



integrale perspektiven

Ausgabe 34 – Juni 2016



Lesen Sie u. a. Beiträge von:

- ◆ Stephan Hachtmann
- ◆ Marion Küstenmacher
- ◆ Christian Meyer
- ◆ Annemarie Schallhart
- ◆ Sonja Student
- ◆ Ken Wilber



... zitiert



© Brigitte Nastansky

Wir sehen die unterschiedlichsten Arten von Todesleugnung schon sehr früh in der Menschheitsgeschichte. Man kann sagen, dass die Menschen zum gleichen Zeitpunkt, als sie sich ihrer selbst bewusst wurden, gleichzeitig begannen ihre eigene Sterblichkeit zu leugnen. [Ernest] Becker und [Otto] Rank wiesen darauf hin, dass die Hauptunterdrückung in Kulturen nicht der Sex sondern der Tod ist. Und das zeigt sich immer noch und überall.

Ich habe etwa das erste Drittel meiner schriftstellerischen Karriere damit verbracht, mich intensiv mit dem Thema der Todesleugnung zu beschäftigen, mit den Versuchen der Substituierungen und mit Unsterblichkeitsprojekten.

Ken Wilber, *Death Denial and the Immortality Project*
(aus: www.integrallivingroom.com)

Alle spirituelle Praxis ist eine Probe – und idealerweise eine Hervorbringung – des Todes. Mit den Worten des Mystikers Angelus Silesius: „Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.“ Wenn du, mit anderen Worten, hinsichtlich deines Erlebens eines getrennten Ichs stirbst und dabei dein wahres SELBST entdeckst, dann ist der Tod dieses speziellen Körper-Geistes wie das Fallen eines Blattes vom ewigen Baum des Lebens.

Ken Wilber, aus dem www.integrallife.com Kurs *Okay, I'm Dead... Now What?*

Liebe Leserin, lieber Leser,

Über der Arbeit Ken Wilbers steht der Begriff „integral“, doch das bedeutet, jedenfalls im Falle Wilbers, vor allem eines: ein intensiver und andauernder Differenzierungsprozess, an dessen immer nur vorläufigem Ende erst eine Integration steht, als eine Einheit unter voller Berücksichtigung einer ausdifferenzierten Vielfalt.

So auch beim Thema Spiritualität bzw. Psychologie. Es begann vor Jahren mit der Unterscheidung der „3 S“ des Bewusstseins: structures, states und shadow, d. h. der Strukturen des Bewusstseins, der Zustände und der (Schatten-) Dynamiken des Bewusstseins. Natürlich hat es Wilber nicht bei diesen Stichworten belassen, sondern ausführlich dargelegt, was er damit meint, welche Erkenntnisse es sowohl aus den kontemplativen Traditionen und aus der Psychologie dazu gibt, und wie diese drei zwar zu unterscheidenden, aber nicht voneinander zu trennende Aspekte des Bewusstseins zusammenwirken – und wie man sie entdecken und mit ihnen umgehen kann.

Daraus abgeleitet hat Wilber später drei Erkenntniswege benannt, als letztendlich einen Weg mit jedoch voneinander zu unterscheidenden, unterschiedlichen Aspekten: den Weg des Aufwachens (waking up), den des Aufwachsens (growing up) und den des Aufräumens (cleaning up). Diese Aufzählung lässt sich noch weiter ergänzen, z. B. durch ein Heraustreten und sich zeigen in der Welt (showing up). Derartige Unterscheidungen sind deshalb so wichtig, weil sie die Jahrtausende alten Wachstumsbemühungen der Menschheit aus praktisch allen Erkenntnisdisziplinen (Kontemplation, Psychologie, Philosophie ...) zusammenbringen und zur Verfügung stellen, auf Einseitigkeiten und Auslassungen hinweisen und somit integrierend und ganzheitlich wirken. Und natürlich – it goes without saying – geht es nicht nur um das Verstehen dieses differenzierten Wachstumsprozesses, sondern um die Praxis und Übung, einschließlich der Nicht-Praxis eines Geschehenlassens und „Nicht-Tuns“ (was nicht das Gleiche ist, wie einfach nichts zu tun).

Vor diesem Hintergrund war die Zusammenstellung der Heftbeiträge einmal mehr die erfreuliche und interessante Aufgabe, unterschiedliche Aspekte des Themas vor dem Hintergrund einer Vielfalt in Einheit des menschlichen Entwicklungsweges darzustellen.

Es ist schon oft gesagt worden, und zeigt sich immer wieder neu im Blick auf konkrete Lebensherausforderungen sowohl persönlicher wie auch gesellschaftlicher Art: Verhaltensänderungen alleine, so hilfreich diese auch sind, gehen nicht tief genug. Die innere Wurzel und Heimat des Menschen ist das Bewusstsein, individuell und kollektiv, mit seinen zeitlosen sowie auch seinen zeitlichen und sich entwickelnden Dimensionen. Diese zu entdecken, zu verstehen, zu entwickeln und zu leben ist lebenslang – ja was eigentlich? Abenteuer, Entdeckungsreise, Freude, Geheimnis, Herausforderung, Mysterium, schmerzvolle Angelegenheit, Rätsel, Wunder, Zumutung ...

Eine interessante Lektüre wünscht

Michael Habecker

für die Redaktion

INHALT

1 Editorial

Themenschwerpunkt:

Aufwachen - Aufwachsen - Aufräumen

2 Fühlen und Abstand nehmen

Michael Habecker

4 Entwicklungsaspekte des Menschen

Marie-Rose Fritz

5 Weg der inneren Erfahrung

aus: Christine Brekenfeld und Christian Meyer, *Nahtoderfahrung*

6 Der goldene Weg menschlicher Entwicklung: Aufwachsen, Aufwachen und Aufräumen

Ein Interview von Sonja Student mit Terri O'Fallon und Kim Barta

10 Furcht

Jeff Salzman, Keith Witt (mh)

13 Lebenswege

Hosein Ali

14 Dieser Augenblick ist zuerst das, was du fühlst

Christian Meyer

15 Das Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen

Michael Habecker

16 Wo die Feile Gottes immer tiefer ansetzt...

Stephan Hachtmann

20 Aufwachen und das Persönliche

Christian Meyer

21 Selbstwirksamkeit

Christian Meyer

22 Die Soziokratische Kreisorganisations-Methode (SKM) integral betrachtet

Annemarie Schallhart

25 Vom rechten Gebrauch

Sri Aurobindo

25 Zum Meditieren

Christian Meyer

26 In meinem innersten Sein bin ich Licht

Marion Küstenmacher

30 Showing up – integral in die Welt bringen

Sean Esbjörn-Hargens (mh)

31 Das Nichts hinter dem eigenen Sein

aus: Stefan Zweig, Drei Dichter ihres Lebens

32 Mystische Außenseiter - die politischen Auswirkungen mystischer Erfahrungen

Ken Wilber

34 Selbstgewahrsein, Tod und Unsterblichkeitsprojekte

Ken Wilber, Ernest Becker (mh)

36 Neues von der DIA

Sonja Student

39 Von Augenblick zu Augenblick

Ken Wilber

39 Begegnungstage (Schweiz) mit IF e. V. Vorstandswahl

40 Integral 8.0 Wien

Monika Frühwirth

42 Buchrezensionen

Wulf Mirko Weinreich und Michael Habecker

44 Impressum, Service, Vorschau

Fühlen und **Abstand** nehmen

Mit dem großen evolutionären Schritt zur Fähigkeit, im Äußeren wie Inneren Abstand nehmen zu können – einer Fähigkeit zur Objektivität gegenüber sich selbst, anderen Wesen und der Welt als Ganzem – wurde die Tür zur Selbsterkenntnis aufgestoßen. Bis dahin waren der Mensch und alle Lebewesen auf diesem Planeten in das Leben vollständig eingebettet, was jedoch auch bedeutet, dass das Leben und Menschsein selbst – in einem verstehenden Sinne – nicht erkannt werden konnte, so wie ein Fisch das Wasser, in dem er schwimmt, nicht als solches erkennt. Erst das innerlich-gedankliche Abstandnehmen ermöglicht vor allem, aber nicht nur, psychologische Selbst- sowie auch Fremderkenntnis und Wissenschaft allgemein, und es öffnet sich der ungeheure mentale Vorstellungsraum gedanklicher Möglichkeiten.

Mit diesem großen evolutionären Geschenk und Fortschritt ist aber auch – wie so oft in der Dialektik der Evolution – eine große Gefahr verbunden. Vor diesem Schritt hatten die Menschen keine Wahl, sie waren immer und unmittelbar fühlend mit ihrer Existenz verbunden, welche auch gleichzeitig *die* Existenz war. Doch mit dem Schritt zur Fähigkeit, innerlich Abstand zu nehmen entsteht erstmals in der Geschichte dieses Planeten die Möglichkeit der Entfremdung, der Dissoziation, der Abspaltung und der Trennung vom Leben. Die Evolution macht es gewissermaßen möglich, dass das Leben sich von sich selber entfernt, wodurch es – paradoxerweise – überhaupt erst in die Lage versetzt wurde, sich selbst zu erkennen. Das Geschenk der Selbsterkenntnis ist mit einem Warnhinweis verbunden, den man mit den Worten beschreiben könnte: „Achtung, bei übertriebenem Abstandnehmen besteht die Gefahr des Verlustes der Lebensunmittelbarkeit.“ Und dies hat gleich zweierlei bedeutende Konsequenzen.

In der (innerlich und äußerlich) manifesten, sich entwickelnden Welt erweitert das abstandnehmende Denken die inneren Vorstellungsräume der Menschen ins Unbegrenzte. Buchstäblich *alles* ist in der individuellen und kollektiven Vorstellung möglich, von tausendjährigen Diktaturen bis zu den allgemeinen Menschenrechten, von bis dahin unbekanntem Grausamkeiten bis zu bis dahin ebenfalls unbekanntem segensreichen Menschheitserrungen im Geistigen wie im Technologischen, von abgrundtiefen Ängsten bis zu Vorstellungen der Glückseligkeit. Welchen Weg die Menschheit dabei geht hängt entscheidend davon ab, ob die evolutionäre „Eroberung“ der mentalen Vorstellungsräume im unmittelbaren Kontakt

zum eigenen Fühlen stattfindet (was die Voraussetzung ist für Selbstgefühl und Mitgefühl), oder ob sich das Denken dabei vom Fühlen abkoppelt und damit den Kontakt zum Leben und zu den Menschen verliert – mit entsprechend un-menschlichen Vorstellungen, die, als politische Agenda, zu Leid und Elend führen. Das Schicksal der Menschheit hängt davon ab, ob wir, individuell und kollektiv in der Lage sein werden, das große evolutionäre Geschenk des gedanklichen Abstandnehmens richtig „auspacken“ und anwenden lernen, so dass wir dabei gleichzeitig in fühlender Verbundenheit mit dem Leben, allen Wesen und uns selbst bleiben.

All dies findet auf der relativen und manifesten Seite der Existenz statt. Doch neben dem einführenden Erkennen des Lebens in all seinen Formen und Facetten, einer Verbindung von gefühltem Leben und erkennendem Sein, ermöglicht uns das Abstandnehmen auch die Erkennung und Verwirklichung des Lebens- oder Seinsgrundes, bzw. – um ein teilweise problematisches Wort in diesem Zusammenhang zu gebrauchen – die Gotteserkenntnis, die letztendlich nicht getrennt ist von der Selbsterkenntnis. Durch die Verbindung eines gefühlten Im-Kontakt-seins mit diesem Augenblick und jedem Augenblick *und* der abstandnehmenden Erkenntnisweise entsteht die Möglichkeit eines *gefühlten Erkennens*, als einer differenzierten und unterscheidenden Unmittelbarkeit dessen wer oder was wir sind.

Das dynamische Gefühl dieses Augenblicks ist im Wesentlichen Kreativität. Jeder Augenblick hat seinem Wesen nach nicht nur ein reines, zeitloses und unbewegtes wahres SELBST auf der nicht-manifesten Seite, sondern, auf der Seite der Manifestation, einen Wirbel von Aktivität, eine dynamische Dringlichkeit, etwas Schöpferisches, Gestaltendes und Kreatives. Es geht also nicht nur darum in Kontakt zu kommen mit dem wahren SELBST, sondern mit dem *gefühlten* wahren SELBST wie es sich selbst manifestiert und in der Manifestation wirkt.

Ken Wilber, *Cosmic Creativity*, integrallife.com

¹ in Anspielung auf eine Kapitelüberschrift in Ken Wilbers Eros Kosmos Logos: *Das Auspacken des GEISTES*.



Diese beiden Schritte, also alles zu fühlen, was ist, und die Position des Zuschauers auf das eigene Leben einzunehmen, sorgten in der Vergangenheit für viel Verwirrung.

Wenn Du in der Position des Zeugen bist, besteht die Gefahr, dass Du die Geschehnisse und Gefühle lediglich beobachtest, anstatt sie zu fühlen und wahrhaftig zu erleben. Darauf wird so viel an Meditationstechnik und Praxis verwendet, dass es Menschen gibt, die auf diesem Weg die Natürlichkeit und den Kontakt zum wirklichen Fluss des Lebens verlieren. Eine Vermeidung des Erlebens und der Erfahrung, der Freuden und der Schmerzen durch ein dissoziierendes Beobachten verhindert auch die Chance, die Unendlichkeit zu erfahren. Das Leben wird zu etwas Abgetrenntem und das Innere etwas Künstliches. Wenn man noch nicht einmal die Trauer über die zerbrochene Lieblingstasse erfahren kann, wie soll man dann die Unendlichkeit erfahren? Durch das künstliche, angestrenzte und außenstehende Beobachten wird der Weg zum Aufwachen regelrecht verbaut.

Die andere Verwirrung ist die: Ich will ganz fühlen was da ist, und das reicht mir.

Das Geheimnis besteht darin, dass Du hundert Prozent fühlst, dich der Lebendigkeit hin gibst und zu hundert Prozent Beobachter, Zeuge und Wahrnehmender bist.

Normalerweise ist der Mensch weder wirklich lebendig – er beurteilt sich, bewertet sich oder ist nicht wirklich am Leben beteiligt – noch ist er wirklich der Zuschauer des Lebens. Er ist weder das eine noch das andere. Als Beobachter ist er nur beurteilend, vergleichend, sich schlecht machend oder in den Himmel lobend.

Die Lösung besteht darin, sich zu Einhundert Prozent dem Leben hinzugeben und gleichzeitig zu Einhundert Prozent nur der Wahrnehmende des ganzen Theaters zu sein, der ganzen Vorstellung, der ganzen Evolution, des ganzen Kosmos.

Christian Meyer, *Sieben Schritte zum Aufwachen*, zeit-und-raum Verlag

Halte dieses Gefühl oder Bild unmittelbar in deinem Bewusstsein und praktiziere Achtsamkeit damit, indem du es als ein Objekt betrachtest. Wie fühlt es sich unmittelbar an, dieses Verlangen nach Macht und Kontrolle? Wie sieht es aus, welche Farbe hat es, wo ist es in deinem Körper lokalisiert, was löst es aus? Fühle und schaue so genau wie möglich an, solange bis du vertraut bist mit jedem Aspekt dieses Gefühls, Antriebs, Bedürfnisses. Schau dir dieses verborgene Subjekt als ein Objekt eines Gewährseins an und halte es dort in diesem Gewährsein, als ein Objekt das du dir anschaust und nicht als ein Subjekt, durch welches hindurch du die Welt siehst und fühlst. Du bist nicht mehr länger damit identifiziert, so dass es fallen gelassen, losgelassen, gelöst und transzendiert werden kann. Das ist integrale Achtsamkeit.

Ken Wilber, *Full Spectrum Mindfulness*

Indem du all das spürst und wahrnimmst, vor allem die Emotionen, und nichts damit tust, entwickelst du deine Fähigkeit anzuhalten, denn anhalten bedeutet spüren, fühlen, wahrnehmen, sogar die Impulse wahrnehmen, aber sie nicht berühren, sondern still bleiben. Und dann kann auftauchen was will, so wie du jetzt wahrnehmen kannst was du fühlst, auf dieselbe Weise, fühlen und wahrnehmen, ohne etwas damit zu machen.

So wie der Mensch immer wieder die Tendenz hat weder ganz drinnen zu sein noch ganz draußen, hat er mit den Gefühlen die Tendenz entweder sie zu verdrängen oder da drinnen zu baden.

Christian Meyer, Winterretreat 2015/2016

Entwicklungsaspekte des Menschen

Quadranten



Entwicklung

als Perspektiverweiterung als zunehmendes Erkennen, dass die Quadrantenperspektiven sich bedingen und beeinflussen

look up

Entwicklungsebenen



Entwicklung

als bewahren und transzendieren, vertikale Entwicklung

grow up

Entwicklungslinien



Entwicklung

als adäquate Entfaltung unserer Potenziale

clean up

Bewusstseinszustände des Menschen



Entwicklung

als zunehmende Rhythmisierung, als zunehmende Harmonie im Wechsel der Zustände

wake up

Typen



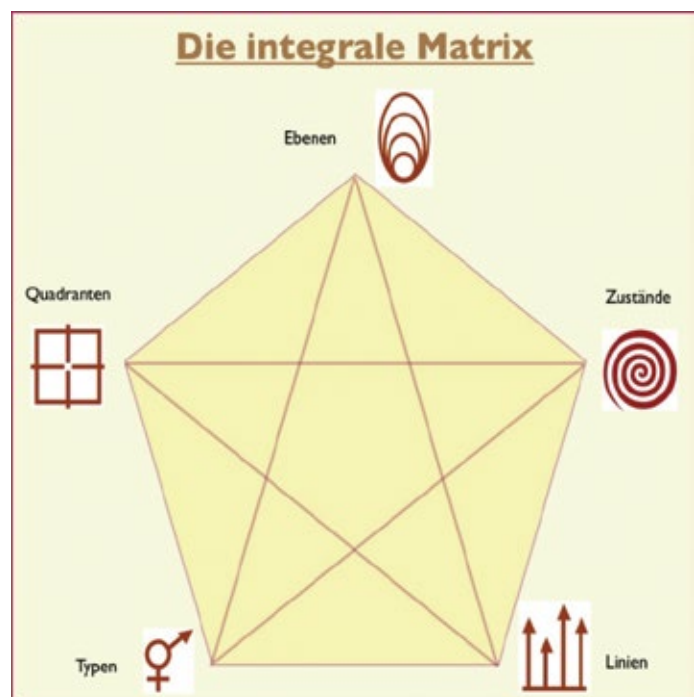
Entwicklung

als zunehmende Wertschätzung von Vielfalt in allen Lebensbereichen horizontale Entwicklung

show up

Im Rahmen der Salonarbeit in Luxembourg wurde sich mit den unterschiedlichen Entwicklungsaspekten beschäftigt, wie sie sich als Potential in den fünf AQAL-Elementen ergeben. Dafür sind die folgenden Illustrationen entstanden. Interessiert hat vor allem Entwicklung unter dem Aspekt einer Veränderung mit Richtung.

Ein jeder Mensch wünscht sich wohl die ureigendsten Potentiale entfalten zu können, um mit höchstmöglichen Kompetenzen im Leben zu sein und zu wirken. Optimalerweise geschieht Lernen an der Schnittstelle zwischen Überforderung und Unterforderung in einer wohlwollenden Atmosphäre und ist ein Leben lang in allen Lebensbereichen möglich. Lernen macht glücklich.



Entwicklung

Der Mensch auf dem Weg zu bewusstem und empathischem Sein und Handeln in einer Welt mit immer komplexer und vielfältiger werdenden Möglichkeiten und Herausforderungen

bloom up

Weg der inneren Erfahrung

aus: Christine Brekenfeld und Christian Meyer, Nahtoderfahrung, Verlag zeit-und-Raum

„Der Weg der inneren Erfahrung“ ist in verschiedenen mystischen Traditionen in unterschiedlicher Weise zu finden. Insbesondere bezieht sich auf die Lehre von Ramana Maharshi, einem indischen Weisen, der im 19. und 20. Jahrhundert lebte, aber auch den christlichen Mystikern im Mittelalter im Meister Eckhart und Johannes Tauler. Dabei findet man in seine innere Tiefe, indem man sich in jedes Gefühl, das auftaucht, hineinsinken lässt und sich von diesem Gefühl vollständig erfassen lässt, das Gefühl also weder verdrängt noch ausagiert, sondern „ausfühlt“. Keine wiederholten Übungen, kein Mantra-Singen – sondern „nichts tun“ und fühlen.

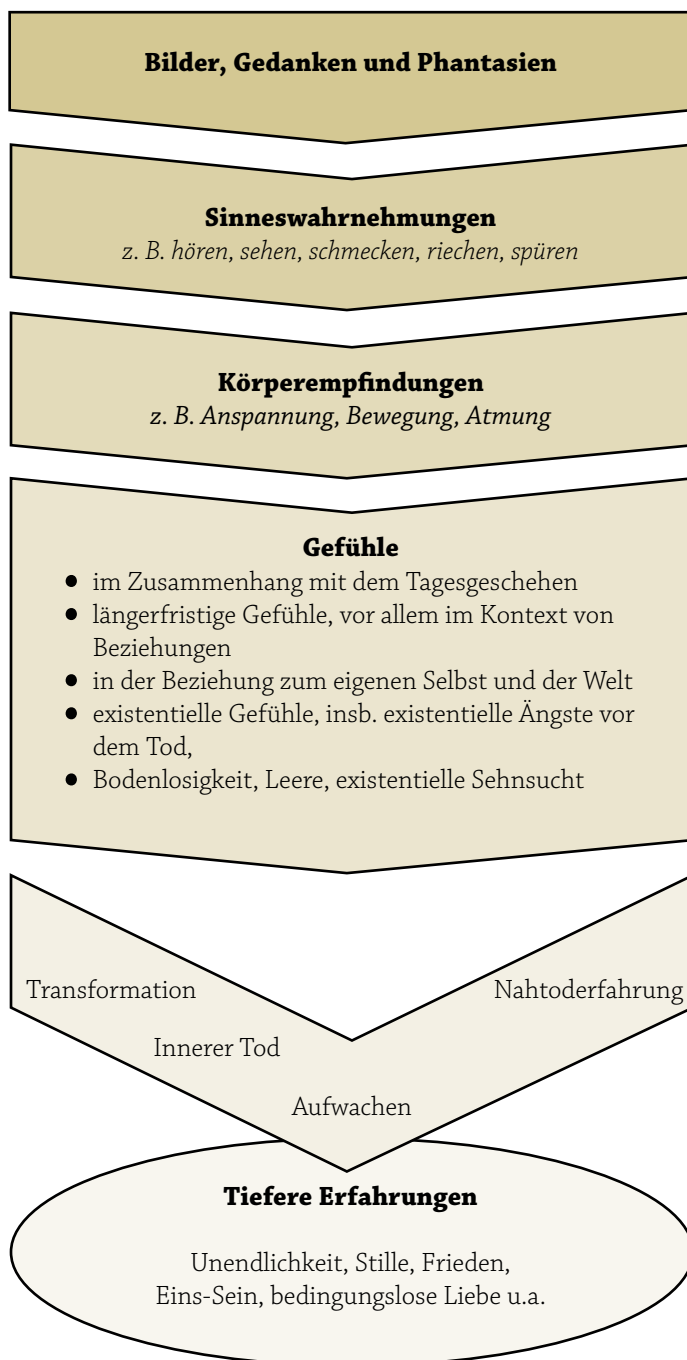
Ramana Maharshi hatte als 16-jähriger Junge plötzlich das Gefühl, sterben zu müssen. Nachdem die Angst zu Ende war, legte er sich hin, um genau mitzubekommen, was während des Sterbens geschieht. Sich so auf den Tod einlassend, ließ er seine Vergangenheit und seine Zukunft los, seinen Körper und jedes Konzept. Und wachte auf.

Du brauchst nichts zu tun, und wenn du wirklich nichts tust und alles loslässt, dann lässt du dich ganz von alleine fallen. Wenn du etwas tust, wird das Fallen gestoppt. Sobald du Gedanken nachgehst, bist du wieder in einer oberflächlichen Sphäre, und es gibt kein Tiefersinken. Wenn du die Gedanken loslässt, bedeutet das, dass du weniger tust. Dann fängt das innere Sinken und Fallen wieder an.

Dann taucht ein Gefühl auf, und sobald du etwas machst, das Gefühl nicht haben willst oder die Luft anhältst oder den Körper anspannst, ist das Fallen wieder zu Ende. Wenn der Körper sich anspannt der Atem nicht frei fließen kann, hört im selben Augenblick das Fallen auf.

Wenn du den Körper festhältst, ist das natürlich ein Tun. Wenn du den Atem nicht frei fließen lässt, sondern ihn zurückhältst, ist das auch ein Tun. Auch wenn wir den Gedanken nachgehst, ist das ein Tun.

Es geht also darum, sich allen Tuns bewusst zu werden und damit aufzuhören. Wenn wir das vollständig gelingt, fällst du im selben Augenblick in einen tiefen Raum, immer tiefer, ohne Grenze, ohne Boden.



Schichtenmodell der inneren Wahrnehmungsebenen
nach E. Jaxon-Bear und C. Meyer

(aus: Christian Meyer, Aufwachen im 21. Jahrhundert)

Der goldene Weg menschlicher Entwicklung: Aufwachsen, Aufwachen und Aufräumen

Ein Interview von Sonja Student mit der Entwicklungsforscherin Terri O'Fallon und ihrem Bruder, dem Psychotherapeuten Kim Barta (Übersetzung Roman Angerer)



Auf Terri O' Fallon aufmerksam geworden bin ich schon vor einigen Jahren, als sie ihren Ansatz zur Weiterentwicklung einer integralen Entwicklungstheorie auf der ITC (Internationale Theorie Konferenz) vorstellte. Sie verbindet auf neue Weise Wilbers AQAL-Modell mit der Entwicklungsforschung von Jane Loevinger und Susanne Cook-Greuter, der Gründungspräsidentin der DIA. Diese erste Begegnung wurde vertieft, als Ende 2015 Roman Angerer der DIA den Vorschlag machte, Terri und ihren Bruder Kim Barta zum ersten Mal nach Deutschland einzuladen, um das mittlerweile erprobte und evaluierte Programm auch hier anzubieten. Vor allem interessant sind die Verbindung und Wechselwirkung von spirituellem Aufwachen, Entwicklung (von der Kindheit bis zum reifen Erwachsenenalter) und dem kritischen Blick darauf, was bei beiden Entwicklungen schief laufen und unsere Potenziale blockieren kann. Denn die brauchen wir dringend angesichts der Herausforderungen unserer Zeit, denen mit neuen Perspektiven und weiterem Fokus zu begegnen ist. Ich freue mich persönlich sehr, das innovative Forscher- und Therapeuten-Team Ende August in Frankfurt begrüßen zu können. Sie sind nicht nur Geschwister per Geburt, sondern auch im integralen Geist.

Ihr bietet in diesem Herbst zum ersten Mal in Deutschland ein Grundlagen- und Aufbauomodul zu eurem integralen Entwicklungsmodell Integral StAGeS an? Worauf baut dieses Modell auf und was ist so einzigartig daran?

Das Stages Modell basiert auf dem AQAL Modell und der integralen Theorie Ken Wilbers. StAGeS ist einzigartig, weil es als erstes aufzeigt, wie die erste bis sechste Personen-Perspektive der Selbstentwicklung im Zusammenhang mit den Quadranten bzw. Perspektiven im AQAL-Modell stehen. Unser



integrales Auswertungssystem definiert die Parameter dieser Quadranten. Das Resultat ist die Identifikation von vier sich wiederholenden Mustern in drei Entwicklungs-Rängen bzw. Tiers: konkreter, subtiler und kausaler Rang. Dieses differenzierte System ermöglicht sowohl ein effizientes und effektives Verstehen als auch passende Interventionen, sei es für Individuen oder Kollektiven.

Warum ist das Wissen um die Wechselwirkung von individueller Entwicklung, spirituellem Erwachen und Schattenarbeit so wichtig für die Entfaltung unserer menschlichen Potenziale?

Diese Kombination ist eindeutig der goldene Weg menschlicher Entwicklung. Im StAGeS-Modell sind Aufwachsen, Aufwachen und Aufräumen (Entwicklung, Zustände und Schattenarbeit) integriert und wechselseitig verbunden. Eine Reife bestimmter Zustände ist wichtig, damit eine Stufe überhaupt auftauchen kann. Ein Beispiel: Subtile Zustände (Visualisierung, inneres Hören und Fühlen) beginnen als Zustände in kleinen

Kindern und werden so alltäglich, dass sie die Struktur für die nächste Stufe formen (die Bewegung von einer ersten zu einer zweiten Personenperspektive). Die Reifung eines bestimmten Zustands (wenn man ihn zu einer Art Gewohnheit bringt) fährt fort mit seiner ‚Bauarbeit‘, sobald eine neue Personen-Perspektive entsteht. Obwohl Zustände die Stufenentwicklung unterstützen, gibt es eine Gegenbewegung durch Schatten: Sie können eine Halteleine an die Entwicklung legen. Ein frühkindliches Trauma zum Beispiel kann störend auf die Entwicklung wirken oder sie sogar stoppen. Deshalb sind Zustands- und Schattenarbeit sehr wichtig, nicht nur für die vertikale Entwicklung späterer Perspektiv-Stufen, sondern auch für die horizontale Gesundheit und Solidarität jeder einzelnen Stufe.

Worum geht es bei dem Aufwachen, Aufwachen und Aufräumen im Wesentlichen? Wo gibt es die größten Hindernisse?

Den Kern von Aufwachen, Aufwachen und Aufräumen haben wir schon oben beschrieben. Dieser Kern weist auf

logische Fallstricke hin. Wenn z. B. Kinder niemals lernen, ihre inneren Sinne zu entwickeln (Visualisieren, inneres Hören und Gefühle im täglichen Leben, die über den Traumzustand im Schlaf hinausgehen), wird das Gedächtnis geschädigt. Wenn du keine Erinnerung daran hast, was in der Vergangenheit geschehen ist, machst du wahrscheinlich denselben Fehler immer wieder. Die Entwicklung dieser Zustände der frühen Stufen wird dich beim Übergang in die Perspektive der zweiten Person unterstützen. Diese wiederum hilft bei der Stabilisierung typischer Vorbereitungsübungen der meisten Traditionen in der zweiten Personen-Perspektive. Eines der Hindernisse für die Entwicklung innerer Sinne bei Kindern, ist Traumatisierung. Wenn sich die inneren Sinne nicht angemessen entwickeln können, kann sie das länger in der Perspektive der ersten Person halten, als wenn sie kein Trauma hätten. Wir wählen dieses Beispiel aus den früheren Ebenen, aber dieser Prozess scheint sich über das gesamte Spektrum hinweg fortzusetzen.

Ihr vertretet nicht nur ein theoretisches, sondern ein empirisch überprüftes Modell. Ergänzend zu der Erfassung, wo jemand aktuell steht, habt ihr verschiedene Tools entwickelt, wie jeder – von seinem spezifischen Startpunkt aus - seine eigenen Potenziale entwickeln oder die anderer fördern kann.

Genau, wir bieten beides an, sowohl ein wissenschaftlich unterstütztes

Obwohl Zustände die Stufenentwicklung unterstützen, gibt es eine Gegen-Bewegung durch Schatten: Sie können eine Halteleine an die Entwicklung legen.

Modell als auch eine Reihe von Werkzeugen und Herangehensweisen für die Arbeit mit Individuen und Kollektiven. Einige davon verändern sich mit jeder Entwicklungsstufe und andere kann man durch die gesamte Entwicklung hindurch gebrauchen. Das Modell macht früher verwendete Werkzeuge nicht überflüssig oder schließt sie aus. Vielmehr verbessert es sie und macht sie effektiver und wirksamer, vorausgesetzt sie werden von erfahrenen Praktizierenden des Stages-Modells praktiziert. Dabei helfen klare Kriterien dafür, wo und wann bestehende Hilfsmittel effektiv eingesetzt werden können, statt der Benutzung einer methodischen „Schrotflinte“ mit einer „eine-Größe-passt-für-alle-Einstellung“. Solche klaren und zielgerichteten Interventionen bewähren sich sowohl in der spirituellen Praxis als auch bei psychologischen Eingriffen.

In eurer Praxis und Forschung, zu denen auch Validitäts-Studien vorliegen, habt ihr drei neue und spätere Stufen menschlicher Entwicklung differenziert und beschrieben. Könnte ihr dazu etwas sagen?

Susanne Cook-Greuter hat zwei spätere Stufen untersucht als Jane Loevinger: Konstrukt-Bewusst und Unitär. Sie merkte aber an, dass ihre unitäre Stufe ein Platzhalter für alles nach Konstrukt-Bewusst sei. Ich war in der Lage genug Material zu finden, um ihre unitäre Stufe in drei weitere Stufen zu untergliedern. Dazu habe ich etwa fünf Jahre lang nach Menschen gesucht, die von

diesen unterschiedlichen Stufen aus leben könnten. Dank der integralen Landkarte können wir die Parameter dieser Stufen herleiten: Sie sind bereits in der integralen Landkarte enthalten, wenn du sie richtig liest und verstehst. Das macht es für uns einfacher, zwischen diesen Stufen zu unterscheiden. Wir werden die Parameter dieser späteren Stufen in unserem Workshop darstellen. Sie erlauben uns nun auch Menschen auf diesen Stufen zu erkennen.

Ihr seid nicht nur Geschwister, sondern arbeitet seit einiger Zeit auch als berufliches Team. Welche Stärken bringt ihre jeweils ein?

Unsere berufliche Zusammenarbeit begann vor vier Jahren, nachdem wir erkannt hatten, dass unsere Arbeit sehr ähnlich ist: Terri als Theoretikerin sowie Forscherin und Lehrerin von Menschen aller Entwicklungsebenen – vom Kleinkindalter bis zu den spätesten Stufen – und Kim als Psychotherapeut, der ebenso eine weite Spanne an Erfahrungen hat – mit unterschiedlichen Kulturen, von der Geburt zu den späteren Stufen, sowie ein Talent für das Entwerfen therapeutischer Interventionen, die tiefgreifende Veränderungen in Menschen ermöglichen. Unabhängig voneinander haben wir die sich wiederholenden Muster des Entwicklungsprozesses entdeckt, Terri als allgemeine Theoretikerin und Kim durch seine Anwendung in geerdeter Praxis. Diese Entdeckung von zwei unterschiedlichen Seiten her bestätigt den lebendigen Wert dieser Muster. Wir waren beide neugierig, was aus dieser gemeinsamen Entdeckung entstehen könnte und lernten dabei unsere unterschiedlichen Arbeitsweisen kennen. Das Resultat unserer Kooperation hat sich stetig verbessert und wir sind gespannt, was alles mit dem StAGES-Modell noch erreicht werden kann.

Für wen sind die beiden Workshop-Module bei der DIA geeignet? Was sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Vorkenntnissen oder Voraussetzungen mitbringen?

Wir bieten jedem, der interessiert ist, die Möglichkeit einen StAGEs Workshop zu besuchen. Dieser spezifische Workshop eignet sich am besten für diejenigen, die schon etwas mit dem integralen Modell vertraut sind, da es nicht unser Einsteiger-Workshop sein wird. Coaches, Psychologen und andere Mentoren werden besonders profitieren, weil sie zusätzliche Fähigkeiten mitbringen, um alle Praktiken in ihrer Tiefe zu verstehen. Aber es ist auch wichtig zu erwähnen, dass jeder, der ein tiefes Interesse an Entwicklung hat, sehr wahrscheinlich Wertvolles für sich aus dem Workshop mitnehmen wird.

Was ist der besondere Impuls, der euch zu eurer Arbeit geführt hat? Was waren wichtige Schritte auf diesem Weg?

Es gab zwei Schritte der Einsicht. Der Erste war die Inspiration für das Modell, das während eines Retreats auftauchte. Der zweite war eine gemeinsame Einsicht, dass wir durch denselben Rahmen blickten, jeweils von einem anderen Weg her kommend.

Wie hat sich eure Arbeit mit eurer eigenen Entwicklung verändert?

Vielleicht wäre eine bessere Frage: Wie hat sich unsere Entwicklung durch das Vertiefen in diese Arbeit verändert? Wir machten eine wechselseitige evolutionäre Erfahrung und stellten fest: Das

StAGEs-Modell wird sich in diesem Prozess immer weiter entwickeln (so ist es auch angelegt), genauso wie Menschen und die Menschheit sich ebenfalls entwickeln werden.

Habt ihr Erfahrungen in der Entwicklung von Gruppen und Institutionen bzw. von kollektiver Evolution? Welchen Beitrag kann euer Modell dazu leisten?

Terri: Ich habe intensiv an öffentlichen Schulen gearbeitet, sowohl als Oberstudiendirektorin als auch als Schulleiterin, außerdem in gemeinnützigen Organisationen sowie in der Wirtschaft. Das StAGEs-Modell kann sehr gut auf Kollektive angewendet werden: Es baut ja auf der Integralen Landkarte auf mit den zwei unteren Quadranten, die sich auf Kollektive beziehen. Dementsprechend können wir die Entwicklungshöhe eines Kollektivs bestimmen, indem wir auf die jeweiligen Parameter im Kollektiv achten. Das StAGEs-Modell bringt mehr Details in diese inneren und äußeren Bereiche der integralen Landkarte und macht sie dadurch anschaulicher.

**Schmerz, Leid,
Angst und andere
desorientierende
Dilemmata scheinen
Teil unserer Reise zu
späteren Stufen zu
sein.**

Kim: Ich habe reichhaltige Erfahrung mit Gruppenarbeit, in institutioneller Entwicklung und ein wenig in der Gemeinde-Entwicklung. Kollektive Evolution ist eine sehr weite Kategorie, die theoretisch alles bisher Gesagte umfassen kann. Wenn du gesunde Veränderungen in einem System gestalten willst, (wenn auch nur mit einem Einzelnen), führt es zu einer Art kollektiver Evolution. Dieses Modell ist das effizienteste und effektivste zur Systementwicklung, das ich in den

25 Jahren meiner Praxis kennengelernt und angewendet habe.

Die Mehrheit unserer Mitmenschen befindet sich nicht im Übergang zu den drei neuen und höchsten Stufen. Warum ist es dennoch bedeutend, dieses neue Territorium zu erforschen und darauf hinzuweisen? Brauchen Menschen, die diesen Sprung machen, besondere Begleitung und welchen Beitrag können sie für andere Menschen auf früheren Stufen der Entwicklung leisten?

Terri: Genau wie jedes Individuum und Kollektiv hat Bewusstsein eine Speerspitze, die sich immer weiter verschiebt. Wenn wir uns die Evolution vom konkreten Big Bang zum subtilen Big Bang zu späteren Big Bangs ansehen, scheint das Muster der Evolution ganz gut gesetzt zu sein. Es wird sehr wahrscheinlich mit unserer bewussten Einmischung weiter evolviert oder unbewusst weitermachen. Offensichtlich sind viele der Menschen auf den späteren Stufen ganz ohne oder mit nur wenig Anleitung dorthin gelangt. Es war sprichwörtlich niemand da, der sie hätte führen können außer einer unsichtbaren Hand. Diese Menschen dienen häufig als Vorbilder für Menschen späterer Zeiten oder Zeitalter. Das bedeutet nicht, dass sie perfekt wären und keinen Schatten hätten. Ein Schatten, der bis zu den späten Stufen beibehalten wird, ist häufig schwer loszulassen. Oft ist es schwer für sie, einen Therapeuten oder Begleiter zu finden, der weit genug ist, um sie bei Problemen mit ihren Schattenanteilen zu unterstützen. Manchmal ist es auch schwierig, sie von Menschen zu unterscheiden, die wesentlich weniger weit entwickelt sind.

Wir alle haben Annahmen bezüglich der Qualitäten, von denen wir denken, dass sie Menschen späterer Stufen haben, und was ich herausgefunden habe ist, dass unsere Annahmen häufig auch bloße Annahmen sind, ohne viel Rückhalt.

Kim: Manchmal denke ich, wir tun uns keinen Gefallen damit, über spätere Stufen zu sprechen. Es ist klar, dass frühere Stufen die Sprache späterer Stufen zu ihrem eigenen Nutzen kapern. Z. B. werden Kinder auf der Stufe 1.5 „Opportunist“ den Begriff „fair“ für ihre eigenen Zwecke vereinnahmt, auch wenn sie das Konzept von Fairness noch nicht kennen und verstehen. Aber wenn sie das Wort gebrauchen, bekommen sie häufig, was sie wollen. Dasselbe gilt für die ganze Spirale hinauf und herunter. Dementsprechend ermöglicht das Sprechen über spätere Stufen den Menschen sich deren Sprache anzueignen, ohne die Ideen dahinter wirklich zu verstehen, was zu ernsthaften Missverständnissen entlang des Entwicklungsspektrums führen kann. (Glücklicherweise benutzt das StAGEs-Auswertungssystem eine Entwicklungsgrammatik als Maßstab, die viel schwerer nachzuahmen ist.) Andererseits kann das Wissen um spätere Entwicklungsstufen einer Person helfen, nach den Sternen zu greifen und sozusagen zu sehen, was es da noch alles zu erkunden gibt. Menschen auf diesen späteren Stufen können besondere Unterstützung brauchen. Wenn ihre Arbeit an vorderster Entwicklungsfront geschieht, wird sie ein Coach oder Psychotherapeut einer früheren Stufe wahrscheinlich nach rückwärts ziehen. Haben sie aber an ihren Schwächen, den weniger entwickelten Linien zu arbeiten und du bist als Therapeut oder Mentor jenseits dessen, kannst du sehr gute Hilfe leisten. Um deine Klienten nicht zu verletzen, ist es wichtig herauszufinden, wo ihre größten Stärken und wo ihre Schwachstellen sind, welche spezifische Arbeit der Klient zu erledigen hat und welche Entwicklungslinien davon berührt sind, und auch über deine eigene Entwicklung Bescheid zu wissen. All das kann effizient und effektiv mit dem StAGEs-Modell durchgeführt werden.

Wie können Aufwachsen, Aufwachen und Aufräumen dabei helfen, uns den Herausforderungen unserer Zeit zu stellen und geeignete Lösungen zu finden?

Viele Probleme werden vorrangig verursacht durch einen Mangel an Wachstum, an Wachheit und die Verdrängung unserer Schatten. Schattenbasierte, kurzfristige und fragmentierte Lösungen reichen nicht weit genug in die Zukunft, um die Aufgaben nachhaltig anzugehen. Ungeachtet dessen scheint es Teil unseres evolutionären Zwecks zu sein, Chaos in das zu bringen, was wir perfektionieren wollen. Es scheint immer so gewesen zu sein und auch so weiterzugehen. Schmerz, Leid, Angst und andere desorientierende Dilemmata scheinen Teil unserer Reise zu späteren Stufen zu sein. Sie verschwinden auch nicht vollständig dadurch, dass wir Einheit verwirklichen. Man kann Einheit auf jeder Stufe der Entwicklung realisieren, und trotzdem geht es weiter mit den desorientierenden Dilemmata und sie schubsen uns in Weltsichten, die weiter und später sind als das Dilemma, welches das Leid verursacht hat. Und so fahren wir fort, uns zu entwickeln.

Seht ihr kulturelle Differenzen bei eurer Arbeit in verschiedenen Regionen unserer Welt? Und wenn ja, welche Rolle spielt das bei eurer Arbeit?

Ja, kulturelle Unterschiede sind der Inhalt, der den Raum im unteren linken Quadranten füllt, aber die Parameter der Räume sind kulturübergreifend gleich. Ein geübter Praktiker wird in der Lage sein kulturübergreifend effektiv zu sein, indem er Interventionen an beides, die Entwicklungsstufe und die Besonderheiten der jeweiligen Kultur, anpasst.

Könnt ihr jeweils ein besonderes Anliegen eurer Arbeit nennen?

Unser Hoffung liegt auf der Bildung und Erziehung von Kindern

– auf eine Weise, die ihnen erlaubt stabil aufzuwachsen, aufzuwachen und aufzuräumen. So können zukünftige Generationen fähiger werden, die Wellen der Dilemmata in ihrem Leben auf gesunde Weise zu reiten.

Wer sind eure Vorbilder, die Menschen, die euch inspiriert haben oder heute noch inspirieren?

Unser Mutter hat uns eine tiefe Liebe und Respekt für jeden Einzelnen und seine Sichtweisen beigebracht. Unser Vater hat uns beigebracht, wie wir selbst etwas herausfinden können. Zusammen haben sie sieben Kinder in einer gesunden Erfahrung von Gemeinschaft großgezogen. Die Kombination führte zu tiefer Empathie und Respekt für jeden und seine Überzeugungen und sorgt gleichzeitig für die Unabhängigkeit, neues Terrain zu erkunden. Durch ihr Vorbild und ihre Mentorenschaft erziehen sie uns noch heute.

2 Workshops in Bad Homburg mit Modul 1 und 2: 30.08. - 4.9.2016

Infoabend im Integralen Salon Frankfurt

29.8.2016: 19.00 bis 22.00

Mehr unter: www.dieintegraleakademie.org

Jeff Salzman hat im September 2014 ein Interview mit Terry und Kim geführt:



<https://www.dailyevolver.com/2014/09/stages-human-development-terri-ofallon-phd-kim-barta/>

Ein ausführliches Thesenpapier zur „Evolution der menschlichen Seele“ von Terry ist auf „Integrales Leben“ veröffentlicht:



<http://integralesleben.org/if-home/il-integrales-leben/aufbauwissen/entwicklung-vertiefung/entwicklung-und-spirituelle-fuehrung-tofallon/>

Furcht

Jeff Salzman, Keith Witt,
zusammengestellt von Michael Habecker

Einführung

In Rahmen der Daily Evolver Gespräche unterhielten sich Jeff Salzman und Dr. Keith Witt über das Thema Furcht und den Umgang damit. Furcht, als die Grundstimmung angesichts dessen, was einem in der eigenen Vorstellung als verletzlich und sterbliches Wesen alles passieren kann bzw. schon passiert ist, ist der „Preis“ dafür, ein mit Selbsterkenntnis und Selbstgewahrsein ausgestattetes Individuum zu sein. Dabei erstreckt sich das Spektrum von „oh je, was passiert, wenn der Zug sich verspätet“ bis hin zu existentieller Todesfurcht. Was sich bis zu dieser selbst-reflexiven Entwicklungsstufe als Angst lediglich dann zeigte, wenn in einer Lebenssituation real und konkret eine Gefahr vorlag, wird von nun an zum ständigen Begleiter des Menschen.

Im Folgenden wird das Gespräch zusammengefasst.

Ein Hinweis zur Übersetzung:

- a) Anxiety: Furcht;
- b) Fear: Angst

Jeff Salzman und Keith Witt: On how to regulate anxiety

Furcht, als eine grundlegende Psychodynamik und ein wichtiger Schattenanteil, wenn sie nicht bewusst ist, entsteht mit dem Selbstgewahrsein. Das Bewusstsein seiner selbst hat einen Preis, und Furcht ist ein Preis des Selbstgewahrseins. Sie ist das Ergebnis der Bewusstwerdung als ein getrenntes Wesen, mit der Fähigkeit mittels der eigenen Vorstellung in die Vergangenheit und in die Zukunft zu gehen. Diese Vorstellungsfähigkeit hat uns auf unglaubliche Weise bereichert, aber sie hat eben auch ihren Preis, die Furcht, und Furcht ist nicht nur irgendeine Besorgnis, Furcht gehört zur Angst-Familie der Emotionen.

Furcht, Angst und Panik

Furcht, Angst und Panik werden oft als gleich betrachtet, doch das sind sie nicht. Sie spielen sich in unterschiedlichen, wenn auch miteinander verbundenen Gehirnsystemen ab.

Angst ist etwas Unmittelbares. Wenn jemand eine Pistole auf mich richtet, dann mobilisiert mich das unmittelbar, um etwas zu tun, einschließlich dessen, dass ich ganz stillhalte. Das ist Angst in einem gegenwärtigen Augenblick. Panikattacken resultieren aus einer Trennungsnotlage, zurückgehend bis in unsere Kindheit. Dies kann bei allen Säugetieren auftreten. Der Grund für die dabei auftretenden Gefühle von Hilflosigkeit und außer Kontrolle sein liegt in einer Regression in den Zustand eines Neugeborenen von völliger Hilflosigkeit und Verlassensein. Furcht demgegenüber ist antizipatorisch. Wir erinnern uns an etwas was uns in Nöte bringt, oder wir erwarten etwas was uns beunruhigt. Es ist etwas, das in unserer Vorstellung geschieht, und der daraus resultierende Kummer, die Not und das Leid bedeuten Furcht, und von dieser Furcht ist das menschliche Bewusstsein durchdrungen. Tiere kennen

so gut wie keine Furcht in diesem Sinn. Das Buch von Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (Warum Zebras kein Magengeschwür bekommen) beschreibt dies. Wir Menschen können uns permanent vorstellen, wie wir – bildlich gesprochen – vom Löwen angefallen werden. Doch Zebras haben nicht dieses Vorstellungsvermögen. Es wird für sie erst zu einem Ereignis, wenn der Löwe sie tatsächlich anspringt. Erst dann beschäftigt sich das Zebra damit. Wir als Menschen müssen hingegen lernen mit der Furcht umzugehen, beginnend mit unserem zweiten Lebensjahr, dem Beginn unseres Vorstellungsvermögens.

Eine kurze Entwicklungsübersicht

0 – 11 Monate: Mit der Weiterentwicklung unseres Nervensystems entwickelt sich auch die Fähigkeit zur Abspaltung. Je besser sich die Verknüpfungen im Gehirn durch das „in Beziehung sein“ entwickeln, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit des Entstehens von Abspaltungsgrundmustern.

11-18 Monate: Hier ist das Selbstempfinden noch nicht entwickelt, und wenn Ablehnung von Seiten der Eltern bezüglich etwas geäußert wird, kann das Kind Scham und Schuld erleben und es beginnen sich Abwehrmechanismen, Projektionen und Ablehnungen zu entwickeln.

2-3 Jahren: Mit der geistigen Entwicklung des Kindes, dem Beginn des Selbstempfinden des Kindes als ein denkendes Wesen, der Vorstellung der Eltern als denkende Wesen und der Möglichkeit einer gedanklichen Vorwegnahme taucht Furcht auf. Vorstellungen können Furcht auslösen. Und hier ist es wichtig, dass die Eltern ihr Kind darin unterstützen damit umzugehen.



Ein Traumerlebnisbericht

Ein Bär drang in mein Haus ein, doch mein Vater wachte nicht auf, um mich zu beschützen. Ich verwandelte mich innerhalb eines Tages von einem fröhlichen Kleinkind zu einem schüchternen und ängstlichen Kind. Für mich war dieser Traum etwas ganz Reales, und es ist mir erst etwa im Alter von zwölf Jahren bewusst geworden, dass dieses Traum-Ereignis gar nicht stattgefunden hat. Von nun an war ich mir meiner Verletzlichkeit gewahr, und das Gleiche passiert natürlich auch kollektiv, für die gesamte Menschheit, mit der Zunahme der Selbstbewusstheit. Es ist die Bewusstheit unseres Verletzlichkeit, unserer Zerbrechlichkeit und Sterblichkeit – mit der daraus resultierenden, praktisch alle unsere Lebensbereiche durchdringen Furcht. Das ist ein wirklich hoher Preis für unsere Fähigkeit, uns unserer selbst bewusst zu sein.

Rituale

In Stammesgesellschaften gab es viele Rituale zur Kontrolle dieser Furcht. Kinder wurden sehr lange im Arm gehalten. Es wurden Zeremonien abgehalten, die die Menschen in Zustände brachten, die frei von Furcht waren. Schamanen halfen bei der Furchtbewältigung. Etwas Ähnliches brauchen wir auch heute für unsere Kinder. Hat ein Kind beispielsweise Angst vor einem Bären oder einem Reptil in der Toilette, dann hilft es wenig, wenn man den Toilettendeckel hebt und dem Kind zeigt, das dort kein Reptil ist. Wir brauchen eine magische Lösung für dieses Problem, und idealerweise eine magische Lösung, die auch noch nach 40 Jahren funktioniert. Im Fall eines Reptils oder eines Bären stellen wir uns beispielsweise zusammen mit dem Kind eine Blase weißen Lichtes vor, die aus uns heraus entsteht und sich erweitert, sodass sie das ganze Haus umschließt und innerhalb derer keine Bären und Reptilien existieren können. Und dann öffnen wir die Haustür oder auch den Toilettendeckel und stellen fest, dass dort weder Bär noch Reptil ist. Magische Weltansichten brauchen magische Lösungen. Natürlich muss man auch immer drauf achten, nicht in eine prä/trans Verwechslung zu geraten.

Moderne Furcht

Das bringt uns zu den Problemen der Moderne mit Furcht. Die Haltung speziell im Westen gegenüber Schmerz oder Frucht ist: „Lasst uns das schnellstmöglich loswerden.“ Es ist eine Anti-Furcht und Anti-Depression Haltung. Wir führen dagegen Krieg, vor allem mit chemischen Mitteln. Doch alle unsere Gefühle haben eine Bedeutung für unser Leben und unsere Entwicklung. Es hilft nicht, sie loswerden zu wollen.

Eine der Möglichkeiten damit umzugehen ist, voll und ganz in die Gegen-

wärtigkeit zu kommen. Wenn man voll in der Gegenwärtigkeit ist, ist es sehr schwierig gleichzeitig in einer antizipatorischen oder erinnernden furcht auflösenden Vorstellung zu sein. Und dann kann ich mich auf das konzentrieren was gerade stattfindet. Das Bewusstsein ist so machtvoll – wenn wir uns nicht darum kümmern, können schlimme Dinge passieren.

Zwanghafte Besorgnis und Aufschieben

Zwei dieser schlimmen Dinge sind eine zwanghafte Besorgnis und das Aufschieben. Man sorgt sich um etwas, was passieren könnte. Unsere Gehirne sind auf Furcht ausgerichtet, sie reagieren auf Befürchtetes und Bedrohliches. 15 - 20% unserer Zeit ist unser Gehirn mit Problemlösungen beschäftigt, oft mit dem was bedrohlich erscheint, und wenn wir träumen, geht es weiter mit der Problemlösung. Wenn wir uns ein Problem vorstellen und uns dabei vorstellen was wir diesbezüglich tun könnten, dann gibt uns das ein klein wenig Erleichterung. Dies verstärkt den Mechanismus sich ein Problem vorzustellen und sich vorzustellen, diesbezüglich etwas tun. Tut man dies 10.000 mal, dann hat man eine Zwangsstörung, mental oder auch verhältnismäßig. Es bringt einem zuerst etwas Erleichterung, doch die Furcht nimmt dabei immer mehr zu und dominiert schließlich das gesamte Leben. Aufschiebung – 15-20 % der Bevölkerung beschreiben sich als aufschiebend und zögerlich. Was bedeutet das? Es gibt etwas, was zu tun wäre, doch das ist mit Furcht verbunden – was tue ich also? Ich rede mich innerlich dort heraus und das verschafft mir etwas Erleichterung – „ich muss zuerst meinen Schreibtisch aufräumen“. Mit dem Aufschieben ist das Gehirn zu 30 % seiner Zeit beschäftigt.

Umgang mit Furcht

In den siebziger Jahren, als wir das Thema angingen, gab es drei Techniken, um Furcht zu lindern.

Erstens: Tiefenentspannung, d. h. somatisches Training und die Vorläufer zu MBSR (mindfulness based stress reduction).

Zweitens: Klare Handlungsausführung, bestimmtes Tun. Tut man dies, nimmt die Furcht sofort ab. Das kann auch ein tiefes Ein- und Austatmen sein. Es wirkt sofort.

Drittens: Sexuelle Erregung. Ab einem gewissen Punkt sexueller Erregung verschwindet die Furcht und man hat Sex. (Und natürlich kann es auch passieren, dass mit der Sexualität Furcht auftaucht, aber das sind Ausnahmen).

Alles drei bedeutet, im Augenblick zu sein. So haben wir damals damit begonnen.

Hier zwei Techniken zur Furchtregulierung:

Technik Nummer eins: Lasse niemals die Furcht entscheiden. Wenn die Furcht eine Entscheidung treffen will dann sage ihr, „ich möchte zuerst etwas tiefer hineinspüren in das was richtig ist, und dann werde ich eine Entscheidung treffen.“ Beispiel: Die Furcht möchte mich zwanghaft dazu bringen mir Tausende Dinge vorzustellen die schief gehen können, wenn ich in einem Flugzeug fliege. „Ich werde meine Kreativität nicht dafür einsetzen, um mir unendlich viele Dinge vorzustellen, die beim Fliegen schief gehen können.“ Lasse niemals die Furcht entscheiden.

Technik Nummer zwei: Jedes Mal wenn du entdeckst, dass du etwas aufschiebst oder vermeiden willst, tue das was du aufschieben möchtest. Du musst nicht alles tun, aber tue es 15 oder 20 Minuten lang.

So wird Furcht zu einem Führer, zur Integration. Die Furcht hingegen wegmachen zu wollen funktioniert nicht, das ist Dissoziation, ein sich Abschneiden von den eigenen Gefühlen.

Die Vermeidungstendenz wird unterstützt durch die pharmazeutische Industrie, durch die Psychiatrie und durch den Ethos der westlichen Kultur allgemein. Doch unsere stammesgeschichtlichen und auch persönlichen Regulationsmechanismen zum Umgang mit Furcht sind uns verlorengegangen. Familien und Beziehungen sind ein wichtiger Regulationsmechanismus. Sind zwei Menschen miteinander verbunden, reduziert sich deren Furcht. So sind wir alle füreinander emotionale Coaches, und das bedeutet eine unbedingte Verpflichtung alles zu akzeptieren was aus dem Schattenbereich auftaucht. Und wenn Furcht auftaucht, taucht Furcht auf.

Wenn man in einer Kultur lebt, wo es das Ziel ist keine Furcht zu haben, dann ist man ständig krank. Diese kulturelle Einstellung ist eine Pathologie im unteren linken Quadranten, welche sich im unserem rechten Quadranten durch eine entsprechende Pharmakologie und Psychiatrie institutionalisiert. D. h. nicht, dass Medikation für bestimmte Dinge in bestimmten Situationen nicht nützlich wäre. Doch es darf nicht dabei darum gehen, die Furcht grundsätzlich zu vermeiden. Man lernt dann auch nichts daraus.

Es ist natürlich, dass Menschen angenehme Emotionen gegenüber unangenehmen Emotionen bevorzugen, Erfahrungen von Stimmigkeit, Intimität, Flow-Erfahrungen, Liebe – dies alles sind angenehme Emotionen. Die schmerzvol-

Wir als Menschen müssen sehr früh lernen mit Furcht umzugehen. Ist man voll in der Gegenwärtigkeit ist es sehr schwer, gleichzeitig in furchtauslösenden Vorstellungen zu sein.

len Erfahrungen weisen uns jedoch meist auf Fehlfunktionen hin, auf Probleme die es zu lösen gilt, Themen denen wir uns zuwenden sollten, etwas was unsere Aufmerksamkeit braucht, seien es physische oder psychologische Schmerzen.

Studien an Sportlern haben gezeigt, dass ein gewisses Maß an Furcht wichtig ist für eine optimale Leistungserbringung: „Muffensausen ist etwas Normales“.

Wenn du spürst, dass Furcht hochkommt und du dich dabei schwach fühlst, dann ist dies nicht nur ein furchtbarer sondern auch ein fruchtbarer Augenblick. Wenn wir uns diesem Augenblick zuwenden entdecken wir uns selbst, unseren Mut, wir praktizieren Mut. Mut findet im Angesicht von Furcht statt. Es bedeute das Richtige zu tun, auch wenn man dabei Furcht erlebt. Und mit der Entdeckung unseres Mutes kommen wir auch tiefer in unserer Herz. Alle unsere Emotionen sind Führer, und wenn wir ihnen folgen, führen sie uns zu einer Einheit mit Gott.

Ein weiterer Hinweis, dass wir uns in einem Zustand der Furcht befinden, ist der Verlust unseres Humors. Das Leben ist keine göttliche Tragödie, es ist eine göttliche Komödie (in Anspielung auf Dantes Göttliche Komödie). ❖

Lebenswege

Hosein Ali



Michael Habecker: Hosein, du kommst aus Syrien. Erzähle mir von Deiner Heimat.

Hosein Ali: Syrien ist ein sehr schönes Land, aber nicht jetzt, wo dort Krieg ist. Es war ein schönes Leben dort in Friedenszeiten, aber das ist vorbei. Es ist alles zerstört.

MH: Wo bist du aufgewachsen?

HA: Ich bin in der Gegend um Aleppo aufgewachsen, in der Provinz Afrin, ganz im Nordwesten von Syrien. Es ist eine landwirtschaftliche Gegend mit sehr fruchtbarem Land. Wir haben dort auch antike historische Stätten, die man besichtigen konnte. Es ist so schön, doch wenn ich daran denke, werde ich sehr traurig.

MH: Wie war das Leben dort?

HA: In meiner kleinen Stadt gab es Kurden, Araber und verschiedene Religionen, doch das spielte keine Rolle, wir lebten alle zusammen und unterstützten einander. Es gab eine große Solidarität. Wenn jemand in Schwierigkeiten war, halfen alle.

Die nächstgrößere Stadt ist Aleppo, dort konnte man auch studieren. Es ist – oder war – eine sehr schöne Stadt, die zweitgrößte Stadt in Syrien. Ich habe viel gelesen und interessiere mich auch für Philosophie. Das ist jetzt alles zerstört, und wo früher ein gemeinschaftliches Leben war, bildeten sich mehr und mehr kriminelle Strukturen aus. Früher hatten wir ein soziales System was zwar kein Geld bezahlt hat, aber was einen mit Lebensmitteln versorgte. Man konnte gut leben. Jetzt ist die Wirtschaft am Boden, es gibt keinen Strom, keine Infrastruktur, und es wurde auch politisch immer gefährlicher und lebensgefährlicher für die Menschen. Als Kinder haben wir miteinander gespielt, doch dann ist alles auseinandergebrochen. Einige kämpfen in der Armee, andere für die PKK, wieder andere für den islamischen Staat. Wir haben früher miteinander als Freunde gespielt und jetzt kämpfen wir gegeneinander, warum?

In meiner Familie sind wir zu sechst, unsere Eltern und vier Kinder. Unsere Eltern haben es uns Kindern ermöglicht, dass wir Lernen und eine Ausbildung machen konnten. Ich habe Ingenieurwesen gelernt, doch es gibt jetzt keine Möglichkeit diesen Beruf dort auszuüben. Jetzt gibt es nur noch Soldaten auf allen Seiten. Aber das kann ich nicht. Ich möchte gerne helfen, aber ich kann nicht einen anderen Menschen töten. Und die Mädchen werden verschleppt und verkauft, das ist furchtbar.

Ich bin mit meinem Bruder in die Türkei gegangen, um dort zu arbeiten, in Istanbul und Izmir, und das war sehr schwer. Es war viel Arbeit für sehr wenig Geld, und schlafen mussten wir in der Fabrik. Hinzu kommt, dass wir Kurden sind. Unser

Vater hat dann gesagt, dass wir nach Deutschland gehen sollen. Doch wir sind eine Familie und für mich war klar, dass wenn wir gehen, dass wir dann alle miteinander gehen.

Wir haben uns über die Balkanroute auf den Weg gemacht, Türkei, Griechenland, Mazedonien, Serbien, Ungarn, Österreich und Deutschland. Das war sehr hart, ein langer Weg, und auf jeder Station mussten wir bezahlen. Warum können Menschen nicht einfach so einander helfen? Und es war sehr kalt, das waren wir nicht gewohnt.

Wir leben jetzt hier in Bad Aibling in einem Containerdorf. Es ist nicht einfach, aber in Syrien ist es für uns unmöglich geworden zu leben. Hier können wir in Frieden leben und ich kann lernen. Es gibt viele Menschen hier die uns helfen, das ist sehr schön. ❖

Hosein wird vom Kreis Migration Bad Aibling e. V. betreut.



Über den Kreis Migration Bad Aibling e.V.

Im Kreis Migration Bad Aibling e.V. engagieren sich über 200 Bürger ehrenamtlich. Das Ziel des Helferkreises ist es, die Asylbewerber in Bad Aibling willkommen zu heißen, sie im Alltag zu unterstützen, Deutschkurse sowie Sport- und Kulturangebote zu organisieren. Und ihnen auch die deutsche bzw. bayerische Kultur zu erklären und zu vermitteln.

Für die Integration der ankommenden Menschen, die sehr schlimme Erlebnisse in ihrer Heimat und auf dem Weg in die Freiheit aushalten mussten, hat sich der Helferkreis sehr gut vorbereitet. Nur durch diesen offenen Umgang können wir die Integration reibungslos gestalten.

www.kreis-migration-bad-aibling.de

Mail: info@kreis-migration-bad-aibling.de

Telefon: 01523-766 700 8



Dieser Augenblick ist zuerst das, was du fühlst

(Der Text wurde mit Pausen gesprochen)

Schließe deine Augen, geh mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper, nimm die verschiedenen inneren Bewegungen wahr, die Atembewegung, den Herzschlag und den Puls, verschiedene Bewegungen, die von den Muskeln ausgehen – und schließlich und gleichzeitig ein Strömen und Vibrieren als Ausdruck der Energie und das alles spüren können und wahrnehmen ohne irgendetwas damit zu tun.

Ohne irgendetwas damit zu tun, auch wenn da Impulse sind, dies oder jenes zu tun, nachzudenken, in Gedanken zu gehen – nicht tun, stattdessen entdecken wollen, was der Körper von alleine macht. Und wenn dein Mund geschlossen ist, dann öffne ihn. Nimm den Unterschied wahr, wenn der Körper den Atem viel leichter so ändern kann, wie der Körper atmen möchte. Indem du all das spürst und wahrnimmst und nichts damit tust, entwickelst du deine Fähigkeit anzuhalten, denn anhalten bedeutet spüren, fühlen, wahrnehmen, sogar die Impulse wahrnehmen, aber sie nicht berühren, sondern still bleiben, und dann kann auftauchen, was will, so wie du jetzt wahrnehmen kannst, was du fühlst, auf dieselbe Weise, fühlen und wahrnehmen, ohne etwas damit zu machen.

Und vielleicht nimmst du zuerst nur wahr, ob da Ruhe oder Unruhe ist oder vielleicht gar nichts. Und du bleibst in dieser Ruhe oder der Unruhe, du bleibst in dem Nichts und dann kannst du mit der Zeit, indem du dir Zeit lässt, entdecken, welches Gefühl in der Ruhe auftaucht oder welches Gefühl mit der Unruhe verbunden ist oder welche Stimmung – und du gibst dem Raum. Dem Raum geben ist in Wirklichkeit kein Tun, dem Raum geben ist ein Zurücktreten, ein Offensein. Und davon hängt alles ab, nämlich ob du offen bist für das, was auftaucht und



das, was geschehen will, ob du offen bist dafür. Nichts haben wollen, aber offen sein für das, was von alleine geschieht. Und so kannst du wahrnehmen, was du fühlst und dich in dieses Gefühl oder diese Stimmung hinein sinken lassen. Du kannst dem Körper erlauben, noch fünf mal soviel loszulassen, wie schon gelöst ist. Und wenn du auf diese Weise, in dem du selber noch mehr loslässt, tiefer in das hinein fällst, was du fühlst, dabei der Körper sich noch mehr löst, kann sich deine Haltung des Offenseins verstärken, offen sein und nichts tun und auch nichts tun wollen. Dann beginnst du in eine andere Daseinsweise zu kommen, in die Daseinsweise des Geschehenlassens, dann ist niemand mehr da, die oder der irgendetwas will, nicht besser sein wollen, nicht irgendwo hin wollen, nichts anders haben wollen, sondern stattdessen ganz in diesen Augenblick hinein sinken.

Und dieser Augenblick ist zuerst das, was du fühlst, solange, wie du es fühlst. Solange, wie du es fühlst, bis das Gefühl verbrannt ist und sich aufgelöst hat. Dann kannst du entdecken was als nächstes auftaucht, ein neues Gefühl oder die Stille, die unter dem Gefühl auftaucht, und dich wieder hineinsinken lassen. Du kannst merken, wenn du in das hinein

sinkst, was du fühlst, verschwindet jede Zeit, weil keine Zeit existiert, weil nur dieser Augenblick existiert und das ist, was geschehen kann und geschehen möchte, dass du immer vollständiger in diesen Augenblick hinein verschwindest. Vielleicht bemerkst du dabei, ob und wie sich etwas sträubt in dir, ob und wie etwas in dir festhalten will an der Zeit, an der Zeit und an den Gedanken, die die Zeit bedeuten, was war eben, was könnte jetzt sein, was sollte morgen sein.

Aber wenn all das verschwindet und verschwunden bleibt, dann gibt es diesen Augenblick, dann gibt es das, was du fühlst und das, was unter dem Gefühl ist und die Stille, die da drunter ist. Und wenn du gleich die Augen öffnest, kannst du darauf achten, auch mit geöffneten Augen in der Wahrnehmung der inneren Erfahrung zu bleiben, sodass du ganz bewusst innen und außen gleichzeitig wahrnimmst, und du kannst auch ein bisschen damit experimentieren, indem du die Augen öffnest und dann wieder schließt und wahrnimmst, ob es einen Unterschied gibt, und welchen. Und sie wieder öffnest und wahrnehmen kannst, ob du auch innerlich alles wahrnimmst, und sie wieder schließt, und wieder öffnest. ❖

Das Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen*

Dieses Märchen erzählt von einem Menschen, dem eine ganz wesentliche menschliche Eigenschaft zu fehlen scheint, und zwar die Fähigkeit des sich Fürchtenkönnens oder des „Gruselns“. Ganz im Unterschied zu unserem heutigen allgemeinem Verständnis, wo Furchtlosigkeit als Tugend gilt und Furcht nicht zu den bevorzugten, sondern zu den zu vermeidenden Bewusstseinsinhalten gehört, wird in diesem Märchen die Fähigkeit des Fürchtens als zum Menschsein und zur allgemeinen Lebenstüchtigkeit dazugehörend betrachtet.

Ein Vater hatte zwei Söhne, davon war der älteste klug und geschickt und wußte sich in alles wohl zu schicken, der jüngste aber war dumm, konnte nichts begreifen und lernen: und wenn ihn die Leute sahen, sprachen sie „mit dem wird der Vater noch seine Last haben!“ Wenn nun etwas zu thun war, so mußte es der älteste allzeit ausrichten: hieß ihn aber der Vater noch spät oder gar in der Nacht etwas holen, und der Weg gieng dabei über den Kirchhof oder sonst einen schaurigen Ort, so antwortete er wohl „ach, Vater, es gruselt mir!“ denn er fürchtete sich. Oder, wenn Abends beim Feuer Geschichten erzählt wurden, wobei einem die Haut schaudert, so sprachen die Zuhörer manchmal „ach, es gruselt mir!“ Der jüngste saß in einer Ecke, und hörte das mit an, und konnte nicht begreifen was es heißen sollte. „Immer sagen sie es gruselt mir! es gruselt mir! mir gruselts nicht: das wird wohl eine Kunst seyn, von der ich auch nichts verstehe.“

Es folgen nun eine Reihe von Prüfungen denen sich der Sohn unterzieht. Er begegnet Gespenstern in der Nacht, unterhält sich mit Geheakten und landet schließlich in einem verwunschenen Schloss,

...worin einer wohl lernen könnte was gruseln wäre, wenn er nur drei Nächte darin wachen wollte. Der König hätte dem, ders wagen wollte, seine Tochter zur Frau versprochen, und die wäre die schönste Jungfrau, welche die Sonne beschien: in dem Schlosse steckten auch große Schätze, von Geistern bewacht, die würden dann frei, und könnten einen Armen reich genug machen. Schon viele wären wohl hinein aber noch keiner wieder heraus gekommen.

Dort setzt er sich in der ersten Nacht mit zwei großen schwarzen Katzen auseinander und allerlei anderem Getier:

... da kamen aus allen Ecken und Enden schwarze Katzen und schwarze Hunde an glühenden Ketten, immer mehr



und mehr, daß er sich nicht mehr bergen konnte: die schrien gräulich, traten ihm auf sein Feuer, zerrten es auseinander, und wollten es ausmachen. Das sah er ein Weilchen ruhig mit an, als es ihm aber zu arg ward, faßte er sein Schnitzmesser, „du Gesindel, fort mir dir,“ und hieb hinein. Ein großer Theil sprang fort, die andern schlug er todt, und warf sie hinaus in den Teich. Als er wieder gekommen war, blies er aus den Funken sein Feuer frisch an, und wärmte sich. Und als er so saß, wollten ihm

die Augen nicht länger offen bleiben, und er bekam Lust zu schlafen. Da blickte er um sich, und sah in der Ecke ein großes Bett, gieng und legte sich hinein. Als er aber die Augen eben zuthun wollte, so fieng das Bett von selbst an zu fahren, und fuhr im ganzen Schloß herum. „Recht so,“ sprach er, „nur besser zu.“ Da fieng das Bett an zu fahren, als wären sechs Pferde vorgespannt, fort über Schwellen und Treppen auf und ab: hopp hopp! warf es um, das unterste zu oberst, und er lag mitten drunter. Aber er schleuderte Decken und Kissen in die Höhe, stieg heraus und sagte „nun mag fahren wer Lust hat,“ legte sich an sein Feuer, und schlief bis es Tag war. Am Morgen kam der König, „ich dachte nicht, daß ich dich wieder lebendig sehen würde; hast du nun gelernt, was gruseln ist?“ „Nein,“ sagte er, „ich weiß es nicht, wenn mirs nur einer sagen könnte!“

Auch die zweite und die dritte Nacht verlaufen ähnlich ereignisreich, doch am Ende muss der Furchtlose wieder feststellen: „Es will mir nicht gruseln, hier lerne ichs mein Lebtag nicht.“ Doch immerhin hatte er sich nun die vom König versprochene Belohnung verdient:

Da sprach der König „du hast das Schloß erlöst, und sollst meine Tochter heirathen.“ „Das ist all recht gut,“ antwortete er, „aber ich weiß immer noch nicht was gruseln ist.“

Und dann hat das Kammermädchen seiner Gemahlin eine rettende Idee:

Und Nachts als der junge König schlief, mußte seine Gemahlin ihm die Decke wegziehen, und den Eimer voll kalt Wasser mit den Gründlingen über ihn herschütten, daß die kleinen Fische um ihn herum zappelten. Da wachte er auf und rief „ach was gruselt mir, was gruselt mir, liebe Frau!

Ja, nun weiß ich was gruseln ist.“ ❖

* Alle Zitate stammen aus: https://de.wikisource.org/wiki/M%C3%A4rchen_von_einem,_der_auszog,_das_F%C3%BCrchten_zu_lernen_%281837%29

Wo die Feile Gottes immer tiefer ansetzt...

*Aufmerksamkeit ist das
unablässige Schweigen des Herzens,
das frei ist in allen Gedanken.*

Hesychios von Jerusalem

Der Mensch mag verwundet sein oder sich in einem Heilungsprozess befinden. Er liebt das Leben oder leidet an ihm. Stets beschreitet er den Weg seines Werdens und Seins und es heißt in der Tradition des Herzensgebetes, dass die „Feile Gottes“ immer tiefer ansetzt, um das Ebenbild seiner Schönheit herauszuformen. Auf diesem „Werdeweg“ des Lebens kann unser einzigartiges Sein in seiner ganzen Fülle und gottesebenenbildlichen Kostbarkeit immer sichtbarer werden. Nachfolgender Beitrag skizziert die Grundmerkmale der Aufmerksamkeitsschulung als zentralen Übungsaspekt in der Tradition des Herzensgebetes. Die unterschiedlichen Wirkkräfte und Stufen der Aufmerksamkeit wurden seit den ersten Jahrhunderten des Christentums von den sogenannten Abbas und Ammas, den erfahrenen Vätern und Müttern dieses spirituellen Weges studiert und systematisiert. Die hier vorgestellten Aspekte geben einen winzigen Einblick in die verschiedenen Perspektiven der Aufmerksamkeitsschulung und betrachten deren transformative Entwicklungspotenziale. Zunächst eine hinführende Kurzdarstellung des Herzensgebetes, um das Nachfolgende entsprechend einordnen zu können.

Der Weg des Herzens

Viele Menschen, die sich auf die Suche nach bewährten Wegen in der eigenen christlichen Tradition begeben, finden im Herzensgebet die Grundlage einer spirituellen Lebensgestaltung, die bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Das mystische Gebet des Herzens beginnt seinen Weg nahezu zeitgleich mit dem Erscheinen des Christentums. Die spirituelle Praxis im Herzensgebet geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder Wort (Mantra), das – an den Atem gebunden – die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart Gottes öffnet. Im treuen Vollzug der mantrischen Gebetspraxis können transformative Klärungs- und Wandlungsprozesse angeregt werden. In dieser Ausprägung ist das Herzensgebet mit der Tradition anderer mantrischer Weisheitswege verbunden.

Horizontale und vertikale Dimensionen der Aufmerksamkeitsschulung

Ähnlich wie in der integralen Theorie lassen sich in der Schulung der Aufmerksamkeit eine horizontale Erfahrungsebene und eine sich vertikal entfaltende Stufendynamik aufzeigen. Die horizontale Erfahrung öffnet das Bewusstsein für einen Lernraum, der sich auf eine gegenwärtig manifestierende Wahrnehmung eines Gedankens bezieht. Die vertikale Darstellung beschreibt einen stufenförmigen Entwicklungsweg, der sich über das ganze Leben erstreckt und permanent zugängliche Bewusstseinsmöglichkeiten initiieren kann. Auch in der mantrischen Praxis mit dem Herzensgebet erleben Praktizierende Entwicklungsfortschritte, die sich in einzelnen Zuständen sichtbar machen oder es vollziehen sich Fortschritte, die in nachhaltig wirkenden Veränderungen sichtbar werden. Der Stufenfortschritt prägt häufig die gesamte Lebensgestaltung und kann als Kennzeichen einer fortgeschrittenen Bewusstseinsreife oder -stufe interpretiert werden. Nachfolgend beschreibe ich zunächst anhand der Weisungen eines Weisheitslehrers der Wüstenvätertradition, Hesychios (vermutlich um 450 n.Chr.), die horizontale Dynamik der Aufmerksamkeitsschulung. Anschließend stelle ich in einer kurzen Übersicht die vertikalen Aspekte einer stufenweisen Entwicklungsspirale der Aufmerksamkeit vor. Auch wenn es so scheint, als ob sich die Dynamik der Aufmerksamkeitsschulung linear, aufeinander aufbauend und im Nacheinander vollzieht, gilt bei aller gewünschten und für das Lernen hilfreich formulierten Systematik zu beachten, dass sich Bewusstseinsstransformation viel eher zirkulär, unberechenbar, sprunghaft und oftmals scheinbar unlogisch vollzieht und als gnadenhaftes Geschehen, dem Bewusstsein ganz eigene Wege, Tempi und Lernerfahrungen anbietet.

Horizontale Stationen des Erkennens

Eine hilfreiche Anweisung des Hesychios zum Umgang mit den Gedanken auf einer horizontalen Ebene finden wir in der Philokalie, einer umfangreichen Schriftensammlung verschiedener Weisheitslehrer zu dieser Tradition und dort in der „Abhandlung über die Nüchternheit und die Tugend“ im 46. Satz: *„Das erste ist die Einflüsterung, dann kommt die Verbindung, d.h. unsere Gedanken und jene der bösen Dämonen vermengen sich; als drittes folgt die Zustimmung – wie es zwischen den beiderseitigen Gedanken, welche auf Böses sinnen, auch geschehen muss –; und das vierte ist die Tat, d.h. die Sünde. Wenn also der Geist aufmerksam und nüchtern ist und durch Widerspruch und Anrufung des Herrn Jesus die Einflüsterung verjagt, sobald sie eingegeben wird, bleiben die Folgen aus. Da nämlich das Böse unkörperlicher Geist*

Die horizontale und vertikale Dynamik der Aufmerksamkeitsschulung in der Tradition des Herzensgebetes

von Stephan Hachtmann,

© 2016

ist, kann er die Seelen nicht anders verführen als durch Vorstellungen und Gedanken. Über die Einflüsterung sagt David: ‚Des Morgens habe ich sie getötet‘; und der große Moses empfiehlt: ‚Stimme ihnen nicht zu.‘ In dieser kurzen und sprachlich vielleicht etwas unzeitgemäßen Ausdrucksweise, finden wir eine systematische Wegweisung zum bewussten Umgang mit den Gedanken. Wir alle kennen es, dass Gedanken uns in die Vergangenheit oder Zukunft ziehen und sehr machtvollen Einfluss auf unser Leben haben können. Die Einsichten des Hesychios können eine wunderbare Schablone sein, um die Entwicklungsdynamik der Auswirkung eines Gedankens bewusst zu machen. Mit dem Wort Gedanken umschreibt die Überlieferung das ganze Spektrum *aller* Bewusstseinsmanifestationen. Es umfasst alle körperlichen Aspekte und Empfindungen, alle emotionalen und mentalen Regungen.

1. Einflüsterung Zunächst erscheint ein Gedanke. Das können irgendein Ereignis, eine Begegnung, ein Bild, eine Vorstellung sein, die die Bühne meines Bewusstseins betreten. Zum Beispiel könnte ich mir vorgenommen haben, in einer Fastenzeit auf Schokolade zu verzichten. Nun erscheint in meinem Bewusstsein der Gedanke an Schokolade. Scheinbar aus dem Nichts kommend lenkt dieser Gedanke nun meine Aufmerksamkeit auf sich. Woher kommt er? Warum ist er da? Ist es ein guter Gedanke oder ein eher destruktiver? Ich nehme den Gedanken und auftauchende Fragen einfach nur wahr und registriere die entstehende Resonanz in mir. Eher kühl fokussierend und betrachtend. Es ist ein reines Wahrnehmen. Dabei versuche ich, der Erscheinung möglichst wert- und urteilsfrei zu begegnen. Ich „betrete diese Bühne“ einfach nicht! Ein Ausstieg und eine Unterbrechung oder ein Loslassen des Gedankens wären jetzt noch relativ einfach.

2. Interesse am Gedanken. Nun willigt mein Bewusstsein in eine Verbindung mit diesem Gedanken ein. Um beim Beispiel mit der Schokolade zu bleiben, entsteht nun eine lustvolle Vorstellung von dem Verkosten eines Schokoriegels. Damit ist ein wärmendes Feuer des Interesses geweckt und der Gedanke gewinnt an Macht. Vielleicht bin ich fasziniert oder angewidert. Vielleicht löst der Gedanke in mir Freude oder Ärger aus. In diesem zweiten Aspekt gehe ich bereits einen Schritt weiter. Ich verbünde mich in diesem Schritt – bewusst oder

unbewusst – mit dem Gedanken und reichere damit meine urteilsfreie Wahrnehmung mit meinem Interesse und einer Bejahung an. Wenn ich es wollte, wäre es vermutlich immer noch recht einfach, die fortschreitende Dynamik dieses Gedankens zu unterbrechen.

3. Prüfung In diesem Schritt unterziehe ich den Gedanken einer aufrichtigen Prüfung und befrage ihn. „Prüfet alles, das Gute aber behaltet.“ (Thessalonicher 5,21) Wer bist du? Woher kommst du? Was ist deine Absicht? Mit welchen anderen nun entstehenden Gedanken verbündet er sich? Die Prüfung ist nicht einfach, da sich die Gedanken meistens sehr geschickt verbergen und sich in helle oder auch in dunkle Gewänder kleiden. Oftmals verharmlose und harmonisiere ich vorschnell einen Gedanken. Das Feld für Irrtum ist an diesem Punkt groß. Am Beispiel des Schokoladengedankens entsteht nun vielleicht eine geschickte Rechtfertigung und ich erinnere einen Zeitschriftenartikel, in dem von der positiven Auswirkung von Schokolade auf den Kreislauf gesprochen wurde. Die Kraft des Gedanken hat nährende Aufmerksamkeit bekommen und Fahrt aufgenommen und ist nicht mehr ganz so einfach zu bremsen.

4. Zustimmung Aufgrund meiner vorgenommenen Einschätzung kann in meinem Bewusstsein nun die Zustimmung zu diesem Gedanken wachsen. Ich entscheide mich dafür, dass ein Schokoladenriegel meine Fastenverabredung nicht grundsätzlich in Frage stellt und außerdem ist Schokolade gesund! Die Dinge nehmen ihren Verlauf. Mit meiner inneren Zustimmung werden auf den unterschiedlichsten Ebenen meines Daseins Weichen gestellt. Verschiedenste Gefühlsregungen und Empfindungen gesellen sich dazu und verstärken das einmal Bejahte. Ein Ausstieg wird nicht mehr ganz so einfach möglich sein und erfordert einiges an Wille, Bewusstsein und Kraftanstrengung.

5. Interesse an der Tat Was sich bisher noch ganz im Innersten und Unkonkreten (obwohl im Körper spürbar) vollzog, möchte nun in der Welt Wirklichkeit werden. Der Gedanke drängt zur Tat. Die Gestaltungsenergie des Gedankens ist inzwischen derartig angewachsen, dass eine Realisation unmittelbar bevorsteht. Im Bewusstsein entstehen Phantasien oder Handlungsabläufe, wie sich das Vorgestellte erfüllt. Ich

stelle mir jetzt die Verpackung des Schokoriegels vor. Der Geruch steigt mir schon förmlich in die Nase. Wir werden diesen entscheidenden Wendepunkt aus unserem Verhalten bei kleinen oder größeren Anhaftungsmustern, Süchten und Begierden kennen. Die Eskalationsspirale hat ihren Höhepunkt erreicht und eine Umkehr wird alle unsere Geisteskräfte erfordern.

6. Tat In dem Vollzug der Tat verwirklicht sich der Gedanke. Dem gereiften Gedanken an den Schokoriegel folgt nun tatsächlich der Griff in die Schublade und das Verspeisen der Köstlichkeit. Die ausgeübte Handlung verwirklicht alle vorangegangenen Stationen und ist deren scheinbar unausweichliche Folge.

7. Gewohnheit Die häufige Wiederholung eines Gedankens mit der daran anschließenden beschriebenen Spirale verstärkt die Erfahrungen eines einmaligen Verhaltens und kann sich über Jahre zu handfesten Verhaltensweisen, die entweder zerstörerisch oder im positiven Sinne heilvoll wirken, entwickeln. In diesem Aspekt wird die horizontale Ebene verlassen und das Verhalten kann sich zu einem Verhaltensmuster formen, die einer vertikalen Stufenentwicklung entspricht. Diese stetig sich entfaltende fortschreitende Entwicklung kann mein ganzes inneres und äußeres Leben und Verhalten bestimmen und prägen. Im Falle einer zerstörerischen Entwicklung erfolgt die heilsame Veränderung und Umkehr oftmals ebenso langwierig in ihren Genesungsschritten, wie ihre Entstehungsgeschichte sich manifestiert hat.

Die Aufmerksamkeit in ihrer vertikalen Stufenentfaltung

Die nachfolgende vertikale Stufenbeschreibung folgt den griechischen Begriffen und den damit verbundenen Erfahrungen, die sich im Herzensgebiet in einer langen Entwicklungsgeschichte bewährt haben und in verschiedenen Schulungszusammenhängen heutzutage weiterhin Verwendung finden. Als Grundvoraussetzung aller Entwicklung wird dem Praktizierenden empfohlen, während aller Phasen seines Lebens, seinem mantischen Herzensgebiet treu zu bleiben. Wir könnten auch sagen, dass der gottsuchende Mensch sich in jedem von ihm gesprochenen Mantra auf eine bestimmte Klangatmosphäre ausrichtet, in der sich ihr/sein Bewusstsein der Gegenwart des Heiligen anvertraut und diese für wahr hält. In dieser lang erprobten spirituellen Praxis kann alle Entwicklung heilsam geborgen sein.

Die reine Beobachtung – nepsis

Am Beginn des spirituellen Weges steht die beschriebene Hinwendung zur Einübung der reinen Aufmerksamkeit. Der oder die Praktizierende übt sich treu und in kleinen Schritten in die Fähigkeit zur reinen Wahrnehmung. Diese Fähigkeit beobachtet und bezeugt das, was ist und das, was erscheint.

Die Gabe der Unterscheidung – diakrisis

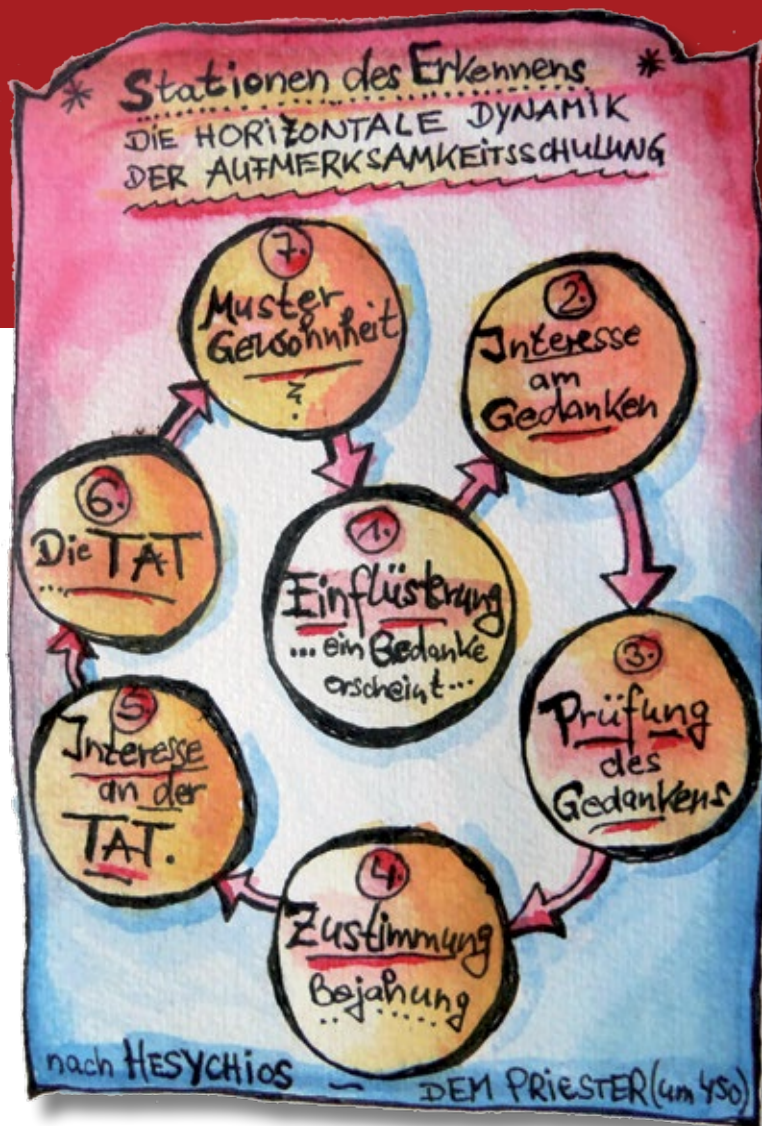
Der sich dem Weg treu anvertrauende Praktizierende erfährt nach Jahren kontemplativer Praxis mit dem Herzensgebiet und des fortgeschrittenen Umgangs mit den Gedanken, die immer feinere und differenzierte Gabe, alle Manifestationen des Bewusstseins in ihrem Charakter und in ihrer Wirkungsweise präzise zu unterscheiden. Die sogenannte „Gabe der Unterscheidung“ kennzeichnet den Erfahrenden des Weges, der die fest verankerte Fähigkeit besitzt, auf der Ebene des Körpers, der Gefühle/Emotionen, der Gedanken – Innen und Außen, sich selbst, das Du/die Welt zu erkennen und das Göttliche zu erahnen. Auch die Wahrnehmung und Unterscheidung spiritueller oder mystischer Erfahrungszustände oder spiritueller Krisen bezieht diese Fähigkeit mit ein. (Bibelstellen zur Gabe der Unterscheidung: 1. Johannes 4,1; 1. Korinther 12,10; 1. Thessalonicher 5,21)

Die Erkenntnis des Herzens – cardiognosis

Aus der Gabe der Unterscheidung kann die Erkenntnis des Herzens erwachsen, dass die Liebe die alles umfassende und durchdringende Kraft ist, die das Leben heilsam in allen ihren Geschöpfen durchströmt. Aus diesem Erkennen des Herzens heraus wird der Mensch empfänglicher und kann sich dem Nächsten und allen Erscheinungen liebevoll und wertschätzend zuzuwenden. Mit der Erkenntnis, dass diese göttliche Liebe im eigenen Herzen anwesend ist und unendlich darüber hinausweist, wächst eine neue umarmende Bewusstseinsperspektive auf das Du, auf die ganze Schöpfung, auf den Nächsten, auf Gott.

Die Ruhe des Herzens – hesychia

Das Herz im Zustand der Herzensruhe (hesychia) wird als das erhabene, geklärte, in Gott und sich selbst gegründete, nüchterne Bewusstseins-Herz beschrieben. Es ist das „polierte“ Herz, in dem sich das Ebenbild der Schönheit und Liebe widerspiegelt. Es ist das unruhige Herz, das nun beruhigt in der Gedankenstille und Gedankenfreiheit der göttlichen Gegenwart ruht. „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Gott.“ (Augustin) Der Zustand der Herzensruhe wird als Gnadenstufe des Weges beschrieben und markiert eine Bewusstseinsreife, die den Fortgeschrittenen auszeichnet. Eine Ahnung um die Qualität



dieser Stufe bekommt der oder die Praktizierende, wenn sie oder er in kurzen und vorübergehenden Zuständen eine tiefe innere Ruhe erfährt.

Die Kontemplation und Schau Gottes – theoria

Das Herzensgebet als kontemplative Wegtradition beschreibt in dem Wort Kontemplation einen Zustand, in dem sich das menschliche Bewusstsein in einem Raum (con= Eins, templum= heiliger Raum) mit dem Göttlichen erlebt. Kontemplative Praxis beschreibt in dieser Weise ein erwachendes Werden zu dem hin, was ich in meinem tiefsten Wesensgrund bereits bin. Kontemplatives Werden fördert ein schauendes und erkennendes Erwachen in das Bewusstsein der Einheit allen Seins. Auf dieser Erfahrungs- und Erkenntnisstufe kann das Bewusstsein *heilige Gewissheit* über das Wesen des Einen erlangen, das in Allem gegenwärtig ist und von dem nichts getrennt sein kann. Diese mystische Stufe schenkt die lichtvolle Schau (theoria) des Göttlichen, von dem die Mystikerinnen und Mystiker aller Zeiten, als dem „Licht vom unerschaffenen Licht“ berichtet haben. Es ist das Bewusstseins eines neuen Seins, wie es Paulus beschrieben hat: „Nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir“ (Galater 2, 19), eines neuen Himmels („Ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde“ Offenbarung 21,1) und eines neuen Herzens („Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.“ Hesekiel 36, 26).

Die Einung der Seele mit Gott – theosis

Theosis (griechisch: **Θεωσις**) bedeutet Vergöttlichung und bezeichnet die Erfahrung der untrennbaren und sich gegenseitig durchdringenden Einheit des menschlichen Seins mit dem göttlichen Seins: „Ich und der Vater sind eins“ (Johannes 10,30). In dieser Teilhabe des menschlichen Herzens am göttlichen Herzen wird mit dem Begriff der *theosis* eine Erfahrung beschrieben, die sich der verstandesmäßigen Beschreibung

entzieht und zugleich prägend für die Beschreibung der spirituellen Entwicklung auf dem Weg des Herzens ist. Den Begriff der *theosis* finden wir im Zentrum der orthodoxen Spiritualität, worin das Herzensgebet historisch und geistlich gründet. Dieser erwachte Mensch bewegt sich auf einer Stufe, auf der die Gedanken ihre Macht über ihn für immer verloren haben. Wie eingangs erwähnt, ist dieser Erfahrungsweg bis hin zur *theosis* Gnadengeschehen, wir können den Raum durch unsere Übung dafür bereiten, aber ob wir etwas davon erleben, bleibt unverfügbares Geheimnis und Geschenk.

Ein Schlussgedanke

In den Darstellungen werden vielleicht einige Spuren sichtbar, die einer spirituellen Entwicklung dienlich sein können. Es hat sich immer wieder gezeigt, dass eine über Jahrhunderte gewachsene Weisheitstradition dem Suchenden dabei ein gutes Fundament anbieten kann. Als hilfreich hat sich die Übungspraxis in einer Gruppe und die spirituelle Begleitung durch eine/n Wegerfahrere/n erwiesen. Ansonsten und zu 99 % geschieht alles Reifen und Werden im Vertrauen und mit Hingabe an eine Kraftquelle, die segnend und liebend unseren Verstand überschreitet, in uns verwandelnd wirkt und durch uns in der Welt heilsam sichtbar werden möchte. ❖



Stephan Hachtmann geb. 1963, Meditationslehrer Via Cordis®, Diakon, Autor (u.A. „Berührt vom Klang der Liebe – Wege zum Herzensgebet“, Kreuzverlag), Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität und zum Thema Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, lebt in Hamburg

www.stephanhachtmann.de

Aufwachen und das Persönliche

Aufwachen bedeutet aus dem Persönlichen auszusteigen, in diesem Augenblick sich fallen zu lassen. Da hört jede Person auf, doch das Persönliche bleibt. Wenn du jetzt nur da sitzen und Reis essen würdest, den man dir jeden Tag in einer Schale hinstellt, dann würde auch nichts mehr passieren. Aber dieser aufgewachte Mensch bewegt sich weiter in der Welt und selbstverständlich hat er eine Persönlichkeit, die wird nach dem Aufwachen überhaupt erst richtig farbig, weil sie vorher eingeengt, eng, verkrampft, verspannt war. Die wird jetzt bunter und farbiger. Und gleichzeitig hat der Mensch natürlich bestimmte Themen zu machen, zu laufen, zu tun, mit denen er sich auseinander setzen kann oder auch nicht. Bestimmte Themen sind da. Die haben die Tendenz das Aufwachen wieder zu beenden, wenn man ihnen zu viel Raum gibt, weil die Themen selber Ich-Struktur hervorrufen. Jemand ist aufgewacht und plötzlich laufen ihm oder ihr die Frauen oder die Männern nach – es ist eine andere Energie und Menschen freuen sich an diesen Energien. So, und wenn er das persönlich nimmt: „Ha! Endlich!“, dann passiert es über kurz oder lang, dass er sich da verstrickt.

Und dann muss er seine Zeit planen und seine Verabredungen koordinieren und da schleicht sich dann das Ich ein, weil „ich muss“ und „was will ich jetzt?“ und „wie kriege ich das auf die Reihe?“ – und da ist wieder Ich-Struktur. Und dann findet er sich großartig, weil er einen narzisstischen Zugewinn hat, und wenn er da anfällig ist, dann ist er wieder eingeschlafen. Oder jemand bleibt mit diesen persönlichen Themen still, dann kann er sich lebenslang damit rumschleppen und ist trotzdem aufgewacht – wenn er sich von diesen Themen nicht erfassen lässt. Oder er kann an diesen Themen arbeiten, so dass die Persönlichkeit sich noch mehr entwickelt. Manches geschieht durch das Aufwachen, aber nicht alles. Aufwachen und Persönlichkeit hängen miteinander zusammen, aber es sind auch verschiedene Bereiche. Neuerdings wachen Menschen am Anfang auf. Dann müssen sie noch die ganze Arbeit machen, die andere zum guten Teil vorher machen. Und da besteht natürlich besonders eine Gefahr. Zum Glück arbeiten viele, die aufgewacht sind, weiter an ihren Themen. Und ja, die Persönlichkeitsarbeit

kann das Aufwachen erleichtern. Wenn ich mich mit der Vergangenheit ausgesöhnt und von ihr gelöst habe, fällt es mir leichter mich auf den gegenwärtigen Augenblick einzulassen. Oder wenn ich Atemarbeit und Körperarbeit mache, geht dann der Atem leichter, so dass ich ihn lassen kann, und ich kann mich leichter versenken.

Man kann sofort aufwachen. Das hängt nur davon ab ob man es schafft loszulassen und diesen inneren Punkt der Hingabe zu erreichen. Das ist das Schwierige. Das fällt dem Ich so schwer, teils aus Hochmut und teils aus Minderwertigkeitsgefühl. Das Minderwertigkeitsgefühl: „Oh Gott, wenn ich loslasse, dann verschwinde ich, da habe ich nichts mehr in der Hand, dann sterbe ich, dann passiert nichts mehr.“ Oder aus Hochmut: „Ich kriege das schon hin. Ich mache das jetzt alles. Das muss hinzukriegen sein. Ich weiß ja schon Bescheid und habe das alles unter Kontrolle“. Beide Positionen sind das Gegenteil von Hingabe und stehen im Weg. Diesen Punkt der Hingabe zu erreichen, das ist nicht bedingt durch einen Standpunkt, durch eine Position persönlicher Reife oder durch Persönlichkeitsentwicklung.

„Nicht mein Wille sondern dein Wille geschehe“, das ist der Satz, der die größte befreiende Wirkung hat von allen Sätzen, die in der Weltgeschichte gesprochen wurden. Er hat die absolut größte emanzipative und befreiende Kraft. Jetzt kannst du loslassen. Das göttliche Spiel geht weiter und wird weiter gehen. Indem du in diesen Augenblick hinein verschwindest geht das Spiel nicht weg, aber du erfährst seine Unwirklichkeit. Und du lässt dich in diesen Abgrund fallen, wo alles aufhört zu existieren.

Und es gibt nichts was festgehalten werden müsste. Es gibt sowieso nichts, was festgehalten werden könnte. Nur die Anstrengung es zu versuchen steht im Weg. Und dann immer tiefer, immer tiefer in den Abgrund. Und dabei alles geschehen lassen was der Körper tut. Jeden Impuls, der auftaucht unberührt lassen – „oh, mache ich jetzt das oder denke ich darüber nach“. Wenn Gedanken kommen, kommen die und gehen wieder weg. Du beachtest sie nicht. Die Gedanken können auch nicht wirklich stören, solange du nicht nach ihnen greifst und an ihnen nicht festzuhalten versuchst. Einfach tiefer fallen. ... ❖

„Nicht mein Wille
sondern dein Wille
geschehe“

Selbstwirksamkeit

Christian Meyer

(Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=IaDFkW7Cb6o>)

Wenn du keine Absichten mehr hast, dann kannst du das was geschieht vollständig geschehen lassen. Da ist niemand, die oder der das in der Hand haben will. Das betrifft alle Phänomene des inneren Lebens, die Gefühle, die hochkommen, die Körperempfindungen. Die Wahrheit ist, da ist überhaupt niemand, der irgendetwas in der Hand haben könnte.

Und auf der anderen Seite gibt es diesen Organismus, der Dinge bewirkt. Wenn du Hunger hast, kann dieser Organismus sich entschließen zum Bäcker zu gehen und Brötchen zu kaufen und bekommt die Brötchen. Gut, er muss das Geld hinlegen, aber er bekommt die Brötchen. Wenn dieser Organismus etwas Wichtiges möchte, etwas das ihm wichtig genug ist, dann kann dieser Organismus sich dafür einsetzen, zum Beispiel gegenüber anderen Menschen, seine Bedürfnisse ausdrücken, mitzuteilen und dafür zu sorgen, dass er gehört wird. Sogar dafür zu sorgen, dass er verstanden wird, und dadurch vielleicht bewirken, dass seine Bedürfnisse wahrgenommen und ernst genommen werden. Der Organismus kann etwas bewirken. Wenn dieser Organismus das Gefühl bekommt, dass er Dinge, die er sich vornimmt und die ihm wichtig sind, auch bewirken kann, dann wächst das Selbstbewusstsein und es wächst so etwas, was man Selbstwirksamkeitserwartung nennt. Und es ist etwas sehr Wichtiges, dass dieser Organismus diese Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung entwickelt. Dass er sich von anderen nicht unterbuttern lässt. Dass er nicht ohne Not immer klein beigt. Dass er sich durchzusetzen und für sich einzusetzen lernt.

Und trotzdem ist all das etwas, das von alleine geschieht. Da ist niemand, der das kontrollieren könnte. Da ist niemand, der oder die das in der Hand haben könnte – gewissermaßen in der Hand haben könnte, ob dieser Organismus etwas in der Hand hat. Es ist sehr wichtig das zu unterscheiden. Weil, wer aus inneren Gründen bestimmter Gefühle, bestimmter Erwartungen oder Befürchtungen sich nicht für sich einsetzen kann, der kann viel weniger seine Bedürfnisse realisieren und der kann dann sogar weniger für das Aufwachen tun. Auch dazu hilft es, wenn ich weiß, dass ich Dinge, die ich mir vornehme, auch tun und bewirken kann. Wenn ich beispielsweise erkenne, dass mein Atem blockiert ist, dass ich bei bestimmten Gefühlen automatisch die Luft anhalte, dann kann ich zielgerichtet bestimmte Übungen und bestimmte Körperübungen machen, um dadurch zu bewirken, dass der Atem freier fließt und durchlässiger wird, und ich dadurch Gefühlen leichter begegnen kann und sie besser fühlen kann. Das ist die Selbstwirksamkeit dieses Organismus und es ist gut, wenn die sich entwickelt.



Auf der anderen Seite tun wir etwas dafür, dass alles an „ich will“ und „ich muss“ abfällt und man immer offener wird für die Entdeckung, dass da kein Ich ist, das irgendetwas tun könnte. Ob du diese Selbstwirksamkeitserwartung entwickelst oder nicht, hast du nicht in der Hand. Ob du damit glücklich wirst oder unglücklich wirst, hast du auch nicht in der Hand. Um aufzuwachen, brauchst du nur die Hingabe. Um aufzuwachen, ist es nicht wichtig diese Selbstwirksamkeit zu entwickeln, außer dass es leichter fällt bestimmte Schritte zu gehen und Hindernisse zu überwinden. Doch es ist nicht notwendig. Aber selbst wenn du aufgewacht bist, kannst du darauf achten und dich Bedingungen aussetzen oder Bedingungen ausgesetzt werden, die es diesem Organismus erleichtern Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung wachsen zu lassen. Du kannst lernen dich für Dinge einzusetzen, die dir wichtig sind. Es macht ja einen Unterschied, ob man sich beispielsweise dafür einsetzen kann eine adäquate Arbeit zu bekommen. Und wenn einem eine Arbeit, die man gerade hat, Schaden zufügt oder einen behindert, beschneidet in seinen Persönlichkeitsrechten oder in seiner Persönlichkeitsentwicklung, dass man dann innerlich den Mumm entwickelt sich zu beschweren, sich einzusetzen, und, wenn das nicht gelingt, den Mumm zu haben eine andere Arbeit zu suchen und sich einzusetzen etwas anderes zu bekommen.

Auf der einen Seite die Fähigkeit, dich für Dich einzusetzen, und auf der anderen Seite entdecken, dass das Ich gar nicht da ist, und jede Absicht und alles loslassen und dich dem Prozess hingeben, der mit dir gemacht wird, der in Dir wächst und entsteht, und so ohne irgend eine Illusion von Kontrolle Dich ganz dem hinzugeben was auftaucht. Den Gefühlen hinzugeben, um dadurch in der Lage zu sein Dich in diese Tiefe fallen zu lassen, die den Weg darstellt, die Unendlichkeit zu erfahren und in der Unendlichkeit aufzuwachen. ❖

Die Soziokratische Kreisorganisationsmethode (SKM) integral betrachtet

Annemarie Schallhart



Hinweis: Dies ist ein gekürzter und adaptierter Auszug aus dem Kapitel „Zusammenspiel integraler Ansatz und Soziokratie“, als Vorabdruck zum Soziokratie-Buch, das in einer 1. Auflage zur Globalen Soziokratie Konferenz im Juni 2016 auflegen wird. Voraussichtlicher Titel „Soziokratie – Das Ende der Streitgesellschaft“

von Barbara Strauch und Annewiek Reijmer.

SKM in a Nutshell

Soziokratie heißt übersetzt „Gemeinschaft regiert“. Der Name ist Programm. Die **Soziokratische Kreisorganisationsmethode (SKM)** nach Gerard Endenburg ist ein Organisationsmodell, das Beteiligung und Gleichberechtigung in der Beschlussfassung einfordert, das strukturelle Sicherheit für dynamische Steuerung und organisationales Lernen gewährt. In ihrer Essenz ist die Methode auf vier Basisregeln aufgebaut: der Kreisstruktur, der doppelten Koppelung von Kreisen über jeweils eine leitende und eine delegierte Person, dem Konsentprinzip für die Entscheidungsfindung und der offenen Wahl.



Abbildung: Basisregeln der Soziokratischen Kreisorganisationsmethode (SKM) (Darstellung: Schallhart 2016)

Der Kreis ist das konstituierende Element einer soziokratischen Organisation

Das konstituierende Element des soziokratischen Organisationsmodells ist der **Kreis** als semiautonomes Element. So wie ein Holon ist jeder Kreis mit autonomen Rechten einerseits und gemeinschaftlichen Verantwortlichkeiten andererseits ausgestattet. Jeder Kreis hat eine eigene Identität. Seine Domäne (sein Verantwortungsbereich) ist mit dem Zweck und den Zielen der Organisation abgestimmt. Innerhalb dieser seiner Domäne agiert der Kreis autonom, indem er steuert, ausführt und die Ergebnisse misst. Über die doppelte Koppelung der Kreise hat jeder Kreis das Recht, bei Grundsatzbeschlüssen

anderer - mit ihm verbundener - Kreise mitzuentcheiden. So entsteht ein Gleichgewicht zwischen Agenz und Akkommodation, das für eine im Sinne der Evolution förderliche Entwicklung (Emergenz) Voraussetzung ist. Agenz wirkt als Kraft der autonomen Selbstbehauptung und Akkommodation bezeichnet die Fähigkeit der Selbstanpassung innerhalb einer Gemeinschaft bzw. eines Ökosystems.

Diese Spannung zwischen Selbsterhaltung und der Selbstanpassung, die in jedem Holon besteht, kann durch übertriebene Selbstbehauptung in Dominanzstreben und Privilegienmissbrauch umschlagen oder durch überzogene Selbstanpassung zur Aufopferung und Selbstaufgabe führen.



Abbildung: Evolutionäre Kräfte (Darstellung: Schallhart 2016)

Evolutionäre Selbstentfaltung durch das ideale Maß von Selbsterhaltung und Selbstanpassung

Richtig angewandte Soziokratie trägt durch die Entscheidungsfindung im Konsent und die doppelte Verknüpfung dazu bei, dass solche Pathologien vermieden werden; es wird genau die notwendige Passung von Agenz und Akkommodation zwischen eigenem Kreis und den angebundenen bzw. umgebenden Kreisen hergestellt. Team- und Abteilungskreise werden damit nicht von einem „Unternehmenskreis“ autoritär-hierarchisch beherrscht. Es ist andererseits auch nicht möglich, dass sich Team- und Abteilungskreise aus der Verantwortung nehmen, indem sie Entscheidungen und Vorgaben stets von oben fordern. In einer soziokratischen Organisation sind alle Kreise in einer dynamischen Balance miteinander verbunden und in einem holonischen Sinne gleichberechtigt. Dadurch entsteht ein Klima, in dem evolutionäre Entwicklung nicht nur möglich ist, sondern sogar gefördert wird.

Der Kreis ist das konstituierende Element einer soziokratischen Organisation.

Die Soziokratische Kreisorganisationsmethode (SKM) baut Wachstumshierarchien

Eine Organisation ist als **soziales Holon** immer eine Entwicklung eines anderen sozialen Holons. Ein soziales Holon ist nie die Entwicklung eines individuellen Holons. Die SKM vermeidet den Fehler so mancher anderer Organisationsmodelle, den Menschen als konstituierenden Teil der Organisation zu betrachten. In soziokratischen Organisationen werden keine falschen Holarchien wie z.B. Mensch-Team-Abteilung-Unternehmen, die individuelle mit sozialen Holons vereinen, gebildet. Diese ungerechtfertigte Vermischung ist sonst oft Ursache für die Ausbildung von Herrschaftssystemen, welche Menschen ihrer individuellen Souveränität berauben und unter Umständen sogar die Zerstörung von einzelnen Menschen in Kauf nehmen. Eine **soziokratische Organisation** ist lediglich der Bezugsrahmen, in dem Menschen basierend auf gemeinsamen Zielen Aufnahme finden. Durch das sorgsame Auseinanderhalten der Rechte des Individuums und des Kollektivs, das durch die soziokratischen Grundprinzipien, insbesondere das Konsentprinzip, festgeschrieben ist, werden Übergriffe auf Einzelne unterbunden – es gibt keine zentralistische oder autokratische Kontrollinstanz, die sich ermächtigt fühlt, Individuen zu manipulieren oder gar auszulöschen. Vielmehr unterstützt die SKM durch die Wahrung der Souveränität des Menschen dessen Selbstentfaltung und fordert jedes Individuum dazu auf, sich voll und ganz in den organisationalen Entfaltungsprozess einzubringen.

Die SKM ist Wegbereiter für die Entwicklung von Organisationen hin zum grünen und gelben Mem

Unternehmen und Organisationen durchlaufen – so wie jedes Individuum – evolutionäre Entwicklungsschritte. Das **Integral-Nachhaltige Unternehmensmodell** beschreibt, angelehnt an die Wertesysteme (Meme) von Spiral Dynamics (Beck & Cowan 2008), wie Organisationen stufenweise ihren Wahrnehmungsraum weiten. Sie werden auf ihrem Weg hin zu einem

evolutionär-generativen Unternehmen immer fähiger, Aspekte ihres Umfelds zu integrieren, sodass sie zunehmend gesellschaftlich und ökologisch verantwortlich agieren.

In den aktuell sich ausbildenden Unternehmensformen (grün und gelb) zeugt eine neue kooperative Denkweise und Haltung in der internen und externen Zusammenarbeit von einem echten Paradigmenwechsel im Vergleich zu Kampf (rot) und Konkurrenzdenken (orange) in früheren Unternehmensformen. Ebenso wird Sinn in der Arbeit und die persönliche Potenzialentfaltung der Mitarbeiter radikal wichtiger – es geht nicht mehr nur um fachlichen Kompetenzerwerb (blau und orange) sondern um ganzheitliche Entfaltung und Beteiligung (Schallhart 2011).

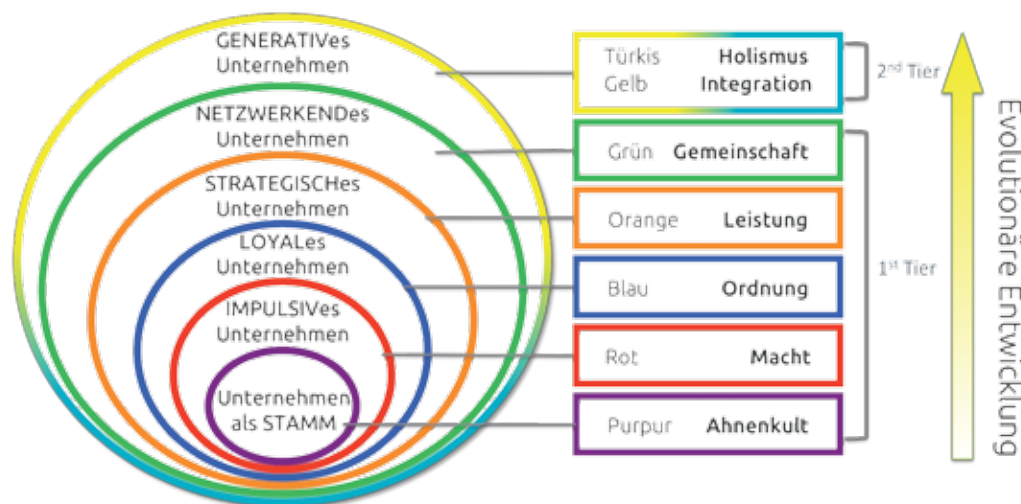


Abbildung: Entwicklungsebenen des Integral-Nachhaltigen Unternehmensmodells, Farbcodes nach Spiral Dynamics (Darstellung: Schallhart 2016)

Diese intersubjektive Entwicklung von Unternehmenswerten und kulturellen Praktiken (linker unterer Quadrant nach Wilber) sucht eine strukturelle Entsprechung im interobjektiven rechten unteren Quadranten.

Evolutionäre Selbstentfaltung durch das ideale Maß von Selbsterhaltung und Selbstanpassung.

Wie können also diese **gelben und grünen kulturellen Werte** durch kooperations-, selbstorganisations- und innovationsförderliche Strukturen gut unterstützt werden? Die konventionellen Linien-, Matrix- und Staborganisationen in Verbindung mit verschiedenen Führungsstilen bieten dafür keine

Die SKM vermeidet den Fehler so mancher anderer Organisationsmodelle, den Menschen als konstituierenden Teil der Organisation zu betrachten. Vielmehr unterstützt die SKM durch die Wahrung der Souveränität des Menschen dessen Selbstentfaltung und fordert jedes Individuum dazu auf, sich voll und ganz in den organisationalen Entfaltungsprozess einzubringen.

direkte Unterstützung. Als Gegenpol dazu „das Ende des Managements“ auszurufen, ist auch kein hilfreicher Alternativansatz.

Soziokratische Konsentscheidungen befriedigen das Bedürfnis der Mitbestimmung von Menschen mit grüner Wertstruktur auf eine effiziente Art. Das selbstorganisierte und selbstverantwortliche Arbeiten im Kreis passt zum grünen Teamverständnis und Mitgestaltungswillen. Gelb zentrierte Menschen sind visionär, flexibel, autonom und sich als Glied ihres Umfelds bewusst. Sie schätzen den ganzheitlich-holarchischen Ansatz des soziokratischen Organisationsmodells, der Effizienz und Effektivität sowie Subjektivität und Objektivität vereint. Die Anwendung der soziokratischen Prinzipien ermöglicht es diesen Menschen, eine organisatorische Umgebung zu schaffen, die dynamisch auf Änderungen des Umfelds reagieren kann und ganzheitliche Potenzialentfaltung ermöglicht. Das soziokratische Organisationsmodell und das grüne und gelbe Mem ergänzen sich bestens.

Das heißt nicht, dass **Soziokratie für blaue oder orange Organisationen** per se nicht geeignet ist. Es gilt allerdings zu bedenken, dass die Einführung der soziokratischen Prinzipien in einem Umfeld mit blauer oder oranger Wertstruktur massive Auswirkungen haben wird.

Durch die Änderung der Organisationsstruktur sowie durch neue soziokratische Entscheidungs- und Managementprozesse wird ein organisationaler Wandel angestoßen, der auch die Unternehmenskultur und Wertesysteme der Organisation einbezieht. Für eine gelingende Transformation einer Organisation oder eines Unternehmens ist die Werteebene, auf der sich die Führung befindet, entscheidend. Eine sehr hierarchisch eingestellte Führungsperson (blau) wird ein Unternehmen nicht in eine demokratisch ausgerichtete Organisationsform umwandeln wollen und können. Auch wird es ohne Änderung des unternehmerischen Leitbilds nicht gelingen, ein Unternehmen, in dem das Primat des Shareholder Values regiert und Manager an kurzfristigen Gewinnzielen gemessen werden (orange), in

ein kooperativ und gemeinnützig agierendes Unternehmen umzugestalten. Wenn aber zum Beispiel ein ökosozial verantwortlicher Unternehmensnachfolger in einem bisher traditionell-hierarchisch geführten Familienunternehmen (blau) die Führungsverantwortung besser verteilen will, kann die Einführung der SKM die nötige Sicherheit bei der Umsetzung dieser heiklen Veränderung

geben. Ohne einen starken Führungsimpuls wird es also kaum möglich sein, eine Organisation soziokratisch umzugestalten bzw. im integralen Sinne weiterzuentwickeln.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die strukturellen Elemente der Soziokratischen Kreisorganisationsmethode Wachstumshierarchien im integralen Sinne fördern. Die SKM schafft einen Rahmen, in dem sich Menschen gleichzeitig frei und verbunden fühlen, in dem evolutionäre Selbstentfaltung sowohl der Menschen als auch der Organisation selbst möglich wird. Durch die Implementierung der soziokratischen Modells wird es möglich, die Errungenschaften des blauen und orangenen Mem mit den Vorteilen des grünen und gelben Mem zu verbinden, wodurch Organisationen und Unternehmen in ihrer Entwicklung unterstützt und gestärkt werden können. ❖

Literatur:

- [1] Beck, Don Edward & Cowan, Christopher C. (2008): Spiral Dynamics – Leadership, Werte und Wandel. Eine Landkarte für Business und Gesellschaft im 21. Jahrhundert. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, 2. Auflage.
- [2] Schallhart, Annemarie (2011): Integrale nachhaltigkeitsorientierte Unternehmensentwicklung, Grin, Norderstedt.



Kurzvita:

Annemarie Schallhart Mag.a,
MBA Sustainability Management

Integrale Nachhaltigkeitsberaterin, Soziokratie- und CSR-Trainerin. Sie studierte Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und Sustainability Management an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie ist Begründerin des Integral-Nachhaltigen Unternehmensmodells

und berät Unternehmen, die eine ganzheitliche Entwicklung anstreben. Als Partnerin des Soziokratie Zentrums Österreich trainiert und schult sie Organisationen bei der Einführung soziokratischer Strukturen.

Websites: www.soziookratie.at www.schallhart.com

Vom rechten Gebrauch

Unser Wunsch ist, daß du begreifst und künftig die richtige Haltung hinsichtlich der physisch-vitalen Impulse bewahrst, über die du dich beklagst; das betrifft Essen, Geld, Sex-Impulse usw. Du hast die moralische und asketische Haltung eingenommen, was gänzlich falsch ist und dir nicht helfen kann, diese Mächte der Natur zu meistern.

Was das Essen anbelangt, so ist es ein Erfordernis des Körpers und dient dazu, ihn fit und kräftig zu erhalten. Das Verhaftetsein damit mußt du durch den *Ananda** des Essens ersetzen. Wenn du diesen *Ananda* und den rechten Sinn für den Geschmack hast und vom Essen den richtigen Gebrauch machst, wird das Verhaftetsein, wenn es überhaupt vorhanden ist, nach einiger Zeit von selbst verschwinden.

Was das Geld anbelangt, so ist auch dies ein Erfordernis für das Leben und die Arbeit. Geld stellt eine große Lebensmacht dar, die für göttliche Zwecke erobert werden muß. Aus diesem Grund darfst du nicht damit verhaftet sein, aber auch nicht Abscheu und Widerwillen davon haben.

Was den Sex-Impuls anbelangt, so solltest du auch hiervor nicht moralische Abscheu oder puritanische oder asketische

Abneigung haben. Auch er ist eine Lebensmacht, und während du die gegenwärtige Form dieser Macht verwerfen mußt (das ist der physische Akt), muß die Kraft als solche gemeistert und umgewandelt werden. Er ist häufig am stärksten ausgeprägt in Menschen mit kraftvoller vitaler Natur, und diese kraftvolle vitale Natur kann zu einem großen Instrument für die physische Verwirklichung des Göttlichen Lebens gemacht werden. Wenn der Sex-Impuls kommt, sei nicht unglücklich oder verstört, sondern betrachte ihn gelassen, beruhige ihn, weise alle falschen Eingebungen, die damit verbunden sind, zurück und warte auf das Höhere Bewusstsein, das ihn in die wahre Kraft und den wahren *Ananda* wandeln wird.

Alle diese Dinge, die wir dir gesagt haben, sind notwendig für dein Leben im physischen Bewusstsein und damit die rechten Beziehungen zum physischen Leben haben kannst.

Sri Aurobindo, *Briefe über den Yoga Bd. 3*, S. 212

* *Ananda*: Seligkeit, Entzücken, spirituelle Ekstase; das essentielle Entzücken

Zum Meditieren

Gegenüber der traditionellen Meditation gibt es bei dem, was wir machen, drei Unterschiede: Erstens, dass das, was gefühlt wird, wirklich gefühlt und nicht nur aus der Distanz beobachtet wird. Zweitens, dass nicht alle inneren Wahrnehmungen gleichermaßen behandelt werden, sondern dass das Fühlen wichtiger ist als die anderen Wahrnehmungen. Das basiert auf der Sichtweise, dass man natürlicherweise im Kontakt zum Fühlen ist, so wie wir das beim kleinen Kind wahrnehmen. Natürlicherweise ist man im kontinuierlichen Kontakt zum Fühlen. Dass wir davon weggegangen sind, dass wir also in Gedanken sind oder bei Körperempfindungen, das ist bereits ein Tun gewesen. Und das ist kontinuierlich ein Tun. Wegsein von den Gefühlen ist bereits ein Tun. Von alleine geschieht das nicht. Wenn wir jetzt also dem Fühlen eine größere Aufmerksamkeit schenken und mehr mit unserer Aufmerksamkeit dahin gehen, dann ist das kein Tun, sondern es wird dieses Tun rückgängig gemacht. Und der dritte Unterschied ist: Wir nehmen die Richtung nach unten – und nicht in die Weite. Diese drei Unterschiede bewirken, dass Meditieren statt einer jahrelangen Selbstbeschäftigung zu einem wirksames Instrument zum Aufwachen geworden ist.

Christian Meyer, Winterretreat 2015/2016

In meinem innersten Sein bin ich Licht

über die britische Mystikerin Adela Marion Curtis (1864-1960)



Marion Küstenmacher

Die meisten Integralen werden dank Ken Wilbers anerkennenden Worten schon einmal von der Britin Evelyn Underhill (1875-1941) gehört haben, deren Standardwerk über christliche Mystik im Licht moderner Psychologie („*Mysticism*“, 1911) bis heute erscheint und nach wie vor lesenswert ist. Im Gegensatz dazu ist ihre Zeitgenossin und Landsmännin Adela Marion Curtis (1864-1960) fast vergessen, obwohl kein geringerer als Aldous Huxley sie in seiner mystisch-poetischen Anthologie „*Philosophia perennis*“ (1944) als eine der größten lebenden Mystikerinnen bezeichnet hatte.

Adela Curtis war eine sehr eigenständige Vertreterin der christlichen „New Thought“ (deutsch: „Neugeist“) Bewegung, die in den USA am Ende des 19. Jahrhunderts entstanden war und sich durch Printmedien und Kongresse rund um die Welt ausbreitete. Der amerikanische Religionspsychologe William James (gest. 1910) sah in dieser „Mind-cure“-Bewegung trotz einer gewissen erfolgsfixierten „Optimismusbesessenheit“ im Blick aufs Metaphysische (Amerikanitis) eine wirkungsvolle und zeitgemäße spirituelle „Mischung aus christlicher Mystik, transzendentalen Idealismus, Vedantismus und moderner Psychologie“. Der Erfolg des „New Thought“ basierte auf praktischen Meditationsformen, die der aufgeklärten Vernunft eines urbanen, nach sichtbarem Erfolg strebenden Millionenpublikums einleuchteten. Zudem gab es enge Verbindungen zum frühen Feminismus, so dass in „New Thought“ erstmals viele weibliche spirituelle Lehrerinnen an die Öffentlichkeit traten. Inhaltlich verband sich der Glaube an die Kraft des positiven Denkens mit Hoffnung auf individuelle Direkterfahrung des Göttlichen und dem Wunsch nach einem selbstbestimmten spirituellen Lebensstil. Die Heilung von Körper und Geist durch Öffnung für das Göttliche (bis auf den Mesmerismus zurückgehend) setzte persönliche Autonomie und Selbstverantwortung für das eigene religiöse Erwachen voraus. Körperarbeit wie Yoga, Tanz, Gymnastik und Atemschulung konnte in Kursen erlernt werden. „New Thought“ präsentierte sich als typisch spiritueller Ausdruck von (in den Farben von Spiral Dynamics) ORANGE/modern am Anfang des 20. Jahrhunderts: pragmatisch, experimentierfreudig, wissenschaftsinteressiert, selbstmotiviert, demokratisch-liberal, christlich-evolutionär, oft mit Abstand zur institutionellen Religion.

Biogärtnerin, Buchhändlerin, Restaurantbesitzerin, Autorin, Clubgründerin, Meditationslehrerin

Nun aber zu Adela Curtis selbst. Sie wurde einer Quelle nach 1864 in Yokohama/Japan als das sechste von insgesamt neun Kindern geboren. Ihr Vater William Curtis war mit Frau und vier Kindern 1863 nach Yokohama, Japan gegangen. Hier baute er als Farmer beehrte „europäische“ Gemüsesorten an und konnte mit Saatguthandel ein beträchtliches Vermögen machen. 1881 wird sie in England als 13jährige Schülerin der Hampden House Academy, einem baptistischen Internat in Ashwater /Devon aufgelistet, wonach sie erst 1868 geboren worden wäre.

Um 1900 betrieb Adela dann im noblen Londoner Stadtteil Kensington einen Buchladen in Kombination mit einem vegetarischen Restaurant. In dieser Zeit begegnete sie ihrem spirituellen Lehrer James Porter Mills (der mit Vivekananda Kontakt hatte). Der frühere Chefarzt einer psychiatrischen Klinik in Chicago war ein bekannter Lehrer des „New Thought“ in USA, GB und Australien. Adela dankt ihm im Vorwort ihres 1906 erschienen Buches „*New Mysticism*“ für vier Jahre „*Einweihung in die Stille*“.

1907 gründete sie in London die „*School of Silence*“, einen Club für Meditationsgruppen, die sich gemeinsam im Weg der Stille übten. Ihr zweites Buch „*The Way of Silence*“ erscheint 1911. Ab 1913 lebte Adela in Coldash bei Newbury, Berkshire, wo sie ein großes Grundstück mit Gebäuden erworben und die „*Guild of Silence co-operative Society*“ nur für Frauen gegründet hatte. Curtis stand als „Warden“, als geistliche Leiterin, der Gemeinschaft vor, die keiner speziellen Kirche verbunden war. Die 25 Mitglieder lebten vegetarisch, zölibatär und im Schweigen. Sie verdienten sich ihren Lebensunterhalt mit Spinnen, Weben, Nähen, Kochen und Gartenarbeit. Adelas tägliche Meditations-einheiten konnten auch zahlende Gäste besuchen.

Die Community of Christian Contemplatives

1921 zog sich Adela mit 57 Jahren in den Ruhestand nach Burton Bradstock in West Dorset zurück, wo sie ein großes, unkultiviertes Stück Land mit Blick auf die Lyme Bay erworben hatte. In kurzer Zeit folgten ihr dorthin so viele Anhängerinnen, dass eine neue „*Community of Christian Contemplatives*“ (CCC)

Adela betrachtete widrige Umstände im Außen stets als „einen Mangel, der an unsere Macht, ihn auszugleichen, appelliert“.



Heilmeditation zum Frieden von Adela Curtis (Auszug)

Im Schweigen der Sinne und Gedanken ruhe ich,
von der Welt abgeschieden, geborgen im Reich
der Stille und des Friedens des Inneren.

Es ist der unendliche Friede Gottes, in dem ich in
schweigendem Gelassensein verweile und in dem
Verlangen und Erfüllung eins sind.

Alles in mir und um mich ruht und hat teil am
göttlichen Frieden.

...Schweigen...

Christus in mir ist die Quelle dieses friedvollen
inneren Einsseins. In der Stille des Inneren
vernehme ich sein Wort: „Meinen Frieden gebe
ich dir. Friede sei mit Dir, Friede mit Gott und den
Menschen!“

Der Friede des Geistes regiert in meinem Herzen
und heiligt mich durch und durch.

In diesem Frieden bin ich wacher und bewusster,
lebendiger und schöpferischer als im unruhigen
Wachzustand meines Alltagsbewusstseins.

...Schweigen...

Mein innerstes Wesen ist Friede, unendlicher
Friede. Je williger ich mich im Schweigen einwärts
wende und in den Frieden Gottes entsinke, desto
vollkommener werde ich wiedergeboren und
bringe neues Leben hervor. So wecke ich auch in
anderen den Frieden und die Freiheit der Kinder
Gottes.

...Schweigen...

entstand. Die Lebensbedingungen waren extrem einfach. Jede Frau bebaute 1000 m² Land rund um eine kleine Holzhütte ohne Elektrizität und fließendes Wasser. Dazu kam ein Versammlungs- und Gästehaus für die vielen Besucher, die bis aus Amerika anreisten. 1937 konnte eine Kapelle errichtet werden. Dank Adelas Kenntnissen über organischen Gemüseanbau verwandelten die Frauen den schlechten Sandboden der Küste in ertragreiches Gartenland, womit sie auch die Farmer der Umgebung beeindruckten. Adela betrachtete widrige Umstände im Außen stets als „einen Mangel, der an unsere Macht, ihn auszugleichen, appelliert“. Also hielt sie auch Vorträge über richtiges Kompostieren oder darüber, wie das Abwasser einer Gemeinschaft geklärt und als Dünger eingesetzt werden konnte. Als radikal-ökologische Selbstversorgergemeinschaft erzeugte man Obst, Gemüse, Honig, Stoffe, Kleidung und sogar Schuhe selbst. Wegen ihrer ungefärbten, handgewebten Kleider wurden die Frauen von den Einheimischen „White Ladies“ genannt. Die Gemeinschaft erlosch mit dem Tod von Adela Curtis, die am 17. 9. 1960 hochbetagt mit 96 Jahren starb. Das Gelände wurde 1965 von der christlichen Othona Gemeinschaft wiederbelebt, die bis heute besteht und eine GRÜN-postmoderne, inklusive, christliche Willkommenskultur pflegt.

Aufwachen: Die Praxis der Stille zur Schulung von Bewusstseinszuständen

Die Basis von Adela Curtis' „New Thought“-Ansatz ist Psalm 46,10: *Sei stille und wisse, dass ich Gott bin*. Vergleichbar mit den sieben Stundengebeten der Mönchsorden leitete sie sieben Heilmeditationen am Tag an, beginnend morgens um 5 Uhr. Die meiste Zeit davon verbrachte man im meditativen Schweigen, um nach und nach „höhere Bewusstseinsstufen“ zu erreichen. In Adelas Büchern gibt es keine klare Trennung zwischen Stufen und Zuständen, sie sattelt die höheren/tieferen Bewusstseinszustände wie viele Mystiker (und Ken Wilber bis 2006) meistens auf die Stufen auf. Als Nicht-Theologin liest sie das Neue Testament als mystischen Gründungstext des Christentums: Das Reich Gottes, von dem Jesus sprach, liegt nicht außerhalb des Bewusstseins oder in der Zukunft, sondern „in unserer eigenen Wesenstiefe“. Wie Jesus sind wir Erben und Träger des kosmisch-göttlichen Bewusstseins. Unser „innerstes Christusselbst besitzt ein unermessliches Bewusstsein kosmischer Art“. Es ist der Schlüssel, um seelisches Gleichgewicht zu erlangen und im Körper „das Kollektivbewusstsein des Zellenstaates“ zu erneuern. Anders bei europäischer und östlicher Mystik, die von Askese geprägt gewesen sei, ist bei Adela der Körper kein Hindernis auf dem Weg zur „Vollkommenheit“ (Begriff der christlichen



Mystik für nonduales Bewusstsein/ Einigung mit Gott), sondern „unentbehrliches Medium, durch das uns die Erleuchtung wird“. Das integrative Körperkonzept der neuen Mystik „ist eine unumgängliche Folgerung aus den modernen Entdeckungen der Physik und Psychologie“.

Dazu bot Adela ihren Gruppen Heilmeditationen für Körper und Geist an: Es gab Atemübungen und rhythmisch wiederholte mantraartige „Urkraftworte“ (Geist, Licht, Liebe, Leben, Kraft, Güte, Vollkommenheit...). Durch diese Einspitzigkeit sollten die schöpferischen Kräfte des Universums im eigenen Inneren aktiviert und schweigend bejaht werden. So wird das „grobstoffliche Alltagsbewusstsein“ für „seelisch-geistliche“ Erfahrungen (subtil) geöffnet. Ab hier muss man die „Tyrannei der Sinne und Emotionen“ durch „inneres Atmen des Geistes im Wort“ aufheben. Schließlich kann in der formlosen Bewusstseinsstille meditiert werden, um „den Geist bei seinem Wesen verharren zu lassen“ (kausal). Die gänzliche Abwendung von den „Schattenbildern der Fakten und Ideen“, die noch „Reste unserer dualistischen Vorstellungen“ sind, führt zur reinen Ursache aller Erscheinungen, dem „universalem Bewusstsein“ außerhalb jeder raumzeitlichen Wahrnehmung. Adela spricht vom „Himmelreich des unendlichen oder Ewigen Bewusstseins (eternal consciousness)“, das durch reines Schweigen in der Gott-Unmittelbarkeit erfahrbar ist.

Daneben empfahl sie auch dialogische Meditation zum zweiten Gesicht Gottes. Hier lauscht man innerlich einem Satz wie: „Ich bin dein unendliches Leben“ und spricht jedes Mal im Geist zurück „Du bist mein unendliches Leben“. Adela berichtet selbst davon, dass ein Zuhörer mit lebenslangem Augenleiden während einem ihrer Vorträge eine Spontanheilung erlebte, die von bleibender Dauer war.

Aufwachsen – Der evolutionäre Weg durch Stufen

Die Vorstellung eines evolutionären Glaubens gehört zu Adelas Bild von einem modernen Christentum unbedingt dazu. „Der Glaube ist eine Expansion des Bewusstseins und liegt im Gang der Evolution beschlossen. Er ist eine verfeinerte Art des Erkenntnisvermögens“. Die Kraft dieses Glaubens ruht zu

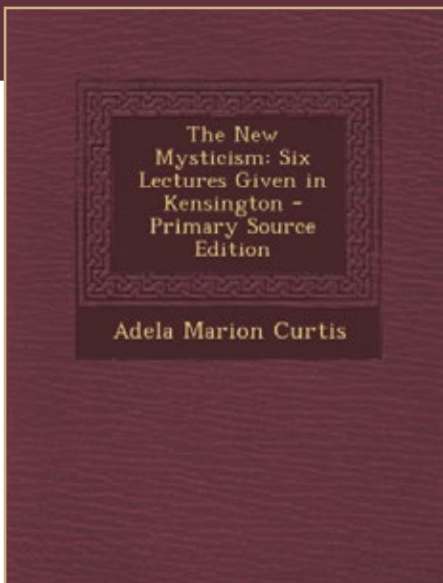
Beginn „als ein Mysterium in den unentwickelten Tiefen unseres Bewusstseins“ (Involution des Geistes). Adela erkennt auch, dass mit jeder neuen Stufe die Egozentrik reduziert und das Selbst freier wird: „Das Gesetz der Selbsterweiterung durch Ichentäußerung gilt auf allen Stufen der menschlichen Evolution“. Wenn die Ichhaftigkeit überwunden wird, vollzieht sich die Auferstehung des wahren Selbst. Der Weg durch die Bewusstseinsstufen läuft vom Ichbewusstsein zum Über- oder Allbewusstsein bzw. zum Geistbewusstsein oder kosmischen Christusbewusstsein. Der „verborgene Gott“ in uns ist in uns gegenwärtig als „ewiges Christusselbst“, das unsere spirituelle Evolution durch Liebe vorantreiben will.

„Durch Äonen vorwärts und aufwärts“ strebt es zu immer höheren Stufen der Bewusstwerdung. Im historischen Rückblick unterscheidet Curtis zwischen wundergläubigen, materialistischen und idealistischen Entwicklungsstufen. Sie erwartet mit der allmählichen Bewusstwerdung „unseres universellen Selbst“ eine weltweite, mitfühlende

Daneben empfahl sie auch dialogische
Meditation zum zweiten Gesicht Gottes.
Hier lauscht man innerlich einem Satz wie:
„Ich bin dein unendliches Leben“
und spricht jedes Mal im Geist zurück
„Du bist mein unendliches Leben“.

de „Bruderschaft“, in der wir „Leiden und Freuden mit allen Menschen teilen“. Sie hat also pluralistisches GRÜN, wenn nicht gar schon integrales TÜRKIS im Blick. Allerdings drängt sie genau an dieser Stelle auf eine selbstkritische Überprüfung: „Sind wir damit aber weniger selbstsüchtig geworden? Haben wir nicht bloß ein Selbst gegen ein anderes vertauscht, ein kleines enges Ich gegen ein größeres, das persönliche Selbst gegen das außerpersönliche? Haben wir uns nicht zu einer noch größeren Selbst-Sucht erweitert? Es ist klar, dass keine grundlegende Veränderung stattgefunden hat: es ist dasselbe Ich, vervielfältigt durch die übrigen Ichformen im Universum. Wir haben nichts als die Expansion des psychischen Bewusstseins erfahren.“ Der Altruismus von GRÜN oder TÜRKIS wird als möglicher Narzissmus erfasst – eine „Boomeritis“-Warnung aus dem Jahr 1906.

Adela selbst konnte sich offensichtlich der Eitelkeit und Egozentrik mancher spiritueller Lehrer ziemlich gut entziehen. Sie hat trotz ihres langen, ereignisreichen und ungemein aktiven Lebens keine Autobiografie geschrieben. Obwohl ich lange im Internet recherchiert habe, konnte ich keine Fotos von ihr aufreiben. Es scheint, dass sie sich mit der ihr eigenen Radikalität darauf konzentrierte, ihre wichtigste Botschaft zu hinterlassen: die Stille. ❖



Cover einer englischen Ausgabe

Bücher von Adela Marion Curtis:

New Mysticism / ab 1906 in diversen Auflagen. Umfasst 6 Vorträge, die sie 1906 in Kensington und Cobham (Surrey) hielt. Deutsch: *Die Neue Mystik*, 1921. Übersetzt von Elisabeth von Brasch, der Nichte des Schweizer Arztes Bircher-Brenner.

Of Meditation and Health Hardcover – 1910 (z. Zt. nicht greifbar)

The Way of Silence - Studies in Meditation Vol.III health wealth unity Paperback – 1911 Kensington, by the School of Silence. Ab 1921 auch auf Deutsch.

Anonymous: A Successfull Experiment in National Economy. By the Warden of The Guild of Silence. Describing the work of The Guild at the Cold Ash Settlement. Guild of Silence co-operative Society, Kensington, London 1917 (z. Zt. nicht greifbar)

The Song Divine Or the Bhagavad-Gita. A Metrical Rendering with Annotations. Paperback – 1934 (z. Zt. nicht greifbar)



Marion Küstenmacher, ev. Theologin, Germanistin, u. a. zertifizierte Trainerin für Spiral Dynamics Integral ©. Autorin zahlreicher Bücher über interreligiöse Mystik in Verbindung mit Psychologie und integraler Philosophie.“

Das Buch *Gott 9.0*, welches (christliche) Religion und Entwicklungspsychologie erstmals detailliert miteinander in einen

Gesamtzusammenhang stellt ist jetzt auf Englisch erschienen und kann direkt über den shop auf der Webseite www.gott90.de bestellt werden (Versand nur in EU).

Hier Ken Wilbers review:

„I find virtually all of its points to be important, profound, and urgently needed to bring Christianity into the modern and postmodern world. I can certainly recommend this book, and very highly. And my congratulations to the authors for bringing Integral principles to bear on the world's largest religion. Keep up the great work! It's pioneering!“

STIFTUNG
GUT SAUNSTORF
ORT DER STILLE

AKADEMIE FÜR INNERE WISSENSCHAFT

KONFERENZ

Was ist Innere Wissenschaft?

Eine Forschungsreise in unser Innerstes

Fr. 23. - So. 25. September 2016

*Was hülfe es dem Menschen,
wenn er die ganze Welt gewönne
und nähme doch Schaden an seiner Seele?*

Matth. 16,26

Während die äußere Wissenschaft die Welt verstehen und sich untertan machen will, fragt die Innere Wissenschaft, was die Seele nährt, heilt und letztlich befreit. Innere Wissenschaft durchleuchtet den Geist des Wissenschaftlers, bis alle Annahmen und Schlussfolgerungen auf ihre Wahrheit im Lichte des Absoluten geprüft und aufgelöst sind. Innere Wissenschaft legt so die wahre Natur des Wissenschaftlers frei.

Wir laden Sie ein,
mit auf Forschungsreise zu gehen.



OM C. Parkin
spiritueller Meister

Carola Lage-Roy & Ravi Roy
Heilpraktikerin & Homöopath

Pater Guido Kreppold
Priester des Kapuzinerordens

Gut Saunstorf - Ort der Stille, Gutshaus, D-23996 Saunstorf
Tel. +49-(0)38424-223060, info@gut-saunstorf.de

www.akademie-saunstorf.de

Showing up – integral in die Welt bringen

Sean Esbjörn-Hargens,
zusammengestellt von
Michael Habecker



Mit einer Mail vom 3.5. 2016 gibt Sean Esbjörn-Hargens, der Gründer von MetaIntegral (mit den 3 Organisationen MetaIntegral Academy, MetaIntegral Associates and MetaIntegral Foundation) einen seltenen wie ehrlichen Einblick darin was es heißt, mit dem „Integralen“ in die Welt zu gehen, um es zu verbreiten und auch damit Geld zu verdienen. Dies ist auch eine Grundintention des Integralen Forums e. V. und vieler anderer weltweit, die als Einzelpersonen oder in Organisationen ähnlich unterwegs sind.

Der folgende Text fasst einige seiner Erfahrungen zusammen.

Zuerst vergleicht Esbjörn-Hargens dieses Unterfangen mit einem Kopfsprung in ein tiefes Gewässer mit dem Wissen, vieles nicht zu wissen. Er spricht dann davon, dass ambitionierte Projekte wie das MetaIntegral Projekt wie ein Spiegel wirken, der sowohl die eigenen Stärken als auch die Schwächen vergrößernd hervorbringt. Das „showing up“ und sich Zeigen in der Welt, so könnte man sagen, aktiviert und dynamisiert sowohl das waking up (Aufwachen) als auch das growing up (Aufwachsen) und das cleaning up (Aufräumen). „So gesehen ist MetaIntegral eine externalisierte Version meines eigenen inneren Selbst, mit unendlichen Möglichkeiten für Untersuchungen, Schattenarbeit, Entwicklung und Integration.“

Dabei ist die Gefahr des sich selbst Übernehmens sehr groß, was Esbjörn-Hargens freimütig anerkennt: „Ich musste erkennen, dass ich nicht die Ressourcen hatte (was Führung, das Organisatorische und das Finanzielle betrifft), um dieses integrale Jonglieren im Kontext der globalen Vision von MetaIntegral aufrecht zu erhalten.“

Trotz – oder gerade? – wegen einer typischen start-up 60 Stundenwoche, die

auch das Familienleben beeinträchtigte, kam es zu einem „Crash“ in allen drei Organisationen. „Ich war unersättlich in meinem Verlangen zu dienen. Ich konnte nicht den Himmel (meine Vision) mit der Erde (der Welt) verbinden, ich war unrealistisch und stand nicht auf dem Boden. Und, und das ist das Ironischste dabei, ich war nicht integral.“

Der daraus resultierende Crash betraf zuerst die finanzielle Basis der Organisationen, was dann jedoch auch personale Konsequenzen nach sich zog. „Es gab kaum Resilienz im System oder in mir. Ich hatte die Dinge zu lange hinausgezogen, das Gummiband schnellte zurück.“

Lektionen aus diesem Prozess:

„**W**ie kann ich selbst ein Sprecher für eine integrale Vision sein, wenn ich so lange ein überladenes, unausgewogenes, fragmentiertes und letztendlich nicht-integrales Leben gelebt habe?“

„**I**ch akzeptiere Begrenzungen und bin realistischer hinsichtlich dessen, was ich mit MetaIntegral erreichen kann. Ich möchte eine finanziell nachhaltige Entwicklung.“

„**I**ch möchte differenzierter an die Frage herangehen, mit welchen Individuen und Organisationen ich Partnerschaften eingehen.“

„**I**ch lasse die Vorstellung los, wie die Vision von MetaIntegral zu verwirklichen ist. Stattdessen gebe ich mich dem hin was die Wirklichkeit möchte und folge (wie auf einer Schnitzeljagd) den Brotkrumen der Synchronizität.“



© Mathias Weitbrecht

„**N**achdem ich alle meine Ersparnisse in MetaIntegral investiert habe geht es jetzt darum, mich selbst und MetaIntegral finanziell von Grund auf zu erneuern.“

„**I**ch bringe meine Verpflichtung für die Welt und die für meine Familie in ein Gleichgewicht.“

„**K**onzentration: Ich verfolge weniger und konzentriere mich mehr auf das Wesentliche.“

„**N**üchternheit und Ehrlichkeit: Ich bin mir selbst und anderen ehrlich gegenüber hinsichtlich meiner Grenzen und Fehler und übernehme Verantwortung dafür.“

Anschließend daran erläutert Esbjörn-Hargens wie es weitergeht mit MetaIntegral und seinen drei Organisationen MetaIntegral Academy, MetaIntegral Associates und MetaIntegral Foundation.

Er schließt mit den Worten:

„Ich habe oft gesagt, dass dasjenige, was ein integrales Business integral macht, die Selbstverständlichkeit von Schattenarbeit ist. Und da stehen MetaIntegral und ich – wir machen Schattenarbeit. Ich bin dabei das Feld neu zu bestellen für eine stärkere und nachhaltigere Grundlage, von der aus ein globales Aktionsnetzwerk entstehen kann, das integrale Pioniere weltweit unterstützt, so dass diese mehr Einfluss ausüben können mit dem was sie tun.“ ❖

Das Nichts hinter dem eigenen Sein

aus: Stefan Zweig, Drei Dichter ihres Lebens
Casanova – Stendhal – Tolstoi (1925)

Auch er [Tolstoi] war „obenan gesessen“ unter den Mächtigen der Erde, reich und gemächlich wohnend im altererbten Haus. Sein Körper strotzte von Gesundheit und Kraft, das Mädchen, das er die begehrte, durfte er heimführen als Gattin, und sie hat ihm dreizehn Kinder geboren. Seiner Hände und Seele Werk ist ins Unvergängliche gewachsen und leuchtet über die Zeit: ehrfürchtig beugen sich die Bauern von Jasnaja Poljana, wenn der mächtige Bojar an ihnen vorübersprengt, ehrfürchtig beugt sich der Erdkreis vor seinem rauschenden Ruhm. Wie Hiob vor der Prüfung, so bleibt auch Leo Tolstoi nichts mehr zu wünschen, und einmal schreibt er in einem Briefe das verwegenste Menschenwort: „Ich bin restlos glücklich.“

Und plötzlich über Nacht hat all dies keinen Sinn mehr, keinen Wert. Die Arbeit widert den Arbeitsamen an, die Frau wird fremd, die Kinder gleichgültig. Nachts steht er auf vom zerwühlten Bett, wandert wie ein Kranker ruhelos auf und nieder, bei Tag sitzt er dumpf mit schlafender Hand und starren Augen vor seinem Arbeitstisch. Einmal geht er hastig treppauf und schließt sein Jagdgewehr in den Schrank, damit er die Waffe nicht gegen sich selber wende: manchmal stöhnt er, als springe ihm die Brust, manchmal schluchzt er wie ein Kind in verfinsterten Zimmer. Er öffnet keinen Brief mehr, empfängt keine Freunde: scheu blicken die Söhne, verzweifelt die Frau auf den mit einmal verdüsterten Mann.

Was ist die Ursache dieser plötzlichen Wandlung? Frißt Krankheit heimlich an seinem Leben, ist Aussatz über seinen Leib gefallen, Unglück von außen ihm gestoßen? Was ist geschehen, Leo Nikolajewitsch Tolstoi, dass der Mächtigste aller plötzlich so arm wird an Freude und der Gewaltigste des russischen Landes so tragisch verdüstert?

Und furchtbarste Antwort: Nichts! Nichts ist ihm geschehen, oder eigentlich – furchtbarer noch: - das Nichts. Tolstoi hat das Nichts erblickt hinter den Dingen. Etwas ist zerrissen in seiner Seele, ein Spalt hat sich nach innen aufgetan, ein schma-

ler schwarzer Spalt, und zwanghaft starrt das erschütterte Auge hinein in diese Leere, dieses Andere, Fremde, Kalte und Unfaßbare hinter unserem eigenen warmen, durchbluteten Leben, in das ewige Nichts hinter dem flüchtigen Sein.

Wer einmal in diesen unabwendbaren Abgrund geblickt, der kann den Blick nicht mehr abwenden, dem strömt das Dunkel in die Sinne, dem erlischt Schein und Farbe des Lebens. Das Lachen im Munde bleibt ihm gefroren, nichts kann er mehr greifen, ohne dies Kalte zu fühlen, nichts kann er mehr schauen, ohne dies andere mitzudenken, das Nihil, das Nichts. Welk und wertlos fallen die Dinge aus dem eben noch vollen Gefühl; Ruhm wird zum Haschen nach Wind, Kunst ein Narrenspiel, Geld eine gelbe Schlacke und der eigene atmende gesunde Leib Hausung der Würmer: allen Werten entsaugt diese schwarz unsichtbare Lippe Saft und Süße. Die Welt erfroset, wenn einmal mit aller Uragst der Kreatur dieses furchtbare, fressende, nächtige Nichts sich aufgetan, der „Maelstrom“ Edgar Allan Poes, der alles mit sich reißende, der „gouffre“, der Abgrund Pascals, dessen Tiefe tiefer ist als alle Höhe des Geistes.

Vergebens dawider alles Verhüllen und Verstecken. Es hilft nichts, daß man dies dunkle Saugen dann Gott nennt und heiligspricht. Es hilft nichts, daß man mit Blättern des Evangeliums das schwarze Loch überklebt: solches Urdunkel durchschlägt alle Pergamente und verlöscht die Kerzen der Kirche, solche Eiskälte von den Polen des Weltalls läßt sich nicht wärmen am lauen Atem des Worts. Es hilft nichts, daß man, um diese tödlich lastende Stille zu überschreien, laut zu predigen beginnt, so wie Kinder im Walde ihre Angst übersingen. Kein Wille, keine Weisheit erhellt mehr dem einmal Erschreckten das verdüsterte Herz.

Im vierundfünfzigsten Jahre seines weltwirkenden Lebens hat Tolstoi zum erstenmal dem großen Nichts ins Auge geblickt. Und von dieser Stunde an bis zu jener seines Absterbens starrt er unerschütterlich in dieses schwarze Loch, in dies unfassbare Innerliche hinter dem eigenen Sein. ❖

Mystische Außenseiter - die politischen Auswirkungen mystischer Erfahrungen

Quelle: <https://www.integrallife.com/future-christianity/mystic-outlaws-political-repercussions-unity-consciousness>. Mystical outlaws The political repercussions of Unity consciousness

Frage: Betrachtet man die Mystiker oder Mystikerinnen, individuell oder allgemein, dann kann man sich fragen, wie sie sich durch die einzelnen Zustände des Bewusstseins hindurch bewegt haben. Und man kann auch die Frage nach den ernsthaften politischen Konsequenzen für einige von ihnen stellen, die sich ergaben, wenn sie von ihren Erfahrungen berichteten. Sie konnten auf dem Scheiterhaufen landen.

KW: Ja, und viele landeten dort. Das ist eine wirklich tragische Situation für die Spiritualität im Westen. Die christliche Kirche selbst begann in einer Orgie mystischer Erfahrungen. Christus steigt in den Jordan, Johannes der Täufer tauft ihn, und wie er aus dem Wasser wieder heraussteigt beschreibt Christus selbst die Situation so, dass der Heilige Geist in Form einer weißen Taube auf ihn herabstieg¹. Jesus von Nazareth wurde hierbei durch das Christusbewusstsein verwandelt. Von nun an konnte Jesus als Gott, zu Gott und über Gott sprechen. Und das bedeutet, dass die Perspektiven einer ersten, zweiten und dritten Person von ihm verwendet wurden um seine Beziehung zum GEIST zu beschreiben. Das war der ursprüngliche Beginn des Christentums. Mit dem ersten Pfingsten als dem Beginn der Kirche machten die Jünger diese tiefgreifende transformierende Erfahrung – sie machten die Erfahrung des Christusbewusstseins als Gottesbewusstsein, eins mit dem GEIST als ihre höchste Identität dessen, was sie wirklich sind. Das war dasjenige, was das Christentum in den ersten drei Jahrhunderten

kennzeichnete. Man machte sich auf die Suche nach einem heiligen Lehrer, und heilig [sanctus] meint hier geheiligt, oder, wie wir sagen würden, erwacht oder erleuchtet zu sein, als ein Mensch, der sich seines Einsseins mit Gott bewusst ist. Das lehrte Jesus. Als die Menge ihn dafür steinigen wollte fragte er, warum steinigt ihr mich? Und sie antworteten, dass sie ihn steinigen würden, weil er sich selbst zum Gott erhob². Jesus erwiderte daraufhin, dass ihre eigenen Schriften darauf verwiesen, dass alle Menschen Söhne und Töchter Gottes sind. Das war seine Botschaft, wir sind alle Söhne und Töchter Gottes. Dorthin gelangt man durch Reue und das sich Abwenden von einem sündigen Leben, und Sünde meint hier die Ver-

fehlung des Mittelpunktes oder Verfehlen des Ziels. Das Ziel oder die Mitte ist das göttliche Gewahrsein, und wenn wir das verpassen finden wir uns in einem Zustand der Trennung, der Illusion, des Leidens und – der Sünde. Das war die eigentliche Botschaft von Christus. Wir finden das in den gnostischen Evangelien überall, wie beispielsweise im Thomas Evangelium und wir finden es auch im Neuen Testament. Doch was dann etwa 300 Jahre später „nach Christus“ geschah war, dass eine Anzahl von Bischöfen bestimmte, dass einzig Christus der Sohn Gottes wäre und niemand sonst eins sein könnte mit

*Das Ziel oder die Mitte ist
das göttliche Gewahrsein,
und wenn wir das verpassen
finden wir uns in einem
Zustand der Trennung, der
Illusion, des Leidens und –
der Sünde.*

Gott. Christus wurde gewissermaßen befördert und spielte somit aber keine Rolle mehr anderen Menschen zu helfen, um ihre wahre Seinsnatur, das Christusbewusstsein, zu erfahren. Und das ist *wirklich merkwürdig*, doch es ist geschehen. Einer der Hauptgründe warum das geschah ist, dass die Kirche, mit ihrer Bildung und Entstehung, und auf der Suche nach mehr Einfluss und Wegen, um das Christentum zu verbreiten, behauptete, dass niemand zur Erlösung käme, außer mittels der Institution Kirche. Das „Problem“ der Mystik hingegen ist,

¹ Matthaeus 3/16: Und da Jesus getauft war, stieg er alsbald herauf aus dem Wasser; und siehe, da tat sich der Himmel auf über ihm. Und er sah den Geist Gottes gleich als eine Taube herabfahren und über ihn kommen.

² Johannesevangelium 8: 57 Die Juden entgegneten: Du bist noch keine fünfzig Jahre alt und willst Abraham gesehen haben? 58 Jesus erwiderte ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Noch ehe Abraham wurde, bin ich. 59 Da hoben sie Steine auf, um sie auf ihn zu werfen. Jesus aber verbarg sich und verließ den Tempel.

dass Gott direkt als Gott zu den Menschen kommt, unter Umgehung der Kirche. Es ist der gleiche Grund, warum Ölkonzerne keine Solarenergie mögen. Diese hat die unangenehme Eigenschaften direkt zu den Menschen zu kommen, vorbei an den Ölkonzernen. Jeder der oder die behauptete, dass Gott zu ihm oder ihr gesprochen hatte oder sogar ein Gottesbewusstsein für sich in Anspruch nahm, musste damit rechnen mit der Inquisition Bekanntschaft zu machen. Das war entsetzlich. Auf diese Weise trat ein kirchliches Dogma an die Stelle der ursprünglichen Christusbotschaft. Anstatt als Gott, zu Gott und über Gott zu sprechen, war es wahren Christen nur noch erlaubt zu Gott und über Gott zu sprechen, aber nicht mehr als Gott. Die höchste Identität einer ersten Person wurde geleugnet. Sie wurde ausgeschlossen. Das Herz der spirituellen Botschaft wurde entfernt und gelöscht. Und das wurde mit der protestantischen Reformation nicht besser. Auch diese blieb in einer ich-du Beziehung (Perspektive der zweiten Person) stecken. Stellen wir uns vor, jemand wacht eines Morgens auf und sagt, „oh, aus irgendeinem Grund fühle ich mich eins mit Gott“, und man erzählt das der Kirche, dann bekommt man Probleme, vor allem in früheren Zeiten. Das sind die gleichen Schwierigkeiten in die man in den 1950er Jahren geriet, wenn man einem Psychiater erzählte, dass man eins wäre mit dem Universum. Der konnte einen dann in eine geschlossene Anstalt einweisen.

Das gleiche konnte innerhalb der christlichen Kirchen passieren, wenn man seinem Priester oder Beichtvater sagte: „Ich bin eins mit Jesus, ich bin eins mit Gott“. Man wurde dann der Inquisition überstellt, mit den entsprechenden Konsequenzen. Speziell Frauen waren sehr offen für diese Art von Erfahrungen und wurden als Hexen gebrandmarkt, weil sie die gleiche Verwirklichung hatten wie Jesus Christus. Das ist ein absoluter Horror. Doch das ist das was geschieht, wenn Macht in christliche Institutionen und Organisationen allgemein Einzug hält. Die Erfahrungen einer ersten Person sind plötzlich nicht mehr erlaubt. Im Buddhismus, Vedanta, Daoismus oder den esoteri-

schen Versionen des Christentums hingegen kann die Entdeckung „Ich bin eins mit Gott, eins mit dem Göttlichen“ Anlass zur Frage sein: „Glückwunsch, warum hast du so lange dafür gebraucht?“ Dies ist unser natürlicher Zustand, bzw. sollte es sein. Stattdessen wird von uns verlangt, ein Leben als ein kleines Selbst zu leben, das für einige Zeit hier ist, leidet und stirbt – das Leben als ein kleines Ich gegenüber einem Leben vor aller Zeit und ungetrennt von allem was erscheint. Und weil es keine Trennung gibt, gibt es auch kein Leid. Es gibt nichts außerhalb deines SELBST mit dem du aneinandergeraten könntest und das dich verletzen könnte. Du bist eins mit allem. Natürlich gibt es weiterhin Schmerz, doch aus diesem Schmerz wird kein Leiden, weil Schmerz nicht vermieden wird, nicht als getrennt erlebt wird, nicht weggeschoben und damit verstärkt und verschlimmert wird.

Wir haben Kulturen geschaffen die lediglich auf relativer Wahrheit beruhen. Und relative Wahrheit ist gut, Chemie, Biologie, Medizin, Physik usw. Doch das ist nicht letztendliche Wahrheit. Doch wir haben jetzt eine Kultur, die es fertigbringt lediglich auf der Basis relativer Wahrheit zu existieren. Für sie gibt es keine letztendliche Wahrheit, das ist ein größtenteils akzeptierter Teil unserer Kultur. Letztendliche Wahrheit wird verleugnet, und alles was uns angeboten wird ist relative

Wahrheit. Ich finde es schwer zu glauben, dass eine Zivilisation überhaupt so funktionieren kann, ohne irgendeinen Zugang zur absoluten Wahrheit zu haben. Das ist ein wirkliches Problem und eine große Besorgnis, und es betrifft jeden von uns. Ich erinnere mich, als ich im Alter von 16 oder 17 Jahren zum ersten Mal von Dingen wie Zen, den Upanishaden, dem Daoismus und der christlichen Mystik und der Vorstellung einer letztendlichen Wahrheit hörte. Ich war drei Tage lang unglaublich wütend. Warum hatte mir das bisher niemand gesagt? Der Streit zwischen Wissenschaft und Religion kann beendet werden, er macht keinen Sinn mehr. Das ist eine wahrhaft positive Sicht, wie Spiritualität sich in den kommenden Jahren entfalten kann. ❖

*Es gibt nichts außerhalb
deines SELBST mit dem
du aneinandergeraten
könntest und das dich
verletzen könnte.*

Selbstgewahrsein, Tod und Unsterblichkeitsprojekte

Ken Wilber, Ernest Becker, zusammengestellt von Michael Habecker



Mit dem Phänomen, dass mit der Fähigkeit zur Selbsterkenntnis auch die Einsicht in den eigenen Tod und eine unendliche Anzahl von furchterregenden Vorstellungen in diesem Zusammenhang das individuelle und kollektive Leben von da ab begleiten, hat sich Ken Wilber schon früh in seinem Werk auseinandergesetzt – vor allem in den Büchern *Atman Projekt* und *Halbzeit der Evolution*.

Es folgt nun eine Zitatstelle aus *Halbzeit der Evolution*, und, daran anschließend, Zitate aus dem Werk von Ernest Becker, auf den sich Ken Wilber bei dieser frühen Darstellung stützt.

Ken Wilber, aus *Halbzeit der Evolution*

Wir haben gesehen, dass das wahre Wesen jedes Einzelnen Atman ist (GEIST); ferner dass jedermann, sei es auch nur verschwommen, dieses Atman-Wesen intuitiv erfasst. Solange er jedoch den Tod nicht akzeptieren kann oder will, kann er auch des Einsseins oder Atman-Bewusstseins nicht inne werden, denn das würde die Aufgabe und den „Tod“ des isolierten Ich-Empfindens voraussetzen. Da er den Tod (noch) nicht akzeptieren und damit sein Wahres Selbst oder seine letzte Ganzheit nicht finden kann, wird der Mensch gezwungen, eine Reihe symbolischer Ersatzbefriedigung für das SELBST zu schaffen. Weil er sein Wahres Selbst ... nicht verwirklichen kann, kompensiert er dies durch die Behauptung eines symbolischen, subjektiven inwendigen Ego, welches vorgibt, kosmozentrisch, unabhängig und unsterblich zu sein. Das ist ein Teil, der subjektive Teil, des Atman-Projekts.

Doch nichts, was das inwendige Ich zu tun imstande ist, wird diese schreckerregende Vision [den Hintergrund des Todes] jemals ersticken. Daher werden „äußere“ oder „objektive“ Stützpfiler ins Spiel gebracht, um das Atman-Projekt zu unterstützen, die Todesfurcht zu lindern und das Ich als unsterblich auszugeben. Ein Individuum wird sich eine Vielzahl externer oder objektiver Bedürfnisse, Wünsche, Eigenschaften und materielle Besitztümer schaffen und sich daran klammern: Es strebt nach Reichtum, Ruhm, Macht und Wissen – alles Dinge, die es mit entweder unendlichem Wert oder unendlicher Wünschbarkeit auszustatten neigt. Da es aber gerade diese Unendlichkeit ist, die alle Menschen wahrhaft ersehnen, sind alle äußeren, objektiven und endlichen Objekte wiederum nur Ersatzbefriedigung. Sie sind Ersatzobjekte, genauso wie das separate Ich ein Ersatzsubjekt ist.

Die Welt objektiver Ersatzbefriedigung ist nichts anderes als die Welt der Kultur. Die Kultur ist der größte menschliche Bereich objektiver Kompensationsaktivität. Daher konnte Rank alle Gesellschaften auf der einfachen Grundlage ihrer „Unsterb-

lichkeitssymbole“ klassifizieren, konnte Becker darauf hinweisen, dass „Gesellschaften genormte Systeme der Todesleugnung sind“, da „jede Kultur eine Lüge hinsichtlich der Möglichkeiten des Sieges über den Tod“ sei.

Der Mensch will, was alle Organismen wollen: das Fortdauern der Erfahrung, Selbst-Verewigung als lebendes Wesen. Andererseits ist der Mensch sich stets dessen bewusst, dass sein Leben einmal zu Ende geht... Er musste also einen anderen Weg ersinnen, das Fortdauern seiner Existenz zu sichern, einen Weg, die Welt aus Fleisch und Blut [vorgeblich zu transzendieren]... die ja eine vergängliche ist. Er tat dies, indem er sich auf eine unvergängliche Welt fixierte, ein „unsichtbares Projekt“ erfand, dass seine Unsterblichkeit garantieren sollte...

Diese Betrachtung menschlichen Tuns liefert einen Schlüssel zum Verständnis der Geschichte. In jeder Epoche hatten die Menschen den Wunsch, ihr körperliches Schicksal zu transzendieren, suchten sie nach einer Garantie für eine Form unendlichen Fortbestehens. Die Kultur lieferte ihnen dazu die notwendigen Unsterblichkeitssymbole oder Ideologien. Gesellschaften lassen sich als Strukturen von Unsterblichkeitsmacht begreifen. (Ernest Becker, *Escape from Evil*)

„Da er nichts weniger als ewiges Wohlleben wünschte“, schließt Becker, „konnte der Mensch von Anfang an nicht mit der Gewissheit des Todes leben... Er schuf kulturelle Symbole, die nicht altern oder verfallen, um seine Furcht vor dem unausweichlichen Ende zu besänftigen.“ Kurz gesagt: Kultur ist das große äußere Gegenmittel gegen die Todesangst. Sie ist das Versprechen, der Wunsch, die glühende Hoffnung, dass der Senenmann doch nicht an die Tür des Festsaales klopfen wird.

Zu Ernest Becker

Ernest Becker (1924 - 1974) war ein Sozialanthropologe und interdisziplinärer Denker und Schriftsteller.

Er wurde als Sohn einer jüdischen Familie in Massachusetts geboren. Nach der Absolvierung seines Militärdienstes, bei dem er unter anderem bei der Befreiung eines Konzentrationslagers am Ende des Zweiten Weltkrieges half, besuchte er die Syracuse University im US-Bundesstaat New York. Nach seinem Abschluss arbeitete er zunächst als Botschaftsmitarbeiter in Paris, bevor er an die Universität zurückkehrte, um Kulturanthropologie zu studieren. Seinen Abschluss mit dem akademischen Grad eines Ph.D. machte er im Jahre 1960. Bekannt wurde Ernest Becker als er 1974, zwei Monate nach seinem Krebsstod, den Pulitzer-Preis für sein Buch „*Denial of Death*“ gewann. Als

Neues von der DIA



Die DIA ist ein gemeinsames Bildungsprojekt der Integralen Initiative Frankfurt, des Integralen Forums und der European Integral Academy. Weitere neue Partner sind ab 2016 die anthroposophische Zeitschrift *info 3* und der Verein *emerge bewusstseinskultur* mit der Zeitschrift *evolve* und Radio *evolve*. Ziel ist es, durch Aus- und Fortbildungen, Veranstaltungen und Retreats das integral-evolutionäre Bewusstsein von Einzelnen und Gemeinschaften zu fördern und zu mehr Ganzheit und Verbundenheit in Gesellschaft, Wirtschaft, Erziehung, Partnerschaft und Spiritualität beizutragen. Informieren Sie sich über unser Programm: www.dieintegraleakademie.org



DIA macht Geschichte(n)

Neu kann auch das Alte sein – gerade in unseren sich schnell wandelnden Zeiten. Aus den undifferenzierten Anfängen der integralen Bewegung in Deutschland hat sich im Laufe der Jahre eine Bildungsakademie herausgeschält, von den ersten Selbst-Bildungsversuchen bis zu einer Organisation mit mittlerweile zahlreichen Referentinnen und Referenten aus dem integral evolutionären Feld im deutschsprachigen Raum und vielen internationalen Gastreferenten. Wer sich über die Geschichte(n) der DIA sowie ihre Neuausrichtung in diesem Jahr informieren will, kann sich einen Artikel der DIA-Gründerin Sonja Student ab sofort hier herunterladen

http://www.dia-seminare.org/images/Geschichten_von_der_DIA_11_04_16.pdf

Wir können gespannt sein, welche Geschichte(n) DIA in Zukunft machen wird.



DIA-Partner feiert Neu-Ausrichtung: *emerge bewusstseinskultur*



Aus dem bisherigen DIA-Partner EnlightenNext wird am 15. Mai feierlich *emerge bewusstseinskultur*. Emerge steht für ein starkes sich entwickelndes Feld, neue Räume, den lebendigen Weltinnenraum, Kultur und eine Welt, die wir gemeinsam schaffen. Mitgestalter des Gründungsprogramms sind neben dem Philosophen und Herausgeber von *evolve*, Dr. Thomas Steininger und der Entwicklungsforscherin Dr. Elizabeth Debold, u.a.

Amir Ahmad Nasr, Autor von *My Isl@m*, der sich vom islamischen Fundamentalisten zum Blogger und Aktivist des arabischen Frühlings wandelte. Mehr über die Gründungsveranstaltung unter: www.emerge.de



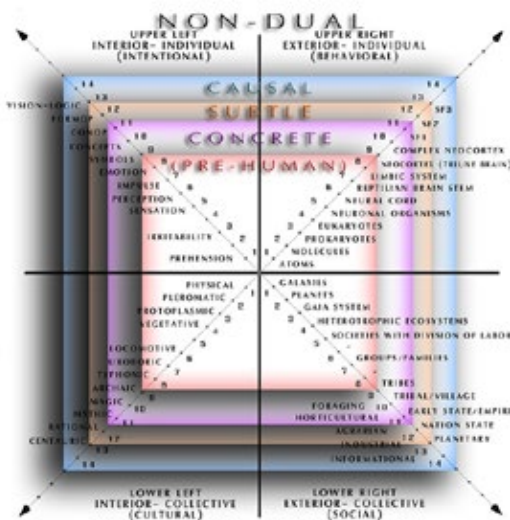
Es ist LernKulturZeit



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Frei nach Hermann Hesse freuen wir uns über die Zusammenarbeit mit dem innovativen Bildungsprogramm *LernKulturZeit*. Seine Initiatorin Silke Weiß und die Bildungsverantwortliche der DIA, Sonja Student, vertiefen mit dieser Kooperation ihr gemeinsames langjähriges Engagement

für Schulreform. Die LernKulturZeit basiert auf der Transparenten Kommunikation des spirituellen Lehrers Thomas Hübl und wendet integrale Prinzipien an. Sie verbindet beides auf originelle Weise mit anderen Werkzeugen der Zukunftsgestaltung. Die einjährige Weiterbildung kombiniert zukunftsfähige Kommunikations- und Führungskompetenzen mit Kulturimpulsen nachhaltigen Lebens und Lernens und findet in ausgesuchten Ökodörfern und Gemeinschaften statt. Das Programm startet am 17.6. in Frankfurt mit einem Basismodul: Achtsamkeit für Zukunftsgestalter – als Einstieg in die Ausbildung, aber auch als Schnupperkurs für alle Interessierten, die Kinder bei der Entfaltung ihres ganzen Potenzials unterstützen wollen. Die geschlossene Jahresgruppe beginnt am 22.7.2016. Mit im Team u.a.: Prof. Angelika Ehrhardt, Susanne Ahlendorf Jonathan Klodt und Francois Wiesmann. Die Weiterbildung führt zur Zertifizierung als Lernkultur-Coach für Potenzialentfaltung und ist als Lehrerfortbildung in Hessen akkreditiert. Mehr unter: www.lernkulturzeit.de und unter www.dieintegraleakademie.org





Integral StAGes-Ausbildung zum ersten Mal in Deutschland

Entwicklung hört nicht mit dem Erwachsen-Werden auf, da geht's erst richtig los oder besser: da sollte es richtig losgehen, wenn unser ganzes menschliches Potenzial nicht im schwarzen Loch der Unbewusstheit verschwinden soll. Mit Terri O'Fallon und Kim Barta aus den USA haben wir die Gelegenheit, eines der differenziertesten integral basierten Modelle ganzheitlicher menschlicher Entwicklung kennenzulernen. Es verbindet das Wachstum durch die Strukturstufen (growing up) mit dem Wachstum durch die spirituellen Zustandsstufen (waking up) und wirft einen kritischen Blick darauf, was alles schief gehen kann (cleaning up) und wie wir durch Bewusstheit dagegen steuern können. Ein Grundmodul und ein Aufbaumodul können vom 30. August bis zum 4. September in Bad Homburg besucht werden: für alle, die an der eigenen Weiterentwicklung interessiert sind und an der Begleitung von anderen auf diesem Weg. Information und Anmeldung: www.dieintegraleakademie.org



Kleine Entscheidungen – große Wirkung

Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was bedeutet das in unserem Alltag? Einen Geschmack davon gibt der erfahrene Psychologe, Psychotherapeut, Coach und Business-Trainer Gerd Metz in seinem Tagesseminar am 15.10. in Frankfurt a.M. durch Übungen, Inputs und Dialog. Je öfter wir täglich in den gegenwärtigen Moment hinein „aufwachen“, desto mehr werden unsere Mikro-Entscheidungen von Bewusstheit und Gewahrsein durchdrungen – unser Lebensstrom erlangt die Qualitäten von Integration, Ganzheit, Verbundenheit und Einstimmung auf uns selbst, die anderen und die Welt. Information und Anmeldung: www.dieintegraleakademie.org



DIA-Veranstaltungen im Überblick

Juni LernKulturZeit Basismodul: Achtsamkeit für Zukunftsgestalter

Sonja Student und Silke Weiß, Frankfurt a.M., Fr. 17.06. bis So. 19.06.2016

1. Deutsche Integrale Tagung der Frau und Genderforschung

Kochel am See, Fr. 24.06. bis So. 26.06.2016

Mondo Zen Workshop Westerwald, MyoShin Seido Stefan Schoch, Hör- Grenzhausen, Sa. 25.06.2016

Juli Aufbauseminar in Spiral Dynamics integral – Natural Design in action 2016

Claudine Villemot-Kienzle, Oberschleißheim bei München, Sa. 02.07. bis So. 03.07.2016

Weiterbildung Achtsame Selbstführung

Annika Behrendt und Barbara von Meibom, Berlin, Start Do. 07.07. bis So. 10.07.2016

Integrale GfK – Mit offenem Herzen und klarem Verstand

Marie-Rose Fritz und Andrea Lohmann, Münster, Fr. 08. bis So. 10.07.2016

Praktische Anwendung des Spiral Dynamics-Modells

Rolf Lutterbeck, Bad Homburg, Do. 14.07. bis So. 17.07.2016

Anwendungsmöglichkeiten des Integralen Ansatzes in der Transpersonalen & Psychotherapeutischen Arbeit

Ulrike Vogel, Todtmoos, Sa. 16.07.2016

DIA-Veranstaltungen im Überblick

Juli Einstieg in das Integrale Handeln

(Modul IH0 und IH1) Rolf Lutterbeck, Bad Homburg, Do. 21.07. bis So 24.07.2016

What is it that moves us? - Was bedeutet es, im Dialog mit dem Leben zu sein?

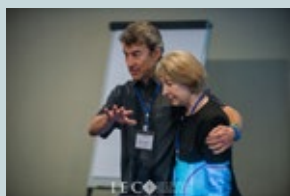
Renata Keller, Kirstie Simson und Annette Kaiser, Villa Unspunnen (Wilderswil, Schweiz), Do. 21.07. bis So. 24.07.2016

LernKulturZeit Hauptmodul 1

Silke Weiß und Susanne Ahlendorf, Kochel am See, Fr. 22.07. bis Mo. 25.07.2016

August 2. HigherWe – Sommer-Retreat

Dr. Thomas Steininger & Dr. Elizabeth Debold, Mani (Griechenland), Do. 11.08. bis So. 21.08.2016



Integral StAGES: Entwicklung, Bewusstheit, Schatten

Ein integrales Entwicklungs-, Auswertungs- und Anwendungsmodell, mit Kim Barta und Terri O'Fallon, Frankfurt/Main

Mo. 29.8.2016: Einführungsabend,

Di. 30.08. bis Do. 01.09.2016: Modul 1

Fr. 02.09. bis So. 04.09.2016: Modul 2

September Ausbildung zum Social Architect Fundamental

Claudine Villemot-Kienzle, Jürgen Greiner und Ingrid Schneider online, Do. 08.09. bis 15.12.2016

Integrale Meditation und Integrale Psychologie im beruflichen Kontext

Ulrike Vogel, Todtmoos, Fr. 23.09.2016

Oktober Weiterbildung spirituelles Coaching

Barbara von Meibom, Heiner Alberti & Anna Gamma, Berlin, Mi. 05.10. bis So. 09.10.2016

Integrale Lebensplanung – Integrales Retreat auf Mallorca

Rolf Lutterbeck, Mallorca, Cala Milor, So. 09.10. bis Sa. 15.10.2016



Die Macht der Mikro-Entscheidungen

Gerd Metz, Frankfurt a.M.,

Sa. 15.10.2016

Quellen der Hoffnung – Engagement und Spiritualität für die eine Welt

mit Prof. em. Dr. Michael von Brück, Christian Felber, Dr. Geseko v. Lüpke und weiteren, Nürnberg, Fr. 21.10. bis So. 23.10.2016

November Meditation für JederMensch - Ein vergleichender Überblick über die Welt der Meditation

Anna-Katharina Dehmelt, Kirchberg, Fr. 04.11. bis So. 06.11.2016

Mitgefühl und Klarheit

Annette Kaiser und Diego Hangartner, Wilderswil (Schweiz), Do. 10.11. bis So. 13.11.2016

Ken Wilbers integraler Ansatz

Daniela Borschel, Nürnberg, Basiskurs Sa. 19.11.2016, Vertiefung So. 20.11.2016

PARTNERTRAINING für Paare LIEBE LEBEN 2017

(Schnupperkurs), Brigitte und Dirk Arens, Hannover, Fr. 25.11.2016

Save the dates 2017

8. Integrale deutschsprachige Konferenz 2017, voraussichtlich in Hamburg, Fr.16.06. bis So. 18.06.2017

11. Herbstakademie Frankfurt, Niederursel (b. Frankfurt a.M.), Fr. 06.10. bis So. 08.10.2017

Alle Termine und Informationen: www.dieintegraleakademie.org



Von Augenblick zu Augenblick

Aus welchem Grund auch immer ist das Universum was wir kennen, so weit wir es kennen, ein Universum, in dem jeder Augenblick seinen Vorgänger transzendiert und bewahrt. Für Alfred North Whitehead beispielsweise ist jeder Augenblick ein „Subjekt der Erfahrung“, ein „Erfahrungstropfen.“ Mit dem Erscheinen des neuen Subjektes nimmt es seinen Vorgänger wahr, berührt ihn, fühlt ihn und macht ihn so zu einem Objekt. Dieses Wahrnehmen oder Berühren des vergangenen Augenblicks durch den gegenwärtigen Augenblick konstituiert den Einfluss der Vergangenheit auf die Gegenwart. Berührt und umarmt man ein Objekt, dann beeinflusst ein dieses Objekt natürlich – und das ist das was geschieht, wenn jeder Augenblick den vorangegangenen Augenblick berührend und fühlend wahrnimmt, welcher seinerseits den vorangegangenen Augenblick berührt und gefühlt hat, und so weiter ohne Ende. Dies ist der verursachende oder bestimmende Aspekt der Vergangenheit auf die Gegenwart. Wenn das alles wäre was es gäbe, dann hätten wir es mit einem rein deterministischen und mechanischen Universum zu tun, ohne Kreativität, Neuheit oder Innovation.

Doch jeder Augenblick fügt, nach Whitehead, zusätzlich zu der Wahrnehmung des vorangegangenen Augenblicks noch sein eigenes Stück Neuheit oder Kreativität hinzu. Die Vergangenheit wird nicht nur aufgenommen und bewahrt, sie wird auch transzendiert. Sie nimmt nicht nur das vorangegangene Subjekt wahr (und macht es zu einem Objekt des neuen Subjektes), sondern fügt zum neuen Subjekt noch ein Stück Neuheit hinzu und bringt so in diese Abfolge Freiheit und Neuheit mit ein. Bei Holons mit sehr geringer Tiefe (wie Atomen) ist die hinzugefügte Neuheit gering, und ihre zeitliche Entfaltung erscheint deterministisch. Doch „wenig Neuheit“ bedeutet nicht „keine Neuheit“. Immerhin haben die Atome Moleküle hervorgebracht, als einen erstaunlichen Kreativitätssprung. Moleküle wiederum, in einem weiteren erstaunlichen kreativen Sprung, haben es fertiggebracht sich zusammenzufinden, und, als sich eine Zellwand um sie herum bildete, Leben entstehen zu lassen – aus der ihnen innewohnenden Kreativität heraus!

Kreative Neuheit ist ein Teil dessen was das Universum ausmacht, und diese kreative Neuheit treibt die Evolution voran, unter Begriffen wie „Selbstorganisation“, „Eros“, „Liebe“ oder „GEIST-in-Aktion“. ❖



Begegnungstage in der Schweiz mit IF e. V. Vorstandswahl

Vom 18. - 22. Mai fanden in Turbenthal/Schweiz Begegnungstage für integral interessierte und aktive Menschen statt, hervorragend organisiert vom schweizer Team Verena, Heinz und Remigius und maßgeblich unterstützt von Marie-Rose und Roman.

Dabei konnten wir einen direkten Einblick in vielfältige Aktivitäten (nicht nur) in der Schweiz bekommen, und uns wieder einmal persönlich begegnen.

Ein neuer IF e. V. Vorstand wurde satzungsgemäß gewählt, nach einem vorge-schalteten holokratischen Wahlprozess.



Der neue Vorstand des IF e. V.

(von links nach rechts: Hilde Weckmann, Daniela Borschel (neu im Vorstand), Stefan Schoch, Michael Habecker, Raymond Fismer)



Integral 8.0 Wien

Monika Frühwirth

Nach 15 Jahren Salonarbeit, ILP Gruppen, Leserkeisen stellte sich mir im Herbst 2015 die Frage: Wie weiter?

Was wäre noch eine persönliche Herausforderung? Vor allem: Wie aus den vielen, in den Begegnungen erfahrenen, so überaus berührenden Zuständen eine Gemeinschaftsstruktur bilden? Ein WIR, das auf neue Art erfahren werden kann?

Was braucht unsere Zeit, was brauchen wir als Integrale in der aktuellen gesellschaftlichen Situation?

Beflügelt und inspiriert durch eine Erfahrung Ende August, in der sich nach einer Massage der schmerzenden linken Schulter eine bisher unbekannt Dimension reiner Energie öffnete, suchte der damit wieder eingeströmte Eros ein kreatives Ventil.

Was war die aktuelle Situation in Wien? Johanna Schwarz, die inspiriert und umsichtig auch nach meiner Erkrankung die Salonleitung mit dem Thema *Heilung in den Religionen* in der Saison 2014/2015 allein weiterführte, hatte angekündigt, aus persönlichen, vor allem gesundheitlichen Gründen die Leitung des Salons mit Ende des Jahres abgeben zu müssen und zu wollen. Der Salon in der „Sargfabrik“, von Walter Urbanek geführt, war versiegt. Die jüngeren Teilnehmer waren beruflich voll ausgelastet und winkten ab einen Salon zu organisieren und zu führen.

Back to the roots. 2001 hatten wir zu viert den Arbeitskreis Ken Wilber gegründet und nach vielen Jahren suchte ich wieder den Dialog mit Walter, der mich 1988 erstmals auf Ken Wilber aufmerksam gemacht hatte. Ich erfuhr unsere Gespräche als einen „Dialog der Polaritäten“, da wir durch politisch höchst unterschiedliche Perspektiven auf Ereignisse in Wien voneinander geschieden waren. Unsere offene und freimütige Kommunikation, ohne diplomatische Schnörkel oder politisch korrekten Eiertanz, mündeten jedesmal in Heiterkeit und Freude in Resonanz. Bei aller sonstigen Gegensätzlichkeit verfügen wir über eine gemeinsame Sprache, Wilberisches Vokabular, Assoziationen, Metaphern – und da war auch die Wertschätzung der gemeinsamen Arbeit so vieler Jahre.

Diese Energie weiterzugeben, das Netz auszuwerfen und die Wilber kompetenten Integralen in Wien wieder zusammen zu führen war nur ein logischer Schritt. Wir wollten weiter den

integralen Dialog (*Erkunden und Plädieren*) als Vorgabe für die Kommunikation in Kleingruppen üben, und vor allem auch spiraling im Forum. Und natürlich auch Projektionen auf (vermeintlich oder tatsächlich) *Türkis* aufdecken, und uns zugleich den gesellschaftlich aktuellen Themen stellen, der Flüchtlingskrise, dem Dauerbrenner Beziehungen, gesellschaftlichen Umbrüchen, neurologischen Erkenntnissen, dem Altern, dem Tod, Schattenbereichen.

Erfahrungen in Meditation und Trancen, Kenntnisse von Schatten- und Gestaltarbeit wurden vorausgesetzt. Körper, Geist und Seele zugleich zu nähren war das Anliegen. Vor allem

aber musste diese Gruppenarbeit auch in die jeweilige Lebensphase der Teilnehmer passen.

Die Planung der monatlichen Abende ergab sich aus dem Angebot der Teilnehmer wie von selbst, neu war vor allem die Vorgabe, auf Präzision und Kürze bei den Wortmeldungen zu achten.

Wir verfügten über eine gemeinsame Sprache, Wilberisches Vokabular, Assoziationen, Metaphern.

Zum Einstieg einen Vortrag auf einen relativ kurzen Impuls zu kondensieren – das stellt eine echte Herausforderung für so manchen dar. Vor allem aber auch, sich im Forum kurz zu halten, den roten Faden, der gesponnen wird, beachten, die Essenz dessen, was gesagt werden will, in die Mitte des Kreises zu stellen, für alle kostbar. Kein Predigen, kein Schwurbeln, kein egoisches Gefiederspreizen. Erkunden mit wertschätzend offenem Herzen und Plädieren mit Präzision.

Nachdem im Jänner der Rahmen und die Absicht vorgestellt worden waren, war der zweite Abend – *Back to the roots* – Wilbers Anfang, der Phase I gewidmet, und es zeigte sich da bereits die Möglichkeit einer Weiterführung, einer Vertiefung, durch den faszinierend unterschiedlichen Feedback in den einzelnen Kleingruppen. Wie diese sammeln und allen zur Verfügung zu stellen, ohne dass sie im Email-Nirvana verschwinden? Daraus ergab sich die Frage: Wie konnten wir uns zwischen den Treffen austauschen, die WIR Struktur durch virtuelle oder live Verknüpfungen stärken? Weniger Konsum spannender Zustände von Salon zu Salon, sondern dazwischen bewusste Arbeit an einer Struktur des integralen WIR Feldes.

Der Fortschritt der Technik war wieder einmal richtungsweisend. Wie eine Machete durch das scheinbare Getrenntsein fetzt: Die Teilnahme an den Salontelekonferenzen des IF, umsichtig vom Vorstand organisiert, zeigte mir, dass auch in einem gemeinsamen virtuellen Raum Energie übermittelt, mitgeteilt und geteilt werden kann. Das begeistert mich weiterhin.

Der nächste konsequente Schritt war, eine neue regionale Webseite anzudenken, die Lebendigkeit atmet – nicht nur ein Archiv intellektuellen Wissens – die einerseits die Inhalte der Abende, Übungen, Meditationen, Perlen aus Wilbers Texten und zugleich die Möglichkeit für vielfachen weiteren Nexus bietet, einen Austausch ohne die Mailboxen zu füllen. Für die Vertiefung der Treffen bot sich dabei vor allem die technische Möglichkeit eines Blogs an, bei dem die Teilnehmer sich einbringen können und zugleich auch in ihren Angeboten sichtbar werden – mit allen visuellen Werkzeugen, die über das gedruckte Wort hinausgehen.

Erkunden mit wertschätzend offenem Herzen und Plädieren mit Präzision.

Daran arbeiten wir derzeit mit professioneller Unterstützung, was erstmals in 15 Jahren auch das Thema Finanzen in Wien aufs Tapet bringt: crowd funding? Ein Zuschuss vom IF aus dem Salon Budget? Bisher kamen wir mit unserem ehrenamtlichen Engagement und geringen Beiträgen für die Saalmieten durch, sofern nicht großzügig ein Konferenzraum gratis zur Verfügung gestellt wurde. 2014/15 gab es hin und wieder Sponsoring der Vortragenden, sofern es mein Budget gerade erlaubte.

Die Freude der Teilnehmer über diese neue Offenheit im Austausch – auch als großes Forum – ist spürbar. Die Begeisterung die Herausforderung anzunehmen, sich auf neues Terrain im Dialog zu wagen, ein Pionierprojekt im integralen Raum mitzugestalten ebenso. Wir haben alle integralen Landkarten und Werkzeuge und viele Jahrzehnte an Erfahrung zur Verfügung – nutzen wir sie! Wagen wir den Schritt in ein WIR, das jenseits von Sektiererertum und Besserwisserei unsere eigene Entwicklung auch nach so vielen Jahren fördert.

Die Aufgabe der Organisation einer peer group zeigt sich nicht nur darin, die Fäden zu halten und zu verknüpfen, Impulse zu geben und aufzugreifen und die Schwerpunkte der Bewusstseins Ebenen der Teilnehmer als Puzzlesteine des Ganzen einfließen zu lassen. Sie zeigte sich auch darin ein neues technisches Terrain zu erkunden, das Verankern im banalen Alltag ebenso wie Flow Zustände zu nützen, vor allem aber, tantrisches Bewusstsein zu leben.

Ken Wilber wird auch als tantrischer Denker bezeichnet, der uns die Fülle des Lebens auf vielfache Weise näherbringen will. Auch ihm und seiner unermüdlichen Vorarbeit ist diese Gruppe somit gewidmet. ❖

Der Salon Wien

Voraussetzungen sind eine integrale Kompetenz, Kenntnis von Wilber, auch seinem aktuelleren Werk (Wilber V, IOS), Meditations- und Tranceerfahrung; 3-2-1 Schattenarbeit.

Termine 2016

Montag, 23. Mai: Soziokratie und das Integrale (Annemarie Schallhart)

Montag, 6. Juni: Was tun wir, wenn wir werten? (Sonja Meißl)

Juli (in Planung) Sommerfest 15 Jahre AK Ken Wilber

Herbst:

Montag, 19. September:

Ulrike Haiden & Harald Kastner: Klärung von Bedeutung und Absicht einer integralen Lebens-, Beziehungs- und Unternehmensführung

Montag 17. Oktober:

Günter Enzi: Stress und FLOW – integrale Lebenspraxis neu-robiologisch

November/Dezember: (in Planung): Wilber V; Martial Arts; Boomeritis; Die integrale Vision leben; Wilber – ein tantrischer Philosoph?

Kontakt:

Walter Urbanek: walter.urbanek@sargfabrik.at

Monika Frühwirth: monikafruehwirth@web.de

www.integrales-leben.at (Stapellauf Mai 2016)



Monika Frühwirth akad.gepr. Übersetzerin an der Universität Wien. Buddhistische Geistesschulung. Kundalini Yoga. Archtyp. Theater. Seit 1988 aktiv mit Ken Wilber befasst. 2001 Mitbegründerin des AK Ken Wilber in Wien, Salonleitung. Live interviews mit Ken Wilber, Chefredaktion der integralen perspektiven. Seit 50 Jahren verheiratet.

Gerhard Höberth: Evolutionärer Idealismus

Wulf Mirko Weinreich

Buchrezension: Gerhard Höberth: Evolutionärer Idealismus



Ich liebe Metaphysik und Kosmologie: Wieso existiert überhaupt irgendetwas und nicht einfach nichts? Was war vor dem Urknall? Wie hängen Geist und Materie zusammen? In der Vergangenheit haben die verschiedenen Religionen versucht, auf diese Frage eine Antwort zu geben. Doch in den letzten Jahrzehnten hat sich da nicht viel bewegt. Natürlich gibt es den materialistischen Ansatz: "Das Universum ist Zufall und Bewusstsein ist nur

ein Epiphänomen der Materie" - manchmal durch ein anthropisches Prinzip abgemildert. Dann ist da noch der viel zu wenig beachtete mathematische Ansatz von George Spencer-Brown: "Draw a distinction and a universe comes into being". Jochen Kirchhoff nähert sich dieser Frage seit vielen Jahren als Geisteswissenschaftler - leider ähnlich unbeachtet. Am meisten in der Diskussion ist derzeit die Quantenmystik von Capra bis Goswami: "Alles ist Information - und Grundbewusstsein und Quantenvakuum sind im Grunde eins." Ken Wilber hat zwar eine logisch überzeugende Beschreibung einer Struktur innerhalb des erkennenden Bewusstseins und des darin abgebildeten Universums vorgelegt. Doch auf die Frage, wieso es überhaupt existiert und wie Bewusstsein und Materie genau zusammenhängen, hat auch er noch keine Antwort formuliert.

Und nun kommt einer daher - Gerhard Höberth - und macht sich daran, auf der Basis der (integralen) Philosophie genau diese Fragen zu beantworten. Aus meiner Sicht macht er es gut, sogar sehr gut. Das Buch ist verständlich geschrieben - so verständlich, wie es irgend möglich ist, in dem Bemühen, einem endlichen Verstand das Größte und das Kleinste und den Anfang und das Ende nahe zu bringen. Meine Begeisterung erwachte gleich auf den ersten Seiten, wo der Autor René Descartes einen grundlegenden Irrtum nachweist. Immerhin gab dessen Satz "Ich denke, also bin ich!" den Startschuss für den (vorläufigen) Siegeszug des mechanistischen Weltbildes. Danach folgt ein kurzer Abriss der westlichen Philosophie - und Wissenschaftsgeschichte bis hin zur Quantenmechanik und ihren Interpretationen - knackig, fundiert und immer auf die

Grenzen der jeweiligen Theorie hinweisend. Hier macht er auch auf die Unstimmigkeiten der Quantenmystik aufmerksam. Auf diesen Bausteinen aufbauend, mit einem Schwerpunkt auf dem integralen Ansatz, entwickelt er seine eigene Philosophie. Glücklicherweise übernimmt er nicht einfach Wilbers Beschreibungen der Evolution und des Bewusstseins, sondern findet eigene Worte und Beispiele, so dass es auch jemandem, der sich in der integralen Philosophie gut auskennt, immer noch Aha-Erlebnisse bescheren kann. Vor allem liefert er eine Begründung, wieso es überhaupt eine ständige Weiterentwicklung vom Niederen zum Höheren gibt - und nicht einfach nur Wiederholungen auf irgendeiner Ebene. Nebenbei findet er überzeugende Erklärungen dafür, wie Raum und Zeit entstehen, wie Materie, individuelles Bewusstsein und der Zeuge / Beobachter zusammenhängen und präsentiert einleuchtende Interpretationen von Geburt und Tod und dem Danach aus einer transrationalen Sicht heraus. Bei all dem stützt er sich weitgehend auf die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft, ist also weit entfernt von jeder mystischen Schwärmerei. Als Letztes versucht er die Einsichten der Religionen mit diesem Modell in Einklang zu bringen. Hier gibt es den einzigen Punkt, den ich kritisieren könnte, da sich mir das Numinose bisher nur in einem persönlichen Aspekt erschlossen hat (und nicht in dreien). Aber vielleicht habe ich nicht richtig hingeschaut oder nicht genügend Wissen vom Christentum. An manchen Stellen brachte mich das Buch an den Rand meiner kognitiven Fähigkeiten, was man aber nicht dem Autor anlasten kann, sondern eher der Komplexität des Themas. Ein nochmaliges Lesen würde da sicher Abhilfe schaffen. Eine weitere Schwäche - aber das ist schon Meckern auf hohem Niveau - sind die Infografiken, die zwar lesbar, aber pixelig sind. Doch gibt es davon nur eine Handvoll und eine Verbesserung in einer späteren Auflage dürfte kein Problem sein.

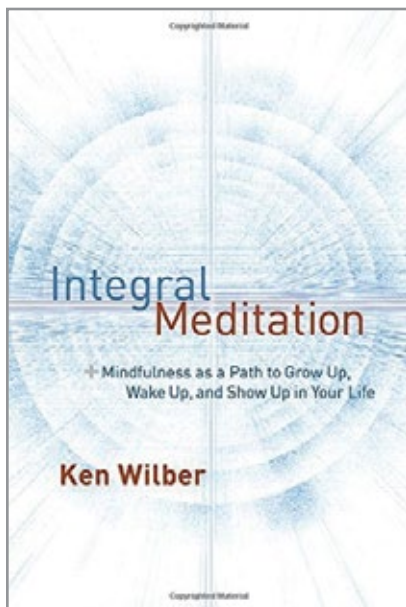
Ich weiß nicht, was Wahrheit ist. Ich weiß daher auch nicht, wieviel Wahrheit in diesem Buch steckt. Vielleicht ist alles nur Interpretation und es gibt die Wahrheit gar nicht. Wie dem auch sei: Gerhard Höberth nähert sich auf hohem Niveau und sehr unorthodox den letzten Fragen des Lebens und findet überraschende, logische Antworten. Es ist eine Freude, ihm bei seinen Überlegungen zu folgen. Menschen, die gerne denken und an dem Woher und Wohin dieses Universums jenseits klassischer Religionen und materialistischer Wissenschaft interessiert sind, möchte ich dieses Buch unbedingt empfehlen. Und ich wünsche ihm sehr, dass es im öffentlichen Diskurs deutlicher wahrgenommen wird.

Gerhard Höberth: *Evolutionärer Idealismus*,
creAstro-Verlag 2010, Wasserburg am Inn

Ken Wilbers Integral Meditation

Michael Habecker

Buchbesprechung



Ken Wilber lässt nicht locker: Nach *Integrale Spiritualität* (2007) und *The Fourth Turning: Imagining the Evolution of an Integral Buddhism* (2014) legt er nun im Frühjahr 2016 mit *Integral Meditation: Mindfulness as a Way to Grow Up, Wake Up, and Show Up in Your Life* ein weiteres Buch zum Themenkreis Spiritualität und Religion vor, diesmal mit dem Schwerpunkt auf einer integralen Achtsamkeitspraxis.

Parallel dazu bietet er unter der Überschrift *Full Spectrum Mindfulness* einen Onlinekurs auf integrallife.com an¹ und hat sich in verschiedenen Audioaufzeichnung dazu ausführlich geäußert.

Worum geht es? Es geht „... um eine Verbindung einer der ältesten und vielleicht effektivsten Arten von Meditation mit den aktuellen Erkenntnissen, die uns heute zur Verfügung stehen.“ In der *Einleitung* betont Wilber einmal mehr die Bedeutung eines Entwicklungsverständnisses („Aufwachsen“) auch und gerade für das Thema Spiritualität. Er erläutert dann den Begriff der Achtsamkeit, sowohl in einem traditionellen Verständnis wie auch, und das ist das Thema dieses Buches, in einem integralen Verständnis. Kapitel 1 *Growing Up: The Hidden Maps of Development* macht anhand eines Stufenmodells mit acht Ebenen die Bedeutung dieser „verborgenen Landkarten“ unseres Bewusstseins für unser tägliches und auch spirituelles Leben deutlich. Gleichzeitig skizzierte er hier schon, wie auf jeder dieser Stufen Entwicklung schief gehen kann, sowohl durch Fixierungen als auch durch Verdrängungen, und damit wird klar, dass die psychodynamische Arbeit („Aufräumen“) ein ganz zentraler Aspekt einer integralen Achtsamkeit sein muss. Konkrete Übungen hierzu gibt es in dem bereits erwähnten Kurs *Full Spectrum Mindfulness*. Achtsamkeit, um nur einen Aspekt hier zu erwähnen, beinhaltet und integriert dabei immer sowohl das gefühlte Gewährsein einer Perspektive der ersten Person als auch das erkennende und Abstand nehmende Gewährsein einer Perspektive der dritten Person. Im Kapitel 2 *Waking Up: The Steps to Enlightenment* wendet sich Wilber dem „Aufwachen“ zu, dem

klassischen Erleuchtungsweg, der jedoch, und das ist Wilbers große Leistung, von dem Entwicklungsweg des Aufwachsens zu unterscheiden ist. Zur Erläuterung greift er auf frühere Darlegungen in *Integrale Spiritualität* zurück, bringt jedoch auch eine Reihe neuer Konkretisierungen, insbesondere was die Zustände Turiya und Turiyatita betrifft. Erneut weist Wilber auf die Möglichkeit der Weltreligionen als ein Förderband menschlicher Entwicklung hin. Im Kapitel 3 *Showing Up: The Many Perspectives of Consciousness* geht es dann um das sich ins Leben und in die Welt einbringen und sich zeigen. Hierzu breitet Wilber die AQAL Landkarte aus, als eine Unterstützung für ein sich Zurechtfinden in der Wirklichkeit. Kapitel 4 *Our Many Streams: Exploring Multiple Intelligences* richtet das Augenmerk auf die unterschiedlichen Entwicklungslinien und „Intelligenzen“ mit denen wir den Herausforderungen des Lebens begegnen und wie eine Achtsamkeitspraxis diesbezüglich aussehen kann. Abschließend werden noch Typologien erwähnt. Kapitel 5 *The Total Painting of All That Is* fasst die Kernaussagen des Buches zusammen und gibt konkrete Hinweise, wie man sie sich für das eigene Leben nutzbar machen kann.

Neben diesem „roten Faden“ des Buches lieferte Wilber in kurzen Einschüben immer wieder Einsichten und Erkenntnisse, die das Buch auch für „Wilber-Kenner“ interessant machen. Mein Favorit diesbezüglich ist eine kleine Studie zum Thema „Quadranten in Beziehungen“, wo er zur Subjektivität, Objektivität und Perspektivität in Beziehungen Einsichten formuliert. Weitere Skizzen dieser Art gibt es zu Themen wie Szientismus, aktuelle politische Situation, der Entfaltung des Universums von Augenblick zu Augenblick, Morphogenese und Moral und Ethik.

Mit *Integral Meditation* unterstreicht Wilber einmal mehr eindrucksvoll die Bedeutung von Spiritualität und Achtsamkeit sowohl für das gesellschaftliche wie auch für das persönliche Leben. In Verbindung mit dem Kurs *Full Spectrum Mindfulness* erhalten die Leserinnen und Leser nicht nur eine Fülle von Einsichten, sondern auch ganz konkrete Möglichkeiten der Übung im Alltag und Augenblick.

¹ Siehe hierzu auch die Zusammenfassung in der Ausgabe 33 der integralen Perspektiven.



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

Chefredakteur: Michael Habecker

Korrektorat: Jörg Perband
Beate Ballay

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
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR

Medien-Abo: 50,- EUR pro Jahr
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 *35 (Oktober 2016)

Tun - Mobilität

Anzeigenschluss: 10. September 2016

integrale perspektiven *36 (Februar 2017)

Integral in Europa

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 und Bilder auf den Seiten 2-3, 5, 6-9,
25, 32-33, 34-35, 39: thinkstock.com,
Seite 2: Brigitte Nastansky, Seiten 10-12: Uwe
Schramm, Seite 30: Mathias Weitbrecht
Fotos auf den Inhaltsseiten von Autorinnen und
Autoren oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des
Integralen Forums.



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 €
	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 €

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

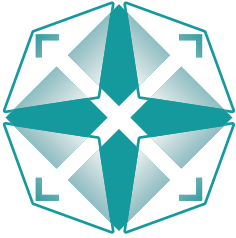
Sie sind noch kein Mitglied und neugierig geworden? Mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen Sie den Verein **Integrales Forum** noch mehr in seiner Arbeit. Sie erhalten das jeweils enthaltene Abo und werden zu den Veranstaltungen des Vereins eingeladen. Ihre Mitgliedsbeiträge (abzüglich geldwerter 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://integralesleben.org/home/if-integrales-forum/if-der-verein/organisation/mitgliedschaft-deutschland/>

integral UNTERWEGS



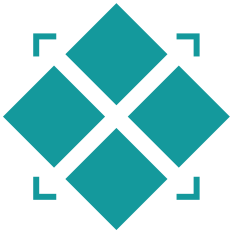
Integrales Leben

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
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
buchen günstiger
direkt über
DIA!



Die Integrale Akademie – DIA

Seminare – Retreats – Events



Integral StAGES:
Entwicklung, Bewusstheit, Schatten
- **Terri O'Fallon und Kim Barta** -
Zwei Module von Di. 30.08. bis
So. 04.09.2016 in Bad Homburg

Aktuelles DIA-Programm: www.dia-seminare.org



European Integral Academy – EIA

Die Stiftung fördert verschiedene Projekte: SIS, Simpol, Integral Europe u.a.

Simpol
Simultan-Politik



<http://de.simpol.org>