch. Spätestens seit der Inanspruchnahme des Propagandabegriffs durch Joseph Goebbels und seiner Institutionalisierung in einem Propagandaministerium hat der Begriff seine Unschuld verloren, die er 1928 für Edward Bernays noch hatte. Und das zeichnet dieses Buch aus. Der Autor geht mit einer fröhlichen Unbefan-

Zitate aus dem Buch Propaganda:

Dieses Buch erläutert die Strukturen und Mechanismen, mit denen das öffentliche Bewusstsein gesteuert wird. Es zeigt, wie Akteure, die das Wohlwollen der Öffentlichkeit für eine Idee oder ein Produkt gewinnen wollen, dieses Bewusstsein manipulieren. Gleichzeitig versucht dieses Buch auch, einen angemessenen Platz in der demokratischen Gesellschaft für diese neue Propaganda zu finden und Anregungen für die Formulierung eines ethischen Codes zu geben, der noch im Entstehen begriffen ist.

Die bewusste und zielgerichtete Manipulation der Verhaltensweisen und Einstellungen der Massen ist ein wesentlicher Bestandteil demokratischer Gesellschaften. Organisationen, die im Verborgenen arbeiten, lenken die gesellschaftlichen Abläufe. Sie sind die eigentlichen Regierungen in unserem Land ... Wenn viele Menschen möglichst reibungslos in einer Gesellschaft zusammenleben sollen, sind Steuerungsprozesse dieser Art unumgänglich.



Die Alphabetisierung sollte den gemeinen Bürger dazu befähigen, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Durch Lesen und Schreiben sollte sich auch sein Geist so entwickeln, dass er zum Regieren fähig wäre. Aber statt den Geist zu beflügeln, hat ihn die Alphabetisierung dem Einfluss von Prägungen ausgesetzt: Druckerzeugnissen voller Werbeslogans, Leitartikel, wissenschaftlicher Erkenntnisse, den Trivialitäten der Boulevardpresse zusammen mit tradierten Denkmustern. Zum eigenständigen Denken kommt es dabei eher selten.

Mir ist bewusst, dass das Wort „Propaganda“ für viele einen negativen Beiklang hat. Wie man Propaganda beurteilt, sollte aber von den vertretenen Zielen und vom Wahrheitsgehalt der vermittelten Informationen abhängen.

Jede Gruppierung, sei sie sozial, religiös oder politisch motiviert, die geeint ist durch gemeinsame Überzeugungen und diese in schriftlicher Form oder als gesprochenes Wort an die Öffentlichkeit bringen will, praktiziert Propaganda.

Propaganda wird nur dann unmoralisch, wenn ihre Urheber bewusst und gezielt Informationen verbreiten, die sie selbst als Lügen erkennen, oder wenn sie bewusst auf Wirkungen abzielen, die für die Öffentlichkeit nachteilig sind.

So, wie unsere Gesellschaft heute organisiert ist, kann kein größeres Vorhaben ohne öffentliche Zustimmung gelingen. Auch eine lobenswerte Unternehmung ist zum Scheitern verurteilt, wenn sie sich der Öffentlichkeit nicht mitteilt. Die Nachfolger der Herrschenden von einst können nicht mehr tun, was sie wollen, sondern sind auf die Zustimmung der freien Bürger angewiesen. In der Propaganda finden Sie ein wirksames Instrument, um diese Zustimmung zu gewinnen. Und deshalb wird Propaganda nicht mehr verschwinden.

Der PR-Berater ist der Mittler, der mithilfe moderner Kommunikationsmittel und gesellschaftlicher Gruppen eine Idee ins Bewusstsein der Öffentlichkeit rückt.

Der PR Berater muss in der Lage sein, effektiv mit Gerüchten und Verdächtigungen umzugehen, ihnen an der Wurzel ein Ende zu machen und ihnen sofort wirkungsvoll mit korrekten und vollständigen Informationen entgegenzutreten.

Jedoch wird der PR Berater einen Kunden abweisen, den er für unehrlich hält, der ein betrügerisches Produkt verkaufen oder ein Anliegen vertreten lassen möchte, das den Interessen der Gesellschaft zuwiderläuft.

Vergleicht man die Öffentlichkeit mit einem Gerichtssaal, ist der PR-Berater Anwalt, Richter und Geschworener einer Person: Durch sein Plädoyer kann er die Öffentlichkeit dazu bringen, sich seiner Meinung und seinem Urteil anzuschließen.

Wenn wir aber wissen, wovon und wie die Massenpsyche bewegt wird – sollte es dann nicht möglich sein, sie unbemerkt

nach unserem Willen zu lenken und zu kontrollieren?

Die Maschine Gesellschaft hat als Motor die Wünsche und Sehnsüchte der Menschen. Nur wenn der Propagandist sie kennt und begreift, kann er den riesigen, lose verbundenen Apparat namens moderne Gesellschaft steuern.

Die Ideen der neuen Propaganda basieren auf solider Psychologie und einer aufgeklärten Form von Eigennutz.

Der einzige Weg zur Bekämpfung unredlicher Werbemethoden besteht in Propaganda, die der Wahrheit wieder Geltung verschaffen kann.

Sorgfältig auf die Bedürfnisse der Massen zugeschnittene Propaganda ist ein essenzieller Bestandteil der Politik.

Der Führer sollte dafür sorgen, dass es sich um ein ehrliches Programm handelt.

Wahlkampfversprechungen sollten von der Öffentlichkeit ernst genommen werden und darum Merkmale des Garantieprinzips tragen, wie sie ein anständiges Unternehmen beim Verkauf seiner Produkte einhält, „bei Nichtzufriedenheit Geld zurück“.

Man muss Umstände schaffen, die entsprechende Gedankenketten auslösen, muss Persönlichkeiten auf „dramatische“ Art hervorheben und Kontakt mit den Anführern herstellen, die innerhalb ihrer gesellschaftlichen Gruppen die Meinungsbildung steuern.

Unsere Demokratie muss von einer intelligenten Minderheit geführt werden, die weiß, wie man die Massen leitet und lenkt.

Bildungspropaganda: der Lehrerberuf hat ein Recht darauf, die Öffentlichkeit mit sehr klarer Propaganda über seine Bedeutung aufzuklären und eine enge Bindung an die Gesellschaft, in deren Dienst er schließlich tätig ist, sicherzustellen.

Dass jeder das Recht hat, andere von seinen Ansichten zu überzeugen und für sein spezifisches Thema die Führerschaft anzustreben, ist eine der Grundfesten der Demokratie.

Kunst: Die Rolle der Propaganda besteht in dem Fall darin, zu erklären, was schön ist und was nicht.

Propaganda wird niemals sterben. Kluge Menschen müssen sich darüber klar werden, dass Propaganda das moderne Instrument ist, mit dem sie für konstruktive Ziele kämpfen können, und das Ihnen hilft, Ordnung ins Chaos zu bringen.

Aus dem Nachwort von Mark Crispin Miller

Aufgetaucht ist die Bezeichnung [Propaganda] erstmals 1622, als Papst Gregor XV angesichts der Gefahr eines sich gewaltig ausbreitenden Protestantismus eine neue Institution innerhalb der römischen Kurie schuf: die „Congregatio de propaganda fide“, ein Amt zur Propagierung des (richtigen) Glaubens, deren Name im Zweiten vatikanischen Konzil 1967 in „Kongregation für die Evangelisierung der Völker“ umbenannt wurde. ❖



Integrale Architektur und Lebensraumgestaltung



ein Interview mit Stefan Kessler

Michael Habecker (MH): Stefan, Architektur und Lebensraumgestaltung, was bedeutet das für dich, und was bedeutet das für dich vor dem Hintergrund des Integralen?

Stefan Kessler (SK): Die Humanisierung der Architektur ist nichts Neues, das hat man schon früher thematisiert. Wir gehen einfach noch einen Schritt weiter und versuchen das konsequent durchzuführen. Es handelt sich somit um eine Neuentwicklung, wo es noch keine Grundlagen gibt. Wir stützen uns auf die Theorien von Ken Wilber, Jean Gebser sowie weiteren geistesverwandten Ansätzen. Zurzeit erarbeiten wir gerade unsere Positionspapire. Kurz gesagt bedeutet integral alles zu berücksichtigen, all die verschiedenen Disziplinen zu integrieren. Die Bauindustrie ist zu sehr auf den ökonomischen Aspekt fixiert und wir fügen dem Disziplinen wie Psychologie, Soziologie, Ökologie und anderes hinzu für eine mehrperspektivische Betrachtungsweise. Dies möchten wir entwickeln und kommunizieren, wir möchten die verschiedenen Akteure der Bauwelt dafür sensibilisieren und ein gegenseitiges Verständnis fördern.

MH: Wie bist du zu diesem Thema gekommen, und wie hat dies sich in deinem Leben entwickelt?

SK: Da gibt es zwei Seelen in meiner Brust. Mich haben schon früh Philosophie, Psychologie und spirituelle Themen interessiert, und gleichzeitig musste ich einen Job für meinen Lebensunterhalt wählen. So habe ich

eine kaufmännische Grundausbildung in einem Bauunternehmen absolviert und bin, seit ich erwerbstätig bin, in der Bauwelt und Immobilienbranche unterwegs.

Doch die erstgenannten Interessen wurden bei mir immer wieder aktuell. Deshalb habe ich auch eine Ausbildung in psychologischer Astrologie abgeschlossen. Mein damaliger Lehrer Claude Weiss empfahl mir damals anhand meines Horoskops die Beschäftigung mit Feng Shui. Das war für mich eine Brücke zu den spirituellen Themen, und hier fand ich – als ein Schlüsselerlebnis – eine Synthese meiner Interessen. Später bin ich dann auf Jean Gebser und Ken Wilber gestoßen und das hat das Ganze dann nochmal für mich erweitert.

„Paris war wirklich schön. Aber was uns am meisten bewegte, buchstäblich zu Tränen rührte, war Notre-Dame. Man setzt nur den Fuß hinein und weiß augenblicklich, dass man an einem heiligen Ort ist. Die profane Welt des Krebses, des Krankseins, der Armut, des Hungers und aller Nöte bleibt vor den prächtigen Portalen zurück. Überall kam uns die vergessene Kunst der heiligen Geometrie entgegen, eine Einladung an das Bewusstsein, die gleichen göttlichen Konturen anzunehmen. Einmal hörten Treya und ich hier eine Messe und hielten einander, als könne Gott der Allmächtige, diesmal doch wieder die gütige Vaterfigur, jeden Augenblick seine Hand zu uns herunterstrecken und den Krebs aus ihrem Körper tilgen, einfach so - oder aus dem einzigen Grund, dass auch er an einem so heiligen, so weit den Schandtaten seiner Kinder entrückten Ort nicht anders handeln könnte als zu handeln. Das Sonnenlicht, eingefärbt von den gewaltigen Glasfenstern, wirkte für sich allein schon heilkräftig; stundenlang saßen wir da, ehrfürchtig staunend.“

Ken Wilber, Mut und Gnade



Foto: Claudia Kessler

MH: Als jemand, der in beiden Welten zu Hause ist: Was meinst du, wie wir den Schritt von einer rein wirtschaftlich orientierten Immobilienbetrachtung hin zu einer umfassenderen Sicht tun können?

SK: Zuerst denke ich geht es darum, Menschen zu sensibilisieren, denn jeder ist ja davon betroffen. Ich sitze hier in einem Büro, du sitzt in einem Wohnzimmer, wir gehen in Restaurants oder Seminargebäude, wir sind permanent von umbautem Raum umgeben und der wirkt auf uns. In der Pädagogik spricht man davon, dass der dritte Pädagoge der Raum ist. Wenn der Raum nicht stimmt, das Raumklima, dann sind das keine guten Voraussetzungen.



gen fürs Lernen. Es ist ein schwieriger Weg! Ich bin seit vielen Jahren auch Dozent für Immobilienmarketing und sehe wie meine Studenten renditefokussiert sind. Und dann gibt es die politische Dimension, zum Beispiel mit der Frage: Wem gehören eigentlich Boden, Luft und Wasser? Einigen Wenigen oder der Allgemeinheit? In der Schweiz gibt es – wie in Deutschland – eine Eigentumsgarantie und ein Bodenrecht – und wenn ich diese Themen im Zusammenhang mit Architektur anspreche, dann ernte ich oft Verwunderung. Ein Ansatz, den ich dabei verfolge, ist der von Wohnbaugenossenschaften, die ihre Wohnbauprojekte auf Grundstücken zu realisieren versuchen, die der Gemeinde gehören, also im Baurecht.

MH: Ein Weg, dies in die Welt zu bringen, ist der Verein den ihr gegründet habt.

SK: Der Verein wurde vor knapp einem Jahr gegründet, und unter den Mitgliedern befinden sich Architekten, Feng Shui-Berater, Psychologen, Städteplaner, Landschaftsarchitekten, - also eine heterogene Mischung, und das gefällt mir sehr. Wir möchten aber auch über den Kreis der Fachleute hinaus interessierte Laien bei uns zum Mitmachen gewinnen. Jeder hat die Erfahrung des Wohnens und kann etwas beitragen. Es geht um eine Übernahme von Verantwortung für unser aller Wohnen. Für das Frühjahr 2018 ist ein Kongress

geplant, den wir zeitlich nach hinten geschoben haben, um uns nicht zu überfordern. Wir möchten außerdem eine Akademie aufbauen und eine Zeitschrift wieder beleben, die es schon einmal zum Thema gab. Der Verein versteht sich auch als Netzwerk und Kommunikationsplattform für integrale Belange.



Foto: Claudia Kessler

„Die Krankheit unserer heutigen Städte und Siedlungen ist das traurige Resultat unseres Versagens, menschliche Grundbedürfnisse über wirtschaftliche und industrielle Forderungen zu stellen.“

*Walter Gropius (1883 - 1969),
deutscher Architekt und Gründer des Bauhauses*

MH: Du hast es erwähnt, jeder Mensch hat Erfahrungen im Wohnen, als etwas zutiefst Alltägliches. Wie kann die Sensibilität dafür ganz praktisch gefördert werden?

SK: Es gibt Wahrnehmungsübungen, um Räume bewusst zu erfahren. Räume können erlaufen werden, man nimmt Positionen im Raum ein, probiert verschiedene Orientierungen aus. Meine Erfahrung dabei ist, dass Menschen sehr schnell Grunderfahrungen machen wie: fühle ich mich wohl in dem Raum, ist er zu eng oder zu klein, wie erleben ich die Deckenhöhe, und sie können darüber Feedback geben.

MH: Ein weiterer Aspekt in diesem riesigen Themenfeld ist der von Ressourceneinsatz und Energieverbrauch. Ich bin kürzlich in einer Sendung auf ein Thema aufmerksam geworden, dass mir gar nicht bewusst war, und das ist das Thema Sand. Sand wird in Unmengen in der Baubranche im Betonbau gebraucht, und es gibt Länder wie Marokko, in denen die Strände buchstäblich leergekratzt wurden um Hotels für Touristen zu bau-



en, die wegen dieser ursprünglich vorhandenen, wunderschönen Strände kommen.

SK: Dieses Thema ist weitgehend unbekannt, auch vielen Architekten ist es nicht bewusst. Es ist tatsächlich so, diese scheinbar unerschöpfliche Ressource geht allmählich zur Neige. Ich denke Holzhäuser sind immer noch vom atmosphärischen und energetischen am besten und eine gute Alternative zu Massivbauten. Bei uns in der Schweiz ist ein großes Thema die Bodenknappheit. Die lässt sich nur ökonomisch umgehen in dem man verdichtet verbaut, indem man Hochhäuser baut, das ist gerade in Zürich ein Thema. Dahinter steht natürlich die Frage des Wohnraumes pro Person. Bei uns geht man von 45 m² pro Person aus, doch das ist in den Augen vieler zu viel, ein Ausdruck von Luxus. Ich finde die Quadratmeterzahl zu reduzieren ist vielleicht der falsche Weg, es geht ja um den Landverschleiß, der damit natürlich indirekt auch zu tun hat. Aber wir müssen achtsam mit der Ressource Boden umgehen, das ist ein Thema in der Schweiz.

MH: Die aktuelle Migrationsbewegung verstärkt diese Thematik noch. Du bist auch politisch engagiert, in der Partei „Integrale Politik“ die es in der Schweiz gibt.

SK: Ja, das Thema wurde unterschätzt, und wird hier auch intensiv diskutiert. Die Angst dabei ist, was passiert, wenn die Flüchtlinge bleiben die jetzt kommen? Da werden sogar Worte aus der Zoologie bemüht, wie der Begriff „Dichtestress“ [Lachen]. Doch in dieser Notsituation, in der sich die meisten

Menschen empfinden, geht es für mich darum Leben zu retten, und das sollte im Vordergrund stehen.

MH: Ein Schweizer Autor den du kennst, Gil Ducommun, thematisiert in seinem Buch Die Aushöhlung der Demokratie das Thema der Ungleichverteilung.



Foto: Claudia Kessler

„Man kann einen Menschen mit einer Wohnung genau so töten wie mit einer Axt.“

*Heinrich Zille (1858-1929),
deutscher Grafiker, Maler und Fotograf*

SK: Ja, die Verteilungsfrage ist die Grundfrage überhaupt. In der Schweiz ist das Wohneigentum eine heilige Kuh, unantastbar, jeder möchte sein Häusli und Gärtli haben, und dann sind wir ökonomisch ganz stark in einem Wachstumsdenken gefangen. Dies öffentlich zu hinterfragen ist ganz schwer. Das ist politisch ein sehr langer Weg, denn keine Partei möchte dieses heiße Eisen anfassen. Und die Frage ist: Wie kann das Umdenken stattfinden? Durch eine kritische Masse von bewussten Menschen - und wo liegt die? Es gibt schon eine Reihe von vielen kleinen Bewegungen in dieser Richtung, und es stellt sich das Thema einer Vernetzung. Was wir uns alle nicht wünschen ist eine Krise, ökonomischer oder ökologischer Art. Ich bin gerade dabei das Positionspapier zum Thema Architektur und Ökonomie zu entwickeln, und dabei geht es auch um Themen wie Eigentum, Finanzierung und das Zinswesen.

MH: Wenn ich dich noch zu einem positiven Ausblick einladen darf, wo siehst du die Dinge sich hin entwickeln, wie ist deine persönliche Vision?

In Arbeit



Stefan Kessler (*1958), Schweizer Staatsbürger, lebt und arbeitet in Affoltern am Albis (Schweiz) Qualifikationen: Dipl. Immobilien-Treuhänder, Ausbilder mit eidg. Fachausweis, Dozent für Immobilienmarketing, Selbständig seit 1986, Feng Shui Berater, Publizist, Buchautor, Coach, Trainer, Mitherausgeber und Stv. Chefredakteur der Zeitschrift „Raum & Mensch“ (2008 - 2010)

Stefan Kessler rief im Oktober 2012 die Gruppe die «Initiative Integrale Architektur» ins Leben.

Daraus wurde am 29. November 2014 der Verein «Verein Integrale Architektur und Lebensraumgestaltung» (VIAL) gegründet.

Er ist auch politisch aktiv (Integrale Politik) und engagiert sich im genossenschaftlichen Wohnungsbau.

Websites: www.integrale-architektur.org, www.stefankessler.ch

SK: Meine Vision ist die einer integralen Gesellschaft, und dazu möchte ich beitragen. Wohnen ist ein bedeutender Aspekt im menschlichen Leben, denn er bedeutet Geborgenheit, Schutz, Sicherheit, Rückzugsmöglichkeit, Ortsidentität usw. Zudem ist es ein Grundrecht, ein Menschenrecht. Konkret wünsche ich mir, dass unsere Arbeit wie bereits beschrieben bekannter wird. Jeder kann mitarbeiten und Mitglied werden. Im Weiteren haben wir eine internationale Ausrichtung.

MH: Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute! ❖

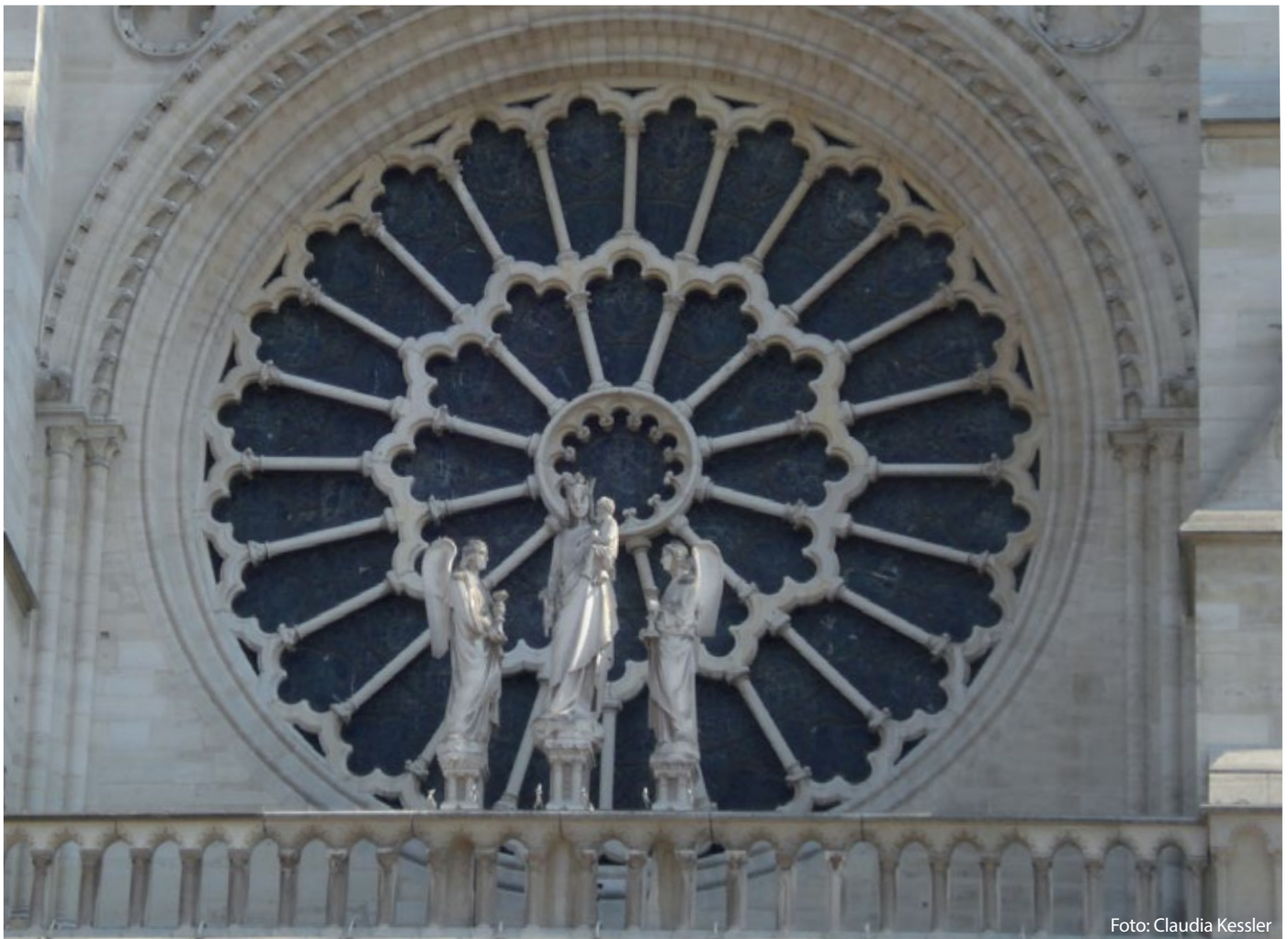


Foto: Claudia Kessler

Das Recht auf Wohnen ist ein Menschenrecht der zweiten Generation. Seine Grundlage dazu im internationalen Recht sind Art. 11 des Internationalen Pakts über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (ICESCR), Art. 16 der Europäischen Sozialcharta vom 16. Dezember 1966 sowie Art. 31 der revidierten Europäischen Sozialcharta. Implizit wird das Recht auf Wohnen auch durch die Afrikanische Charta der Menschenrechte und der Rechte der Völker eingeräumt.

Tiefe und Leichtigkeit im Miteinander

Das Thema Komplexität und Leichtigkeit eignet sich gut für einen Bericht über die diesjährige deutschsprachige integrale Konferenz, ehemals Jahrestagung, die vom 19.-21. Juni 2015 im Ruhrgebiet stattfand. Dort gelangen uns erste Schritte, die Schwere einer für viele Menschen zu komplizierten Vermittlung integraler Theorie hinter uns zu lassen, ohne dabei die notwendige Komplexität und Tiefe zu verlieren.

Bereits auf der im Vorfeld stattfindenden Suche nach dem Thema für die Konferenz wurde deutlich, dass ein großes Bedürfnis nach einer Verbindung der Gegensätze besteht, nach einer vielfarbigen Alternative zum Schwarz-Weiß-Denken. Gesucht wurde nach Überbrückungsmöglichkeiten für Gegensätze bzw. Polaritäten wie Theorie-Praxis, männlich-weiblich, ernst-verspielt, alt-jung ... und eben auch Komplexität und Leichtigkeit. Insbesondere wollten wir dieses Mal erfahrene Praktiker zu Wort und in die Tat kommen lassen und uns nicht länger nur mit der integralen Landkarte beschäftigen. Wir wollten anschauen und erleben, was sich bereits auf dem tatsächlichen Territorium bewährt hat. Hierfür waren unsere Hauptredner Frederic Laloux, Joachim Galuska und Margret Rasfeld inspirierende und mitreißende Vorbilder.

Aber nicht nur inhaltlich, sondern auch strukturell wollten wir etwas Neues schaffen, ein neues Format, das sich den Zielen und Bedürfnissen der integralen Bewegung zunehmend annähert. Dazu war es nötig, mit Beginn der Planung so viele Perspektiven wie möglich einzubeziehen. Bereits für die Themenfindung verwendeten wir ein gründliches, prozessorientiertes Verfahren, um diesem Anspruch gerecht zu werden. Auch in der Moderation zeigten Stefan Schoch und Stephanie Nowicki den Mut zum offenen Prozess, zur verstärkten Einbeziehung der Teilnehmer, so dass diese im eigentlichen Wortsinn überhaupt erst zu richtigen Teilnehmern wurden anstatt bloße

Zuhörer bleiben zu müssen. Wir strebten danach, genügend Struktur und Klarheit zu bieten und gleichzeitig ausreichend Raum für Emergenz, dem Entstehen von etwas Neuem, zur Verfügung zu stellen.

Um diese neuen Ideen und Erkenntnisse im Moment ihrer Entstehung zu erkennen, aufzugreifen und in konkrete Schritte zu ihrer Umsetzung zu verwandeln, brauchten wir alle – Veranstalter, Referenten und Teilnehmer – eine Verankerung in Achtsamkeit und die Bereitschaft, einander wirklich zuzuhören. Dazu trugen viele verschiedene Elemente bei:



1. Stille und Freundlichkeit:

In der ersten Vorkonferenz-Veranstaltung am Freitagmorgen wurde der „Raum der Stille“ eingeweiht, der bis zum Ende der Nachkonferenz am Montagmorgen stets geöffnet blieb. Als Hüterin dieses Raums öffnete ich diesen bereits eine halbe Stunde vor dem angekündigten Beginn der geführten Meditation. So kam es, dass ich mit einem Teilnehmer, der sich unabgesprochen auch schon früher eingefunden hatte, für eine Weile in wortloser Verbundenheit zusammen saß. Die sich nach und nach einfindenden weiteren Teilnehmer erschranken, weil sie

glaubten, zu spät gekommen zu sein. Sie hatten Sorge die Meditation zu stören oder den Beginn verpasst zu haben. Ich hieß sie daraufhin einzeln als „Pioniere des Wir“ willkommen und lud sie ein, in diesem Raum und bei sich anzukommen, gleichzeitig aber offen zu bleiben – und so auch die Tür offen zu lassen. Auf diese Weise konnte eine Atmosphäre der Freundlichkeit geschaffen werden, in der jeder Einzelne seine Angst „falsch“ zu sein und „nicht dazugehören“ loslassen konnte. So stand die halbe Stunde Morgen-ILP, die an den anderen Tagen

alternativ zum stillen Sitzen auch durch gemeinsames Tönen oder Bewegung praktiziert wurde, nicht nur als isolierte Übung im Raum. Im Gegenteil: Sie wurde zu einer konzentrierten Vorbereitung sowie direkten Anreicherung des weiteren Tagesverlaufs und wirkte sich positiv auf die Gesamtatmosphäre aus, auch für diejenigen, die nicht teilgenommen hatten.

2. „Zen-Zeit“:

Zu Beginn der Veranstaltung baten die Moderatoren die Teilnehmer, bei möglichst allen Plenumsbeiträgen bereits fünf Minuten vor Beginn still am Platz sitzen, um rechtzeitig unabgelenkt und



präsent zu sein. Dies gelang nicht durchgehend, wurde aber als Übung immer wieder neu initiiert – auch durch die Moderatoren auf der Bühne: Jeder, der den Saal betrat, tauchte in eine zunehmend ruhigere, konzentrierte Stimmung ein, anstatt sich dem sonst oft üblichen an- und aufgeregten Gerede anzuschließen.

3. Dialogische Prinzipien: Im ersten Impulsvortrag von Gerd Metz wurden wir nicht nur durch den Inhalt, sondern vor allem durch die entschleunigte und sanfte Art des Vortrags in die von David Bohm formulierten, vielfach variierten und weiterentwickelten Prinzipien des achtsamen Gesprächs eingeführt. Diese Prinzipien wurden in allen Angeboten mit einbezogen: Statt Podiumsdiskussionen gab es zwei Podiumsdialoge mit lediglich einem Mikrofon als „Redestab“. Dies führte zu bewegenden und sehr berührenden Momenten auf der Bühne. Auf mühelose und spontane Weise entstand so jeweils der Zeitpunkt, an dem die Hauptsprecher alles gesagt hatten, was sie ausdrücken wollten, und zwei Stühle für Beiträge wechselnder Personen aus dem Publikum freigemacht wurden. Diese sorgten für eine weitere Vertiefung, weiteten den Dialog aus und stellten eine zunehmend größere Verbindung her. Auch die Arbeit in den Themenbereichen bestand nur zur einen Hälfte aus Vorträgen. Die andere Hälfte bildeten eben solche Dialoge, die in den kleineren Gruppen wiederum von kompetenten Prozessbegleitern angeleitet

wurden. Auch in vielen Workshops wurden Methoden vermittelt, mit denen tiefes Hineinspüren in das Gegenüber und die Gruppe eingeübt wurden. Die beiden World Cafés unter Leitung von Ulrich Soeder ermöglichten ein sehr gründliches Erforschen und Hinterfragen unserer gegenwärtigen Denk-, Sprech- und Handlungsgewohnheiten, die schließlich in eine wahre Explosion konkreter Ideen und „nächster Schritte“ mündete.

4. Kreativraum: Ähnlich wie der Raum der Stille stand dieser Raum während der Pausen und auch als Alternative zu den Hauptveranstaltungen zur Verfügung, um sich non-verbal auszudrücken und Erkenntnissen oder Spannungen farbige Ausdruck zu verleihen. So entstanden in einer Atmosphäre der Stille und Freundlichkeit wunderschöne Kunstwerke. Marie-Rose Fritz, die diesen Raum betreute,

berichtete, dass dieses Angebot auch als willkommener Anlaufpunkt für das Vorbringen von Kritik am Konferenzablauf und Inhalt genutzt wurde. Künstlerischer Ausdruck und ein kreativer Umgang mit Spannungen – verstanden als Triebfeder der Evolution, die auf diese Weise überhaupt erst ermöglicht bzw. beschleunigt wird – setzten so Impulse für spätere Dialoge und Weiterentwicklung.

5. Das Feuer: Unmittelbar nach der Eröffnung des Raums der Stille in der Vorkonferenz weihte Holger Fuchs uns in die Kunst und symbolische Bedeutung des Feuermachens ein. Die Gruppe der bereits anwesenden Team-Mitglieder und Gäste entzündete das Konferenz-Feuer und verpflichtete sich dazu, dieses Feuer Tag und Nacht am Brennen zu halten. Die Feuerschale entwickelte sich im Verlauf der Konferenz zu einem beliebten



Treffpunkt. Die Teilnehmer tauchten in Gespräche ein, sangen miteinander oder betrachteten schweigend die Flammen. Einige sammelten Holz, sägten und hackten es, um es dann dem Feuer zuzuführen und so ganz praktisch die Gemeinschaft zu unterstützen. Dies bot genau wie der Raum der Stille und der Kreativraum eine weitere willkommene Abwechslung gegenüber dem sprachlichen Austausch.

waren nicht nur an ihren eigenen Beiträgen interessiert, sondern tatsächlich an der gesamten Konferenz. Im Sinne eines der Grundprinzipien evolutionärer Dialoge und einer der Kernvoraussetzungen für Emergenz waren sie offen für das, „was ich noch nicht weiß“, und suchten aktiv den Austausch mit anderen.

Dieses neuartige Format war 2014 bei der ersten europäischen integra-

7. Aufstellung:

Am Samstagabend luden Holger Fuchs und Bence Ganti zu einer Aufstellung zur kulturellen Identitätsfindung für den deutschsprachigen Raum ein. Auch dies war ein Format, das auf der europäischen Konferenz entstanden war und hier vertieft werden sollte. In Budapest erforschten wir die Zugehörigkeit zu einer Nation über die Differenzierung verschiedener Elemente: Sprache, Klänge sowie Antworten auf Fragen zur individuellen und kollektiven Verwurzelung standen dabei Mittelpunkt. In unserer deutschsprachigen Konferenz näherten wir uns der heilsamen Erfahrung einer bewussten Identifikation über die Herstellung einer Verbindung zu unserer Heimat-Region und dem Ort, an dem wir jetzt leben; und zwar über die typischen landschaftlichen Eigenschaften, Dialekte, Gerichte und Klänge, die hier wie auch im Budapest am Ende zu einem gemeinsamen Tönen und schließlich in die Stille führte.

8. Ausklang:

So wie die Konferenz mit der zeitversetzten Anreise, der Stille-Übung am Freitag Morgen und dem Entzünden des Feuers ganz allmählich begonnen hatte, war sie durch das Abschlussritual auch nicht plötzlich beendet, sondern konnte in der Nachkonferenz ausklingen. Das Abschlussritual selbst gestaltete sich denkbar einfach und im wahrsten Sinne des Wortes erdverbunden: Die Veranstalter hatten neben dem symbolischen Feuer Gebetsfahnen zur Sichtbarmachung des Windelements aufgehängt, während das Element Wasser durch ein Wasserspiel und das Element Erde durch einen Haufen Humuserde vertreten war. Jeder Teilnehmer konnte von dieser Erde eine Handvoll aufnehmen und sie – um dem Ort etwas Nährendes zurückzugeben – auf dem Gelände verteilen. Der Erdhaufen war darüber hinaus von Kieselsteinen umsäumt, die die Teilnehmer als Zeichen der Verbundenheit mit Ort und Ereignis



6. Parallele Themenbereiche:

Auch in der Auswahl der Referenten für Vorträge und Workshops gingen wir diesmal anders vor als sonst. Auf unseren „Aufruf zur Mitwirkung“ im Vorfeld bewarben sich über 60 Menschen, die gern ihr Thema oder Projekt vorstellen wollten. Dies war besonders bemerkenswert, weil wir ihnen weder ein Honorar anbieten konnten noch eine kostenlose Teilnahme an der Konferenz, sondern lediglich eine Ermäßigung des Eintrittspreises. Im Endeffekt fanden sich auf diese Weise nicht nur 49, vielfach hochkarätige, zum Teil uns vorher nicht einmal bekannte Referentinnen, sondern mit Ihnen bereits ein Drittel der 160 Teilnehmerinnen! Diese „Referenten-Teilnehmer“

len Konferenz in Budapest entstanden und wurde hier weiterentwickelt. Die Absicht war, nicht nur wenige bereits bekannte „Experten“ zu Wort kommen zu lassen, sondern möglichst vielen integral Praktizierenden Gehör zu verschaffen, und zwar nur der Teilgruppe gegenüber, die sich für ihr Thema besonders interessiert. In der Begrüßungsveranstaltung hatten alle Referenten in einem 30-sekündigen „Elevator Pitch“ die Gelegenheit, sich und ihr Thema im Plenum vorzustellen und die Teilnehmer für ihr Angebot zu gewinnen. In den sich jeweils anschließenden Integrationsrunden im Plenum wurden die Ergebnisse der Dialogrunden aller Themenbereichen von den Prozessbegleitern wieder für die Gesamtgruppe zusammengeführt.



mit nach Hause nehmen konnte. Ein warmer Frühsommerregen machte das Ritual zu einem besonderen Ereignis und sorgte – vor allem bei den Unerschrockenen und Wasserliebhabern – für eine ausgelassene, fröhliche Stimmung.

Viele Gäste reisten zu diesem Zeitpunkt ab, zwei Gruppen jedoch versammelten sich am Nachmittag noch für offene Prozesse, in denen Teilnehmer miteinander Themen intensiv vertieften, Visionen formulierten, Ideen entwickelten und aus diesen dann ganz konkrete Initiativen ableiteten.

Nachbetrachtung und Weiterführung

Ein Gegensatz, den wir in der Vorbereitungsphase kaum im Fokus hatten, kristallisierte sich im Verlauf der Konferenz als ein Kernthema heraus: die Kluft zwischen jüngeren und älteren Generationen. Explizit formuliert wurde dieses Spannungsfeld am letzten Tag der Konferenz während des Podiumsdialogs, der sich an Margret Rasfelds Vortrag über „Schule im Aufbruch“ anschloss.

Bereits hier öffneten Teilnehmer durch mutige und beherzte persönliche Beiträge erste Türen zu einer mehrperspektivischen und damit neuartig umfassenden Form der Verständigung. Diese wurde in der Folge durch den letzten Open Space der Konferenz sowie die von den Teilnehmern im Anschluss daraufhin

selbst initiierten Treffen vertieft und in Kooperationsbewegungen übersetzt.

Mit der Verbalisierung der Unterschiede zwischen Ost und West sowie Möglichkeiten zu deren Überbrückung klang ein weiteres polares Thema an, das über die Konferenz hinaus nach Hinwendung verlangt.



Diese angestoßenen Prozesse haben seither auf unterschiedlichen Wegen – wie zum Beispiel einer online Plattform, regelmäßigen Videokonferenzen sowie persönlichen Treffen – ihre Fortsetzung gefunden. Die neu initiierte online Plattform ist offen für alle Interessenten, die sich engagieren möchten und bewusst und kreativ neue Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit finden wollen. Die Einladung zur Mitwirkung wird nicht zentral gesteuert, sondern jeder Teilnehmer ist aufgerufen interessierte Freunde mitzubringen, so dass die Gruppe durch Mundpropaganda und persönliche Empfehlung wächst.

Der Austausch dient dem Teilen von Ressourcen und Know-How, der Entwicklung gemeinsamer Ideen sowie der gegenseitigen Ermutigung. So müssen

Menschen, die sich weiter entwickeln und empfindsamer werden und zu einer besseren Welt beitragen wollen, nicht mehr unter Vereinsamung und Mutlosigkeit leiden. Bücher, Vorträge und Projekte wie die von Frederic Laloux, Joachim Galuska und Margret Rasfeld wirken neben einschlägigen Webauftritten, sozialen Netzwerken und Zeitschriften zusätzlich als große Unterstützung, um das Momentum kreativer Impulse nicht verstreichen zu lassen.

Nichts allerdings – so hat es die Konferenz wieder einmal gezeigt – kann jedoch den regelmäßigen persönlichen Kontakt von Menschen untereinander ersetzen, da Vertrauen und Handlungswirksamkeit sich erst über ein zeitliches Kontinuum des Kontakts und des gemeinsam erlebten Tuns nachhaltig entfalten. Wie Holger Fuchs anschaulich demonstrierte, braucht ein Feuer nicht nur eine Initialzündung, sondern Futter, um wirklich zu „fangen“, zu wachsen und weiterzuleben.

Ich bin zuversichtlich, dass bei dieser Konferenz ein solches Feuer entstanden ist, und dass es sich über weitere Konferenzen und Kooperationen mit anderen Gruppen, die regionalen Salons, neue Fachgruppen und Initiativen sowie regen Austausch verbreiten wird. ❖



Hanna Hündorf

Lebenswege

Mit viereinhalb Jahren kam ich mit meiner Mutter und meinen Geschwistern aus der Türkei nach Deutschland. Geboren bin ich in Ostanatolien, nah beim Berg Ararat und der Grenze zum Iran. Mein Vater war mit Mitte dreißig als „Gastarbeiter“ der ersten Generation nach Deutschland gegangen, wirklich angekommen im kulturellen Sinn ist er hier nie. Geprägt von einer archaischen Welt ohne fließendes Wasser und Strom, hatte er keine Kindheit, wie wir sie kennen. Wenn er draußen bei den Schafen übernachtete, hörte er die Wölfe heulen. Er war sechs Jahre alt.

Mit fünfzehn Jahren hat mein Vater geheiratet und eine Familie gegründet. Er arbeitete als Schäfer, dann als traditioneller Baumeister, eine Mischung aus Architekt und Zimmermann. In Deutschland lebte er anfangs in einer Wohnbaracke auf dem Gelände der Gießerei in der Nähe von Heilbronn, wo er arbeitete, praktisch ohne Kontakt zur deutschen Bevölkerung. Man hörte nur türkisches Radio. Später holte er die Familie nach.

Minderheit unter Minderheiten

In Sinsheim, wo ich zur Schule ging, waren wir die einzige kurdische Familie im Umkreis, Minderheit in der Minderheit. Für die Türken waren wir „Bergtürken“, weder richtige Türken noch richtige Muslime. Mein Vater, seiner Herkunft bewusst, nahm die Ausgrenzung durch Deutsche und Einwanderer anderer Nationalitäten in Kauf: Es war Gottes Wille, dass wir als Kurden zur Welt gekommen waren, warum sollten wir unsere Herkunft verleugnen?

Verheiratet mit fünfzehn Jahren

Schon als Kleinkind musste ich auf dem Feld mitarbeiten und wurde früh in meine traditionelle Rolle als Mann gedrängt. Meine Kindheit verbrachte ich mitten in der Stadt in einem heruntergekommenen Fachwerkhaus ohne Heizung und Warmwasser. Als Jugendlicher verbrachte ich die Ferien mit Schichtarbeit in der Fabrik. Wenn wir Besuch hatten, musste ich bedienen. Ich kniete auf dem Boden und hatte darauf zu achten, dass die Gläser der Gäste nicht leer wurden. Dabei hörte ich aufmerksam zu und kam so in Kontakt mit ernsthaften Themen, mit politischen und spirituellen Fragen, die die Männer diskutierten. Die Frauen hatte ihre Runde in einem eigenen Raum, vom Versammlungsraum der Männer getrennt durch die Küche.

Nach uralter Tradition werden in der Türkei auch heute noch Kinder praktisch schon in der Wiege einander versprochen, so auch ich. Mein Vater und mein Onkel waren übereingekommen, mich mit meiner Cousine zu verheiraten. Schon als Kind wurde ich immer wieder mit Hinweisen auf meine „Braut“ geneckt. Das war jedes Mal eine kränkende Erinnerung an etwas Unerhörtes, Unverständliches, das über meinen Kopf weg entschieden worden war.

Eines Tages, ich war fünfzehn und zum erstem Mal seit zehn Jahren in der Türkei, stand mein Vater mit mir nach dem Freitagsgebet vor der Moschee. „Sohn“, sagte er, „jetzt ist es soweit. Du bist in einem Alter, wo es ernst mit der Ehe wird. Entweder du gehorchst mir oder du bist nicht mehr mein Sohn.“ In diesem Moment brach meine Welt zusammen. Wie konnte mein beinahe wie ein Gott verehrter Vater mir das antun? Gegen meinen Willen vermählte mich nach der Tradition ein Imam mit einer Braut, der ich erst kurz zuvor zum ersten Mal begegnet war. Bei der Feier fühlte ich

mich inmitten der fröhlichen Menschen verloren. Die Eltern hatten mir zugesichert, dass in Deutschland vorerst niemand von der Hochzeit erfahren werde, doch schon auf der Rückfahrt brachen sie ihr Versprechen, als wir zufällig Bekannte trafen. Durch diesen Verrat wussten bald alle Bescheid. In Sinsheim wurde ich ständig damit konfrontiert. Als Kind eher schüchtern, hatte ich kaum Kontakt zu Mädchen gehabt. Nun war ich verheiratet und musste ich mich entsprechend verhalten. Meine Freunde wussten es und hänselten mich damit. Sinsheim ist eine kleine Stadt, die soziale Kontrolle war nahezu lückenlos. Wie andere Jungs auf natürliche Weise auf Mädchen zugehen, das konnte ich nicht. So wurde mir meine Jugend geraubt, die Zeit bis zur Volljährigkeit war wie eine Hölle für mich.

Der Konflikt

Verheiratet und ohne Bezug zur Schule erlebte ich die nächsten Jahre. In dieser Zeit fuhr meine Mutter mit mir in die Türkei, um meine Braut zu besuchen. Da ich mit meiner Ehefrau nicht warm wurde, vermutete mein Umfeld, ich sei krank, verflucht oder verhext. Man brachte mich zu Quacksalbern und Schamanen, die mir helfen sollten. Dabei wollte ich einfach nur kein Ehemann sein, das war alles. Die, die mich vorzeitig zum Mann erklärt hatten, gestanden mir keinen eigenen Willen zu, den Widerspruch sahen sie nicht.

In der Herkunftskultur meiner Braut waren und sind Zwangsheiraten verbreitet. Sie litt, fügte sich aber gezwungenermaßen in ihr Schicksal. Als Trost schickte mein Vater regelmäßig Geld und Geschenke in die Türkei. Materiell wurde ihr Leben und das ihrer Familie aufgewertet. Die Frage nach ihren Wünschen stellte sich nicht in einer Welt, in der es keinen Raum für Individualität gibt, wo der Einzelne sich unterzuordnen hat und



Auf Arbeit

In einer Glasfabrik arbeitete ich im Akkord. Mein Vorarbeiter erfüllte mit seiner groben Art und Ausdrucksweise alle negativen Klischees. Vor Arbeitsbeginn morgens um sechs trank

nötigenfalls geopfert wird. Für mich war ein Leben in einer Ehegemeinschaft mit ihr nach wie vor unvorstellbar.

Kurz vor meiner Volljährigkeit bereitete mein Vater die Übersiedlung meiner Frau nach Deutschland vor, leistete Bürgschaften, besorgte die Aufenthaltserlaubnis und die Papiere für die standesamtliche Eheschließung. Er gab dafür ein Vermögen aus. Schließlich wurden wir auch vor dem deutschen Standesamt mittels meiner erzwungenen Unterschrift zu Mann und Frau gemacht. In Sinsheim fand dann eine weitere Hochzeitsfeier statt.

Beziehung, Streit, Durchbrennen

Kurz nach der zweiten Verheiratung lernte ich im Café Marion¹ kennen, die dort arbeitete. Als ich sie zum ersten Mal sah, war ich überwältigt: Das war die Frau, die ich wollte. Sie stammte aus gutbürgerlichem Haus, hatte gerade Abitur gemacht und wollte Medizin studieren. Nach einiger Zeit kamen wir uns näher und wurden ein Paar. Meine Zwangsverheiratung habe ich ihr nicht verheimlicht. Zuerst war sie schockiert, zeigte dann aber Verständnis. Wir trafen uns immer heimlich, niemand durfte uns zusammen sehen. Meine Eltern bekamen es trotzdem mit. Am Anfang akzeptierten sie es, in der Hoffnung, ich würde durch diese Affäre „auf den Geschmack kommen“.

Als wir meine Mutter im Krankenhaus besuchten, eskalierte der Streit mit dem Vater auf dramatische Weise. Er stellte mir ein Ultimatum, mich entweder um meine Ehefrau zu kümmern oder das Elternhaus zu verlassen. Schlagartig wurde mir klar, dass ich es den Eltern nie würde recht machen können, und traf eine folgenschwere Entscheidung.

Marion holte mich mit dem Auto vom Krankenhaus ab. Auf dem Rücksitz unter einer Decke zusammengerollt, damit niemand mich sehen konnte, verließ ich mit ihr die Stadt, ohne irgendetwas von zuhause mitzunehmen, nicht einmal meine Papiere. Auch meinen Ausbildungsplatz in Heidelberg gab ich auf. Nach ein paar Tagen bei einer Freundin von ihr zogen wir nach Bamberg, wo sie ihr Medizinstudium beginnen wollte. Ich hatte mich entschieden, mit Arbeit unser Leben zu finanzieren. Wir waren völlig isoliert, unsere Eltern wussten nicht, wo wir waren. Ich hatte mehrere Tabus gebrochen: Ich hatten meine Eltern und meine Frau verlassen und lebte mit einer Christin, einer Ungläubigen, zusammen. Ich hatte Todesangst, denn ich musste damit rechnen, dass die Familie zur Wiederherstellung der Familienehre zu drastischen Mitteln greifen könnte.

¹ Name geändert

er eine Flasche Bier auf ex. Alle waren mehr oder weniger kaputte Alkoholiker, die trotzdem funktionierten. Bald war ich erschöpft und seelisch demoralisiert. Abends nach der Arbeit war mir zum Heulen zumute. Ich wurde krank und noch in der Probezeit gekündigt. So konnte es nicht weitergehen. Marion und ich beschlossen, dass sie vorerst zu ihren Eltern zurückziehen und ich in ihrer Nähe wohnen sollte, weit genug weg von meinen Eltern. So bin ich vor über zwanzig Jahren in Darmstadt gestrandet.

Auf der Straße

Anfangs lebte ich auf der Straße und am Bahnhof, ohne Papiere, dann drei Monate in der Jugendherberge. Marion schickte mir hin und wieder etwas Geld, soviel sie konnte. Dafür bin ich ihr bis heute verbunden und dankbar. Unsere Beziehung, die nie unter einem gutem Stern gestanden hatte, ging nach fünf Jahren zu Ende.

Von der Jugendherberge aus suchte ich Arbeit. Wie für den Hauptmann von Köpenick gab es ohne Papiere keine Arbeit, ohne Arbeit keine Wohnung und ohne Wohnung keine Arbeit für mich. Schließlich nahm mich eine Wohngemeinschaft auf, ohne Fragen zu stellen, und ich fand Arbeit. Auf Antrag erhielt ich neue Papiere.



Monate später meldete ich mich telefonisch bei den Eltern. Erst nach zwei Jahren haben wir uns wieder getroffen. Meine Ehefrau lebte nach wie vor bei ihnen. Sie hofften immer noch, ich würde zurückkommen. Als ihnen klar wurde, dass ich lieber sterben wollte als in dieser arrangierten Ehe zu leben, musste mein Vater zähneknirschend die Frau – meine Frau, meine Cousine – wieder zurückschicken. Seine Halsstarrigkeit allen Warnungen zum Trotz hatte die Familien auseinander gebracht. Am Ende musste er „Schande-Geld“ zahlen.

Einige Jahre lang schlug ich mich als Hilfsarbeiter auf dem Bau, als Gärtner, Öltankreiniger und mit anderen Jobs durch. Trotz aller Schwierigkeiten gelang es mir, eine Ausbildung zu machen, aber kurz vor dem Abschluss als Bürokaufmann wurde mir klar, dass ich zu dem Beruf keinen Bezug hatte. Ich wurde aber vom Leiter des Fitnessstudios, in dem ich regelmäßig trainierte, als Trainer angeheuert und intern ausgebildet.

Nach einigen Jahren begann ich parallel zur Trainertätigkeit ein Studium am Abendgymnasium. Im ersten Jahr unterstützten mich meine Eltern finanziell, eine Art Wiedergutmachung, die aber durch ständige Anspielungen und indirekten Druck vergiftet war. Als mir die mehrfache Belastung zuviel wurde, brach ich das Abendgymnasium ab.

Ein Jobangebot wurde zurückgezogen, nachdem ich die alte Stelle und die Wohnung bereits gekündigt hatte. Zur selben Zeit holten mich alte Schulden ein: Nach der überstürzten Flucht hatten die Eltern mir keine Post nachgeschickt. Auf die Mahnungen reagierte ich mit dem üblichen Verleugnen aus Überforderung. Ohne Wohnung, ohne Job, das Konto überzogen, erwartete ich nichts Gutes mehr von dieser Welt.

Leben auf neun Quadratmetern

Ich landete in einem Zimmer von neun Quadratmetern ohne eigene Sanitäreinrichtungen. Ein guter Freund hatte es vorher als Fotolabor genutzt. Erst als die letzten Geldreserven verbraucht waren, trat ich den demütigenden Gang zum Jobcenter an. Ich war am Ende, ein trauriger Nihilist, bereit, sein eigenes Schiff zu versenken, bei der Fremdenlegion zu enden. Die Nächte verbrachte ich mit Lesen und Studieren, die Tage mit Schlafen und Trainieren. Vom Leben ausgeschlossen, verurteilt, mich von der menschlichen Gesellschaft zurückzuziehen, litt ich unter Deprivation. Mir blieben nur meine Bücher und meine treuen Freunde.

Das Jobcenter hatte mir ein Praktikum bei einem Sportverein vermittelt, das ich auch absolviert habe. Eine Ausbildung zur Verbesserung meiner beruflichen Chancen wurde nicht bewilligt, sinnvolle Stellenvorschläge gab es nicht, stattdessen traktierte man mich mit Sanktionen. Erst durch einen massiven Vorstoß, zu dem mich ein Freund ermutigte, ließ man sich überzeugen, mir eine von mir selbst zu finanzierende Ausbildung zum Fitnessfachwirt zu ermöglichen, Voraussetzung für die Beschäftigung in einem großen Studio, wo ich als selbständiger Personal Trainer arbeiten wollte.

Während der Arbeit im Studio ergaben sich Kontakte zu Kunden, die mit vertrauten. Zum richtigen Zeitpunkt fand ich einen Ort, wo ich meine Vision verwirklichen konnte: mein eigenes Studio. Trotzdem der Altlasten gelang es mir innerhalb kurzer Zeit, ein tragfähiges Geschäft aufzubauen, das sich dank der Empfehlungen zufriedener Klienten stetig entwickelte.

Meine Mentorin

Im Alter von fünfzehn Jahren hatte ich beim Nachhilfeunterricht eine Künstlerin kennengelernt, Inge², die ich später als meine geistige Mutter betrachtete. Sie lebte mit einer ehemaligen Primaballerina zusammen, war sozial engagiert und kümmerte sich um Kinder aus bildungsfernen Schichten wie mich. Wir verstanden uns auf Anhieb. Sie führte mich in die Welt der Kunst und Literatur ein, eine faszinierende Welt, die für mich neu und doch nicht fremd war. Aus der Mentorin-Schüler-Beziehung entstand bald enge Freundschaft.

Meditation

Irgendwann sprach Inge von Meditation. Das wollte ich unbedingt erleben. In meiner ursprünglichen Kultur wurden durchaus auch spirituelle Themen angesprochen, das war mir nicht völlig fremd. So fuhr ich eines Tages mit Inge nach Würzburg zu Willigis Jäger, damals noch Abt bei den Benediktinern. Vor dem Kloster bekam ich weiche Knie, war kurz davor wegzurennen, doch Neugier und Sehnsucht waren stärker. An der Pforte sprach ich einen Mönch an: „Ich möchte zu Willigis Jäger!“. Der fragte mich nach meiner Herkunft und meinem Anliegen. „Ich will Ihr Schüler sein!“, entgegnete ich. Warum ich als Muslim nicht zu den Sufis gehen wolle? – Warum er als Christ Zen-Meditation anbietet, war meine Gegenfrage. Wir mussten beide lachen. Jäger hatte eine so einnehmende Ausstrahlung, dass ich mich sofort bei ihm wohl gefühlt habe. Er spürte, dass es mir ernst war, und bot mir einen Platz in einem Kurs an. Eine Woche später stand ich auf der (Meditations-)Matte.

Schon vorher hatte ich Meditationserfahrung gesammelt, aber sechs bis sieben Stunden täglich für zwei Wochen,

² Name geändert



das war wirklich hart, physisch wie psychisch. Dafür wurde ich mit befreienden und erhellenden Momenten belohnt. Es ging sehr tief. Gegen Ende hatte ich das Gefühl, mich völlig zu verlieren. Mein Ich, meine Religiosität, überhaupt alles stellte ich in Frage. Dabei hatte ich noch nichts Neues. Ein bodenloser Zustand war das, eine tiefe Einsamkeit, ein Verlorensein. Die alten Gewissheiten fielen von mir ab, es gab kein Zurück. Was als tiefe Verunsicherung begonnen hatte, erlebte ich als Befreiung zum Neuen, einer zunehmend gefestigten inneren Wirklichkeit. Der Meditation bin ich seither treu geblieben.

Sprache und Bildung

Ich komme aus einem bildungsfernen Milieu. Meine Mutter und die älteste Schwester sind Analphabeten. Von der Familie gab es keine Unterstützung auf meinem Bildungsweg, entsprechend schwer fiel mir die Schule. Die Trennung von den Spiel- und Klassenkameraden nach der vierten Klasse durch das dreigliedrige Schulsystem war schmerzhaft, weil wir als Hauptschüler von den angehenden Gymnasiasten fortan gemieden wurden. In meinem Umfeld war Gesetzesbruch gang und gäbe. Erpressung, Hehlerei, Drogen, Zuhälterei und Gewalt gehörten zum Alltag meiner damaligen Freunde. Ich schwamm am Rand mit, war aber noch sehr jung und zu ängstlich, mich voll auf diesen Weg einzulassen. Das war mein Glück. Mit meiner Flucht ließ ich auch dieses Milieu hinter mir.

Den Zugang zu schriftlicher Kultur und zur deutschen Sprache musste ich mir selbst mühselig autodidaktisch erarbeiten. Zu Hause sprachen wir eine Mischung aus Kurdisch und Türkisch, keine der Sprachen habe ich von Grund auf richtig gelernt. Mit achtzehn las ich zum ersten Mal in meinem Leben außerhalb der Schule ein Buch, ein Geschenk von Marion. Inge gab mir weitere Impulse. Die Saat ging auf, und ich entdeckte die geistige Welt und die Schönheit der deutschen Sprache. Dostojewskij, Hölderlin, Nietzsche, Gebser und viele, viele andere wurden die geistigen Begleiter eines entwurzelten jungen Mannes.

Wilber und der Weg zum Integralen

Durch meine Mentorin Inge war ich schon früh für philosophische Themen, Spiritualität und Meditation sensibilisiert. Auf Ken Wilber bin ich „zufällig“ im Antiquariat gestoßen. Beim Stöbern hielt ich plötzlich sein Opus Magnum *Eros Kosmos Logos* in den Händen. Ich verstand absolut nichts, dennoch nahm ich es mit. Mehr als zwei Jahre und eine Menge Sekundärliteratur brauchte ich, um mich ohne akademische Vorbildung durch das Buch durchzuarbeiten. Trost fand ich unter anderem in der Erkenntnis, dass meine Eltern nicht anders sein konnten als sie sind. So begann meine Reise mit Ken Wilber und dem Integralen. Ich besorgte mir nach und nach alles, was es von Wilber in deutscher Sprache gab. Die intensive Beschäftigung mit dem integralen Ansatz und zu Anfang der Austausch darüber mit Inge bahnten den Weg zu einem umfassenderen Verständnis der Welt und meiner eigenen Geschichte. Später suchte ich Kontakt zu gleichartig Interessierten und landete beim Integralen Forum.

Schon als Kind hatte ich mit Judo begonnen, später kam ich über Karate zum Kickboxen und Kraftsport. Bewegung war für mich schon immer elementar, nicht nur um Frust und Aggressionen abzubauen, sondern um mich besser zu zentrieren und den Leib zu zelebrieren. Neben der Arbeit als Trainer im Fitnessstudio hatte ich mich auch

in Tanz, Yoga und andere Bewegungsschulen vertieft.

Das integrale Modell hilft mir, das Körperliche mit dem Geistigen in einen größeren Zusammenhang zu bringen. Es war daher ein logischer Schritt, meine Erfahrungen und das angeeignete Wissen in meiner Arbeit zu größerem Nutzen in einem integralen Ansatz zusammenzuführen, der sich dem Menschen in seiner ganzen Komplexität und Widersprüchlichkeit widmet. Seit der Gründung von *integral fitness* vor sechs Jahren wende ich mein Konzept mit Erfolg im eigenen Studio in Darmstadt an und entwickle es stetig weiter, unterstützt durch meine Mitarbeiter und einen wachsenden Kreis Gleichgesinnter. Eine Erweiterung steht unmittelbar bevor.

Der Kontext

Ironie des Schicksals: Als ein Mann ohne höhere formale Bildung arbeite ich jetzt seit Jahren im eigenen Unternehmen mit gut situierten Akademikern, mit denen ich regen Austausch pflege. Mein Überlebenswille hat gesiegt.

Mit meiner Familie habe ich inzwischen wieder Kontakt, auch wenn die Beziehung ziemlich zerrüttet ist. Ich habe Verletzungen davon getragen, Siege über mich selbst errungen, Widerstände überwunden und zerstörerische Energie in aufbauende verwandelt. Nichts war je selbstverständlich für mich, in jeder Phase meines Lebens wurde ich in Frage gestellt und habe an mir selbst gezweifelt. Deshalb wünsche ich mir, dass die Umstände, die nicht nur mir das Leben schwer gemacht haben, mehr in das Bewusstsein der Gesellschaft gelangen.

Für die Freundschaft, die mir zuteil wurde und mir Kraft gegeben hat, bin ich dankbar, ebenso für die Erfahrungen, auch für die schmerzhaften. Ich bereue nichts und werde weiter meinen Weg gehen. ❖

Integrale Ernährung – eine Entdeckungsreise



Dr. med Sven Werchan
<http://www.integrale-ernaehrung.de/>

Was bedeutet es für mich, ein Alltagsthema wie Ernährung aus integraler Perspektive zu betrachten und vor allem zu erleben?

Es lässt mich zuerst einmal staunen. Meine Ernährung – wow, was für ein komplexes Thema! Das sind ja nicht nur Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, d.h. das, was ich jeden Tag esse. Meine Ernährung, das ist auch eine Welt von körperlichen Empfindungen, Geschmackserfahrungen, lustvollen Höhepunkten, schmerz-

haften Völlegefühlern, Erinnerungen und Ritualen, Sehnsüchten und Verlangen. Es umfasst eine reiche innerliche Welt des Erlebens, einschließlich der Gedanken und Gefühle, Einstellungen und Ideen, die ich rund um dieses Erleben habe. Wie positioniere ich mich gegenüber all den Vorschriften und Empfehlungen, die ich bezüglich der „richtigen“ Ernährung schon gehört habe?

Klar, meine Ernährung, das ist die Summe all meiner Entscheidungen rund ums Essen. Ist mir bewusst, wie weitreichend die Konsequenzen meiner Entscheidungen sind? Die reichen von meinem Wohlbefinden über meine langfristige körperliche Gesundheit und Fitness bis weit hinein in die globale Ökonomie und Ökologie.

Durch die integrale Perspektive erlebe ich mein Ernährungsleben viel reicher und wirklicher gegenüber einer oft anzutreffenden Fokussierung auf Teilaspekte wie Gewicht, Gesundheit oder Erzeugung von Nahrung. Es kommt mir manchmal vor, als ob wir viel zu dicht vor einem großen Bild stehen und dadurch nur einzelne Bildpunkte sehen können. Die integrale Perspektive lässt mich das ganze Bild meiner und unserer Ernährung sehen. Es ist ein Sehen, das mich tiefer berührt als reines Ernährungswissen.

Wenn ich mich selbst als bio-psycho-soziales Wesen erlebe, dann ist auch meine Ernährung ein bio-psycho-soziales Phänomen. Da geht es um weit mehr als die Zahlen, Daten und Fakten der optimierungsorientierten Ernährungsratgeber, egal ob das Ziel Gesundheit, Traumfigur oder eine ethisch einwandfreie Ernährung ist.

Mein Umgang mit dem Essen ist tief in meiner individuellen Geschichte verwurzelt. Essen habe ich von meinen Eltern gelernt, Menschen, die Krieg und Hunger noch unmittelbar erlebt haben. In meinem Essverhalten stecken die Regeln und Rituale meiner Familie und meiner Kultur. In meinen Entscheidungen für Art und Herkunft meines Essens drücken sich meine Werte ebenso aus wie meine finanziellen Möglichkeiten. Was und wie viel ich esse hängt von meinem Wissen über Ernährung genauso ab, wie von meinem aktuellen Körperbewusstsein und meiner Fähigkeit, im Moment zu spüren was und wie viel davon mir beim Essen wirklich gut tut.

Der integrale Bezugsrahmen entwirrt, klärt und ordnet dieses Wirrwarr an Informationen, Empfindungen und Gefühlen. Was hat wo seinen Platz? In welchen Bereichen spüre ich Veränderungsbedarf und was für Ressourcen habe ich? So entsteht eine Einfachheit hinsichtlich der oft schwer zu überblickenden Komplexität des Phänomens Ernährung.

Wer bin ich beim Essen? Was und wie viel tut mir gut? Das erfahre ich nicht aus Büchern, auch wenn die Anregungen geben können, Verschiedenes auszuprobieren.

Das kann ich erleben, wenn ich in der Lage bin, mich gleichsam von außen anzuschauen, wenn ich den Prozess der Entscheidungen rund ums Essen zum Gegenstand meiner Betrachtung mache. Es ist ein achtsam erforschender Umgang mit mir als essendem Menschen. Dies zu tun, erlebe ich als einen ganz realen Entwicklungsweg. Gelegenheiten zu praktizieren bietet jeder Tag, bis ans Ende unseres Lebens. Nochmal wow! Was für ein Feld an Möglichkeiten darin liegt. Es ist sicher nicht übertrieben zu behaupten, dass in unserem Umgang mit dem Thema Ernährung

ein Stück Zukunft unseres Planeten liegt.

Eine umfassendere Sicht auf unsere Ernährung in die Welt zu bringen, ist Ziel des Projekts Integrale Ernährung. Es geht um nicht weniger als die Heilung unserer Ernährung, was Hunger, Übergewicht, Genuss und Ökologie umfasst. Dies beginnt bei mir selbst und meinem Ess-Bewusstsein. Es geht außerdem darum, diese Erweiterung der Betrachtung in unsere Kultur zu tragen. Wie schauen wir auf das Thema Ernährung?

Von dort führt der Weg rasch zur Frage, wie gehe ich, wie gehen wir mit Gesundheit und Heilung allgemein um? Dem Einfluss der Ernährung ist dabei das Thema Bewegung ebenbürtig. Auch hier gilt es, den veränderten Lebensbedingungen unserer Welt ganzheitlich zu begegnen und entsprechende Antworten für sich zu finden. ❖



Ken Wilber: Was mein Interesse an Philosophie weckte

Was mein Interesse an Philosophie weckte war Ganzheit. Ich wollte ganz sein, doch es gab nichts was mir sagte, wie ich das erreichen konnte. Um die Rolle der Philosophie verstehen zu können, ist es gut sich klar zu machen, wie sie begann. Dabei wurde oft auf Logik und Vernunft gesetzt, um dar-

gute Beispiele. Mit dem Hervortreten der Wissenschaften wurde diese Art eines deduktiv ableitenden Vorgehens ersetzt durch ein evidenzbasiertes, induktives und experimentelles Vorgehen. Damit verlor die Philosophie allmählich ihre ursprüngliche Stellung als ein Weg, Antworten auf menschliche Fragen zu geben.

die Biochemie zur Soziologie steht, zur Quantenphysik oder was dies mit Moral, Kunst, Geschichte, Prosa oder Spiritualität zu tun hat. Und die erwähnten Disziplinen machen das ihrerseits auch nicht. Auch wenn sie alle Teil eines Ganzen sind, kümmert sich doch keines von ihnen um das Ganze. Doch das ist etwas

was die Philosophie leisten kann. Philosophie kann einen Schritt zurücktreten und sagen, „hier gibt es diese Disziplin, da jene, und dort noch eine andere – wie passen sie alle zusammen? Wie können sie alle Teile eines umfassenderen Ganzen sein, welches wir als Wirklichkeit erkennen?“ Das Universum ist eines, ein Universum, auch wenn all unsere Ansätze, Erkenntnisdisziplinen, Wissenschaften



WIR

aus Aussagen über die natürliche und die metaphysische Welt abzuleiten. Aristoteles beispielsweise schlussfolgerte, dass Frauen weniger Zähne hätten als Männer¹. Dies ist ein Beispiel für eine schlechte Philosophie, doch es gibt auch andere,

¹ „Aristoteles beharrte darauf, dass Frauen weniger Zähne hätten als Männer. Obwohl er zweimal verheiratet war, kam er nie auf den Gedanken, seine Behauptung anhand einer Untersuchung der Münder seiner Frauen zu überprüfen.“ Bertrand Russell Quelle: <http://gutezitate.com/zitat/178123>

Die Menschen wandten sich zunehmend den Wissenschaften zu, welche die Philosophie mehr und mehr zurückdrängten. Was die Philosophie dennoch immer noch leisten konnte, etwas das keine der Wissenschaften tat und das erst allmählich klar wurde, war der Blick auf ein Ganzes. Was die einzelnen Wissenschaften nicht leisten ist, dass sie ihr Verhältnis zu den anderen Wissenschaften beschreiben. Man studiert beispielsweise Biochemie, doch nur sehr selten beschäftigt man sich zusätzlich damit, wie

oder Künste es in einzelne Teile aufteilen und dann Stück für Stück betrachten. Philosophie kann Abstand nehmen und sich fragen, „wie hängt dieses Teil mit jenem Teil und mit jenem Teil und mit jenem Teil zusammen? Und welcher Teil in mir bezieht sich auf jenes Teil?“ Wie kann ich – mit anderen Worten – meine eigene Ganzheit durch ein Verständnis der Ganzheit des gesamten Universums verstehen? Die einzige Disziplin, die noch Raum und Platz hatte dies zu tun, war die Philosophie. ❖

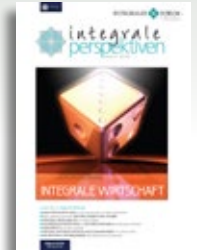


IF-Medienabo erweitert Abo

Die digitalen Inhalte, die wir als **Integrales Forum e.V.** in die Welt bringen, wachsen kontinuierlich. Zur Vereinfachung des Angebots haben wir das IF-Medienabo eingeführt.

Es enthält folgenden Leistungsumfang, den viele von Ihnen bereits kennen und schätzen:

- ❖ 3 Ausgaben der Zeitschrift *integrale perspektiven* pro Jahr,
- ❖ 6 Ausgaben des Online Journal als pdf und eBook jährlich,
- ❖ Zugang zu der Gesamtheit der Medieninhalte des Integralen Forums, einschließlich der Archive der *integralen perspektiven* und des *Online Journals*.



	Abos	Vorteile	Beitrag/Jahr
Abonnements	IP-Abo	<ul style="list-style-type: none"> ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	20 € (unverändert)
	Medienabo	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie IP-Abo plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	50 € (neu)

Entsprechend heißen die Abonnement-Inhalte, die Mitglieder im Integralen Forum e.V. erhalten, jetzt „IP-Abo“ und „Medienabo“ – Für unsere Mitglieder ändert sich nichts!

Sie sind noch kein Mitglied und neugierig geworden? Mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie den Verein **Integrales Forum** noch mehr in seiner Arbeit. Sie erhalten das jeweils enthaltene Abo und werden zu den Veranstaltungen des Vereins eingeladen. Ihre Mitgliedsbeiträge (abzüglich geldwerter Leistungen) sind steuerlich absetzbar.

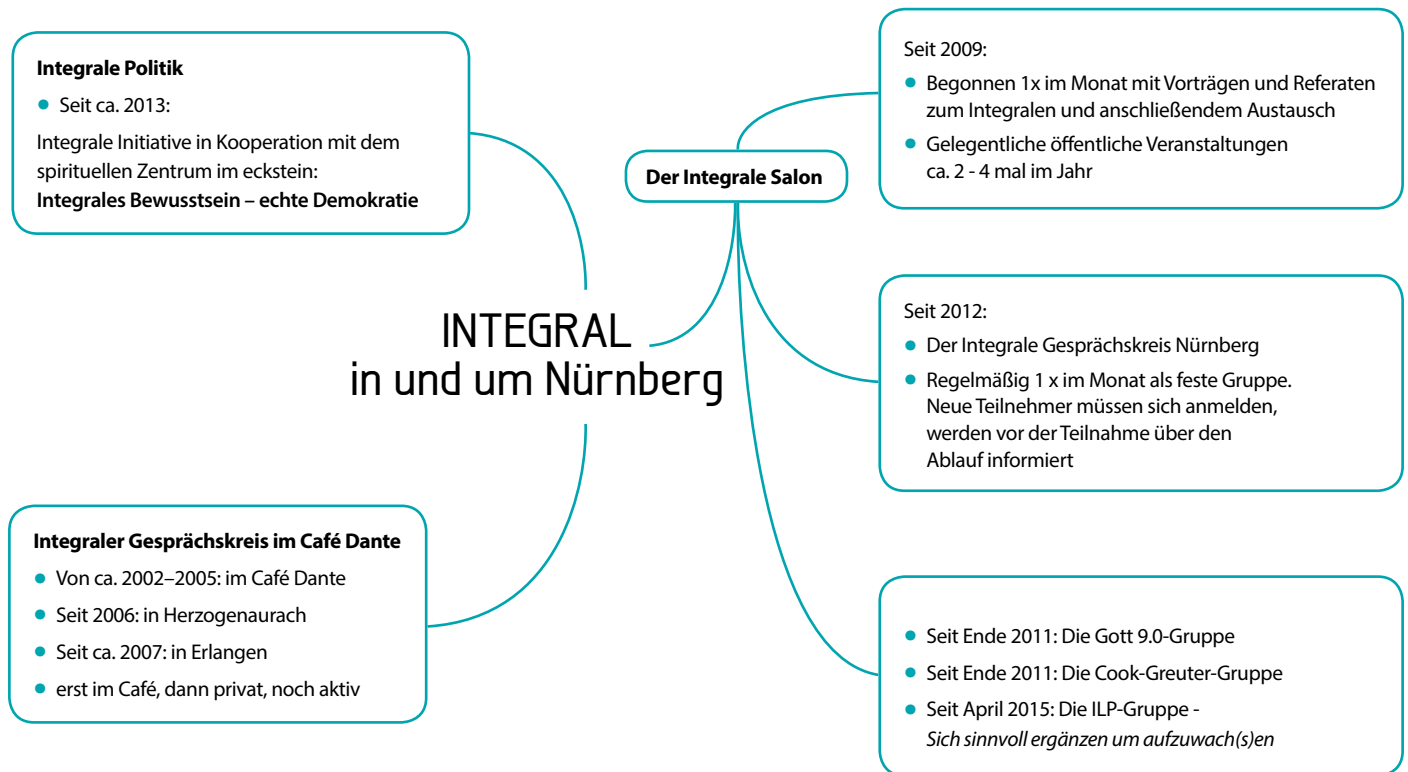
	Mitgliedsart	Vorteile	Beitrag/Jahr
Mitgliedschaft	regulär	<ul style="list-style-type: none"> ● Vergünstigungen auf attraktive Veranstaltungen von DIA und IF inklusive der Jahreskonferenz ● Zusendung der Zeitschrift <i>integrale perspektiven</i> dreimal jährlich (print + pdf) und Zugriff auf das Archiv der Zeitschrift (pdf) ● Aktuelle Informationen über (inter-)nationale Aktivitäten per E-Mail 	100 €
	ermäßigt	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder 	50 €
	premium	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorteile wie reguläre Mitglieder plus: ● Zusendung des Online Journal sechsmal jährlich (pdf + E-Book) ● Freier Zugang zu allen Inhalten der www.integralesforum.org mit umfassendem Archiv und regelmäßig aktualisierten Inhalten 	130 €



Werden Sie hier Mitglied: <http://integraleleben.org/home/if-integrales-forum/if-der-verein/organisation/mitgliedschaft-deutschland/>



Integral in Nürnberg und Umgebung - Was alles entsteht und aktiv ist



Erweiterung der Angebote des Integralen Frankfurter Salons

Seit diesem Sommer bietet der Integrale Salon Frankfurt zusätzlich zu dem klassischen Salontreffen **am ersten Montag** im Monat, in dem ein Teil des Abends dem dialogischen Austausch gewidmet ist, an jedem Montagabend spannende, themenzentrierte Treffen an. Es gibt jetzt **am zweiten Montagabend** ein Treffen, das sich mit der Verbindung von Theorie (AQAL) und Praxis (ILP) des Integralen Ansatzes befasst. Unter dem Motto „Integral to go“ geht es darum multiperspektivisches Denken und Handeln zu verstehen, zu hinterfragen und zu üben. **Am dritten**

Montag hat Karin Lück, die Impuls- und Gastgeberin dieser Abende, als erste in Deutschland einen Integralen Business-Salon zu folgenden Themen eröffnet: Im September war das Thema „Compliance - hart oder herzlich?“ mit RA Björn Rohde-Liebenau zum verantwortlichen Umgang mit Anforderungen in einer komplexen Welt. Im Oktober hat Prof. Dr. Kazuma Matoba den Dialog über globale integrale Kompetenz im Kampf gegen den Kampf der Kulturen angeregt. **Im November** wird die Kulturanthropologin Dr. Nadja Rosmann den Abend gestalten mit dem Thema „Achtsamkeit in Führung“ - Was

Meditation für Unternehmen bringt – Grundlagen - wissenschaftliche Erkenntnisse - Best Practices. **Im Dezember** findet das integrale kollaborative Lab „Vom Führen zum Dienen“ statt und **im Januar** wird der ehemalige Professor für Entwicklungspolitik in Bern, Gil Ducommun, über Postmaterialismus und die Gefährdung der Demokratien durch das Kapital reden (siehe dazu auch die Buchbesprechung in dieser Ausgabe).

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen findet man unter: <http://www.integralfrankfurt.de>

wohltätig sein weiterempfehlen

Komplex und leicht zugleich:
Affiliate Marketing und Crowdfunding



Daniela Borschel

Affiliate Marketing integral betrachtet

Was ist Affiliate Marketing eigentlich? Letztlich das, was in der Offline Welt als Empfehlungsmarketing bezeichnet wird. Vielleicht haben Sie bereits als Katalogkundin eine Empfehlung ausgesprochen und dafür eine Prämie erhalten? Nicht viel anders funktioniert Affiliate Marketing. Verkäufer (Advertiser) zahlen an den Empfehler (Affiliate) eine Provision, sobald mit empfohlenen Kunden ein Geschäft zustande kommt. Über einen Link gelangt man zur Website eines ausgewählten Shops. Daran ist ein Cookie gekoppelt, der auf dem Computer des Kunden gespeichert wird. Anhand dieses Cookies kann der Webseitenbetreiber den Kunden wiedererkennen. Kauft der Kunde dann, erhält der Affiliate-Partner eine Provision.

Affiliate Marketing kann, richtig verstanden, wunderbar integral sein. Es verbindet gute traditionelle Werte des Empfehlens von Bewährtem mit modernem Erfolgsstreben und neuesten technischen Errungenschaften. Wer postmodern handeln möchte, kauft gemäß eigenen Werten z.B. bei nachhaltig oder gemeinwohlorientiert wirtschaftenden Anbietern. Andere werden entsprechend gemieden. Die metasystemisch integrale Perspektive auf Affiliate-Marketing ermöglicht schließlich, offen zu sein, diese Systeme zu nutzen oder auch nicht. Es bleibt bei der Abwägung zwischen geschickter Nutzung und damit Mitgestaltung vorhandener Systeme und dem Preis, dafür das eigene Kaufverhalten transparenter zu machen.

Wie steht Integrales Forum e.V. dazu? Bereits seit längerem sind wir als Affiliate-Partner aktiv, z.B. mit iAwake Technologies, IEC-Material und jetzt mit boost, einem Affiliate Programm speziell zugeschnitten auf gemeinnützige Organisationen.

I AWAKE
— TECHNOLOGIES —



iAwake Technologies - Spiritual Technologies for an Evolving World, gegründet von Pam Parsons Dupuy und John Dupuy, empfohlen von Ken Wilber.

<http://integralesleben.org/if-home/profound-meditation-program/>



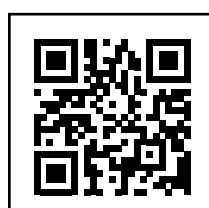
boost
Dein Einkauf ist Mehrwert



boost ist ein Berliner Social Business (gGmbH), das im Februar 2012 von Benjamin Vahle und Frank Eckert gegründet wurde. Heute arbeitet ein neunköpfiges Team an der Verwirklichung der Unternehmensvision: Gutes tun soll so einfach werden, dass es für jeden alltäglich wird. boost verdient Geld durch Affiliate-Marketing, indem die Nutzer zu den Onlineshops weitergeleitet werden. 90 Prozent dieser Einnahmen werden an gemeinnützige Organisationen gespendet, die restlichen 10 Prozent dienen der eigenen Kostendeckung. Mit mehr als 12.000 Nutzern hat boost bisher über 200.000 Euro an Spenden erwirtschaftet.

Mehr zu boost hier: <https://goo.gl/mLhtt7>

Vielleicht möchten Sie den Impuls aufgreifen, wenn Sie das nächste Mal



Geschenke online kaufen oder Ihre Bahnreise buchen? Unterstützen Sie Integrales Forum e.V. mit Ihren Online-Einkäufen - ohne mehr zu zahlen!

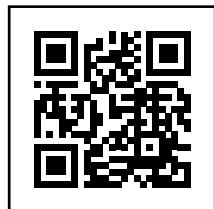
Fügen Sie den Link <https://goo.gl/mLhtt7> jetzt gleich Ihren Favoriten hinzu. Vielen Dank!

Spenden Crowdfunding für Integrale Ideen

Mit Crowdfunding im Allgemeinen lassen sich Projekte, Produkte, Start-Ups und vieles mehr finanzieren. Allen Formen gemeinsam ist, dass eine Vielzahl an Menschen (crowd) Finanzmittel (fund) zusammenträgt. Crowdfunding wird üblicherweise per Internet über spezielle Plattformen organisiert. In der Regel wird pro Projekt eine vorher definierte Mindestsumme festgelegt, die in einem vorher vereinbarten Zeitrahmen erreicht werden soll. Crowdfunding ist inzwischen zu einem Phänomen geworden. Denn neben dem rein finanziellen Aspekt, geht es vielen Menschen darum, emotional an einem Projekt teilzuhaben und damit ein Teil des Wir zu sein.

Was ist nun das besondere an Spenden Crowdfunding?

Diese spezielle Form sieht keine Gegenleistung an die Unterstützer vor und es fließt auch kein Geld zurück, wenn die Gesamtsumme eines Projektes nicht erreicht wird. Sehr wohl verpflichten sich die Spendennehmer jedoch dazu, regelmäßig zu informieren, wofür die Gelder eingesetzt werden.



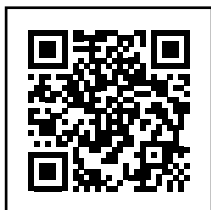
Mehr Informationen zu Crowdfunding in unterschiedlichsten Formen finden Sie hier:
<http://www.crowdfunding.de>.



Ken Wilber Gratitude Fund

Kürzlich wurde eine Ken Wilber Dankbarkeitsstiftung ins Leben gerufen, als eine Möglichkeit „an den Menschen, der so viel gegeben hat, etwas zurückzugeben.“

<https://www.kenwilberfund.org/>



betterplace.org

betterplace.org ist Deutschlands größte Online-Spendenplattform. Sie verbindet Menschen und Unternehmen, die helfen wollen, direkt mit Menschen und Organisationen, die Hilfe brauchen.

Bei **betterplace.org** besteht auch die Möglichkeit, Zeit zu spenden und sich ehrenamtlich einzubringen.

Aktuelle Projekte von Integrales Forum e.V. sind:



Kreativ sein für Integrale Bildungsarbeit - DIA - Die Integrale Akademie:
<https://goo.gl/NJSR4t>



Simpol - global verstehen verbinden handeln - simultan politisch aktiv: <https://goo.gl/A2Tb2a>



Crowdfund the 2nd Integral European Conference, 4-8 May 2016 in Hungary:
<https://goo.gl/JOhIiP>

Es lohnt sich also, ab und zu vorbei zu schauen bei betterplace.org. Denn hier lassen sich z.B. auch Geldsammlungen für runde Geburtstage von Freunden oder Einnahmen aus spontanen Aktionen, einem guten Zweck zuführen. Mit dem Suchbegriff „Integrales Forum“ bei <https://www.betterplace.org/de/> finden Sie unsere jeweils aktuellen Projekte.

Wie sehen Sie das Engagement von Integrales Forum e.V. in Sachen Affiliate Marketing und Spenden Crowdfunding? Woraan haben wir bisher noch nicht gedacht? Wir freuen uns über Feedback an marketing@integralesforum.org. ❖



Daniela Borschel ist integrale Beraterin und Facilitator. Sie lebt in Fürth, ist engagierte Unternehmerin und spirituelle Wegbegleiterin. Bei **Integrales Forum e.V.** und **Die Integrale Akademie** ist sie in der Rolle Lead Marketing aktiv.

Im schlichten Gefühl des Seins

Wir Menschen wollen nicht einfach bloß GEIST, wir wollen auch, dass sich etwas tut. Wir wollen nicht bloß das schlichte Gefühl des Seins, wir wollen *etwas* fühlen. Etwas *Besonderes*. Wir wollen uns frei fühlen, berühmt oder bedeutend; wir wollen uns abheben, ein Zeichen setzen, jemand zu sein. Deshalb zerlegen wir dieses schlichte Gefühl des Seins; wir weisen ihm Eigenschaften zu, teilen es in Kategorien ein, geben ihm Namen, zergliedern es. Wir wollen nicht die Welt neutral als Ich-Ich *bezeugen* und dann die Welt im Gefühl des Einen Geschmacks *sein*. Statt also die Welt zu sein, wollen wir jemand sein. Wir wollen also den Schmerz endlicher Begrenzungen erleiden, und dies geschieht uns, wenn wir ein Jemand werden. Durch die Aufgabe des schlichten Gefühls des Seins, in dem Ich-Ich die Welt bin, identifizieren wir uns mit einem kleinen Körper in einen erbärmlich kleinen Raum, und wir möchten, dass sich dieser kleine Körper triumphierend über alle anderen Körper erhebt: Wir wollen, bei Gott, jemand sein. Aber wenn ich in diesem schlichten

Gefühl des Seins bleibe, was kümmert es mich dann, wenn ein Freund ein neues Haus hat und ich nicht? Seine Freude ist im schlichten Gefühl des Einen Geschmacks meine Freude. Was macht

Freue ich mich nicht auch, wenn sich ein junger Ehemann freut, weil er seine Frau heimkommen sieht?

Im schlichten Gefühl des Seins, in dem Ich-Ich die Welt bin, finden Eifersucht und Neid keinen Halt; alles Glück ist mein Glück, alle Traurigkeit ist meine Traurigkeit – und eben dadurch hört in einer paradoxen Weise alles Leid auf. Tränen hören nicht auf und Lachen hört nicht auf – nur die groteske Vorstellung, dass ich „jemand“ im Angesicht meiner eigenen Darbietung sei. Aufzuhören, jemand zu sein – wenn „der Körpergeist abfällt“ –, wenn Ich-Ich in der Leerheit ruht und die ganze Welt der Form umhüllt: Dies ist der Zustand im schlichten Gefühl des Seins, im schlichten Gefühl



© iwe 2000

es aus, wenn ein Kollege Auszeichnungen bekommt und ich nicht? Sein Glück ist im schlichten Gefühl des Einen Geschmacks mein Glück. Wenn es immer dasselbe Selbst ist, das durch alle Augen blickt, muss ich mich dann nicht über alles Glück freuen, wo auch immer es geschieht, weil es das Glück meines eigenen tiefsten Selbst ist? Leide ich nicht auch, wenn ein kleines Kind vor Hunger weint?

des Einen Geschmacks. Ich fühle einfach das Dasein, reine Gegenwart, nichtduale Seinsheit, schlichte Soheit. Ich fühle einfach das Sein; ich habe nicht das Gefühl, dieses oder jenes zu sein – ich bin frei davon, dieses oder jenes zu sein, das bloß eine Form des Leidens ist. Wenn ich in der schlichten, gegenwärtigen, anstrengungslosen Empfindung des Daseins ruhe, ist mir alles gegeben.

Ken Wilber, *Einfach „Das“*

Der Schatten

Der Schatten besteht einfach aus dem unbewussten Gegenteil dessen, was man an sich selber bewusst akzeptiert. Eine einfache Art und Weise, mit dem eigenen Schatten Kontakt aufzunehmen, ist die, gerade das Gegenteil von dem anzunehmen, was man im Moment bewusst beabsichtigt, wünscht oder begehrt. Das zeigt einem genau, wie der eigene Schatten die Welt ansieht, und mit dieser Anschauung sollte man sich befreunden. Das bedeutet nicht, dass man gemäß dem Gegenseitlichen handeln, sondern nur, dass man sich seiner bewusst sein sollte. Wenn Sie das Gefühl haben, jemanden stark zu verabscheuen, seien Sie sich der Seite Ihrer selbst bewusst, die den Betreffenden gerne hat. Wenn Sie bis über beide Ohren verliebt sind, machen Sie sich den Teil Ihrer

selbst bewusst, der höchst gleichgültig ist. Wenn Ihnen ein bestimmtes Gefühl oder Symptom verhasst ist, nehmen Sie bewusst jenen Aspekt Ihrer selbst wahr, der dies insgeheim genießt. In dem Augenblick, in dem Sie sich ihrer Gegenseitlichkeiten wirklich bewusst sind, sowohl der positiven als auch der negativen Gefühle gegenüber irgendeiner Situation, fallen viele mit dieser Situation verbundenen Spannungen weg, weil der Kampf der Gegensätze, der die Spannungen erzeugt hat, sich auflöst. Andererseits spalten Sie in dem Augenblick, in dem Sie die Einheit der Gegensätze aus den Augen verlieren,

das Bewusstsein von den beiden Seiten in Ihnen selbst, die Pole, auseinander, errichten eine Grenze zwischen ihnen und machen so den abgelehnten Teil unbewusst, von wo er zurückkehrt, um Sie als Symptom zu quälen. Da die Gegensätze immer eine Einheit sind, können sie nur durch Unbewusstheit

– durch selektive Nichtbeachtung – getrennt werden.

Wenn Sie beginnen, Ihre Gegensätze, Ihren Schatten, Ihre Projektion zu erforschen, werden Sie mit der Zeit feststellen, dass Sie Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle und ihre Geistesverfassung übernehmen. Sie werden allmählich erkennen, dass die Kämpfe zwischen Ihnen und anderen Menschen in Wirklichkeit Kämpfe zwischen Ihnen selbst und Ihren projizierten Gegensätzen sind. Sie werden sehen, dass ihre Symptome nicht etwas sind, was die Umwelt Ihnen antut,

sondern etwas, was Sie sich selbst antun – als übertriebenen Ersatz für das, was Sie in Wirklichkeit anderen antun würden. Sie werden finden, dass Menschen und Ereignisse Sie nicht aufregen, sondern für Sie nur Anlässe sind, sich selber aufzuregen. Es ist eine großartige Erleichterung, wenn Sie zum ersten Mal begreifen, dass Sie selbst ihre eigenen Symptome hervorbringen, weil das zugleich bedeutet, dass Sie aufhören können, diese Symptome zu erzeugen, indem Sie sie in ihre ursprüngliche Form zurückübersetzen. Sie werden zur Ursache ihrer eigenen Gefühle, und nicht zur Wirkung.



© uwe 1998

Ken Wilber, *Wege zum Selbst*

FUGIC Forum 2015



Institute for Global
Integral Competence

Discovering Cosmopolitan Communication Eine reiche Entdeckungsreise

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu welt-offener Kommunikation mit Bildeindrücken vom FUGIC Forum, 17.-20.09.2015, an der Hochschule der Bundeswehr München.

Die Veranstalter **Institute for Global Integral Competence (ifGIC)** und **cmm institute for Personal and Social Evolution (cmm)** haben einen gelungenen Crossover-Dialog zwischen Vergangenheit und Zukunft, Theorie und Praxis, West und Ost gestaltet.

Programm und Struktur des Forums waren eine Einladung an alle Teilnehmenden, weltoffen zu kommunizieren und gleichzeitig von neuen

Forschungsergebnissen und Einzelerfahrungen in sehr konkreten Projekten zu hören.

Wie können wir health promoter werden, also wahre Gesundheit fördern? Was braucht es, um wealth creator zu sein, jemand die/der neue ökologische und nachhaltige Organisationsformen schafft? Oder peace builder, ein Mensch, der eine nachhaltige friedvolle Gesellschaft aufbaut? Alle waren eingeladen sich intrapersonal (Kommunikation mit sich selbst), interpersonal (Kommunikation mit anderen) und systemisch (Kommunikation mit Systemen) diesen Fragen zu nähern und Antworten zu finden.

Was ist Cosmopolitan Communication (CC) eigentlich? Kazuma Matoba definiert sie wie folgt: „CC ist eine Form von Person-in-Konversation und Energie-in-Konversation, die eine soziale Realität mit vereinter Diversität und Beziehungs-Verantwortung schaffen kann. Dies erfolgt durch Mitschwingen und Synchronisieren (mit) der Informations-Energie zwischen integren Kommunikatoren.“

Diese Bildimpressionen zeigen, wie kosmopolitische Kommunikation, beim FUGIC Forum 2015 lebendig geworden ist:



Health

Salutogene und heilsame Kommunikation
Workshop Prof. Dr. Claude Mayer



Wealth

Network Organization
Rik Spann und Barton Buchner



Peace

Warum Friede möglich ist
Einführungsvortrag Paul Chappell



Shadow

Workshop Schattenarbeit
Marion Weber und Sergej van Middendorp



Tools

Oasis Game
Workshop Raphael Schmidt



Work and Fun

Diversity Icebreaker
Björn Ekelund und Kazuma Matoba



Oktoberfest Culture

Kazuma Matoba und Susan Byron



Commuciation Space

Viel Raum für Gespräche



Teams and We

Teilnehmer-Team cmm

Kapitalkonzentration und Macht

Michael Habecker

Buchbesprechung



Das Buch *Die Aushöhlung der Demokratie, Kapitalkonzentration und Macht* von Gil Ducommun ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass sich das Bemühen um eine integral-ausgewogene Sichtweise und eine klare Positionierung mit deutlichen Worten nicht ausschließen, sondern gut zueinander passen können.

Um mit dem Ersteren zu beginnen, in seiner ebenso grundlegenden wie deutlichen Kapitalismus- und Neo-Liberalismuskritik wird der Autor nie einseitig oder verabsolutierend, sondern ist sich immer der Würde und Notwendigkeit funktionierender Märkte und liberaler Freiheiten bewusst. Er differenziert und nennt die Dinge beim Namen, spielt jedoch nicht eines gegen ein anderes aus.

„Es geht um eine Synthese von Freiheit-Gerechtigkeit-Nachhaltigkeit, von liberal-sozial-grün. „Freiheit – Gerechtigkeit –

Nachhaltigkeit“, das ist die Dreiheit, welche jene der Französischen Revolution, „Liberté – Egalité – Fraternité“, ablösen kann.“¹

In dem Buch wird dargestellt, wie die Kapitalbesitzkonzentration der vergangenen 35 Jahre entstanden ist, dann zu einer Machtverlagerung zu Gunsten des Kapitals und in den westlichen Demokratien zur Aushöhlung der Demokratie geführt hat. In einem Internetbeitrag schreibt Peter Vonnahme, ein ehemaliger Richter am Bayerischen Verwaltungsgerichtshof, der auch mit Asylverfahren beschäftigt war:

„Die Alternative [zur aktuellen Migrationsbewegung] ist im Grunde sehr einfach: Entweder wir geben den Armen so viel von unserem Wohlstand ab, dass sie glauben, es lohnt sich in der Heimat zu bleiben oder, wenn wir dazu nicht fähig sind, dann werden sie sich ihren Anteil bei uns abholen. Diesen Vorgang bezeichnet man verniedlichend als Völkerwanderung.“

Und hier setzt auch Gil Ducommun mit seinem Buch an. Er mutet uns als das Ergebnis einer jahrelangen Recherche vornehmlich aus Beiträgen der Neuen Zürcher Zeitung zu, Fakten zur Kenntnis zu nehmen, die wir sonst gerne überlesen oder überhören, weil wir sie schon oft genug gehört haben und daher „wissen“. Aus dieser Ignoranz rüttelt uns das Buch auf und plädiert eindringlich für (mehr) demokratisches Engagement angesichts der dokumentierten Entwicklungen.

Im Kapitel 1 wird die in den letzten Jahrzehnten sich verstärkende *Konzentration des Kapitals* aufgezeigt. Kapitel 2 zeichnet die Entstehung der *Schuldenkrise* nach, als ein *Wachstum auf Pump*. Die daraus entstehende *Kapitalmacht* wird in Kapitel 3 analysiert. Kapitel 4 wendet sich dann der *kriminellen Kultur des Finanzsystems* zu. Kapitel 5 schließlich stellt die Frage nach den *ideengeschichtlichen Ursachen: Wo ist der Kopf?* 20 Schlussfolgerungen und vier Thesen runden das Buch am Ende ab.

Nachfolgend einige Zitatstellen aus diesem sehr empfehlenswerten Buch:

„Die Bevölkerungen der alten Industrieländer nehmen die rasante Zunahme der Konzentration des Kapitaleigentums und der damit verbundenen Kapitalmacht nicht wahr. Ebenso wenig die damit einhergehende Aushöhlung der Demokratie. Demokratie wird immer mehr zur Fassade, zur *Pluto-Demokratie*: einer Demokratie der Reichen (Plutos = Reichtum). Demokratie heißt wörtlich „Herrschaft des Volkes“ und bedeutet „jedem Bürger eine Stimme“. Davon sind die alten Demokratien „des Westens“ mittlerweile meilenweit entfernt. Denn im reichsten Promille verfügen die Bürger jeweils über tausendmal, im

¹ Alle Zitate stammen aus dem besprochenen Buch. Zur Bedeutung des Dreiklangs von Freiheit, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit siehe auch die Ausgabe 25 der *integralen Perspektiven vom Juni 2013*, in der in einem Beitrag zu einer integralen Politik aus den vier Quadranten drei Hauptperspektiven von politischer Orientierung abgeleitet werden: individuelle Freiheiten (obere Quadranten), soziale Verantwortungen (unterer linker Quadrant) und ökologisch-systemische Notwendigkeiten (unterer rechter Quadrant).



reichsten Hunderttausendstel sogar über hunderttausendmal mehr Wirkungsmacht als jene Bürger, die zu den „unteren“ 90 % der Bevölkerung gehören.“

„Ist es wirklich sinnvoll, dass das oberste Prozent [der Bevölkerung] während 40 Jahren sehr hohe Vermögen angehäuft hat, derweil sich die Gemeinwesen (wir alle, vertreten durch den Staat) laufend höher verschulden oder durch Privatisierungen teilweise ärmer werden? Dabei fließt ein wachsender Anteil der Steuereinnahmen als Schuldzinsen zu den Kapitaleigentümern ... Der Trend ab 1980 führt in eine Zerrüttung der Gesellschaften, in eine Auflösung des Zusammenhalts in der Gemeinschaft wegen unerträglicher Ungleichheit und zu großer Machtfülle der Kapitalelite.“

„Die Politiker und Parlamente bedienen die Erwartungen der Stimmbürger, um ihre Wiederwahl zu sichern. Hier zeigt Demokratie eine Schwäche, ja ihr Scheitern: in der Gefälligkeit der gewählten gegenüber den Ansprüchen des Stimmvolkes. Diese sind nicht hart genug gegenüber ihren Wählern, sie neigen dazu, Geschenke zulasten der Zukunft zu machen, Geld auszugeben, welches der Staat nicht besitzt, aber möglicherweise in kommenden Jahrzehnten verdienen wird.“

„Es ist an der Zeit, dass die Allgemeinheit, Bürgerinnen und Bürger, diesem bösen Spiel vereint einen Riegel vorschiebt. Es geht darum, die Spielregeln im Sinne des Gemeinwohls zu ändern: zu Fairness gegenüber Folgegenerationen, zur Rücksicht auf die Natur, zu mehr Gerechtigkeit unter den Menschen und mehr effektiver Demokratie.“

„Für mich geht es nicht darum, den Liberalismus über Bord zu werfen. Freiheit ist ein zu großes Gut, welches uns ein langer Freiheitskampf des Geistes und die Aufklärung geschenkt haben. Es geht auch nicht darum, den Kapitalismus sang- und klanglos zu beerdigen und eine Staatswirtschaft einzuführen. Aber es geht um die Einsicht, es gäbe andere Varianten von Liberalismus, die schon lange gedacht wurden.“

„Vermögen von ein bis fünf Millionen (US-Dollar, Euro, Schweizer Franken) können in der Demokratie als unbedenklich betrachtet werden, denn sie bedeuten vornehmlich Wohlstand, nicht Macht. Bei Vermögen von fünf bis zehn Millionen beginnt der Aspekt des Wohlstands in den Hintergrund zu treten und das Vermögen wird zur Möglichkeit, Kapitalmacht auszuüben: andere zu beeinflussen, zu lenken, gar zu zwingen. Bei Vermögen von 100 Millionen und mehr wird die Kapitalmacht einer Einzelperson enorm, ganz im Widerspruch zu Absicht der Demokratie.“

„Die weltweit tausend größten Firmen finanzieren 80 Prozent des globalen Forschungsaufwandes. Unsere Zukunft wird heute also wesentlich von Forschung im privaten Interesse bestimmt und nicht von Forschung im öffentlichen Interesse.“

„Das Endergebnis des neoliberalen Steuerwettbewerbs ist eine Verschiebung der Steuerlast von den sehr wohlhabenden

(oberste zwei Promille der Steuerpflichtigen) zur Mittelschicht und zu den Konsumenten.“

„Die Zersetzung jeglicher Moralität auf höchster Stufe ist abgrundtief geworden. Für eine Gesellschaft ist es äußerst gravierend, wenn sie nicht mehr in der Lage ist, Kriminalität, die ein Ausmass angenommen hat, das Finanz- und Wirtschaftskrisen auslöst, zu bestrafen.“

„Die von liberalen Kreisen immer wieder geforderte Selbstregulierung und Selbstkontrolle funktioniert im Kontext der Anonymität und Globalisierung nicht. Sucht oder Gier treibt Unternehmen und ihre Mitarbeiter zu gesetzwidrigem Verhalten.“

„Ethisch ist, was Rendite maximiert. Denn die Summe aller Eigennutzer erzeugt optimalen Wohlstand für alle. Das dürfte der dominante Ton an gewissen Wirtschaftshochschulen sein. Dabei beruft man sich auf Adam Smith, den „Papst“; so ist jegliches Verhalten abgeseget.“

„Die Liberalisierung der Finanzmärkte, der nicht regulierte und nicht überwachte Derivatehandel, das sind Denkfehler führender Ökonomen gewesen. Die Bankenkrise (2007/2008) wurde mit viel Lobbyarbeit in eine Staatsschuldenkrise umgedeutet und wurde dann tatsächlich auch zu einer Staatsschuldenkrise.“

„Natürlich gibt es auch ein ehrliches Finanzwesen und ehrliche Reiche, die nach dem Prinzip der Rechtsstaatlichkeit handeln und den Gesetzen Folge leisten.“

„Es hat keinen Sinn, sich Illusionen über den heutigen Menschen zu machen: wenn er dazu die Möglichkeit hat, benimmt er sich mehrheitlich wie der Kapitaladel. Daher sind auch Vorwürfe an „die da oben“ völlig deplatziert. Sie leben aus, was eine Mehrheit in sich trägt. Aber dass führende Wirtschaftstheoretiker ein System ersinnen, in dem die Mass- und Ruchlosigkeit der Macht- und Geldgierigen sich voll entfalten kann, das bestürzt. Es sind genau die Menschen, denen nicht grenzenlose Freiheit gegeben werden darf.“

„Es muss uns darum gehen, den Kern des Liberalismus zu bewahren, die Werte der Selbstverantwortung und der Freiheit hochzuhalten. Aber gerade dazu sind der Freiheit, besonders der ökonomischen, Grenzen zu setzen. Die ungezügelte Freiheit zerstört: die Demokratie, die Gerechtigkeit unter den Menschen und damit den Frieden.“



Gil Ducommun,
Die Aushöhlung der Demokratie,
Edition Menschenklang



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

Chefredakteur: Michael Habecker

Korrektorat: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

Werbeleitung: Daniela Borschel
Tel.: 0911/7658140
marketing@integralesforum.org

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

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

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

Geschäftsstelle:
Integrales Forum e.V.
Raymond Fisser
Lüdemannweg 30
28865 Lilienthal
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge
sind steuerabzugsfähig.

www.integralesforum.org
www.facebook.com/integralesforum

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über: michael.habecker@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

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

IP-Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
NEU: Medien-Abo: 50,- EUR pro Jahr
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR

E-Mail: michael.habecker@integralesforum.org

Anzeigen Print und Online:

Kontakt: Daniela Borschel
E-Mail: marketing@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
------------------------	----------

Werben im Online-Journal, Newsletter und Web-Portal:

anzeigen@integralesforum.org

Sie interessieren sich für neue Wege, unserer Leser,
Abonnenten und Mitglieder zu erreichen?
Lassen Sie uns sprechen.

Mediadaten: www.integralesforum.org/mediadaten

VORSCHAU

Für die weiteren Ausgaben sind
folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *33 (Februar 2016)

Geld - Wirtschaft - Gesellschaft

Anzeigenschluss: 10. Mai 2016

integrale perspektiven *34 (Juni 2016)

Aufwachen - Aufwachsen - Aufräumen

Anzeigenschluss: 10. Januar 2016

Wollen Sie als Sponsor zu den integralen perspektiven beitragen?

Die ip ist ein deutschsprachiges Printmedium
für integral informierte Inhalte in Theorie
und Praxis. Die AutorInnen der i*p arbeiten
ehrenamtlich, und zur Deckung unserer Druck-
und Vertriebskosten freuen wir uns über Ihre
finanzielle Unterstützung.

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

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht
der AutorInnen und Autoren wieder. Auf der
Facebookseite des Integralen Forums e. V.
besteht die Möglichkeit darüber zu diskutieren.
Die Redaktion der i*p dankt allen Inserenten,
stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit den
Inhalten der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelbild + Bilder auf den Seiten 2-7,13-15,29:
von Teilnehmern des „Kreativateliers“ bei der
IF-Konferenz 2015;
Seiten 8-11: Beitrag von Marion Küstenmacher
Quellenhinweis: <https://www.motivationsposter.de/>
Seite 28: © Uwe Schramm;
Fotos auf den Inhaltsseiten von Autorinnen und
Autoren oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des
Integralen Forums.

TIEFER BLICKEN, WEITER DENKEN



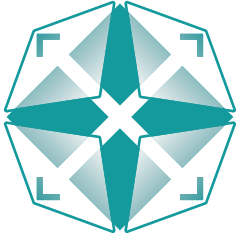
evolve ist ein Geschenk.
Lassen Sie Ihre Freunde daran teilhaben:
mit dem evolve-GESCHENK-ABO
(nicht nur zu Weihnachten).

Alle Infos und Bestellformulare

www.evolve-magazin.de/kaufen

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement!

integral UNTERWEGS



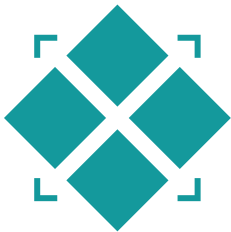
Integrales Leben

Das Online-Portal mit einer Fülle an Informationen und Beiträgen zu Integraler Theorie und Praxis in deutscher Sprache

<http://integralesleben.org/if-home/il-integrales-leben/>



Das Portal voll nutzen mit dem neuen IF-Medienabo



Integrales Forum e.V. – IF

Integrale Salons und Initiativen
Medien: Integrale Perspektiven und Online Journal

<http://integralesleben.org/il-home/if-integrales-forum/if-der-verein/>



Mitglieder von IF/IF buchener günstiger direkt über DIA!



Die Integrale Akademie – DIA

Seminare – Retreats – Events
von IIF-Referenten und Gästen



Projektkooperationen, wie Herbstakademie Frankfurt u.a.
Aktuelles DIA-Programm: www.dia-seminare.org



European Integral Academy – EIA

Die Stiftung fördert verschiedene Projekte, SIS, Simpol und Integral Europe



04.-08.05.2016, Siófok, Ungarn

<http://www.integraleuropeanconference.com>

