

integrale perspektiven

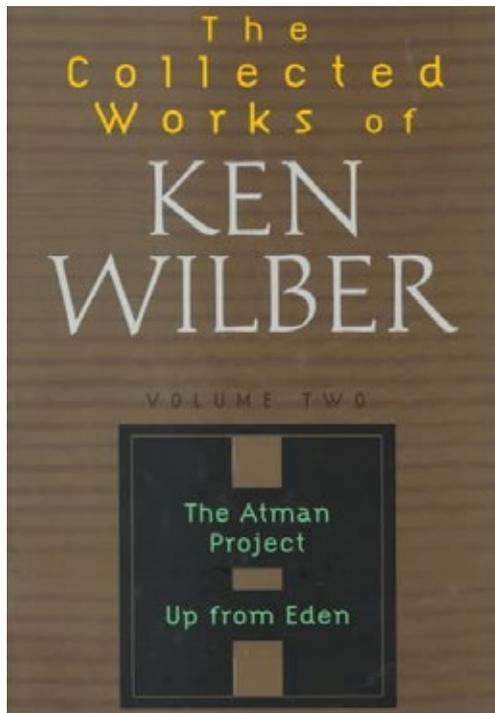
Ausgabe 41 – Oktober 2018

INTEGRAL?



INTEGRAL!

Lesen Sie Beiträge von: [Ken Wilber](#)



Eines war mir ganz klar während meines Ringens um eine Vorgehensweise gegenüber einem intellektuellen Klima der Dekonstruktion. Ich musste unter Zuhilfenahme eines Vokabulars einer konstruktiven Philosophie ganz von vorne beginnen. Jenseits des pluralistischen Relativismus gibt es den universellen Integralismus, und eine derartige Philosophie war das, was ich suchte. Ich suchte nach einer Weltphilosophie. Ich suchte nach einer *integralen* Philosophie, die auf überzeugende Weise die unterschiedlichen

Kontexte der Wissenschaften, der Moral, der Ästhetik, die westliche wie auch die östliche Philosophie und auch die Weisheitstraditionen der Welt zusammenbringen würde. Natürlich nicht im Detail, so etwas ist nicht möglich, aber innerhalb von Orientierungsverallgemeinerungen. Dies wäre eine Möglichkeit zu zeigen, dass die Welt eins, ungeteilt und ganz ist und mit sich selbst auf vielfältige Weise in Beziehung steht. Es wäre eine holistische Philosophie für einen holistischen Kosmos, eine Weltphilosophie, eine integrale Philosophie. Und drei Jahre später war *Eros Kosmos Logos* das Ergebnis meiner Bemühungen.

Ein Kritiker schrieb, dass das Buch „mehr Wahrheiten würdigt und enthält als jeder andere bisherige Versuch der Menschheitsgeschichte.“ Ich glaube gerne, dass das der Fall ist, doch ich bin mir gleichzeitig bewusst, dass jeder neue Morgen neue Wahrheiten mit sich bringt, neue Perspektiven eröffnet und noch umfassendere Sichtweisen verlangt. *Eros Kosmos Logos* ist lediglich die neueste Vision in einer langen Reihe von holistischen Visionen und wird wiederum in einem größeren Morgen aufgehen und dort lediglich noch als Fußnote Erwähnung finden. Doch bis dahin ist es eine fantastische Reise.

Ken Wilber, aus dem Vorwort der *Collected Works* Band 6

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist die letzte Ausgabe der *integralen perspektiven* in meiner Verantwortung.

Ich beende meine Arbeit für das Integrale Forum e. V. Ende dieses Jahres. Wie es mit den „neuen Medien“ weitergeht, das erfahren sie im Überblick auf der hinteren Umschlagseite.

Im Rückblick war es eine aufregend-schöne Zeit. Es erfüllt mich mit Freude, zusammen mit vielen anderen Menschen zur Verbreitung integraler Ideen und Anwendung im deutschsprachigen Raum beigetragen zu haben.

Mein Dank gilt zuallererst Ihnen und Euch, den Leserinnen und Lesern. Er gilt auch allen Beitragenden, als Autoren oder Interviewpartnern. Mein Dank geht weiterhin an Uwe Schramm, unseren treuen und kreativen Designer und Layouter der ersten Stunde, und an Jörg Perband*, der zuverlässig für das Lektorat sorgte und so manche Stilblüte pflückte. Schließlich danke ich auch dem Sandila Verlag für den Druck und Versand.

Integral? Integral! ist das Thema dieser Ausgabe und es ist der rote Faden, der auch meine Medienarbeit geprägt hat. Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass eine integrale Theorie und Praxis, wie sie von Ken Wilber und anderen formuliert wird, ganz wesentliche Beiträge zu den Herausforderungen unserer Zeit liefert. Ich bin noch mehr als zu Beginn meiner Arbeit davon überzeugt, dass die eigene liebevoll-kritische Selbstreflexion dabei eine entscheidende Rolle spielen sollte. Entwicklung geschieht von alleine als ein Merkmal der Manifestation. Dieser Fluss muss nicht angeschoben werden. Wenn wir jetzt daran gehen, mit unseren Landkarten, mit unseren Vorstellungen von Evolution, mit unseren Selbst- und Weltverbesserungsambitionen die Dinge in die Hand zu nehmen, dann kann am Anfang dieser Bemühungen nur die Demut vor dem stehen, was so unendlich viel größer, geheimnisvoller, mächtiger und auch weiser ist als wir selbst. Was wir wirklich in der Hand haben, ist vergleichsweise wenig gegenüber dem, was tatsächlich passiert. Zu viele Weltverbesserungen sind in einer Katastrophe geendet. Lassen wir es – bei aller Leidenschaft – an Behutsamkeit mangeln, führen unsere Bemühungen nicht zum Besseren. Nehmen wir die Wilber'sche Dreiklang-Agenda von Aufwachen-Aufwachen-Aufräumen nicht ernst, das Erwachen zum Seinsgrund, unsere Entwicklung und Potenzialentfaltung und auch die Schattenintegration, dann wird sich das in uns, unserem Denken, Fühlen und Handeln – also in unseren „Früchten“ – zeigen, so oder so. Damit ist kein „du sollst“ verbunden oder gar eine Drohung – die unermessliche Freiheit der Schöpfung ist für mich ebenso unbegreiflich wie ihre unermessliche Liebe. Was ich hier zum Ausdruck bringe ist meine persönliche Einsicht aus den zurückliegenden Jahren.

Für diese Ausgabe habe ich einen kleinen Querschnitt aus Wilbers Schaffen zusammengestellt, ganz subjektiv und auf keinen Fall repräsentativ, und wünsche Ihnen und Euch viel Freude beim Lesen.

Michael Habecker

Redaktion

*Jörg schrieb mir dazu:

Wie lange ich nun schon das Lektorat der ip betreibe – ich weiß es nicht. Als Michael mir eröffnete, dass er die Redaktion zum Jahresende aufgeben wolle, wurde mir bewusst, dass ich mit Monika Frühwirth, Nadja Rossmann und Michael Habecker bereits für drei Redakteurinnen und Redakteure tätig war. Wie doch die Zeit vergeht.

Die Entscheidung war spontan, doch es fühlt sich richtig an: Mit dem Ende von Michaels Redaktionstätigkeit werde auch ich mich aus dem Lektorat zurückziehen und die Aufgabe frischen Kräften überlassen. Über den Integralen Salon Basel/Freiburg bleibe ich dem Integralen Forum weiterhin verbunden. Der ip wünsche ich noch viele spannende Ausgaben.

1 Editorial

Themenschwerpunkt: Integral? Integral!

Ken Wilber:

- 2 **Integrales Bewusstsein**
 - 3 **Das Spektrum des Bewusstseins und die Suche, die immer schon am Ziel ist**
 - 4 **Der Schatten**
 - 5 **Leben und Tod**
 - 6 **Geschichte**
 - 7 **Erkenntnisgewinnung und die drei Augen der Seele**
 - 8 **Quantum Questions**
 - 9 **Mitgefühl**
 - 10 **„Leiden ist die erste Gnade“**
 - 11 **Eine integrale Revolution?**
 - 12 **Geld und Dharma**
 - 13 **Ein Wunder namens „Wir“**
 - 14 **Integrale Ethik**
 - 15 **Leere + Perspektive = einzigartiges Selbst**
 - 16 **Danke**
Daniela Borschel
 - 17 **Was ist AQAL?**
 - 18 **DIA Aktuell #9 2018**
Sonja Student
 - 19 **Integral? Integral!**
ein Schreibgespräch zwischen Sonja Student und Michael Habecker
- Ken Wilber:
- 21 **Liebe**
 - 21 **Von Augenblick zu Augenblick**
 - 22 **Das Gefühl des Eros**
 - 23 **Das Paradox sozialer Gerechtigkeit**
 - 24 **Epistemologie und Ontologie**
 - 26 **Eine integrale Beziehung zu Trauer und Verlust**
 - 27 **Impressum, Service**
 - 28 **Die drei Prinzipien integralen Denkens**
 - 29 **Eine neue ökonomische Theorie und Praxis**
 - 30 **Romantische Beziehung und die Quadranten**
 - 32 **Zur Lage der Welt**
 - 34 **Wir müssen uns unser Hiersein vergeben ...**
 - 35 **Lebenswege**
Housen Ali
 - 36 **Buchbesprechung**
Michael Habecker

Integrales Bewusstsein

Ich möchte ein paar Hinweise dazu geben, wie der Begriff eines integralen Bewusstseins verwendet werden *könnte*. Eine ganz allgemeine Bedeutung von „integralem Bewusstsein“ hat natürlich mit der Bedeutung des Wortes „integral“ zu tun. Man kann allgemein sagen, dass jede Bewusstseinsstufe mehr integral ist als die ihr vorausgehende Bewusstseinsstufe, allein wegen ihrer größeren Tiefe. Moleküle sind in diesem Sinn integraler als Atome und Zellen sind integraler als Moleküle. Das ist eine Möglichkeit dies zu betrachten. Schaut man sich die Arbeit anspruchsvoller Entwicklungspsychologen an, dann gibt es die Tendenz – Gebser machte das und Jane Lovinger machte es – die höchste Entwicklungsstufen, die sie gefunden haben, mit dem Begriff „integral“ zu bezeichnen, auch wenn ihnen klar ist, dass auch die Stufen davor relativ integral bezüglich ihrer vorhergehenden Stufen sind ...

Der Begriff kann also

- a) sehr relativ verwendet werden, wie gerade erläutert, er kann
- b) die Bedeutung von „integriert sein“ haben, auf welcher Entwicklungsstufe auch immer, das wäre eine horizontale Bedeutung. Er kann auch bedeuten,
- c) auf einer relativ hohen Entwicklungsebene zu sein, um von dort Erfahrungen zu integrieren, und er kann bedeuten
- d) sich auf einer relativ hohen Entwicklungsebene zu befinden und integral informiert zu sein über das, was auf dieser Entwicklungsstufe geschieht.

Dies wären vier unterschiedliche Bedeutungen, die alle in Gebrauch sind, und wir haben über die erste Bedeutung gerade gesprochen.

Es hat sich auch der Begriff „horizontale Gesundheit“ gebildet und ich halte das für wichtig, weil er auf die Integration auf

einer bestimmten Entwicklungsstufe hinweist. Sind alle vier Quadranten integriert, so gut das auf dieser Stufe möglich ist, oder ist beispielsweise das Ich überbetont gegenüber Wir und Es, was zu mehr Narzissmus als notwendig führt? Oder wird das Wir überbetont, was zu mehr Herdenmentalität und dazu führt weniger für sich stehen zu können, oder wird das Es überbetont, was Dissoziation auf Kosten von Innerlichkeit fördert. Und das kann auf jeder der Entwicklungsstufen geschehen, Bernstein, Orange, Grün, Türkis, usw. Es ist horizontale Gesundheit oder Integration.



Eine weitere Betrachtungsweise ist: Wenn wir uns Entwicklungslinien anschauen, und gehen wir einmal von etwa einem Duzend Entwicklungslinien bei einem Menschen aus, und sagen wir, jemand befindet sich auf der türkisen Entwicklungsstufe, dann denken manche, dass „integriert“ bedeutet, dass sich alle zwölf Entwicklungslinien bei Türkis befinden. Das gibt es natürlich nicht, doch was könnte „integral“ dabei bedeuten? Es könnte bedeuten, dass es keine größeren Ungleichgewichte und Unausgewogenheit gibt. Wir haben

dafür den Begriff „integral informiert“ geprägt, was bedeutet, dass jemand z. B. bei Türkis ist und sich der Quadranten, der unterschiedlichen Entwicklungslinien usw. bewusst ist. Dieses „integral informierte“ Bewusstsein ist daher auch eine Bedeutung von „integral“, im Gegensatz zu der unrealistischen Vorstellung, auf allen Entwicklungslinien integral zu sein.

Die drei Begriffe dazu sind also

- a) horizontal integriert,
- b) vertikal integriert und
- c) integral informiert

Und die mehr allgemeine Bedeutung von integral war, dass Atome integraler sind als Quarks, Moleküle integraler sind als Atome usw. Das wäre die vierte Bedeutung. ❖



Das Spektrum des Bewusstseins und die Suche, die immer schon am Ziel ist



Aus Ken Wilber: *Das Spektrum des Bewusstseins*, 1977

Unsere heutige Wissenschaft der Seele hat im Großen und Ganzen kaum noch mehr zum Gegenstand als das Verhalten von Ratten in Lernapparaturen und den individuellen Ödipuskomplex, also die unterste Ebene der Individuation, und diese Einengung der Perspektive hat uns nicht nur blind gemacht für die Tiefen der Seele, sondern auch unseren überlieferten spirituellen Orientierungsrahmen verwüstet und ihn einem trostlos eindimensionalen Menschenbild angepasst.

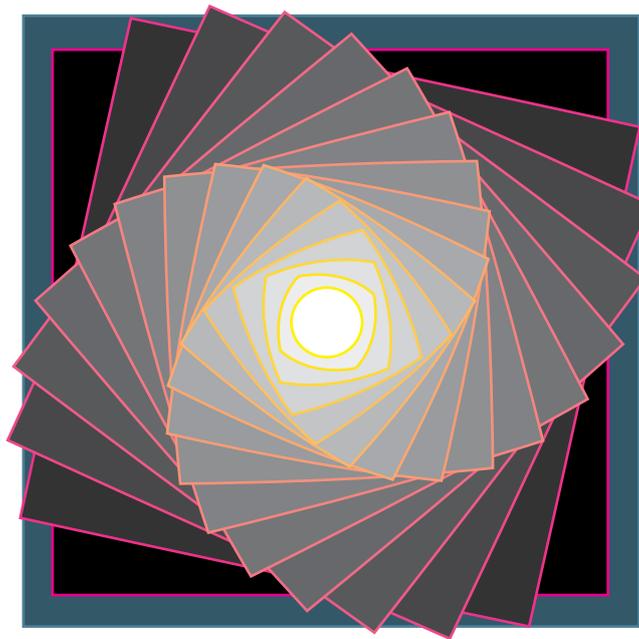
Aber so seltsam das klingen mag, ich habe gegen diese eindimensionale Wissenschaft der Seele nichts einzuwenden; nur dagegen, dass sie einen Monopolanspruch auf das Wissen um die Seele erhebt. Darum lautet die These dieses Buches grob gesagt: Das Bewusstsein ist vieldimensional oder scheinbar aus vielen Schichten aufgebaut; die Hauptschulen der Psychologie, Psychotherapie oder Religion beziehen sich auf verschiedene Schichten oder Ebenen; diese verschiedenen Schulen schließen einander also nicht aus, sondern ergänzen einander, wobei jeder Ansatz mehr oder weniger richtig und zutreffend ist, solange er nicht über seinen Geltungsbereich hinausgreift.

Ein Augenblick Gewahrsein genügt, um uns klarzumachen, dass wir eben dieses Leben [„ein fortwährendes unkalkuliertes Leben in der Gegenwart“] immer schon leben, ob wir das bemerken oder nicht. Mystisches und ewiges Gewahrsein des Nun unterscheidet sich ganz und gar nicht von dem, was Sie jetzt schon erfahren. Wir versäumen es, dies zu realisieren, weil wir uns einbilden, wir müssen uns irgendwie erst zum Nun hinarbeiten, als wäre es verschieden von dem, was jetzt schon *ist*. Wenn ich das zu Ihnen sage, was geschieht dann mit Ihnen? Vielleicht verwirrt es Sie; vielleicht sagen Sie: ‚Erlebe ich die-

sen Augenblick richtig? Irgendwie verstehe ich offenbar nicht ganz. Ich will mir diesen Augenblick lieber noch ein wenig genauer anschauen, um zu sehen, ob dem so ist.‘ Schon haben Sie einen Fehler gemacht, nicht wahr? Sie haben versucht, sich aus diesem Augenblick in einen neuen Augenblick abzusetzen, um diesen Augenblick von dort aus deutlicher zu sehen. Ich sprach nicht von nächsten Augenblick, in dem Sie diesen Augenblick deutlicher sehen, sondern von *diesem* Augenblick – bevor Sie

etwas unternehmen können, um die Situation zu verändern. Natürlich nehmen wir uns dann vor, die Situation *nicht* zu verändern, aber damit versäumen wir *diesen* Augenblick schon wieder, denn diesen Augenblick nicht zu verändern, erfordert ebenfalls den nächsten Augenblick: verändern oder nicht verändern, beides geht nicht in *diesem* Augenblick. Und natürlich sind wir verwirrt, wenn wir so etwas hören, denn wir benutzen ja stets diesen Augenblick, um zum nächsten zu gelangen, und so soll er uns auch als Anfangspunkt des Weges zum GEIST dienen. Doch was wir in diesem Moment immer nur erreichen, ist GEIST, ist *das was jetzt ist*, sei es das Leiden, Suche, Schmerz, Freude oder einfach Verwirrung. Die Reise beginnt nicht jetzt, sie endet jetzt, in eben dem Bewusstseinszustand, der jetzt gerade gegeben ist. Das ist der mystische Zustand und das sind wir: Wir empfangen das Jetzt nicht, noch beobachten oder fliehen wir es, sondern wir sind es; das Empfangen, das Beobachten, das Fliehen – alle sind gleichermaßen das, gleichermaßen eine Bewegung des ewigen Jetzt, das wir sind.

Immer schon jetzt den Tod erleidend, leben wir immer schon ewig. Die Suche ist immer schon am Ziel. ❖



Die Reise beginnt nicht jetzt,
sie endet jetzt, in eben dem
Bewusstseinszustand, der
jetzt gerade gegeben ist.



Der Schatten

Aus: Ken Wilber, *Wege zum Selbst*, 1979



Der Schatten besteht also einfach aus den unbewussten Gegenteilen dessen, was man an sich selber bewusst akzeptiert. Eine einfache Art und Weise, mit dem eigenen Schatten Kontakt aufzunehmen, ist die, gerade das Gegenteil von dem anzunehmen, was man im Moment bewusst beabsichtigt, wünscht oder begehrt. Das zeigt einem genau, wie der eigene Schatten die Welt ansieht, und mit dieser Anschauung sollte man sich befreunden. Das bedeutet nicht, dass man gemäß dem Gegensätzlichen handeln, sondern nur, dass man sich seiner bewusst sein sollte. Wenn Sie das Gefühl haben, jemanden stark zu verabscheuen, seien Sie sich der Seite Ihrer selbst bewusst, die den Betreffenden gern hat. Wenn Sie bis über beide Ohren verliebt sind, machen Sie sich den Teil Ihrer selbst bewusst, der höchst gleichgültig ist. Wenn Ihnen ein bestimmtes Gefühl oder Symptom verhasst ist, nehmen Sie bewusst jenen Aspekt Ihrer selbst wahr, der dies insgeheim genießt. In dem Augenblick, in dem Sie sich Ihrer Gegensätzlichkeiten wirklich bewusst sind, sowohl der positiven als auch der negativen Gefühle gegenüber irgendeiner Situation, fallen viele mit dieser Situation verbundene Spannungen weg, weil der Kampf der Gegensätze, der die Spannungen erzeugt hat, sich auflöst. Andererseits spalten Sie in dem Augenblick, in dem Sie die Einheit der Gegensätze aus den Augen verlieren, das Bewusstsein von den beiden Seiten in Ihnen selbst, die Pole, auseinander, errichten eine Grenze zwischen ihnen und machen so den abgelehnten

Teil unbewusst, von wo er zurückkehrt, um Sie als Symptom zu quälen. Da die Gegensätze immer eine Einheit sind, können sie nur durch Unbewusstheit – durch selektive Nichtbeachtung – getrennt werden.

Wenn Sie beginnen, Ihre Gegensätze, Ihren Schatten, Ihre Projektionen zu erforschen, werden Sie mit der Zeit feststellen, dass Sie Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle und Ihre Geistesverfas-

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



sung übernehmen. Sie werden allmählich erkennen, dass die Kämpfe zwischen Ihnen und anderen Menschen in Wirklichkeit Kämpfe zwischen Ihnen selbst und Ihren projizierten Gegensätzen sind. Sie werden sehen, dass Ihre Symptome nicht etwas sind, was die Umwelt Ihnen antut, sondern etwas, was Sie sich selbst antun – als übertriebenen Ersatz

Ein mehr oder weniger richtiges Selbstbild entwickeln heißt einfach, ein umfassendes Bewusstsein jener Facetten seiner selbst gewinnen, von deren Existenz man nichts wusste. Diese Facetten sind leicht aufzuspüren, weil sie sich als die eigenen Symptome, inneren Gegensätze, Projektionen zeigen. Die eigenen Projektionen zurückzunehmen bedeutet einfach, eine Grenze beseitigen, Dinge als Eigentum aufzunehmen, von denen man dachte, sie seien etwas Fremdes, in sich selber Platz machen für ein Verstehen und Annehmen der eigenen vielfältigen Möglichkeiten, der negativen wie der positiven, der guten und schlechten, der lebenswürdigen und der verächtlichen, und so ein relativ genaues Bild von dem zu entwickeln, was der eigene psycho-physische Organismus ist. Es bedeutet, die eigenen Grenzen zu verschieben, die eigene Seele neu zu kartographieren, so dass alte Feinde zu Verbündeten werden und insgeheim sich befehlende Gegensätze zu offenen Freunden werden. Am Ende werden Sie zwar vielleicht nicht alles an sich wünschenswert finden, aber vielleicht doch alles lebenswürdig. ❖



Leben und Tod

Aus: Ken Wilber, *Das Atman Projekt*, 1980



Ist dieses trügerische, individuelle und separate Einzel-Wesen erst einmal aus der uranfänglichen *Ganzheit* entstanden, so sieht es sich mit zwei Hauptbestrebungen konfrontiert: die eigene Existenz fortzusetzen (Eros) und alles das zu vermeiden, was zu seiner Auflösung zu führen droht (Thanatos). Dieses inwärtige isolierte Pseudo-Wesen wird einerseits heftig gegen den Tod, Auflösung und Transzendenz (Thanatos) verteidigt, während der betreffende Mensch andererseits nach Kosmozentrität, Allmacht und Unsterblichkeit strebt (Eros). Es handelt sich hier ganz einfach um die *positive und negative Seite* des Atman-Projekts: Leben und Tod, Eros und Thanatos, Vishu und Shiva.

So entstehen als Funktion der Grenzziehung zwischen Subjekt und Objekt die beiden wichtigsten dynamischen Faktoren: Leben und Tod. Eros ist letztlich der Wunsch, jene uranfängliche GANZHEIT wiederzuerlangen, die verdunkelt wurde, als die Grenze zwischen Eigenem und Anderem geschaffen wurde. Um jedoch wirklich eine Wiedervereinigung von Subjekt und Objekt, Eigenem und Anderem zu erreichen, ist der Tod und die Auflösung des ausschließenden Einzel-Seins erforderlich – und genau dagegen richtet sich der Widerstand. So kann der Eros nicht zur wahren Einheit finden, zur wahren GANZHEIT, sondern wird statt dessen dazu angetrieben, symbolischen Ersatz für das verlorene Ganze zu finden, und diese Ersatzlösungen müssen, um ihren Zweck erfüllen zu können, den Wunsch nach der anfänglichen EINHEIT *als erfüllt darstellen*. Eros wird *nie* befriedigt, da er nur Ersatzlösungen findet. Eros ist ontologischer Hunger.

Nun zu Thanatos – Tod und Angst vor dem Tode. Die westliche Psychologie hatte große Schwierigkeiten, zu begreifen, dass es zwei wichtige, aber sehr verschiedene Formen von Angst und Furcht gibt. Die eine ist pathologisch oder neurotisch: Alle Arten von Angst, die berechtigterweise auf „Geisteskrankheit“, pathologische Abwehrmechanismen oder neurotische Schuldgefühle zurückzuführen sind. Die andere Form der Angst hingegen beruht nicht auf einer geistigen

Solange ein Mensch sich an seiner Isolation festhält, muss er den Tod und die Furcht vor dem Tode verdrängen.

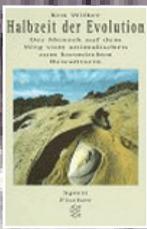
Fehlentwicklung oder auf einer neurotischen Erkrankung, sondern auf einer Art, die *Wahrheit* wahrzunehmen – dies ist eine grundlegende, unvermeidbare, unausweichliche Angst, die jedem Einzel-Wesen *inhärent* ist. Die ursprüngliche NATUR des Menschen ist das GANZE, doch sobald der Mensch diese NATUR in ein separates Eigenes und ein äußeres Anderes aufteilt, sieht sich das Individuum zwangsläufig mit dem Gewahrsein des Todes und mit dem Schrecken des Todes konfrontiert. Solange die Grenze zwischen Subjekt und Objekt besteht, ist dies existentiell, vorgegeben und *inhärent* – und die Wahrnehmung dieser Angst ist eine Wahrnehmung der Wahrheit der Situation, keine Wahrnehmung

geistiger Krankheit. In den Upanischaden ist dies wundervoll ausgedrückt: „Wo immer Anderes ist, da ist Furcht.“

Diese Todesangst ist dem Individuum, dem separaten Subjekt *inhärent*, und sie entsteht in der einen oder anderen Form überall da, wo es Grenzen gibt. Alle Männer und Frauen haben nur zwei Wahlmöglichkeiten angesichts des Todes und angesichts von Thanatos: Sie können ihn leugnen und verdrängen oder sie können ihm im überbewussten ALL(EN) transzendieren. Solange ein Mensch sich an seiner Isolation festhält, muss er den Tod und die Furcht vor dem Tode verdrängen. Die Todesfurcht ist nur zu überwinden, indem man die Vereinzelung transzendiert. Das heißt, dass das Individuum *nichts* tun kann, um sich *tatsächlich* vom Schrecken des Todes zu befreien, weil es selber diese Todesfurcht *ist* – beide entstehen zusammen und vergehen auch nur gemeinsam wieder.

So wird Eros – der Wunsch nach mehr Leben, der Wunsch, alles zu besitzen, das Zentrum des Kosmos zu sein – von der richtigen Intuition angetrieben, dass man in Wirklichkeit ALL(ES) ist. Wenn man diese Intuition jedoch auf das Individuum bezieht, so wird sie zu dem Wunsch pervertiert, ALL(ES) zu *besitzen*. Statt alles zu *sein*, strebt man nur danach, alles zu *haben*. Dies ist die Grundlage jeder Ersatzbefriedigung.

Ebenso beruht die *Leugnung des Todes* auf der richtigen Intuition, dass die eigene ursprüngliche NATUR tatsächlich zeitlos, ewig und unsterblich jenseits aller Formen ist. Doch wenn diese Intuition der Zeitlosigkeit auf das Individuum bezogen wird, so wird sie pervertiert zu dem Wunsch, ewig zu leben, immer weiter, dem physischen Tod dauerhaft und auf alle Zeit zu entkommen. ❖



Geschichte

Aus: Ken Wilber, *Halbzeit der Evolution*, 1981



Nichts kann lange von Gott getrennt sein und bleiben, noch vom Urgrund allen Seins, außerhalb dessen nichts existiert. Und Geschichte – nicht als Aufzeichnung individueller und nationaler Taten, sondern als Bewegung des menschlichen Bewusstseins – ist die Erzählung der Liebensaffäre zwischen dem Menschen und dem Göttlichen. Da gibt es ein ewiges Hin und Her, ein Lieben und Verfluchen, ein gegenseitiges Aufeinanderzu- und Voneinanderweg-Bewegen.

In der Tradition der Betrachtung von Geschichte aus theologischer Sicht findet sich Verwirrung nicht darüber, was die Geschichte ist, sondern was Gott sein könnte. Wenn wir annehmen, dass Geschichte einen Sinn hat, dann müssen wir auch annehmen, dass sie auf etwas *anderes* als auf sich selbst hinweist – womit ich sagen will, dass sie auf etwas anderes als auf einzelne Menschen hinweist. Dieses große Andere in seinem umfassendsten Sinn wurde oft als Gott, GEIST oder das Absolute bezeichnet. Da man aus abendländischer Sicht annimmt, dass Gott verschieden vom Menschen ist, getrennt von ihm und gänzlich jenseits aller menschlichen Wesen, sah man die Geschichte als die Ausgestaltung eines Paktes, eines Bundes zwischen Gott und seinen Völkern. Wir dürfen nicht vergessen, dass Gott und die Geschichte für das Abendland untrennbar sind. Jesus ist für den Christen nicht deshalb von größter Bedeutung, weil er ein Sohn Gottes ist, sondern weil er ein *historisches Ereignis* war, ein Hinweis auf Gottes Eingreifen in den historischen Prozess, den Pakt zwischen Gott und den Menschen. Moses brachte den Menschen nicht nur ethische Gebote, sondern einen Bund zwischen Gott und seinem Volk, einen Bund, der im Laufe der Geschichte verwirklicht werden sollte. Für die jüdisch-christliche Welt – also das abendländische Verständnis – ist die Geschichte die Entfaltung eines Paktes zwischen Gott und dem Menschen, eine Bewegung mit dem Endziel, die Menschen mit Gott zusammenzuführen.

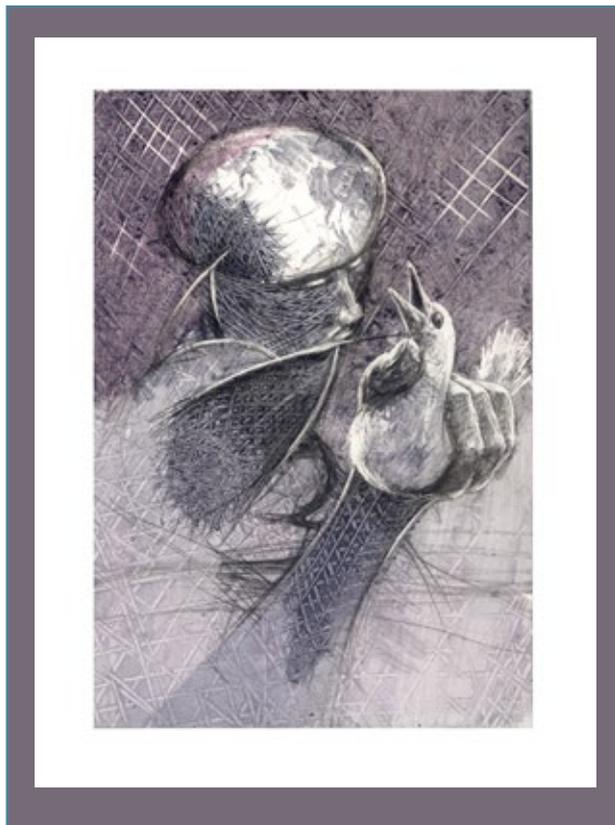
Wie sehr diese Geschichtsauffassung auch den nüchternen, wissenschaftlichen und empirischen Geist belustigen mag – es ist eine Anschauung, die im Hintergrund unserer abendländischen Psyche großes Gewicht hat und deren Einfluß sich niemand von uns entziehen kann.

In früheren Zeiten wurde Geschichte als eine Bewegung vom Heidentum zum Christentum angesehen, die ihren Höhepunkt am Tage des Jüngsten Gerichts finden würde, jenem noch fernen göttlichen Ereignis, auf das sich die ganze Schöpfung hinbewegt. Heute ist Geschichte für uns ein Prozess wissenschaftlicher Evolution, eine Bewegung von der Amöbe über das Reptil

zum Affen und zum Menschen. Diese beiden Anschauungen unterscheiden sich gar nicht so sehr: Für beide gibt es eine Bewegung vom Niederen zum Höheren, vom Schlechten zum Besseren. Beide werden auf religiöse Weise geglaubt. Beide versprechen ein Morgen, das besser (oder „entwickelter“) ist als das Heute. Für beide gibt es eine hierarchische Bewegung von der Sünde (weniger entwickelt) zum Heil (höher entwickelt). Bei ganz gewiß unterschiedlichem Inhalt ist die Form im Grunde die gleiche. Sie ist *historisch*. Genaugenommen sehen beide Anschauungen Geschichte nicht nur als eine Fortbewegung, sondern als eine Fortbewegung *in eine bestimmte Richtung*.

Nähern wir uns dem Sinn der Geschichte aus einer Sicht der „Ewigen Philosophie“ auf Religion, dann lässt Geschichte sich nur mit dem Gottesbegriff

erklären, bei dem Gott jedoch keine Große Person, sondern die Ganzheit und das Sosein all dessen ist, was ist. Dann ist die Geschichte nicht die Erzählung von der Entfaltung eines Paktes zwischen dem Menschen und Gott, sondern die Entfaltung der Beziehung zwischen dem Menschen und der Höchsten Ganzheit. Da diese Ganzheit mit dem Bewußtsein in Übereinstimmung ist, können wir auch sagen: Geschichte ist die Entfaltung des menschlichen Bewusstseins. In diesem Sinne ist Geschichte ein langsamer und mühsamer Pfad zur Transzendenz. ❖





Erkenntnisgewinnung und die drei Augen der Seele

Aus: Ken Wilber, *Die drei Augen der Erkenntnis*, 1983

Der heilige Bonaventura lehrte, dass der Mensch mindestens über drei Weisen, Erkenntnis zu erlangen, verfügt – „Drei Augen“, wie er sie nannte: das *Auge des Fleisches*, mit dem wir die äußere Welt des Raumes, der Zeit und der Dinge wahrnehmen, das *Auge der Vernunft*, das uns Zugang zur Philosophie, zur Logik und zum Geist selbst verschafft und das *Auge der Kontemplation*, das uns zur Erkenntnis transzendenter Wirklichkeit erhebt.

Wie lassen sich die „höheren“ Formen der Erkenntnis beweisen? Wenn es keine empirischen Beweise für sie gibt, was bleibt dann noch? Wir scheinen hier vor einem Problem zu stehen, weil wir nicht wissen, dass alle Erkenntnis wesentlich strukturverwandt ist und daher auf ähnliche Weise bestätigt oder widerlegt werden kann. Jede stichhaltige Erkenntnis – gleich in welchem Bereich – besteht aus drei Grundkomponenten, die wir Injunktion, Illumination und Konfirmation nennen.

- 1. Injunktion:** Wir verstehen darunter eine Reihe von instrumentellen Anweisungen, die einfach oder komplex, innen- oder außengeleitet sein mögen, aber stets die Form haben: „Wenn man etwas Bestimmtes wissen oder erkennen will, muss man dies oder jenes tun.“
- 2. Illumination:** Wir verstehen darunter das wahrnehmende *Sehen* mit jenem spezifischen Auge der Erkenntnis, das durch die Injunktion aktiviert wurde. Was da einleuchtet, kann einen selbst erleuchten, es kann aber auch zur dritten Komponente führen, zur
- 3. Konfirmation:** Sie ist das gemeinschaftlich geteilte illuminierte (wahrnehmende) *Sehen* derer, die dasselbe Auge benutzen. Wenn die anderen die gemeinsame Wahrnehmung bejahen, kommt dies einem gemeinschaftlichen oder konsensuellen Beweis *wahrheitsgemäßen Sehens* gleich.

Ich möchte nun ein paar Beispiele geben und dabei mit dem Auge des Fleisches beginnen.

Auf der Ebene des fleischlichen Auges, das die einfachste Erkenntnisweise darstellt, können die Injunktionen ganz pro-

saich heißen: „Wenn du es nicht glaubst, dass es regnet, geh' hinaus und sieh nach.“ Der Mensch geht hinaus und sieht – und damit kommt er oder sie zu seiner oder ihrer „Erleuchtung“ bzw. Erkenntnis (Illumination). Wenn auch andere Menschen der Anweisung folgen und wenn sie alle dasselbe sehen, gelangen wir zur konfirmativen Komponente und können sagen: „Es ist wahr, dass es regnet.“

Wenn wir uns nun dem nächsten Auge, dem Auge des Geistes, zuwenden, stellen wir fest, dass es verwickelter und schwieriger sein kann, die entsprechende injunktive Komponente zu teilen. Aber Sie und ich haben sie hoffentlich im Augenblick gemeinsam und sehen übereinstimmend mit dem geistigen

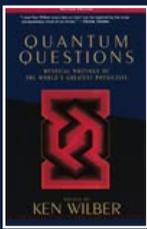
Auge (auch wenn wir über das, was wir sehen, vielleicht nicht völlig einer Meinung sind);

wäre es nicht der Fall, würde Sie kein einziges Wort von dem verstehen, was ich hier schreibe. Um aber die Bedeutung irgendeines dieser Worte zu *sehen*, muss man bestimmte Anweisungen befolgen, nämlich vor allem: „Lesen lernen“. Wir haben es alle getan und dadurch Zutritt zu einer Welt erhalten, die dem Auge des Fleisches nicht unmittelbar offensteht. Die Form des Beweises ist auf der geistigen Ebene dieselbe wie auf den anderen Ebenen und hat dieselben drei Grundkomponenten: Schulung des geistigen Auges, persönliches Erkennen sowie gemeinschaftliches Vergleichen und gemeinschaftliche Bestätigung (oder Zurückweisung).

Die Allgemeinverbindlichkeit geistiger Erkenntnisse ist natürlich schwerer zu erreichen als der fleischlich-sinnliche Konsens, denn das fleischliche Auge ist bei jedem dasselbe, der geistige Standpunkt jedoch verschieden. Dies ist keineswegs eine Schattenseite des geistigen Auges; es ist vielmehr ein Zeichen für seinen Reichtum.

Im transzendenten Bereich kommt man auf genau dieselbe Weise zu Erkenntnissen; ihre Grundkomponenten sind ebenfalls Injunktion, Illumination und Konfirmation. Im Zen entsprechen ihnen Zazen, Satori und Bestätigung durch den Meister. Der Beweis im transzendenten Bereich ist letztlich ein Gottesbeweis oder ein Beweis der Buddhanatur oder des Tao – er ist aber weder ein empirischer noch ein rational-philosophischer Beweis, sondern vielmehr ein kontemplativer. ❖





Quantum Questions

Aus: Ken Wilber, *Quantum Questions*, 1984



Das Thema dieses Buches – ich fasse die Aussagen der Physiker, welche ich in diesem Buch vorstelle, zusammen – ist, dass die moderne Physik in keiner Weise eine mystische Weltsicht unterstützt (geschweige denn einen Beweis für sie liefert). Dennoch war jeder der Physiker dieses Buches ein Mystiker. Sie alle waren davon überzeugt, dass die moderne Physik einer religiösen Weltsicht nicht entgegensteht, sie aber auch nicht unterstützt – sie verhält sich ihr gegenüber indifferent.

Das Publikum, das ich mit diesem Buch erreichen möchte, ist das gleiche Publikum, welches die Physiker erreichen wollen: die konventionelle, etablierte Öffentlichkeit; Männer und Frauen, die davon überzeugt sind, dass die Naturwissenschaften alle lohnenden Fragen beantworten kann. In diesem konventionellen Geist möchte ich einfach an sie, die sie eine unvoreingenommene Wahrheitssuche vorantreiben, die Frage stellen; an sie – ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht –, die sie das Antlitz der Zukunft durch ihr wissenschaftliches Wissen gestalten; an sie, die sie – wenn ich das so sagen darf – sich vor der Physik verneigen als wäre sie selbst eine Religion; an sie möchte ich die Frage stellen: Was bedeutet es, dass die Gründer der modernen Wissenschaft – die Theoretiker und Forscher, welche in diesem Buch vorgestellt werden – was bedeutet es, dass sie alle, *jeder einzelne von ihnen, ein Mystiker war?*

Das letzte was diese Physiker möchten ist, dass sie ihren kritischen Intellekt aufgeben, ihren schwer erkämpften Skeptizismus. Es war genau dieser andauernde Skeptizismus – nicht das Gefühl, nicht die Intuition und nicht das Vertrauen, sondern ein ausdauernder Gebrauch des

kritischen Intellektes –, welcher diese großartigen Physiker von der Notwendigkeit überzeugte, über die Physik hinauszugehen.

Alle Dinge,
einschließlich
subatomarer
Partikel,
bestehen
letztendlich
aus
Gott.

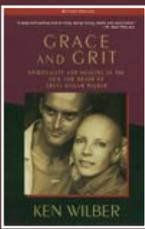
Um es kurz und knapp zu sagen: Physik handelt von den Schatten [Platon's Höhlengleichnis]; über die Schatten hinauszugehen bedeutet, über die Physik hinauszugehen; über die Physik hinauszugehen bedeutet eine Orientierung hin zum Metaphysischen oder Mystischen – und *das* ist der Grund, warum viele der Pioniere einer neuen Physik Mystiker waren. Die neue Physik lieferte keinen Beitrag zu dieser mystischen Unternehmung, mit Ausnahme eines spektakulären Versagens, und aus den rauchenden Trümmern dieses Versagens erhebt sich sanft der Geist einer Mystik.

Im Vorwort habe ich geschrieben, dass der Versuch, Mystik mit der modernen Physik zu „beweisen“ nicht nur falsch, sondern eine Abwertung authentischer Mystik ist. Der Versuch selbst ist verständlich – diejenigen, welche einen direkten Einblick in das Mystische hatten, *wissen*, wie real und tiefgründig es ist. Es ist jedoch sehr schwierig Skeptiker von der Tatsache zu überzeugen, dass es eine große und reizvolle Versuchung darstellt, zu behaupten, dass Physik – die „wirklich wirkliche“ Wissenschaft – Mystik unterstützt. Ich habe genau dies in meinen frühen Schriften getan. Doch es *ist* ein Fehler und es *ist* eine Herabwertung und verursacht auf lange Sicht gesehen mehr Schaden als Nutzen, und zwar aus folgenden Gründen:

1) Zeitliche, relative und endliche Wahrheit wird mit ewig-absoluter Wahrheit verwechselt.

2) Die Überzeugung wird gefördert, dass alles, was für ein mystisches Bewusstsein erforderlich ist, darin besteht, eine neue Weltsicht zu lernen. Da Physik und Mystik ja einfach nur zwei unterschiedliche Ansätze gegenüber ein und derselben Wirklichkeit sind, warum soll man sich dann viele Jahre mit beschwerlichen Meditationen abgeben?

3) Die größte Ironie dabei ist, dass dieser Ansatz zutiefst *reduktionistisch* ist. Es wird gesagt, dass alle Dinge letztlich aus subatomaren Teilchen bestehen und dass subatomare Teilchen holistisch sind und sich gegenseitig wechselseitig beeinflussen und alle Dinge daher ein holistisches Ganzes sind, so wie die Mystiker das sagen. Aber alle Dinge bestehen letztlich *nicht* aus subatomaren Partikeln. Alle Dinge, einschließlich subatomarer Partikel, bestehen letztlich aus Gott. ❖



Mitgefühl

Treya Wilber, in *Mut und Gnade*, 1991



Ich begegne Menschen, die krank sind, mit mehr wirklichem Verständnis, mit mehr Achtung vor der Unverletzlichkeit ihrer Person, mit mehr echtem Mitgefühl – und bescheidener, was meine eigenen Vorstellungen angeht. Allmählich erkannte ich deutlicher die Urteile, die nur notdürftig überdeckt werden von den Theorien, und die uneingestandene Angst, die noch darunter liegt. Die unausgesprochene Botschaft dieser Theorien wurde allmählich hörbar. Im Grunde sagte ich nicht: „Ich nehme Anteil an deiner Not, wie kann ich helfen?“, sondern: „Was hast du falsch gemacht? Wo hast du versagt?“ Und nicht zuletzt: „Wie kann ich mich selber schützen?“

Angst also, uneingestandene, verborgene Angst, war das, was mich trieb, Geschichten zu erfinden, in denen ich dem Universum solche Sinnzusammenhänge unterschob, in denen ich mir eine Ordnung des Universums zurechtlegte, die ich für mich ausnutzen konnte ...

Wir sind zu sehr miteinander und mit unserer Welt verflochten, das Leben ist ein zu vielschichtiges Wunder, als dass eine Aussage wie „Du schaffst dir deine Wirklichkeit selbst“ einfach so stimmen könnte. Der Glaube, dass ich meine Wirklichkeit selber herstelle und in der Hand habe, will mich aus dem vielfältigen, geheimnisvollen und tragenden Kontext meines Lebens herausreißen. Er leugnet zugunsten des eigenen Einflusses das Gewebe der Beziehungen, von dem wir alle getragen und in dem wir alle aufgehoben sind.

Im Laufe der Jahre habe ich mit vielen krebserkrankten Menschen gesprochen. Anfangs wusste ich nicht recht, was ich sagen sollte. Das einfachste war, über meine eigenen Erfahrungen als Krebspatientin zu sprechen, aber das war, wie ich bald merkte, häufig nicht das, was der Betreffende brauchte. Nur durch Zuhören konnte ich herausfinden, wie man

wirklich helfen kann. Nur durch Zuhören konnte ich erspüren, was diese Menschen brauchten, womit sie sich gerade herumschlugen, welche Art von Hilfe in diesem Augenblick wirklich helfen würde. Die Menschen gehen im Verlauf einer so hartnäckigen und unberechenbaren

Wir sind zu sehr miteinander und mit unserer Welt verflochten, das Leben ist ein zu vielschichtiges Wunder, als dass eine Aussage wie „Du schaffst dir deine Wirklichkeit selbst“ einfach so stimmen könnte.

Krankheit wie Krebs durch so viele verschiedene Phasen, dass man schon genau hinhören muss, um herauszufinden, was gerade ansteht. Manchmal wollen sie einfach nur Informationen, vor allem wenn verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sich dräuend vor ihnen türmen und Entscheidungen gefällt werden müssen. Vielleicht möchten sie, dass ich sie über alternative Ansätze aufkläre oder ihnen bei der Sichtung der konventionellen Therapien helfe. Haben sie sich aber einmal für einen Behandlungsplan entschieden, dann brauchen sie meist keine weiteren

Informationen mehr, und ich darf sie ihnen nicht aufdrängen, nur weil das für mich das einfachste und am wenigsten mit Angst beladene ist. Jetzt brauchen sie vor allem Rückhalt.

Wenn ich mit jemandem spreche, bei dem gerade erst Krebs festgestellt wurde oder der einen Rückfall hat oder nach Jahren des Ringens mit dem Krebs müde wird, dann muss ich, um ihm eine Hilfe zu sein, nicht unbedingt konkrete Ideen oder Ratschläge beisteuern. Zuhören ist Helfen. Zuhören ist Geben. Ich halte mich emotional zugänglich für ihn, ich suche selbst, durch meine Ängste hindurch, den Zugang zu ihm, ich versuche einfach, den menschlichen Kontakt zu erhalten. Dann zeigt sich, dass wir über viele furchtbare Dinge, wenn wir unsere Furcht nur erst zugelassen haben, gemeinsam lachen können. Ich widerstehe nach Kräften der Versuchung, für andere imperative aufzustellen, und sei es auch „Kampf um dein Leben“ oder „Ändere dich“ oder „Stirb bewusst“. Ich versuche, die Menschen nicht in die Richtung zu drängen, die ich eingeschlagen habe oder meiner Überzeugung nach an ihrer Stelle einschlagen würde. Ich versuche, in Tuchfühlung zu bleiben mit meiner Angst, dass ich mich eines Tages vielleicht in ihrer Lage befinden werde. Ich muss von Augenblick zu Augenblick lernen, mich mit der Krankheit anzufreunden, anstatt sie als Versagen zu sehen. Ich muss meine eigenen Rückschläge und Schwächen nutzen, um für mich selbst und andere immer mehr Barmherzigkeit aufzubringen, und als ständige Mahnung, ernste Dinge nicht zu ernst zu nehmen. Wenn ich überall um mich herum die sehr realen Schmerzen und Leiden sehe, die unser tätiges Mitgefühl fordern, dann versuche ich, mir stets der psychischen und spirituellen Heilungschancen bewusst zu bleiben, die in all dem liegen. ❖

„Leiden ist die erste Gnade“

Die erste Manifestation ist sowohl unendliche Freude und unendlicher Schmerz, beides geht zusammen. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Hat man nur Leere und unendliche Freude, dann verpasst man die Hälfte von dem, was Gott tut. Beides gehört dazu – kannst du den unendlichen Schmerz fühlen? Irgendjemand fühlt ihn ja – die höchste erste Person fühlt ihn, und diese Perspektive der ersten Person ist ein Teil des Yogas der ursprünglichen Perspektiven, bei dem man in diesen unendlichen, unendlichen Schmerz hineinfühlt.

Ken Wilber

Incline Village ist eine Kleinstadt von vielleicht siebentausend Einwohnern, am Nordostufer des Lake Tahoe gelegen ... 1985 wehte eine bizarre Krankheit in dieses Nest und infizierte zweihundert Menschen; die Krankheit – sie hatte etwas von einer milde verlaufenden Form der multiplen Sklerose – machte die Befallenen weitgehend kampfunfähig. Die Hauptsymptome waren: schwaches Dauerfieber, sporadische Muskeldysfunktionen, Nachtschweiß, schmerzhaft geschwollene Lymphdrüsen und schwere Erschöpfungszustände. Über dreißig der zweihundert Opfer mussten stationär versorgt werden, weil sie buchstäblich nicht mehr stehen konnten. Computertomografien zeigten zahlreiche kleine Gehirnläsionen, ähnlich wie bei MS. Besonders merkwürdig an dieser Krankheit war, dass sie offenbar nicht von Mensch zu Mensch übertragen wurde: Erkrankte Männer gaben sie nicht an ihre Frauen weiter, Frauen nicht an die Kinder. Niemand wusste, wie sie übertragen wurde, und schließlich einigten sich die Fachleute auf irgendein Umweltgift oder sonstige Umweltfaktoren. Aber was auch immer da plötzlich in den Ort geweht worden war, ein Jahr später war es ebenso plötzlich wieder verschwunden. Seit 1985 wurde in der Gegend kein einziger neuer Fall mehr bekannt. Treya und ich zogen 1985 nach Incline Village. Ich war einer von den zweihundert Glücklichen. Ein Drittel der Befallenen schlug sich etwas sechs Monate damit herum, ein weiteres Drittel zwei bis drei Jahre; das letzte Drittel hat die Krankheit bis heute (und viele von ihnen befinden sich nach wie vor in Krankenhäusern). Ich war im mittleren Drittel, mir standen also zwei bis drei Jahre bevor. Ich hatte Muskelkrämpfe, ein manchmal fast schon konvulsives Zittern, chronisches Fieber, geschwollene Drüsen, war nachts schweißgebadet und obendrein über alle Maßen erledigt. Wenn ich aufgestanden war und mir die Zähne geputzt hatte, fühlte ich mich schon wie nach einem Tag schwerer Arbeit. Die Treppe kam ich nur mit häufigen Pausen hinauf ...“
(aus: Mut und Gnade, 1991)

* Was ich habe nennt man RNase [Ribonuclease] Enzym-Mangelkrankung. Man nimmt an, dass diese Krankheit ganz oder teilweise verantwortlich ist für eine ganze Reihe von Erkrankungen wie multiple Sklerose, myalgische Encephalomyelitis, ALS [amyotrophic lateral sclerosis], entzündliche rheumatische Arthritis, Golfkrieg-Syndrom und Fibromyalgie, um nur ein paar zu nennen ...

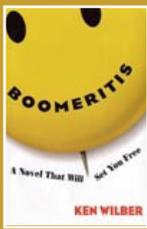
Eigenartigerweise schreibt mein Geist [mind] dabei weiterhin Bücher. Auch während dieser letzten wirklich schwierigen Phase (im Verlauf der letzten sechs Monate) gelang es mir, etwa 800 ziemlich gute Seiten zu produzieren, oft im Bett geschrieben, aber was macht das schon? ...

Verbringe ich viel Zeit damit, mir über die „Lektion“ Gedanken zu machen, die ich mir durch diese Erkrankung selbst erteilt habe? Treya und ich haben fünf Jahre damit verbracht Leuten zuzuhören, die ihr erklärten, weshalb sie Krebs bekommen hatte. Sie sagten ihr, was sie spirituell falsch gemacht hätte. Das Problem dabei war, dass sie alle unterschiedlicher Meinung waren, außer in ihrer arroganten Anmaßung genau zu wissen, was Treya wirklich bewegte. Sie projizierten ihre eigenen tiefsitzenden Ängste auf Treya und schrieben sie ihr zu, als Ursache für ihren Krebs. Natürlich gibt es spirituelle, mentale und emotionale Faktoren bei jeder Erkrankung. Wenn du wissen möchtest, welche meine sind, dann frage mich bitte, anstatt es mir zu sagen.

Ich danke euch allen für eure freundlichen Wünsche, Gebete, das Geben und Nehmen und die Anteilnehmende Zuwendung. Ehrlich: Wenn ich als Ich-Ich ruhe, dann bin ich frei und erfüllt, das kann ich euch versprechen. Das physische, körperliche Leben ist nicht so toll, da gibt es nichts zu beschönigen und manchmal ist es mehr, als ich meine ertragen zu können.

Noch einmal vielen Dank für eure Liebe und Besorgnis. Ich fühle euch wirklich bei mir und mit mir. ❖

* Aus: RNase Enzyme Deficiency Disease, Wilber's statement about his health Oktober 2002



Eine integrale Revolution?

Wenn wir über eine integrale Revolution sprechen, dann sollten wir uns ganz klar darüber sein, was wir damit meinen. Die wirklich notwendigen Revolutionen, die die heutige Welt benötigt, involvieren keine glorreiche, kollektive Bewegung zu Grün oder zum Zweiten Rang, sondern nur einfache, fundamentale Veränderungen, die überall auf der Welt in den purpurnen, roten und blauen Wellen der Existenz gemacht werden können. Wie wir gesehen haben, beginnen neugeborene Menschen ihre Evolution durch die große Bewusstseinsspirale bei Beige. In Bezug auf jede Person, die sich zu Integral bewegt, werden Dutzende in Beige geboren. Die Spirale der Existenz ist ein großer, unendlicher Strom, in dem Millionen über Millionen Menschen stetig am großen Fluss von der Quelle bis zum Ozean schwimmen.

Keine Gesellschaft wird einfach auf der integralen Ebene sein, weil der Strom nicht endet. Daher ist das Hauptproblem nicht, wie wir jeden zur integralen Welle bekommen, sondern wie wir die Gesundheit der gesamten Spirale arrangieren können, während sie von Milliarden von Menschen durchlaufen wird, von einem Ende zum anderen, jahrein und jahraus.

Mit anderen Worten: Der Großteil der Arbeit, die getan werden muss, schließt mit ein, wie man die niederen und grundlegenden Wellen auf ihre eigene Art und Weise gesünder machen kann. Die großen Reformen drehen sich nicht darum, wie man eine Handvoll Boomer zum Zweiten Rang bekommt, sondern wie

man die hungernden Millionen auf den grundlegenden Wellen ernähren kann; wie man den Millionen Obdachlosen auf den einfachen Ebenen ein Dach über den Kopf geben kann; wie man den vielen Millionen Menschen Gesundheitsfürsorge zukommen lassen kann, die darüber nicht verfügen. Eine integrale Vision ist eine der am wenigsten dringlichen Angelegenheiten auf diesem Planeten.

Lass mich diesen Punkt mit den Kalkulationen abschließen, die Dr. Phillip Harter von der Stanford University gemacht hat. Wenn wir die Population der Erde auf ein Dorf mit 100 Bewohnern schrumpfen könnten, würde sie im Verhältnis etwa so aussehen.

Es gäbe:

- 57** Asiaten
- 21** Europäer
- 12** Nord- und Südamerikaner
- 8** Afrikaner
- 30** Weiße
- 70** Nicht-Weiße
- 6** Leute, die 59 % des Weltvermögens besitzen würden, alle 6 kämen aus den Vereinigten Staaten
- 80** würden in ungenügenden Behausungen wohnen
- 70** könnten nicht lesen
- 50** würden an Unterernährung leiden
- 1** hätte eine Universitätsausbildung
- 1** hätte einen Computer

Daher ist, wie ich sagte, eine integrale Vision eine der am wenigsten dringlichen Angelegenheiten auf diesem Planeten. Die Gesundheit der gesamten Spirale

und besonders ihrer frühen Wellen ist die hauptsächliche ethische Anforderung. *Nichtsdestotrotz* ist der Vorteil der integralen Bewusstheit Zweiten Ranges dieser: Integrales Denken alleine kann tatsächlich bei der Lösung dieser drückenden Probleme helfen. Da es große Zusammenhänge, also das große Ganze, erfassen kann, kann es dabei helfen, überzeugende Lösungen vorzuschlagen. Integrales Denken schaut über Kleinteile, zerrissene Fragmente und Verzweiflung hinaus, um eine Ganzheit oder sogar eine Harmonie zu finden, die die Seele der Menschheit anspricht, welche immer wieder vergisst, wie man sich um etwas kümmert. Es lehnt kurzfristige Antworten

für eine weltzentrische Umarmung ab, sondern basiert auf einem Mitgefühl, das spontan dem Inneren entspringt und das nicht nur im Außen vorgegeben wird. Es sind unsere Herzen, unser Verstand und unsere Seele, die nach einer integralen Umarmung verlangen, die jedes Wesen ohne zu zögern umsorgt. ❖



Geld und Dharma

Der Dharma ist frei. Niemand sollte Geld für die Lehre oder Übermittlung des Dharma verlangen. Dharma, der mit Geld in Berührung kommt, ist kein Dharma. Der Verkauf des Dharma ist die Wurzel allen Übels. Den Dharma allen Suchenden frei und ohne Geld dafür zu verlangen zur Verfügung stellen ist rein, nobel und eine respektvolle Haltung.

So oder so ähnlich geht der merkwürdige Antagonismus zwischen Dharma und Dollars.

...

Das eigentliche Thema ist nicht die Frage, ob Dharma und Dollars sich jemals begegnen sollten (natürlich sollten sie das), sondern wie wir den Dharma denjenigen zur Verfügung stellen können, die ihn sich nicht leisten können. Wir bringen das Thema damit konkret „auf die Erde“ und können die Fragestellung dabei gleichzeitig auf alle Waren und Leistungen erweitern – der Dharma spielt hierbei keine Sonderrolle.

...

Es lassen sich unterschiedliche Aktivitäten geldlich differenziert organisieren. Einige Lehrer beispielsweise halten Vorträge, zu denen jeder kommen kann, ohne Geld dafür zu verlangen. Interessierte können sich dann zu Einzelgesprächen oder Gruppenveranstaltungen, die Geld kosten, eintragen. Auch diese Preise können wieder nach einer gleitenden Skala dem Einkommen entsprechend gestaffelt sein, wenn die Umstände das zulassen. Gleichzeitig kann die Teilnahme für ernsthaft Interessierte mit wenig Geld möglich gemacht werden, jedoch nicht weil der Dharma vom Geld unberührt bleiben sollte, sondern als ein fröhliches Zugeständnis für diejenigen, die wenig Geld haben.

Ein Dharma jedoch, der angeblich „frei“ ist (als ein Zeichen seiner „Reinheit“), was nichts anderes bedeutet, als

dass dies ein billiger Dharma ist, überbringt die unmissverständliche Botschaft, dass der Dharma nichts wert ist und dass man selbst ebenso wertlos werden kann, wenn man nur intensiv genug praktiziert. Ebenso wird dabei die Botschaft ausgesandt, dass der Dharma keinerlei Verantwortung übernimmt für den Beziehungsaustausch im grobstofflichen Bereich und dass man selbst diesbezüglich ebenso unverantwortlich werden kann, wenn man sich diesem Dharma zu-



wendet. Es wird die Botschaft vermittelt, dass „Befreiung“ und „Inkompetenz im Grobstofflichen“ identisch sind.

Das Schlimmste dabei ist eine um sich greifende Heuchelei: Weil der grobstoffliche beziehungsorientierte Austausch in jedem Fall unvermeidlich ist, muss Geld aus anderen Quellen geschöpft und mit anderen Namen belegt werden. Ein permanentes Umschmeicheln reicher Geldgeber; unterwürfige Hinweise auf einen „reinen“ Dharma, der sich nicht mit schnödem Mammon besudelt; herabwürdigende Lehren und Lehrer für eine „Reinheit“, die sich vor den Anforderungen der wirklichen Welt schämt und versteckt – die sich demütig abwendet von

der Strenge finanzieller Gradlinigkeit und das Ganze dann noch als „frei“ und „rein“ bezeichnet.

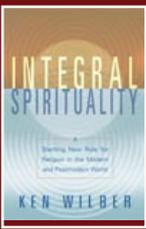
Es gibt begnadete Dharma Lehrer mit über 20 Jahren Erfahrung und Weisheit – durch deren Lehren ihren Studenten sehr viel Zeit und Geld (und Leiden) erspart bleibt – die, wenn sie fünf Dollar für ihre Ausgaben verlangen, mit den Zähnen knirschen, ihr Gesicht zu einer Grimasse verziehen und sich generell unwohl fühlen.

Dies ist keine Transzendenz, dies ist ein jämmerlicher, schuldbeladener Puritanismus. Die Leere wird weder dich noch mich noch irgendjemand anderen von der Verpflichtung angemessener Austauschbeziehungen in der manifesten Welt befreien. Weniger verhaftet zu sein am Geld bedeutet nicht, dass man weniger Geld hat, dies wäre zu simpel gedacht. Weniger verhaftet meint nicht „Finger weg“. Es bedeutet ein würdevolles Berühren und nicht ein zu-Tode-Quetschen.

Wir werden den Dharma – stoßend und ziehend – in die moderne und postmoderne Welt nur dann hinüberziehen können, wenn jeder einzelne dieser „Anti“-Standpunkte (Geld, Nahrung, Sex, Körper, Erde, Frauen) gleichzeitig attackiert wird: Sie stehen und fallen gemeinsam.

Es ist Zeit mit dem billigen Dharma aufzuhören; es ist Zeit, damit aufzuhören zu sagen, dass der Dharma nichts wert sei; es ist Zeit, damit aufzuhören zu sagen, dass ein guter Praktizierender weder Geld noch Ahnung hat. Es ist Zeit, sich im manifesten Bereich mit angemessenen Austauschbeziehungen zu begegnen – von Geld über Nahrung, Sex zu Körper und Erde –, um anzuerkennen, wie Plotin es formulierte, dass diese Erde und alle ihre Bewohner zu gesegneten Wesen werden und jedes Ereignis durch eine würdevolle Berührung geheiligt wird und nicht durch Ekel zu desinfizieren ist. ❖

¹ http://www.kenwilber.com/Writings/PDF/RightBucks_GENERAL_b42000.pdf



Ein Wunder namens „Wir“

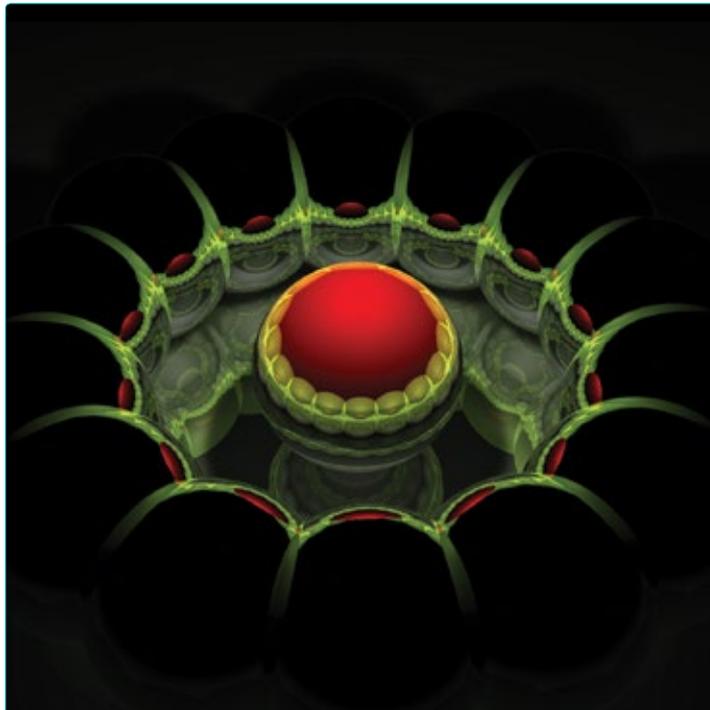
Vielen Menschen fällt es schwer zu verstehen, wie die Beziehung zwischen einem Individuum und einer Gruppe genau aussieht. Oder zwischen einem Individuum und einem Kollektiv, welcher Art auch immer: einem Stamm, einem Planeten, einer Biosphäre – kurz das, was wir die Beziehung zwischen einem *individuellen Holon* und einem *sozialen Holon* nennen. Es ist leicht verständlich, warum bei dieser Frage so viel Verwirrung herrscht, denn sie gehört zu den etwa ein Dutzend wichtigsten, aber widerspenstigen Themen, mit denen sich Denkerinnen und Denker seit Jahrtausenden herumschlagen.

Das Problem kann auf jede erdenkliche Weise formuliert werden. Die kürzeste Formulierung wäre: „Ist die Gesellschaft selbst ein Individuum?“ Oder: „Wenn das Individuum ein Organismus ist, ist die Gesellschaft dann ebenfalls ein Organismus?“ Oder noch etwas genauer:

„Besteht die Gesellschaft auf gleiche Weise aus individuellen Organismen, wie der individuelle Organismus aus Zellen und Molekülen besteht?“ Eine heute populäre Version lautet: „Ist Gaia ein einziger riesiger Organismus, bestehend aus sämtlichen Lebewesen?“

Einzelne Organismen haben, was Whitehead eine *dominante Monade* nennt, das heißt, sie haben eine Organisations- oder Steuerungskapazität, der alle ihre Subkomponenten folgen. *Doch es gibt*

auf der ganzen Welt nirgendwo eine Gesellschaft, eine Gruppe oder ein Kollektiv, das sich genauso verhält. Ein soziales Holon hat einfach keine dominante Monade. Wenn Sie und ich miteinander reden, bilden wir ein „Wir“ oder ein soziales Holon, aber dieses „Wir“ hat kein zentrales „Ich“ oder eine dominante Monade, die mir und Ihnen befiehlt, bestimmte Dinge zu tun.



Individuelle Holons haben unter anderem vier Quadranten, und die soziale Dimension dieser individuellen Holons entfaltet sich in Form von Stufen, die mit den anderen Quadranten *in diesem Individuum* in Korrelation stehen. Aber kollektive oder soziale Holons haben keine vier Quadranten, deshalb entfalten sie sich nicht zwangsläufig in diesen vertikalen Typstufen. Nur durch die verworrene Vorstellung vom Kollektiv als einem einzigen riesigen Organismus entsteht der Eindruck, dass Gruppen zwangsläufig

die gleichen festen Stufen durchlaufen wie Individuen. Das „Ich“ durchläuft eine relativ feste Reihe von vertikalen Stufen; das „Wir“ nicht.

Es gibt viele Möglichkeiten, über diese wichtigen Unterschiede zwischen individuell und sozial zu sprechen, aber am bedeutsamsten (und am leichtesten verständlich) ist die Tatsache, dass *das Wir kein Über-Ich ist*. Wenn Sie und ich zusammenkommen und miteinander reden, in Resonanz treten, uns mitteilen und verstehen, entsteht ein „Wir“ – doch dieses Wir ist kein anderes Ich. Es gibt kein Ich, das Sie und mich 100-%ig steuert wie Marionetten, sodass wir uns, wenn es an den Fäden zieht, genauso bewegen, wie es will.

Und doch existiert dieses Wir. Sie und ich kommen zusammen und verstehen uns. Wir können gar nicht anders als uns zu verstehen, zumindest gelegentlich. Interessant, nicht wahr? Der Reichtum und die Komplexität dieses „Wir“ ist einfach umwerfend.

... und doch existiert es. Und wir können uns verstehen – Sie und ich, wir können uns gegenseitig verstehen! Aber wie um alles in der Welt finden Sie so weit Zugang zu meinem Denken und ich Zugang zu Ihrem Denken und wie können wir uns so tief ineinander hineinversetzen, dass wir beide übereinstimmend sehen können, was der andere sieht? Wie immer das passiert, es ist ein Wunder, ein absolut erstaunliches, umwerfendes Wunder ... ❖

Integrale Ethik

Integrale Ethik ist, wie jede richtige Ethik, die Kunst, *ein guter Mensch zu sein*. Sie ist die Praxis des Guten in unserem Alltagsleben, wozu alle Eigenschaften gehören, die für unsere Integrität wesentlich sind, wie Ehrlichkeit, Authentizität, liebevolle Fürsorge für andere und Mut. Integrale Ethik verweist auch auf die Bereiche unseres Lebens, in denen wir schwierige und komplizierte Entscheidungen sowie differenzierte Urteile darüber fällen müssen, was richtig und falsch, akzeptabel und unakzeptabel sowie oft zwangsläufig auch ziemlich widersprüchlich ist. Es geht hier um den Kampf mit *moralischen Dilemmas* in Politik, Sexualität, Gesundheit, Beziehungen, Arbeit, Finanzen und manchmal auch in Situationen auf Leben und Tod.

Integrale Ethik maßt sich nicht an, uns vorzuschreiben, wie wir leben oder welche Antworten auf unsere moralischen Fragen wir haben sollen. Vielmehr gibt sie uns einen Bezugsrahmen für das Nachdenken darüber, wie wir nach bestem Vermögen leben und moralische Entscheidungen treffen können. Mithilfe der bereits bekannten Elemente, die AQAL unterscheidet – Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen –, hat integrale Ethik auch *sinnvolle Erklärungen* dafür, dass Menschen unterschiedliche Formen von Ethik vertreten.

An erster Stelle aber ist integrale Ethik eine Praxis – ein evolutionäres Bestreben mit offenem Ausgang, in jedem Augenblick unseres Lebens aufrichtige Anteilnahme zu praktizieren und unsere tiefsten intuitiven Erkenntnisse über das „Gute“ in unserem Leben und der Welt als Ganzes zu verwirklichen.

...

Bei konventioneller Ethik geht es darum, die eigenen Impulse zu zähmen und sich höheren Richtlinien zu unterwerfen. Dabei entwickeln wir grundlegende Fähigkeiten, die wir als „moralische Muskeln“ bezeichnen können. Auf den ersten Stufen konventioneller Ethik üben wir uns vor allem in Gehorsam,

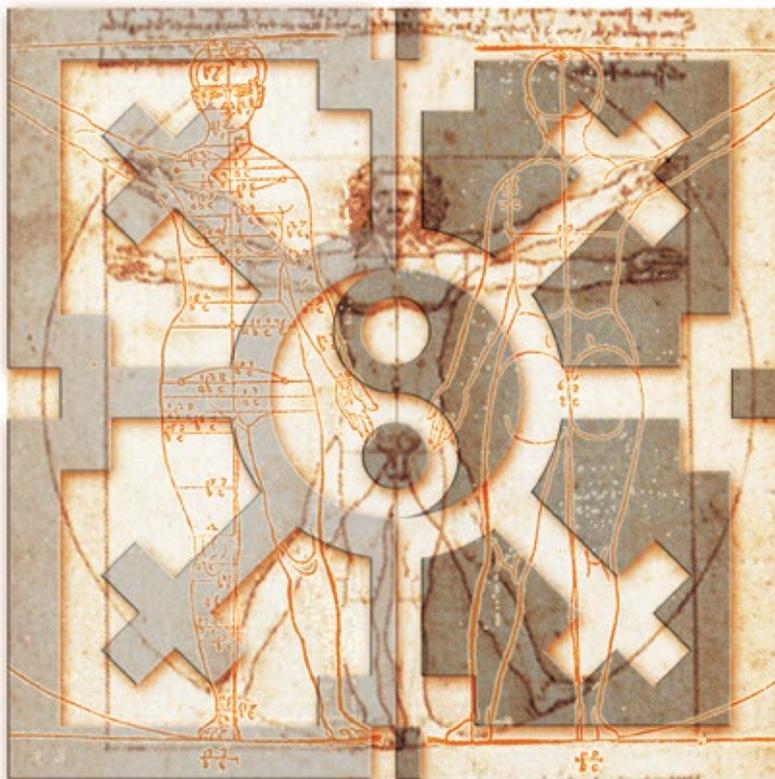
während bei einer reiferen konventionellen Ethik die Betonung auf der Verantwortung liegt, die wir für die Werte der Gruppe haben, der wir angehören.

Frühe postkonventionelle Ethik neigt dazu, sich auf ausgewählte Werte wie Entscheidungsfreiheit, Kompetenz und selbstständiges Urteilen zu konzentrieren. Individuen mit einer postkonventionellen Ethik haben keine Angst, in der Masse allein dazustehen und sich

von moralischer Unterdrückung zu befreien. Menschen mit einer reiferen postkonventionellen Ethik haben ein liebevolles, feines Empfinden für andere, aus dem sich das verantwortungsvolle Gefühl ergeben kann, andere zu führen und ihnen zu dienen.

Integrale Ethik verkörperte die Intelligenz und die Fähigkeit *aller* ethischen Ebenen. Sie ist getragen von Leichtigkeit und Großzügigkeit, statt durch Schwere oder alte Schuldgefühle belastet zu sein. Auch wenn wir uns in diesem Abschnitt [des Buches] den Preis von ethischen Entgleisungen vor Augen geführt und uns klargemacht haben, wie wichtig es ist, in jedem Augenblick intelligente Fürsorge zum Ausdruck zu bringen: Wir bitten Sie, sich an diese Vorgaben nicht kindisch zu halten, als handele es sich hier um strikte Gebote ihrer inneren Eltern.

Beachten Sie, dass integrale Ethik uns die Chance gibt, glückliche und freie Menschen zu sein. Wir sind eingeladen, Ethik im Geiste liebevoller Neugier mit Intelligenz und leidenschaftlicher Lebendigkeit zu praktizieren. Es geht *nicht* darum, Ihre festverwurzelten Pflichtgefühle womöglich noch zu verstärken. Ihre Praxis ist ethisch, wenn sie mit Herzlichkeit, Fürsorglichkeit und Großzügigkeit einhergeht, getragen von einem Geist, der entschlossen ist, sich immer wieder auch für die eigene Freiheit und den eigenen Ausdruck zu entscheiden. Nehmen Sie sich die *Freiheit*, immer fürsorglicher zu sein. *Wachsen Sie freudig* in immer tiefere, sich ständig weiter entfaltende Schichten von Freiheit und Verantwortung hinein. ❖



Leere + Perspektive = einzigartiges Selbst

Woraus sich die Welt vor allem anderen zusammensetzt sind Perspektiven. Wir sprechen zum Beispiel darüber, dass die Welt aus Holons zusammengesetzt ist, d. h. Ganzheiten, die Teile von anderen Ganzheiten sind, und das ist wahr. Doch diese Feststellung ist bereits eine Perspektive der dritten Person dazu, woraus sich die Welt zusammensetzt. Holons werden dabei nicht negiert, doch es wird klar, dass auch diese Aussage eine Perspektive ist. Es gibt auch Perspektiven der ersten und zweiten Person darüber, woraus sich die Welt zusammensetzt. Alle drei haben ihre Gültigkeit. Die grundlegende Rolle, die Perspektiven spielen, wurde in der Prämoderne und auch der Moderne im Osten wie im Westen nicht verstanden. Die Welt wurde als etwas Vorgegebenes betrachtet, mit Dingen, die das sind, was man sieht.

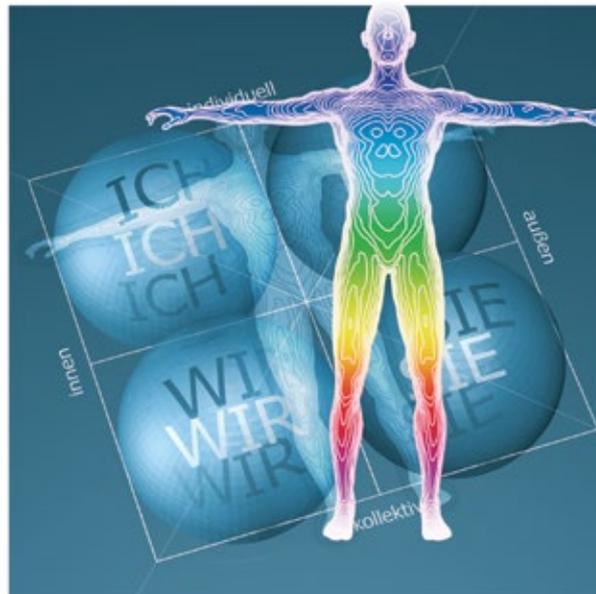
In diesem System östlichen und westlichen Verständnisses wird die Erleuchtung des menschlichen Bewusstseins als ein Weg zum wahren, wirklichen und höheren Selbst verstanden. Dabei gibt es zwei Selbst des Menschen. Ein kleines, relatives, endliches Selbst, die egoische Selbstkontraktion, und *ein* wahres und unendliches Selbst. Bei diesen beiden Selbst ist das kleine Selbst für so ziemlich alles Schlechte, Ungemütliche, Unangenehme und Schmerzhaftes verantwortlich, weil es keine Verbindung zu diesen ewigen Ideen und Mustern im Geiste Gottes hat. Das Erwachen zum wahren Selbst hebt dies alles auf und per Definition gibt es nur *ein* wahres Selbst. In allen empfindenden Wesen ist die Gesamtsumme aller wahren Selbst *eins*. Das neue integrale Verständnis würdigt die Wahrheit dieser Sichtweise. Doch auch wenn es nur *ein* wahres Selbst gibt und wenn jeder von uns dazu erwacht wäre mit einem absolut identischen Erleben *eines* Selbst und wir alle aus dieser Position heraus die Welt betrachten würden, so gibt es doch etwas grundsätzlich Verschiedenes in jedem von uns. Es gibt *ein* wahres Selbst, doch dieses manifestiert sich als und durch so viele Perspektiven, wie es empfindende Wesen gibt. Die Formel dafür lautet:

Ein wahres Selbst + Perspektive = einzigartiges Selbst.

Mein einzigartiges Selbst ist das eine wahre Selbst, das durch die Perspektive schaut, die mein Körper-Geist [bodymind] verkörpert. Durch das Verständnis von Perspektiven *und* des einen

wahren Selbst erhalten wir ein Verständnis eines einzigartigen Selbst, und plötzlich rückt die Individualität ins Blickfeld, die früher auf dem Weg zur Entdeckung des einen wahren Selbst ausgelöscht wurde. Auf dieser Reise, und mit dem früheren Verständnis von lediglich einem wahren Selbst, wurde alles dekonstruiert und es erfolgte eine Ent-Identifikation von allem. Ich bin nicht dies, ich bin nicht das. Gedanken tauchen auf, ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken. Gefühle tauchen auf, ich habe Gefühle, doch ich bin nicht meine Gefühle. *Neti neti*, nicht dies, nicht das, in der reinen Leere, der reinen und nicht zu beschreibenden Bewusstheit, dem einen

absoluten wahren Selbst. All die unterschiedlichen Fähigkeiten und „Intelligenzen“ werden dekonstruiert – auch sie sind nicht das, was ich bin. Das führt traditionell zu einer Befreiung im einen wahren Selbst, doch ohne eine Vorstellung darüber, was man nun damit anfängt und wie es sein kann, dass andere Bodhisattvas die Welt anders wahrnehmen. Was wir dabei erkennen ist, dass der Bodhisattva neben dir und neben mir das gleiche wahre Selbst hat, doch ein anderes einzigartiges Selbst. Das einzigartige Selbst nimmt dabei wieder die Perspektiven ein, die auf eine gewisse Weise auf dem Weg der Transzendenz des Ego



verleugnet wurden. Wird das wahre Selbst als das einzigartige Selbst erkannt, kommt es zu einer erneuten In-Besitznahme der natürlichen Fähigkeiten des menschlichen Körper-Geistes, mit allen dazugehörigen „Intelligenzen“, Fähigkeiten und Talenten. Mathematische oder musische Talente werden gewürdigt, ebenso wie Fähigkeiten zu Introspektion oder Beziehungen – alle Talente und Möglichkeiten, die menschlichen Wesen gegeben sind, werden reanimiert und neu zum Leben erweckt, doch jetzt nicht aus dem Empfinden eines getrennten Wesens heraus, sondern vom radikal einen wahren Selbst, dem Zustand einen GEISTES, jedoch aus einer einzigartigen Perspektive heraus. Das macht die Aktivitäten eines Menschen einzigartig. Diese Einzigartigkeit ist eine neue Version der traditionellen Einheit von Leere und Form. Sie ist eins mit der nicht zu beschreibenden unermesslichen Leere, welche der Seinsgrund ist, und eins mit allen Formen, die erscheinen, doch jetzt wird noch etwas hinzugefügt, und das besteht darin, dass die Bewusstheit dieser Form in jedem empfindenden Wesen einzigartig ist. ❖



Danke



Daniela Borschel

Danke Michael

„Ich beschäftige mich seit fast 20 Jahren intensiv mit dem integralen Ansatz von Ken Wilber. Einer meiner ersten Lehrer und integralen Berater war Michael Habecker, der auf Fragen zu Ken Wilber und seiner integralen Theorie (fast) immer eine Antwort wusste. Seit dieser Zeit lese ich auch seine großartigen Online Journale – inzwischen sind es 72 geworden! Lieber Michael, ich danke Dir für all die spannenden Anregungen und den persönlichen Austausch. Wir bleiben weiter in Kontakt. Alles Gute und viele neue Ideen in Deinem wohlverdienten, redaktionellen Ruhestand, Dein Rolf.“

*Rolf Lutterbeck,
DIA-Referent und Mitglied im
Integralen Forum e.V.*

„Nur wenige Menschen verschreiben sich wirklich mit Leib und Seele einer Sache. Für mich gehört Michael zu den Ikonen des Integralen im deutschsprachigen Raum, denn seinem Elan, seinem tiefen Engagement und vor allem auch seiner Integrität, mit der er sich der Vermittlung integraler Inhalte und Ideen zugewendet hat, verdanken wir unglaublich viel. DANKE, Michael!“

*Nadja Rosmann,
Redaktion integrale Perspektiven 2010-12*

„Es stimmt mich und uns traurig, Michael Habecker als aktives Mitglied, kritischen Geist und verlässlichen Kollegen im Integralen Forum zu verabschieden. Jetzt gilt es mehr noch, gemeinsam anzupacken und darauf zu vertrauen, dass sich die entstandene Lücke füllen wird. Michael, wir hoffen, Deine Arbeit würdig fortzusetzen, in dieser Zeit, in unserer Art und für das Ganze. Wir sind voller Dankbarkeit für Deinen immensen Beitrag für den Zweck des IF, dem Integralen im deutschsprachigen Raum, dem was aus der Zusammenarbeit entstanden ist und überdauert. Von Herzen alles Liebe und Gute. Danke!“

*Daniela Borschel,
Vorstand und Lead-Link Hauptkreis*



Uwe Schramm – Design und Layout der Medien des Integralen Forums

Medien Gestalt zu geben, die dem Vereinszweck des Integralen Forum dienen, nämlich „die Förderung ganzheitlichen Denkens und integrativen Handelns, im Sinne der integralen Grundlagentheorien Ken Wilbers und anderer integraler Denker“ war und ist herausfordernd.

Uwe Schramm stellte sich dieser Aufgabe durch seine Layouts von *integrale Perspektiven*, *online journal* und Website seit Beginn. Folgende Bilder zeigen eine Auswahl dieses Schaffens. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit im Rahmen der Neuen Medien des IF und sagen Herzlichen Dank für alles bis jetzt gestaltete!



Was ist AQAL

(alle Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen)?

Theorie: AQAL ist eine Theorie, weil AQAL eine Erklärung dafür liefert, wie die meisten der über die Zeit erprobten Methodologien und die Daten, die durch sie erhoben werden, zusammenpassen. AQAL als eine Theorie gibt einem damit die Möglichkeit, beispielsweise das Phänomen der globalen Erderwärmung zu verstehen, unter Zuhilfenahme der Methodiken der empirischen Naturwissenschaften, der Bewusstseinsstufen, der Sozial- und Systemwissenschaften und der kulturellen Anthropologie.

Praxis: AQAL ist eine Praxis, weil AQAL Injunktionen oder spezifische Vorgehensweisen anbietet, die zu mehr Umfassendheit führen. Als eine Praxis ist AQAL eine Anleitung, wie unterschiedliche und wesentliche Handlungen und Maßnahmen für die Bewältigung persönlicher oder beruflicher Herausforderungen, wie der Suche nach einer neuen Arbeit oder der Entwicklung einer Praxis für die Erweiterung der eigenen physischen oder spirituellen Möglichkeiten, gleichzeitig zum Einsatz kommen können.

Landkarte: AQAL ist eine Landkarte, weil AQAL aus Symbolen und Abstraktionen besteht, die auf eine einfache Weise die Komplexität der realen Welt repräsentieren. AQAL als Landkarte wird auch dazu verwendet, sich im Territorium des eigenen Lebens und der eigenen Erfahrungen zurechtzufinden, z. B. im Hinblick auf persönliche oder berufliche Herausforderungen.

Rahmenwerk: AQAL ist ein Rahmenwerk, weil es einen Rahmen und Raum zur Verfügung stellt, wo sowohl die eigenen Aktivitäten, Überzeugungen und Werte sowie die Aktivitäten, Überzeugungen und Werte anderer Menschen in einen Gesamtzusammenhang gestellt werden können. AQAL erlaubt nicht nur, dies auf eine klare und zusammenhängende Weise zu tun, sondern es ist auch ein Platz, wo alles, was einem begegnet, verständlich gemacht werden kann.

Matrix: AQAL ist eine Matrix, weil AQAL die fünf wichtigsten Elemente vereinigt – Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen – die entstanden sind aus den Erkenntnistraditionen der Welt. Diese Vereinigung als eine ordnende Matrix stellt einen Raum von Möglichkeiten dar, aus dem heraus Wirklichkeit sich manifestiert und erklärt werden kann.

Nexus: AQAL ist ein Nexus, der Verbundenheit hervorhebt und erlaubt, Verbindungen und Zusammenhänge auf eine authentischere und tiefere Weise zu erleben. Die Elemente von AQAL erscheinen in Ihnen und in jedem anderen Menschen, der Ihnen begegnet. Durch die Erkennung dieser Elemente können Sie andere so sehen, wie diese wirklich sind – sowohl wundervoll als auch ziemlich verkorkt, so wie wir alle eben sind.

Perspektiven: AQAL besteht aus einer Reihe von Perspektiven, weil AQAL die Perspektiven oder „Linsen“ einer ersten, zweiten und dritten Person zusammenbringt, Perspektiven durch die hindurch Sie Ihr Leben und die Welt auf eine holistischere Weise betrachten und erfahren können.

Katalysator: AQAL ist ein Katalysator, der Ihren Körper-Geist „psychoaktiv durchscannt“, und alles an Potenzialen, was noch unerkannt, ungenutzt oder unberücksichtigt ist, „erhellte“ und aktiviert. AQAL als ein Katalysator meldet sich, wenn Sie wesentliche Aspekte Ihrer eigenen Erfahrungen unberücksichtigt lassen – oder wenn Sie vergessen, die Bedeutung von Quadranten, Ebenen, Linien, Zuständen oder Typen zu würdigen.

DIA Aktuell #9 2018:

DIA Aktuell Ab 1.10. - Integrale Familie auf neuer Webseite



Sonja Student

Liebe Freundinnen und Freunde von DIA – Die integrale Akademie,

heute wende ich mich in eigener Sache mit einer guten Nachricht an Sie: Die integrale Familie aus IF (Integrales Forum), DIA (Die Integrale Akademie) sowie EIA (European Integral Academy) hat ab dem kommenden Monat eine neue gemeinsame Online-Heimat: Unsere neue gemeinsame Webseite soll eine klare Übersicht über unsere umfangreiche integrale Bibliothek, unsere integralen Salons mit ihren regelmäßigen Begegnungsmöglichkeiten vor Ort, die Qualifizierungs-Angebote unserer Integralen Akademie und weiteren Integralen Initiativen in Deutschland und Europa schaffen.

Viele unserer integralen Trainer_innen sind ja gleichzeitig Autor_innen fachbezogener Beiträge. In Zukunft können Sie sich dann über Seminare und Artikel gemeinsam informieren. Die Neugestaltung der Webseite ermöglicht auch, sich den großen Schatz integraler Beiträge aus vielen Jahren, seien es **Übersetzungen** oder Fachartikel aus dem deutschen und internationalen Bereich leichter zugänglich zu machen.

An dieser Stelle möchte ich vor allem meinem langjährigen Weggefährten Michael Habecker ganz herzlich danken, ohne den diese Bibliothek und auch vieles andere in unserer integralen Familie nicht zustande gekommen wäre. Über Jahre hinweg hat er uns alle auf dem Laufenden gehalten und wird hoffentlich auch in Zukunft noch weiter dazu beitragen, dass wir die weltweite Diskussion über die Rolle des Integralen in der heutigen Welt und ihren Herausforderungen weiter verfolgen können. Aber ich möchte auch zwei neuen integralen Kollegen danken, die die Neugestaltung der Webseite mit großem Zeitaufwand und liebevollem Engagement gestaltet haben: Karl Beer und Martin Heil. Letzterer wird mich auch bei der Führung der DIA unterstützen in Nachfolge meines geschätzten Kollegen Stefan Schoch. Noch einmal Danke an Stefan für die bisherige Zusammenarbeit und Danke an Martin für die jetzige und zukünftige.

Seien Sie gespannt auf unsere neue DIA-Präsentation im Rahmen der Integralen Familie und lassen sich überraschen. Einen schönen Herbstanfang im September und Freude mit der neuen Webseite ab 1. Oktober.

Ihre Sonja Student

Und dies sind unsere Highlights:

Basisausbildung:

Systemisch- konstruktivistische Aufstellungsarbeit

Keine Beratungsform hat jemals so schnell so viele Menschen in ihren Bann gezogen wie die systemisch- konstruktivistische Aufstellungsmethode. In einer 4-tägigen Basisausbildung führt Silke Krause in Haltung, Inhalte, Prozess und Praxis ein. Für die Anwendung im privaten Bereich und im Business Coaching. Ein Zertifikat qualifiziert Sie für weitere Vertiefungsmodule und Supervisionstage. 15.-18.10. 2018, Skillcare, Düren.

Retreat: Öffne dich dem Puls der Freiheit

Gary Hawke bringt zum ersten Mal in Deutschland zwei bedeutende philosophische Ansätze unserer Zeit zusammen: Die Integrale Theorie von Ken Wilber und den Critical Realism von Roy Bhaskar. Praktisch und handlungsorientiert: Wille – Berufung; Kreativität – Ungedacht (nicht pre-meditiert); Liebe – Emotionen; Right Action – Transformative Praxis. Max. 12 TN. 25.-28.10.2018, Waldhaus Göhrde, Nahrendorf.

LernKulturZeit-Basismodul

mit Silke Weiß und Sonja Student

Die beiden Lern-ExpertInnen führen in dem Wochenendseminar in die vielfältigen Zugänge zu unserem ganzheitlich-menschlichen Potenzial ein: in einer guten Mischung aus fachlichen Inputs aus integraler Theorie, Transparenter Kommunikation und Organisationsentwicklung sowie Praxiserfahrungen, Übungen, Meditation, Reflexion und Dialogrunden. Frankfurt/Wiesbaden, 2.-4.11.2018.

Jetzt anmelden: StAGes-Ausbildung in Berlin

Im November haben Sie die einzigartige Chance, die Entwicklungsforscherin Terri O Fallon und den Psychotherapeuten Kim Barta und ihr originelles integrales StAGes-Modell persönlich kennenzulernen. Einführung und Grundlagen vom 9.-10.11.2018. Fortgeschrittenenkurs für Coaches, Therapeuten und Berater vom 11.-13.11.2018. Berlin-Lichterfelde. Englisch mit Übersetzung. Anmeldeschluss 30.9.2018.

Reines Herz - Seminar mit Annette Kaiser

Das „Herz“ ganz zu öffnen ist für uns Menschen von großer Bedeutung. Wir haben heute unmittelbaren Zugang zu unserem reinen Herzensgrund, durch den die ganze Menschheit verbunden ist. Denn die Herzenskraft „agiert“ ausschließlich aus dem kosmischen Grundprinzip der Liebe für alles und alle zugleich und hat die Kraft, die Welt zu verändern. 22.-25.11.2018, Ratzeburg/Bäk, Seminarzentrum Christophorushaus.



Integral? Integral!

ein Schreibgespräch zwischen Sonja Student (SST)
und Michael Habecker (MH)



SST: Michael, du hast Ken Wilber von Anfang an lesend, schreibend und in Seminaren begleitet und die Entwicklung in der deutschsprachigen Szene verfolgt und mitgestaltet – einschließlich der Leitung des Integralen Forums. Wie ist deine Gefühlslage jetzt, beim Übergang von den alten zu den neuen Medien im IF?

MH: (Lacht) Ich fühle mich angeregt, aufgeräumt, befreit, ein bisschen sentimental und auch glücklich. Die integrale (R)evolution, wie ich sie in einem Buch betitelt habe, ist ein aufregendes Lebensabenteuer für mich, sowohl ganz persönlich, in der Zusammenarbeit mit wunderbaren Menschen wie dir, in der Zusammenarbeit im IF, als auch hinsichtlich der großen gesellschaftlichen Themen und Herausforderungen. Gefühlsmäßig war es eine Achterbahnfahrt mit Höhen und Tiefen, Hoffnungen und Enttäuschungen, doch jetzt empfinde ich tiefe Freude und Dankbarkeit.

Wie ist es dir in dieser Zeit ergangen, Sonja, und wie erlebst du dich aktuell?

SST: Ich fühle mich der integralen Philosophie und der integralen Bewegung seit nunmehr über 20 Jahren sehr verbunden, zunächst im Verstehen, dann in der Anwendung und heute vorrangig im Einbringen des Integralen in ein größeres integral-evolutionäres Feld aus bestem Wissen unserer Zeit und Demut vor dem Nicht-Wissen. In all diesen Phasen haben wir einander begleitet, mit großem Respekt und Freundschaft. Wie wir das hinkriegen, große Leidenschaft für unseren eigenen Beitrag und Hingabe an das Ganze und diese Spannung auch miteinander (aus-)halten und leben – das beschäftigt mich im Augenblick sehr in allen Lebens- und Arbeitsbereichen und jetzt auch im Gespräch mit dir.

Doch kommen wir noch einmal zum Ausgangspunkt zurück, dem Start der integralen Medien und dem Aufbau der Integralen Bibliothek – wie sie jetzt auf unserer neuen Webseite heißt. Kannst du die Stationen skizzieren, wie sich deine Vision der integralen Medien schrittweise und in Zusammenarbeit mit anderen entfaltet hat?

MH: Ich habe Wilber von Anfang an gelesen, mit dem Erscheinen seiner Bücher auf Deutsch, zuerst als Privatangelegenheit. Dann lernte ich im Jahr 2000 Menschen kennen, die sich auch dafür interessierten, und es gab einen „Arbeitskreis Ken Wilber“. Im Internet gab's schon Diskussionsforen, da habe ich mich eingemischt, und plötzlich war Wilber zu einer Art öffentlichen Angelegenheit für mich geworden, mit all den Dynamiken, die wir heute aus Diskussionen in den sozialen Medien kennen. Es tauchte die Frage nach Übersetzungen von online Material auf. Ich hab' dann was übersetzt und in



ein Forum gestellt, das hat die Nachfrage danach noch gesteigert, ich habe mehr übersetzt und auch Artikel geschrieben ... parallel entwickelte sich der „Arbeitskreis“ zu einem Verein mit wachsender Mitgliederzahl, und so bin ich dort in die Medienarbeit hineingerutscht. Aus einem Rundbriefblättchen beginnend etwa 2002 für die Vereinsmitglieder wurden 2006 die integralen perspektiven (ip), und 2007 habe ich dann das Online Journal (OJ) gestartet. An beidem waren über die Zeit auch andere Menschen beteiligt, deren Beitrag ich hier gerne pauschal würdigen möchte. Die ip ist in ihren Beiträgen mehr in die Breite gegangen, das OJ hingegen in die Tiefe, mit längeren Passagen und viel übersetzten Audio- und Videoveröffentlichungen von Wilber. Letztlich verdanken wir das, was wir machen können, ja ihm. Parallel gab's noch andere Medienprojekte, wie unser gemeinsames Buch.

SST: Da sind wir irgendwie auch – wie du so schön sagst – „hineingerutscht“. Aus unseren vielen Dialogen über die Bedeutung des Integralen ist 2010 das Buch Wissen, Weisheit, Wirklichkeit -Perspektiven einer integralen Spiritualität entstanden. In diesem gemeinsamen Prozess ist mir eines meiner wesentlichen Lebensthemen bewusst geworden: die Versöhnung von Wissen und Weisheit, von Aufwachen und Aufwachsen. Wie können Aufklärung und Erleuchtung, diese beiden Schätze aus Ost und West, aus Wissenschaft und Mystik, uns endlich beide zur Verfügung stehen? Ohne unseren Dialog und seine Zuspitzung in diesem Buch hätte ich diese Thematik nicht so klar durchdenken, durchfühlen und in die Welt bringen können. Unsere Dialoge und auch die Streitgespräche dabei waren immer sehr fruchtbar – wie sollte das auch anders sein, wenn es wirklich um etwas Essentielles und nicht nur Belangloses geht? Wir haben viele Stationen der Entwicklung des Integralen Forums und auch der DIA miteinander geteilt, und nun verlässt du nach vielen Jahren das Integrale Forum.



MH: Ja, es ist genug, in mehrfacher Hinsicht, doch das ändert nichts an meiner Begeisterung fürs Integrale, das sich seinen ganz eigenen Weg in die Welt bahnt. Das wurde auch deutlich bei meinem Besuch bei Ken Wilber im Dezember 2012. Er ist nun wirklich jemand, der das Integrale leidenschaftlich und offensiv vertritt. Gleichzeitig erzählte er damals locker und entspannt von den Schwierigkeiten, die es macht, so etwas zu organisieren, und wir haben viel gelacht dabei. Ich bleibe natürlich dran am Integralen, möchte aber jetzt mehr Zeit für andere Dinge haben, wie beispielsweise Musik. Für mich war und ist das Integrale auch diesbezüglich ein großer Lehrer. Das Leben geht nicht so, wie ich mir das vorstelle, sondern es entwickelt sich so, wie es sich entwickelt, und das ist wunderbar und faszinierend, wenn man sich darauf einlassen und sich dem hingeben kann. Es ist das faszinierende Wechselspiel zwischen persönlichem Mut zum Handeln und der Demut vor dem, was so viel größer ist als man selbst. Darüber habe ich auch einiges in den „alten Medien“ geschrieben.

Kannst du noch etwas zu den neuen Medien des IF sagen? Wie geht es jetzt weiter, auch was dein Engagement betrifft?

SST: Zunächst möchte ich etwas zu unserer neuen Webseite sagen, die am 1. Oktober freigeschaltet wird. Die Initiative dazu ist ja noch von dir ausgegangen. Erstens werden dadurch all die hervorragenden Beiträge, die vor allem von dir und von vielen anderen übersetzt oder geschrieben worden sind, wieder zugänglich. Die Integrale Bibliothek ist gut strukturiert und hat Suchfunktionen, so dass all die Schätze aus vielen Jahren wieder oder auch neu zugänglich werden. Ich selbst war überrascht, dass ich dort auch meine eigenen Artikel wiederfinde, die ich selbst gar nicht archiviert habe. Grundlagen, vertiefende Beiträge, Anwendungen – alles ist jetzt neu zugänglich. Das verdanken wir dem Team aus Martin Heil und Karl Beer, die mit großem Einsatz über eine lange Zeit daran gearbeitet haben. Gleichzeitig gebührt unserem bisherigen Webmaster Uwe Schramm ein riesengroßes Dankeschön für seine wunderbare Arbeit im IF von Anfang an. Auch die alten Ausgaben der Integralen Perspektiven und des Online-Journals sind gut auffindbar und für alle Mitglieder und Medien-Abonnenten verfügbar.

Ein zweiter Vorteil, den ich als Gründerin und Vorsitzende der DIA sehr schätze, ist: Die DIA Angebote sind jetzt direkt über das Integrale Forum sichtbar. In gewisser Weise ist die Integrale Familie wieder stärker zusammengedrückt und kann auch so öffentlich wahrgenommen werden. Unsere Autoren und Referenten sind wieder auf einer Plattform zusammen. So können Menschen, die Seminare besuchen wollen, gleich schauen, was die Referent_innen über ihr Fachgebiet und ihre Arbeit geschrieben haben.

Drittens zu den neuen Medien: Außer dem Bewahren des Vorhandenen geht es ja auch um neue Beiträge, sowohl aus dem europäischen als auch aus dem internationalen Feld, aber auch um die Anwendung des Integralen in allen Lebensbereichen. Gerade in unserer etwas orientierungslosen und fragmentierten Gesellschaft wird eine Integration aus dem besten Wissen unserer Zeit und der Offenheit für das Nicht-Wissen mehr denn je gebraucht. Daher werden wir über die Webseite das bereits Vorhandene bewahren und in regelmäßigen monatlichen bzw. zweimonatlichen Abständen Neues aus dem deutschsprachigen und internationalen Bereich hinzufügen. Ich hoffe, dass unsere Mitglieder und die Abonnenten das zu schätzen wissen und uns Anregungen zur Verbesserung geben. Ich helfe dabei, dass das Vorhaben gelingt, vor allem jetzt, wo du dich neu orientierst. Ich hoffe, dass wir ab 2019 neue und jüngere Autoren (ich bin ja wie du auch schon in die Jahre gekommen) und ein Redaktionsteam finden, das unsere Arbeit mit neuen Impulsen fortsetzt. Ansonsten vertraue ich auf den Prozess und darauf, dass IF, DIA und die EIA zusammen mit anderen integralen Partnern nützlich sind für einen neuen Sprung in der Evolution, für mehr Menschlichkeit untereinander und mit der ganzen lebendigen Welt.

Dir danke ich für unsere jahrelange Zusammenarbeit und freue mich auf weitere Gespräche und auch auf weitere gemeinsame Projekte, egal in welchem Kontext.

MH: Es war, ist und bleibt für mich eine große Freude, mit dir, Sonja, weiter zusammenzuwirken. Danke für alles!

Liebe

Ken Wilber, *love and evolution*, 2010

<https://integrallife.com/love-and-evolution-2/love-and-evolution/>

Was ich zuerst über Liebe sagen möchte ist, dass es sich dabei nicht nur um eine menschliche Emotion handelt, sondern um eine metaphysische Kraft. Es ist Eros, der die Evolution antreibt. Es ist das von dem Dante sagt, dass es die Sonne und die anderen Sterne bewegt. Jedes Liebesempfinden oder Mitgefühl und Fürsorgegefühl ist ein Zugang zu dieser außerordentlichen Fähigkeit und Kraft der Liebe, diesem ganz außerordentlichen Antrieb des Universums, als einem GEIST, der zum GEIST zurückkehrt. Das ist das Wesen der Liebe. Das ist das, was Liebe macht, sie ist eine der bedeutendsten Emotionen, die Menschen haben können. Es ist daher wichtig für uns Liebe zu fühlen und zu erleben, speziell in ihren höheren Formen des Überfließens. Das Fühlen von Liebe ereignet sich oft in Beziehungen, doch meistens beginnen wir unsere Beziehungen aus Mangelbedürfnissen heraus. Die frühen Formen von Liebe sind nicht annähernd so erfüllend wie die der Überfülle und bestehen aus Ärger, Schuld, Vorwürfen, Urteilen, Negativität usw. – alles in der einen oder anderen Weise Ausdrücke eines frustrierten Verlangens nach Einheit. Der Partner oder die Partnerin verhält sich nicht entsprechend der Einheit, die man sich vorstellt. Das führt zu den genannten Frustrationen. Doch selbst diese Ausdrucksformen gäbe es nicht, wenn all dem nicht die LIEBE zugrunde liegen würde. Man kann auf diese Weise das Positive auch in diesen negativen Ausprägungen von Liebe erkennen. Tut man dies und fühlt man die Liebe, dann verbindet man sich wieder mit dieser metaphysischen Kraft, einer Kraft, die sich als Liebe gut anfühlt. Man verbindet sich dadurch nicht nur mit dem Partner, sondern mit dem GEIST der gesamten manifesten Welt, dem Streben der gesamten manifesten Welt zu wachsen, sich zu entwickeln und zu erwachen. Das ist ein sehr kraftvolles Gefühl, ein Gefühl, nach dem die Menschen so sehr streben, verständlicherweise, doch es ist wichtig, dies im richtigen Kontext zu betrachten und nicht nur ein personalistisches Gefühl daraus zu machen. Es ist in Wahrheit die Öffnung oder Lichtung im eigenen Herzen, in die der Geist des Eros sich ergießt.

Von Augenblick zu Augenblick

Aus: Ken Wilber, *Integrale Meditation*, 2016

Aus welchem Grund auch immer ist das Universum, das 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 wahrnimmt, berührt und fühlt, 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“.

Das Gefühl des Eros

Das grundlegende Prinzip der Evolution ist eine Zunahme von Einheit und damit auch von Freiheit. Was die Einheit betrifft, nimmt die Identität menschlicher Wesen auf jeder Entwicklungsstufe und bei jedem Entwicklungsschritt, als eine neue Weltsicht, eine neue Wertstruktur oder eine neue ethische Perspektive. Mit der Zunahme und Erweiterung von Perspektiven ist gleichzeitig eine Erweiterung der Identität eines Menschen verbunden, bei der immer mehr andere Menschen und Wesen mit berücksichtigt werden. Das bedeutet, dass man sich anderen so nahe fühlt, dass man sie so behandelt wie man sich selbst behandelt. Es entsteht ein Band der Liebe zu diesen Menschen und Wesen.

Dieses Band beginnt bei einer ersten Person, wo Liebe im Wesentlichen nur für das eigene Selbst gefühlt wird, das eigene Ich-Erleben. Diese Liebe erweitert sich zu einer zweiten Person mit der Fähigkeit die eigene Identität zu erweitern auf meine Familie, meinen Stamm, die Gesellschaft, deren Mitglied ich bin, und dabei eine Verbindung zu fühlen zu diesen anderen Menschen. Zu Menschen, die nicht zu diesen Gruppen gehören, wird die Verbindung nicht gefühlt. Doch die Entwicklung geht weiter durch das Bestreben der Evolution zu immer höheren Einheiten und Identitäten. Wenn wir dann im weiteren Evolutionsverlauf zu einer Perspektive einer dritten Person gelangen, ist damit eine weltzentrische Fähigkeit und Perspektive verbunden. Damit verbunden sind Gefühle von Fairness, Gerechtigkeit und Fürsorge für alle Menschen, unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht oder Herkunft. So etwas hat es bis dahin nicht gegeben. Menschen können nun eine grundlegende Identität mit allen

Menschen fühlen und ethozentrisches Denken, Reden oder Handeln löst nun Empörung aus. Eine Perspektive einer vierten Person, als ein weiterer Entwicklungsschritt, ist eine Perspektive auf die Perspektive einer dritten Person, die schaut und prüft, ob diese Perspektive auch in allen Fällen zur Anwendung kommt. Mit der Emergenz einer integralen Perspektive entsteht ein neuer, gewaltiger Entwicklungsschritt,

den die Menschheit bisher noch nicht gesehen hat. Es ist eine Perspektive, die den Wert aller vorangegangenen Perspektiven sieht und anerkennt. Das ist etwas unerhört Neues. Man kann nur wild darüber spekulieren, was für eine Gesellschaftsform daraus entstehen kann. Es gab noch nie eine Weltsicht, die nicht nur diese umfassendere Perspektive eingenommen hat, sondern die auch auf eine neue echte und wirkliche Art geliebt und Fürsorge für andere Menschen und Wesen empfunden hat, so als wenn diese Menschen und Wesen zu einem selbst gehören, zum eigenen Selbst und zur eigenen Identität.

Was wir in der menschlichen Evolution erkennen ist, dass sich mit der Erweiterung der Ich-Identität auch die Liebe, die wir für andere fühlen können, ausdehnt. Die Identität entwickelt und erweitert sich von einer ersten zu einer zweiten zu einer dritten zu einer vierten zu einer fünften Person, immer weiter, und unsere Identität erweitert sich hinsichtlich dessen, was wir als uns selbst fühlen. Wir können zu immer mehr Menschen und Wesen eine Verbundenheit *fühlen*, verbunden mit Wärme und einer liebenden Fürsorge. Diese liebende und fürsorgende Energie erfüllt und erweitert unsere kognitiven, unsere kinästhetischen und unsere ethischen Fähigkeiten. Der emotionale Antrieb dahinter ist liebende Glückseligkeit.

Dies betrifft sowohl die Zustände wie auch die Strukturen des Bewusstseins und es ist eine Variation dessen, was Plato sagt, diese umfassende Liebe und Glückseligkeit, bei der der Kosmos einst ein Ganzes war, doch sich dann aufteilte in viele Einzelteile, und das Verlangen und Bestreben nach der Ganzheit wird Liebe genannt. Dies beginnt mit dem Urknall und treibt die Bildung von Atomen, Molekülen und Zellen voran, weiter zu Organismen und menschlichen Wesen mit immer umfassenderen Weltsichten und Perspektiven. Die Einheit und Ganzheit existierte noch vor der Involution und in der Evolution geht es um die Wiederherstellung dieser Einheit.

Wenn du dich also das nächste Mal mit dem Thema Liebe beschäftigst, vielleicht weil du dich verliebt hast oder auch aus der Liebe herausgefallen bist oder verlassen wurdest, dann reflektiere über einige dieser Themen – es lohnt sich. Sie sind ein Teil dessen, was von Augenblick zu Augenblick erscheint und geschieht. ❖

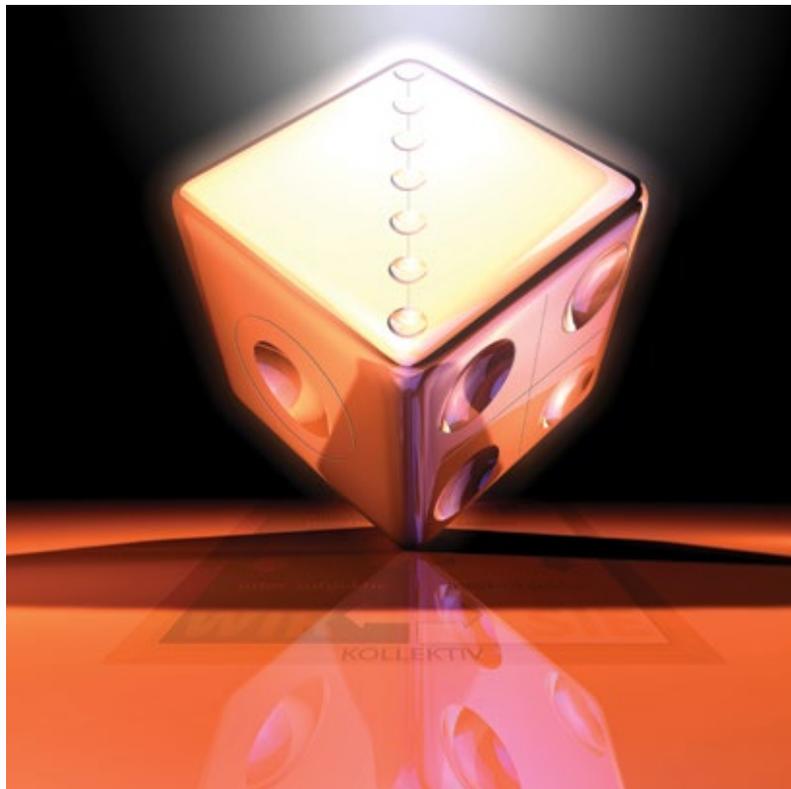


Das Paradox sozialer Gerechtigkeit

Aus: *Return to the Heart of Christ Consciousness, How do we include social justice in our world?* <https://integrallife.com/the-heart-of-christ-consciousness/>, 2015

Soziale Gerechtigkeit ist sehr, sehr wichtig. Es gibt eine erste Stufe, wo wir in Kontakt kommen mit dem Seinsgrund. Der Seinsgrund erschuf sowohl das Gute als auch das Böse. Doch sind wir damit erst einmal in Berührung gekommen, dann ist es in der relativen Welt so – schon Buddha sagte, tue Gutes, vermeide Böses –, dass es hier darum geht daran zu arbeiten, dass die Dinge besser werden. Das ist wirklich wichtig. So viele Menschen sind nicht zum Seinsgrund erwacht und selbst für diejenigen, die dazu erwacht sind und gefangen und gefoltert werden, geschlagen werden, verhungern – ist das entsetzlich. Was wir erkennen ist, dass zu einem Teil, auch durch den liebenden Druck, den der Seinsgrund ausübt, wir uns aufmachen und versuchen, Dinge zum Besseren zu wenden. Oft ist es so, dass je mehr man in Berührung mit diesem liebenden Seinsgrund kommt, desto stärker das eigene Verlangen wird, dies in die Welt zu bringen. In der manifesten Welt wird es immer etwas geben, was nicht in Ordnung ist. Wenn es zu 100% vollkommen wäre, dann wäre das der vollkommene Seinsgrund. Keine Probleme, keine Sorgen, kein Schmerz, kein Leiden – doch irgendetwas davon

gibt es immer. Es gibt also immer eine Aufgabe für christliche Wohltätigkeit. Es gibt immer eine Aufgabe für einen buddhistischen Bodhisattwa – und das gibt es in allen Religionen. Auch mit der vollkommenen Verwirklichung gibt es immer ganz konkret persönlich etwas zu tun, was die Dinge besser macht.



Das ist ein Aufgefordertsein – für einen Bodhisattwa gibt es kein vollkommen erleuchtetes Gewahrsein, es sei denn, es wurde das Versprechen abgelegt, anderen dabei zu helfen das erleuchtete Gewahrsein selbst zu erlangen. Das ist das Bodhisattwa-Gelübde. Es ist der christlichen Caritas ähnlich und entspricht der Wohltätigkeit. Man verpflichtet sich selbst Gutes zu tun als Handlungen aus Wohltätigkeit, Freundlichkeit und Liebe. Hat man sich dazu nicht innerlich verpflichtet, gibt es auch kein Erwachen als ein Geburtsrecht.

Spirituelle Gerechtigkeit ist unglaublich wichtig. Wo wir aufpassen müssen ist, wenn Menschen diesbezüglich handeln ohne zum Seinsgrund erwacht zu sein. Das kann sehr problematisch sein. Gary Snider, ein Zen-Schüler und leidenschaftlicher Umweltaktivist hatte dazu etwas sehr Interessantes gesagt. Er sagte, an der Lösung ökologischer Probleme sollten nur diejenigen arbeiten, die erkannt haben, dass dies nicht notwendig ist. Er ist im Kontakt mit diesem reinen, hundertprozentigen alles-ist-vollkommen-in-Ordnung Erleben. Doch dann geht er hinaus und tut, was er kann, das ist auch sein Versprechen. Doch weil er auch die hundertprozentige Vollkommenheit geschmeckt hat, erkennt er, dass es nicht notwendig ist dies zu tun – und daher tut er es, als ein Teil seines Versprechens.

Wie immer gibt es ein Paradox im Zusammenhang mit dem GEIST. Hat man etwas, was alles umfasst, wie GEIST, dann verfängt man sich automatisch mit allem, was man sagt. Sagt man, „dass ist nicht in Ordnung“, dann ist es als ein Teil des GEISTES letztlich doch in Ordnung. Soziale Gerechtigkeit ist unglaublich wichtig. Versucht dabei zuerst, mit dem Seinsgrund in Kontakt zu kommen. ❖

Epistemologie und Ontologie

(Ein Auszug aus: *integrallife.com, Being vs. Knowing: Ending the Debate Between Epistemology and Ontology, Integral Theory Conference Keynote Address.*) 2015

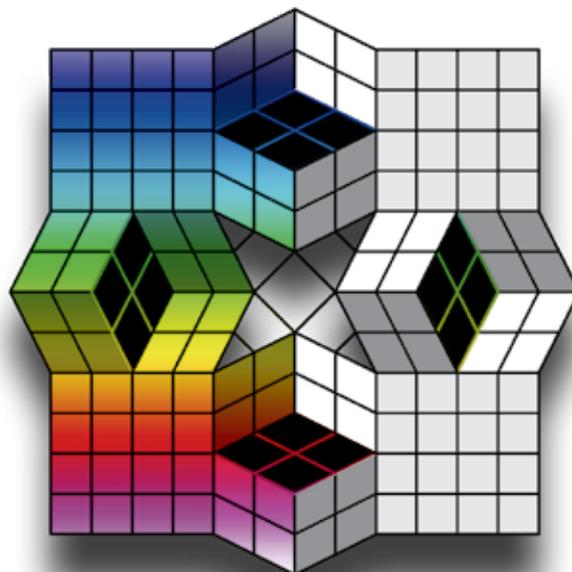
Bestimmt Epistemologie Ontologie, eine typische Position des Idealismus, oder begründet Ontologie Epistemologie als eine klassische Position des Realismus? Meine Version des integralen Ansatzes ist, dass beides gleichermaßen existiert und gleichermaßen wichtig ist. Keines von beiden ist grundlegender oder vorherrschender als das andere.

Was wir mittels des AQAL-Rahmens mit seinen acht Zonen erkennen ist, dass die typischerweise idealistischen oder subjektiven Ansätze davon ausgehen, wie die Welt, betrachtet von den Innen-Zonen her aussieht – als eine Sichtweise von innen. Die mehr objektiven Ansätze des Realismus hingegen entstehen aus einer Betrachtungsweise der Welt aus den Außen-Zonen heraus – die Sichtweise von außen. Beide sind gleichermaßen real, gleichermaßen wichtig, gleichermaßen mit aufzunehmen und es ist keine gegenüber der jeweils anderen zu privilegieren. Doch in den meisten Debatten wird leider jeweils eine von beiden privilegiert.

Was wir dort draußen sehen, ist nicht nur ein Ergebnis einer gegebenen Ontologie dessen, was gesehen wird, sondern auch der Methodologie und der Epistemologie, die an dem Erkennen beteiligt sind. Dies alles ist mit dem endgültigen Ergebnis verknüpft. Das bedeutet nicht, dass die Charakteristik des erkannten Objektes vollständig durch das wahrnehmende Subjekt erschaffen wird, d.h. wir reden nicht von einem epistemischen Trugschluss oder einem subjek-

tiven Idealismus. Es bedeutet lediglich, dass die Eigenschaften des erkannten Objektes zu einem Teil von den Mitteln des Erkennens abhängen.

Epistemologie und Ontologie sind zwei ganz grundlegende, historisch vorherrschende Sichtweisen und wir sehen Beispiele von ihnen in allen vier Quadranten, als die Innenansicht und die Au-



ßenansicht der Zonen in jedem der Quadranten. Die integrale Aussage dazu ist, dass sie alle Recht haben und alle richtig sind, soweit sie adäquat ihre jeweilige Zone beschreiben.

Jede Sichtweise ist richtig, wenn sie sich auf ihren spezifischen Erkenntnisbereich konzentriert und richtig durchgeführt wird. Wenn dies der Fall ist, dann erhalten wir eine wahre und partielle Wirklichkeit, und diese muss in einen integralen Gesamtansatz mit aufgenommen werden. Sichtweisen sind dann falsch oder unrichtig, wenn sie andere Sichtweisen kritisieren für das, was diese angeblich falsch machen, d. h. wenn beispielsweise eine Innenansicht alle Außenansichten eines ontischen Trugschlusses

beschuldigt oder wenn eine Außenansicht alle Innenansichten eines epistemischen Trugschlusses beschuldigt. Für die integrale Metatheorie liegt ein epistemischer Trugschluss nur bei einer Überbetonung der Innenansicht vor, was der Fall ist, wenn bestehende, objektive Aspekte der Außenansicht von Wirklichkeit verneint werden oder wenn gesagt wird, dass sie in Gänze von menschlicher Erkenntnis abhängen. Der epistemische Trugschluss ist, mit anderen Worten, die Vorstellung, dass es ausschließlich eine innere, hervorgebrachte Welt gibt und alle Objekte ausnahmslos Ergebnis von Hervorbringungen sind. Doch das ist nicht wahr. Jeder Quadrant hat, klar und eindeutig, ein Innen und ein Außen. Demgegenüber liegt – für die integrale Metatheorie – ein ontischer Trugschluss nur bei einer Überbetonung der Außenansicht vor, wenn die bedeutenden Hinzufügungen, Erschaffungen und Hervorbringungen der Strukturen des erkennenden Subjektes verneint werden und ihr hervorbringender Einfluss als epistemischer Trugschluss bezeichnet wird.

Nimmt man Entwicklungsstudien ernst, gelangt man zu einer gleitenden Skala von Wahrheit, mit der Vorstellung, dass jede Ebene wahr und jede höhere Ebene wahrer ist. Das erste, was man beim Studieren der Entwicklungsmodelle lernt ist, dass jede Entwicklungsebene eine andere Welt sieht, und es gibt nur zwei Weisen, damit umzugehen. Die eine davon ist, dass man behauptet, dass es nach wie vor nur eine einzige vorgegebene Realität gibt und dass jede der Entwicklungsstufen diese Realität klar sieht. Doch wenn man das tut, dann gelangt man niemals zu einer wahren Wahrheit, da diese Wahrheit erst am Ende von Entwicklung und Evolution gesehen werden kann. Da jedoch

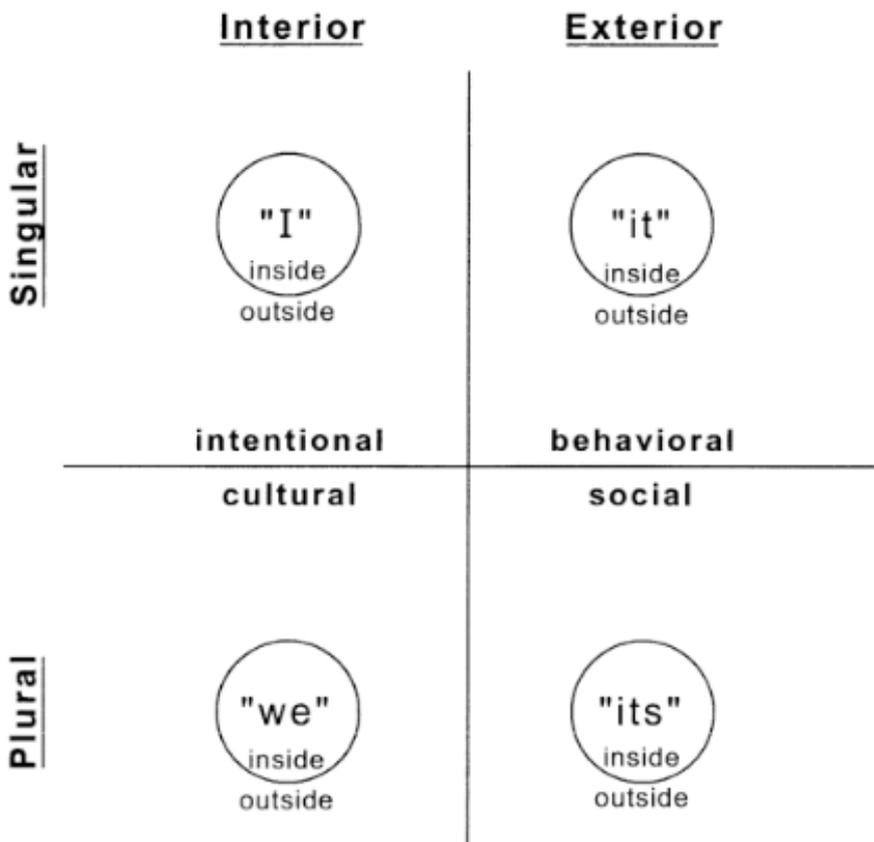


Abb.: Die 8 Hauptperspektiven vom Ken Wilbers Integral Methodologischem Pluralismus

Evolution niemals an ein Ende kommt, bedeutet dies, dass Wahrheit niemals gesehen werden kann. Demgegenüber steht die – wie ich sie nenne – gleitende Skala von Wahrheit. Die Entwicklungsstudien geben uns bereits eine Fülle von Evidenz dafür. Wir haben Evidenz dafür, dass jede Ebene mit Bewusstsein ausgestattet ist und jede höhere Ebene mit mehr Bewusstsein ausgestattet ist. Jede Ebene ist liebesfähig, jede höhere Ebene ist mehr liebesfähig. Jede Ebene hat eine Moral, jede höhere Ebene hat eine höhere Moral. Jede Ebene hat eine Identität, jede höhere Ebene hat eine umfassendere Identität, usw., praktisch ad infinitum. Jede Ebene ist wahr, jede höhere Ebene ist wahrer.

Stellen wir uns vor, wie die Welt in fünfhundert Jahren auf unsere Wahrheiten zurückblicken wird. Zu den Zeiten der Stämme, mit deren typischer prä-operationaler Kognition und zu den mythisch-traditionellen Zeiten, mit ihrer konkret operationalen Kognition hatte kein Individuum ein Bewusstsein über oder eine Vorstellung von Atomen. Zu diesen Zeiten existierten keine Atome, jedenfalls

nicht im Bewusstsein von irgendjemand. Mit dem Erscheinen von formal-operationaler Kognition und den dazugehörigen Methodologien wurden Atome entdeckt und sie existierten von da an im Bewusstsein verschiedener Individuen. Mit dem Erscheinen von pluralistischer Kognition und den entsprechenden Methodologien wurden verschiedenartige Quarks entdeckt. Und mit der vereinigenden Kognition wurden die vereinigenden Zusammenhänge der Quarks entdeckt. Mit einer noch höheren Kognition wurden die Stringtheorie und die M-Theorie entwickelt. Jeder Ebene ist wahr, jede höhere Ebene ist wahrer. Und dieses „wahr“ ist so wahr wie etwas nur wahr sein kann. Es ist die einzige Möglichkeit, wie eine wirkliche und sinnvolle Bedeutung von Wahrheit vor dem Hintergrund einer alles durchdringenden Evolution existieren kann. Das Erkennen der integralen Einheit von innen-subjektiven und außen-objektiven Sichtweisen in allen vier Quadranten bzw. allen acht Zonen gibt uns eine gleitende Skala von Wahrheit. Jede Ebene ist wahr, jede höhere Ebene ist wahrer. Und jede Ebene kann Wahrheit erkennen, so wahr wie diese Wahrheit

sein kann, so gut wie dies zu dieser Zeit mit den vorhandenen Techniken und Werkzeugen möglich ist. Dies ist Wahrheit, soweit Wahrheit irgendeine konkrete Bedeutung haben soll.

Die Entwicklung und das Wachstum gehen weiter und führen zu immer mehr Wahrheit, auf jeder höheren Ebene. Dies bedeutet keine Verneinung von Wahrheit, so wie diese sich auf den niederen Ebenen präsentiert. Wahrheit wird lediglich in einer Gesamtheit von Wirklichkeit entsprechend verortet und dabei sind Epistemologie und Ontologie, innen und außen, zwei Aspekte der gleichen zugrunde liegenden, sich entfaltenden Ganzheit. Auf diese Weise, und nur auf diese Weise, können wir den epistemischen und den ontischen Trugschlüssen entkommen. Und nur auf diese Weise können diese zwei archetypischen Feinde – Idealismus versus Realismus, Spiritualismus versus Materialismus, subjektiv versus objektiv, empirisch versus rational, epistemisch versus ontisch, realistisch versus hervorbringend – vollständig anerkannt und vollständig integriert werden. Schließlich weist dies auf eine grundlegende Maxime integraler Ansätze hin: Wo immer man zwei sich diametral gegenüber stehenden Gegensätzen begegnet, so wie Realismus und Hervorbringung, macht man sich auf die Suche nach Möglichkeiten, beide miteinander zusammenzubringen. Die Wahrheit liegt dabei immer in der zugrunde liegenden Ganzheit, ohne Ende, ohne Ende.

Hinweis: In einem Erweiterungsschritt des Modells der 4 Quadranten hat Ken Wilber für jeden Quadranten zusätzlich eine Unterscheidung von innen/außen gemacht, in der Abbildung ist das „Innen“ der Kreis und das „Außen“ die Fläche um den Kreis. Dadurch entstehen 8 Zonen oder Horizonte oder Ereignisbereiche von Hauptperspektiven. Auf diese Unterscheidung nimmt der Text Bezug. ❖

Eine integrale Beziehung zu Trauer und Verlust

Aus: *An integral relationship to grief and loss*¹, 2016

Wenn wir uns mit Identität und Identifizierungen im Zusammenhang mit dem Thema Tod beschäftigen, dann geht es auch um Wachstum und Entwicklung. Da der Wachstumsprozess einen Vorgang einer zunehmenden Identität bedeutet, ist Entwicklung ebenso ein Vorgang von Tod und Wiedergeburt, Tod und Wiedergeburt, Tod und Wiedergeburt – so lange, bis sich unsere Identität auf das GANZE erstreckt, bis zur höchsten Identität mit dem gesamten manifestierten und nicht-manifesten Universum. Und hier sind wir ungeboren und ungestorben. Oder, paradoxerweise, werden wir in alles hineingeboren, was wir manifestieren, und wir sterben in alles, was wir manifestieren – doch als Gesamtheit hängt alles zusammen, ungeboren und ungestorben. Das ist die Weise, wie das Letztendliche oder Ewigkeit beschrieben werden. Unsere Beziehung zum Tod ist also etwas merkwürdig, auch deshalb, weil uns die meisten Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Tod aufgezwungen werden. Wir tun das nicht absichtlich, wir möchten nicht, dass es geschieht – wir sind so sehr mit demjenigen identifiziert, der dabei verloren geht. Daher erfahren wir alles, was mit Tod zusammenhängt, als sehr schmerzhaft.

Ernest Becker hatte darauf in seinen Büchern hingewiesen: Die große Unterdrückung betrifft nicht die Sexualität, sondern den Tod. Otto Rank sprach in diesem Zusammenhang von Unsterblichkeitsprojekten, durch die Männer und Frauen den Tod zu überwinden suchen, indem sie ihn durch die Schaffung von Artefakten, die „ewig“ leben, leugnen. Woody Allen hat es schön auf den Punkt gebracht: „Ich möchte keine Unsterblichkeit mit meiner Arbeit erlangen, sondern dadurch, dass ich nicht sterbe.“ Dies ist natürlich eine Rückwärtsbewegung. Zu sagen, dass wir den Tod verleugnen, bedeutet gleichzeitig, dass wir in unserer Entwicklung stehen geblieben sind. Wenn wir nicht willens oder in der Lage sind, das Niedrigere loszulassen und ihm gegenüber zu sterben, um so gegenüber dem Höheren wiedergeboren zu werden, dann verleugnen wir den Tod und das Leben und verleugnen gleichzeitig Entwicklung und Wachstum. Diese dialektische Einheit von Leben und Tod ist immer paradox, doch sie erklärt die Tatsache, dass Menschen, die eine große Angst gegenüber dem Tod haben, eine gleichermaßen große Angst gegenüber dem Leben haben. Sie können nur ganz vorsichtig leben, weil ja ständig irgendetwas geschehen könnte, das sie umbringt. Je größer die Angst vor dem Tod, desto größer die Angst vor dem Leben – der Bus könnte sie anfahren oder sie stürzen von den Klippen. Leben und Tod sind auf eine merkwürdige Weise miteinander verbunden. Verneinen wir eines von ihnen, verneinen wir das andere auch. Unsere Identität wird dann auf der entsprechenden Entwicklungsebene einge-

froren. Wachstum und Entwicklung, als ein Vorgang von Tod und Wiedergeburt, sind dann nicht mehr möglich. Doch wenn es uns gelingt diesen Zusammenhang anzunehmen, erfahren wir dabei einen enormen Verlust und eine enorme Trauer, das kann Menschen völlig aus der Bahn werfen. Es kann eine vernichtende, aber auch befreiende Wirkung haben, die Monate, Jahre oder das ganze Leben andauert.

Jedes Mal, wenn wir also auf Tod, Verlust oder Trauer stoßen, können wir eine Identifikation entdecken, die dem zugrunde liegt. Wir haben uns innerlich oder äußerlich identifiziert mit dem, was verlorengegangen ist – ich, mir oder mein. Das ist schmerz- und leidvoll. Die Untersuchung dieses Leids und es willkommen zu heißen, ist ein Wachstumsweg. Die Frage ist, wo hier meine verborgene Identifikation liegt, meine – in einem buddhistischen Begriff – Anhaftung. Nicht das, was geschieht, verursacht das Problem, sondern eine Anhaftung an das, was geschieht, verursacht das Problem.

Meine eigenen Erfahrungen beim Tod meiner Frau Treya und mit meinem Körper aufgrund meiner Erkrankung waren enorme Wachstumsprozesse. Ich kann dabei immer noch eine Art von Sentimentalität empfinden, ein Verlusterleben gegenüber all dem. Doch ich bin hindurchgegangen und habe das Licht am anderen Ende des Tunnels gesehen, in dem ich mich von einer bestimmten Identität und Identifizierung verabschiedet habe, die hier bestand.

Der Tod von Treya hat gewaltig etwas in Bewegung gesetzt. In der Nacht als sie starb, las ich ihr ihre spirituellen Lieblingstexte vor, die mit dem Tod zu tun haben – Ramana Maharshi, Krishnamurti, das Tibetische Totenbuch. Gegen 2:00 Uhr morgens hörte ich dieses unglaublich laute Klickgeräusch, so als wenn etwas bricht, und es kam mir dabei sofort das Bild, dass Treya nun das Band löst, welches sie mit Samsara verbindet. Das war ihre vollkommene Befreiung. Ich selbst ergab mich völlig diesem gleichen Raum. Ich hatte das schon vorher durch meine jahrelange Praxis erfahren, doch dies war eine besonders tiefe Erfahrung davon und Treya und ich waren in dieser Situation eins. Das getrennte Selbst war verschwunden und damit war der Tod vorbei. Wir waren beide in der liebenden und strahlenden Fülle dieses höheren Bereiches. Ich blieb in diesem Zustand für mehrere Wochen, 24 Stunden am Tag. Das hat ganz erheblich dazu beigetragen, wie ich mich durch diesen Trauerprozess bewegt habe. Dann kam eine Periode von vielleicht drei Monaten, wo ich etwa einmal täglich, ungefähr zur gleichen Zeit zwischen 10.00 und 11.00 morgens, anfang zu weinen, etwa 20 Minuten lang. Die fünf Jahre unseres Zusammenlebens mit immer wieder neuen schlechten Nachrichten hinsichtlich ihrer Krebserkrankung kamen nun heraus, in denen ich die Rolle des „starken Helfers“ hatte und dabei den Schmerz und die Verluste nicht fühlte, die wir ständig erlitten und denen gegenüber ich auch nicht sterben und mich auch nicht entwickeln konnte.

¹ <http://www.integrallivingroom.com/wp-content/uploads/2016/04/An-integral-relationship-to-grief-and-loss.mp3>

Ich ging noch einmal durch diese Zeit und alle Ereignisse, fast chronologisch, in denen ich Trauer und Angst unterdrückt hatte. Ich erfuhr jedes Ereignis noch einmal, erfuhr diese Zeit noch einmal, verarbeitete sie und ging zum nächsten Ereignis – den ganzen Zeitraum noch einmal zurücklegend, etwa fünf Jahre der Trauer. So konnte ich all die Verluste erfahren, deren Tod akzeptieren und mich dabei entwickeln. Ich konnte diese Tode akzeptieren und zwar nicht nur auf der letztendlichen Ebene, sondern auch hinsichtlich der allerkleinsten alltäglichen Erlebensmomente. Ein Arztbesuch, eine weitere Operation, eine neue Runde Chemotherapie, Hunderte von Verletzungen, die ich zur Zeit ihres Geschehens nicht unmittelbar erleben konnte, weil ich mir das damit verbundene Leid nicht erlauben konnte.

Das hat also auch sehr viel mit dem alltäglichen Leben zu tun und der Weise, wie wir mit Verlust und Trauer umgehen und unsere Verbindung zwischen Tod und Identifikation sehen und fühlen.

Eines ist ganz sicher: Wenn wir aufhören den Tod zu akzeptieren, wenn wir in eine Todesverleugnung kommen, in ein Unsterblichkeitsprojekt oder eine spirituelle Vermeidung, wenn wir nicht gegenüber der Ebene und Identität sterben können, auf der wir uns befinden, um so zur nächsthöheren Ebene zu gelangen, dann sind wir entwicklungsmaßig zum Stillstand gekommen. Die Todesverleugnung ist gleichzeitig eine Verleugnung von Wachstum und Entwicklung. Damit beschäftigen wir uns ständig, jeden Tag und jede Minute. ❖

IMPRESSUM



Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben: E-Mail: redaktion@integralesforum.org

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

Chefredakteur: Michael Habecker

Korrekturat: Jörg Perband

Design & Layout: Uwe Schramm

Werbeleitung: Werbeleitung: Martin Heil
marketing@integralesforum.org

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

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

Für den Inhalt verantwortlich:
redaktion@integralesforum.org

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

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

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

Spenden und Mitgliedsbeiträge
sind steuerabzugsfähig.

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: info@integralesforum.org

Herzliche Einladung zum Mitmachen

Das Integrales Forum versteht sich als eine lernende und sich entwickelnde Organisation. Wir freuen uns über neue Mitwirkende zur Unterstützung bei unseren Aufgaben: Medien, Mitglieder und Abobetreuung, Marketing, Konferenz, Salons, Fachthemen, Integrale Akademie. Kontaktaufnahme bitte unter folgender E-Mail-Adresse: info@integralesforum.org

Die drei Prinzipien integralen Denkens

Aus: The Three Principles of Integral Thinking, 2017
<https://integrallife.com/three-principles-integral-thinking/>

Diese drei Prinzipien – Nichtausgrenzung, Entfaltung und Inszenierung – wurden aus der Gegebenheit heraus abgeleitet, dass zahlreiche unterschiedliche und auch in „Konflikt“ miteinander stehende Paradigmen bereits seit langer Zeit weltweit praktiziert werden. Daher stellt sich nicht die Frage, welche dieser Paradigmen richtig und welche falsch sind, sondern die Frage, was sie alle in diesem Kosmos überhaupt erst hervorgebracht hat.

Prinzip 1: Nichtausgrenzung – "Jeder hat Recht."

Nichtausgrenzung bedeutet, dass wir die Geltungsansprüche akzeptieren (d.h. die Wahrheitsansprüche, welche die Gültigkeitstests innerhalb ihres eigenen Paradigmas in ihrem eigenen Feld bestehen, sei es in der Hermeneutik, in der Spiritualität, der Naturwissenschaft usw.). Das bedeutet, ein Paradigma kann kompetente Beurteilungen innerhalb seines eigenen Welt-Raumes machen, jedoch nicht über Räume, die im Rahmen anderer Paradigmen zum Vorschein gebracht (und gesehen) werden.

Prinzip 2: Entfaltung – "Einige haben mehr Recht als andere."

Jeder hat Recht und manche Sichtweisen haben mehr Recht als andere. Keiner hat Unrecht, doch einige sind umfassender,

holistischer, integrierender, tiefer, transzendierender- und-bewahrender – ohne ein Ende. Doch die Tatsache, dass Moleküle umfassender als Atome sind, bedeutet nicht, dass wir uns damit der Atome entledigen könnten oder dass diese uns keine wirkliche Wahrheit anzubieten hätten, so wie sie sind. Eine teilweise Wahrheit ist immer noch eine Wahrheit.



Prinzip 3: Inszenierung/ Hervorbringung – „Wenn du dies wissen willst, musst du jenes tun.“

Die meisten „Paradigmenkonflikte“ entstehen aus „Unvereinbarkeiten“. Das bedeutet, es gibt keinen Weg sie zusammenzubringen. Doch das liegt lediglich daran, dass sich die Menschen auf die Phänomene konzentrieren und nicht auf die Praktiken. Erkennen wir jedoch, dass Phänomene durch Praktiken inszeniert, hervorgebracht und aufgedeckt werden, dann wird uns auch klar, dass die im „Widerspruch stehenden Phänomene“ oder Erfahrungen lediglich unterschiedliche, aber voll miteinander vereinbare Erfahrungen darstellen, die durch unterschiedliche Praktiken hervorgebracht wurden. Übernimmt man diese Praktiken, dann wird man die gleichen Phänomene sehen, die vorher bei der Betrachtung der Paradigmen „unvereinbar“ schienen. Daher ist die Unvereinbarkeit nicht ‚unüberwindbar‘ und auch keine Grenze für eine wirklich integrale Umarmung.

Diese drei Prinzipien unterstützen uns darin, unterschiedliche Ansätze zusammenzubringen und in jedem von ihnen einen Teil von Wahrheit zu finden. ❖

Eine neue ökonomische Theorie und Praxis

Auch wenn die Analyse darüber für jede der Entwicklungsebenen ein ganzes Buch benötigt, so wäre – für eine moderne Ökonomie – die Idee eines jährlichen garantierten Einkommens ein guter Beginn. Die Welt bewegt sich technologisch hin zu einer wahrhaft utopischen und

oder Familien- und Beziehungswerte oder Lebenswerte überhaupt keine Berücksichtigung finden (und das ist erst der Anfang einer wirklich integralen Inventur all der Dinge, die nicht berücksichtigt werden). Wenn wir uns dazu entschließen, dass eine Gesellschaft alle wesentlichen Dinge, die ein er-

für Menschen arbeitsfreien Situation, in der jedem Menschen die (materiellen) Grundlagen für ein gutes Leben zur Verfügung gestellt werden, und je früher das geschieht, desto besser. Dies erfordert jedoch eine gründliche Überarbeitung sowohl der ökonomischen Theorien als auch der ökonomischen Praxis.

Ein Problem der heutigen ökonomischen Theorien ist, dass diese im Wesentlichen den wissenschaftlichen Materialismus des 18. und 19. Jahrhunderts zum Zeitpunkt ihres Entstehens reflektieren. Sie verfolgen lediglich äußere Bewegungen von Geld und Wohlstand, und beschäftigen sich nicht mit dem Inneren, d.h. mit Bewusstsein und Kultur. Das Problem bei Geld ist, dass es so gut wie jedes der Artefakte der äußeren rechtsseitigen Quadranten (materielle, physische Dinge) kaufen kann, doch es kann so gut wie nichts von den inneren linksseitigen Quadranten kaufen (Bewusstheit, Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Intelligenz, Werte, Bedeutung, Zweck, Vision, Motivation, Spiritualität, emotionale Güter, mentale Ideen). Bei der Kalkulation des Bruttoinlandsprodukts, was oft als der Indikator des Gesamterfolgs individuellen Lebens herangezogen wird, wird keines dieser wirklich wichtigen Dinge berücksichtigt. Mittlerweile nimmt die Unzufriedenheit darüber zu, dass Dinge wie ein sich Kümmern, Elternschaft

fülltes Leben ausmachen, zur Verfügung stellen sollte – und wenn wir Theorien und Modelle und Statistiken haben, die darüber Aussagen treffen können – um welche Dinge und Elemente genau geht es dabei?

Mit der Verlängerung der menschlichen Lebensspanne über 100 Lebensjahre hinaus stellt sich auch die Frage, was Menschen tun, wenn sie nicht mehr arbeiten müssen. Darauf muss jede Kultur befriedigende Antworten finden, wenn sie nicht in einer Katastrophe enden möchte. Meine Antwort darauf ist folgende: Wenn die Menschen mit den Gütern der rechtsseitigen Quadranten versorgt sind, was bleibt immer noch zu wünschen übrig, speziell wenn sie über 100 Jahre alt werden? Was können sie mit all dieser Zeit anfangen? Die Antwort darauf ist, sie wenden ihre Aufmerksamkeit von der äußeren Welt hin zur inneren Welt und deren praktisch unbegrenzten Horizonten, sie erforschen und schmecken die Güter der linksseitigen Quadranten. Das bedeutet, dass jede Gesellschaft, in der Menschen 100 Jahre oder länger leben, sich mit den vielen inneren Ebenen und Zuständen des Bewusstseins beschäftigen und diese verfügbar machen muss, sodass Menschen dort Zugang finden und ihr Leben auf eine atemberaubende Weise durch mehr Bewusstheit, Glückseligkeit, Liebe, Mitgefühl und Freude bereichern können. ❖

Romantische Beziehung und die Quadranten

Aus: *The Religion of Tomorrow Talk 16 Showing up*, 2018

Die vier Quadranten werden oft auch als die „Großen Drei“ bezeichnet, wobei die beiden rechtsseitigen Quadranten als das Äußere zusammengefasst werden. Damit ergeben sich die Welten des Ich, des Wir und des Es. Die Welt des subjektiven Ich, die Welt des in Beziehung Seins als dem Wir und die Welt objektiver Fakten und Ereignisse, das Es. Begibt man sich in eine romantische Beziehung, so bilden das eigene Ich und das des Partners zusammen ein Wir. Vielleicht bist du gerade in einer romantischen Beziehung, und wenn nicht, dann kennst du vielleicht Menschen, die dies sind. Versuche, dir ein konkretes romantisches Wir vorzustellen. Nehmen wir an, dass du und dein Partner jetzt etwa ein Jahr zusammen sind und ihr beschlossen habt, zusammenzuziehen. Ihr macht euch auf die Suche nach einer Wohnung, d.h. euer Wir macht sich auf die Suche nach einem Es, einer objektiven Sache.

Bemerke nun zuerst den Unterschied zwischen deinem Ich und dem Wir. Spüre den gefühlten Unterschied bei dem Wechsel von einem Ich-Erleben hin zu dem Erleben, Mitglied dieses Wir zu sein. Werde dir zuerst deiner selbst gewahr. Werde dir dann deines Partners gewahr. Machen dir dann bewusst, wie ihr beide zusammenkommt. Wenn es sich um ein romantisches Wir handelt, das spürst du wahrscheinlich Aufregung und Liebe, vor allem wenn die Beziehung noch frisch ist. Dein Ich als ein Teil dieses Wir fühlt sich gut an. Bemerke auch, wie in diesem Wir-Raum ständig gegenseitig die Perspektive des anderen eingenommen wird, in einem andauernden Versuch, den anderen zu verstehen. Du schaust nicht nur auf deinen Partner, sondern stellst dir vor, wie dein Partner auf dich schaut. Durch dieses wechselseitig aufeinander Eingehen entsteht die Wirklichkeit dieses Wir. Ihr schaut nicht *aufeinander*, sondern

macht euch auch klar wie es ist, *als* der andere zu schauen. Diese Verwendung von „auf“ und „als“ ist das gegenseitige Verstehen, welches dieses Wir konstituiert. Bemerke ebenso beim Eintritt in dieses Wir, dass du bestimmte Tendenzen und Verlangen bei dir begrenzen musst. Einiges von dem, wie du die Dinge gewöhnlicher Weise alleine machst, musst du vielleicht aufgeben. Was dabei immer offensichtlicher wird ist, dass es Irritationen gibt um die du dich wirklich kümmern musst, wenn die Dinge in dieser Wir-Beziehung sich nicht in eine schlechte Richtung entwickeln sollen. Worauf du besonders achten solltest, ist eine Verwechslung deiner Ich-Wünsche mit Es-Fakten. Wenn ich Vanilleeis Schokoladeneis vorziehe und sage, dass Vanille der beste Geschmack ist, dann ist

Begibt man sich in eine romantische Beziehung, so bilden das eigene Ich und das des Partners zusammen ein Wir.

das objektiv nicht wahr. Objektiv wahr ist, dass ich Vanille bevorzuge und dass meiner Meinung nach Vanille am besten schmeckt. Doch wenn ich generell behaupte, dass Vanille am besten ist, verwechsle ich subjektive Ich-Meinung mit einer objektiven Es-Wahrheit. Ich setze Ich mit Es gleich, und das macht aus meiner bloßen Meinung und Vorliebe eine universelle Wahrheit. Dies scheint ein eher triviales Beispiel zu sein, doch vor allem wenn Paare in einen Streit geraten, geht es fast immer um diese Dynamik. Erlebe ich meinen Partner beispielsweise als kontrollierend oder dominierend und sage: „Schatz, ich erlebe dich als kontrollierend.“, dann ist das etwas anderes als wenn ich sage: „Du bist jemand, der

alles und jeden kontrolliert.“ Die zweite Aussage gibt eine Es-Tatsache wieder und keine Ich-Meinung. Dann ist es oft so, dass der Partner seinerseits mit einer Ich-Meinung in Form einer Es-Tatsache reagiert: „Du bist ein notorischer Lügner.“ In beiden Fällen werden aus persönlichen Vorlieben und Meinungen objektive Fakten gemacht. Aus diesem Grund wird fast überall in Paarberatungen geraten, in Ich-Aussagen zu sprechen. Damit werden die eigenen Ich-Meinungen von Es-Fakten unterschieden. Dabei wird deutlich, dass Streitgesprächen Meinungen zu Grunde liegen und nicht Fakten. Wirkliche Fakten führen nicht zur Diskussion, sie sind einfach das, was sie sind. Aussagen, die als faktische Feststellungen daher kommen, lassen dem anderen keinen Spielraum, anders als bei Ich-Aussagen. Ent-

Bemerke nun zuerst den Unterschied zwischen deinem Ich und dem Wir. Spüre den gefühlten Unterschied bei dem Wechsel von einem Ich-Erleben hin zu dem Erleben, Mitglied dieses Wir zu sein.

hält eine Aussage sowohl Meinungen als auch Fakten, dann ist es wichtig beides voneinander zu unterscheiden, um sich dann auf den Meinungsanteil konzentrieren zu können. Je narzisstischer wir sind, desto wahrscheinlicher werden wir unsere Ich-Meinungen als Es-Fakten präsentieren. Dies entspricht einer „ich habe immer recht“ Mentalität oder: „Das letzte Mal, wo ich falsch lag, war, als ich dachte, ich hätte einen Fehler gemacht.“ Es ist erstaunlich wie oft uns so etwas passiert. Die Differenzierung des Ich vom Es und

des Es vom Ich ist von großer Bedeutung und ein wichtiger Teil einer authentischen Vier-Quadranten Bewusstheit.

Von gleich großer Bedeutung ist in Beziehungen die Unterscheidung des Ich und des Wir. Geschieht das nicht, können folgende zwei Dinge passieren: Zum einen geschieht eine Gleichsetzung von dem, was das Wir möchte, mit dem, was das Ich möchte, das heißt eine Beherrschung des Wir durch das eigene Ich. Hierzu neigen Männer tendenziell mehr als Frauen. Daher ist die nächste Entscheidung, die du und dein Partner treffen möchten, eine gute Gelegenheit, sich ganz genau das Zustandekommen dieser Entscheidung anzuschauen und sich die Frage zu stellen, ob es etwas ist, was *ihr beide wirklich* machen wollt, oder ob es etwas ist, was nur du machen möchtest

Bist du derjenige, der das Wir dominiert oder zu sehr kontrolliert, dann ist es Zeit, dass du dich um dein Ich kümmerst, in Form von Schattenarbeit.

und dein Partner nicht. Geschieht das öfter, dann musst du dich darum kümmern, weil dadurch die Wir-Beziehung ernsthaft gefährdet wird. Bist du derjenige, der das Wir dominiert oder zu sehr kontrolliert, dann ist es Zeit, dass du dich um dein Ich kümmerst, in Form von Schattenarbeit. Wird jedoch der Wir-Raum von deinem Partner dominiert, und das erleben Frauen tendenziell öfter als Männer, dann ist es geboten, deinen Partner damit zu konfrontieren, und in einem schwerwiegenden Fall kann eine Paarberatung notwendig sein. Du kannst aber auch sofort damit beginnen, unter Verwendung von Ich-Aussagen deinem Partner das Thema näher zu bringen.

Traditionell werden Frauen zu einer passiven und sich anpassenden Rolle gedrängt und der Ursprungsimpuls des Feminismus bestand darin, Frauen zu ihrer eigenen Autonomie und Stimme zu verhelfen und sich nicht mehr nur durch ihre Beziehungen zu definieren, sondern durch ihre eigenen Ziele, Wünsche und Werte – nicht den Arzt zu heiraten, sondern selber Ärztin zu sein. Gleichzeitig ist die für den Mann vorgesehene Rolle des erfolgreichen Versorgers auch kein erstrebenswerter Stereotyp, so dass beide Geschlechter hier etwas gewinnen können. Doch wenn dein Partner den Wir-Raum dominiert, dominiert er gleichzeitig dein Ich, und das ist schlicht inakzeptabel.

Eine Vier-Quadranten Bewusstheit kann dir dabei helfen, diese Themen in deinem Leben zu entdecken und zu ver-

differenzieren zu können, um sie dann auch angemessen integrieren zu können, unmittelbar im eigenen Leben.

In Kurzform:

- mache dir deinen Ich-Raum bewusst
- mache dir den Ich-Raum deines Partners bewusst
- mache dir deine Sicht auf euren Wir-Raum bewusst
- mache dir bewusst, welche Ansicht du darüber hast, wie dein Partner den Wir-Raum erlebt

Alle diese Perspektiven sind sehr real. Sie erscheinen ständig und haben einen fortwährenden Einfluss auf uns. Bemerke, wie selten wir uns ihrer bewusst sind. ❖

Das Ausbalancieren des Wir-Raumes mit jedem seiner einzelnen Ich-Räume ist ein andauerndes Thema in jeder Beziehung.

folgen. Das Ausbalancieren des Wir-Raumes mit jedem seiner einzelnen Ich-Räume ist ein andauerndes Thema in jeder Beziehung. Erfolgreich damit umzugehen beginnt mit einer vollständigen Differenzierung des eigenen Ich-Raumes von dem des Partners und deren Zusammentreffen in einem Wir-Raum. Zusätzlich davon zu unterscheiden ist noch der Es-Raum. Diese unterscheidende Intelligenz ist eine ganz wesentliche Fähigkeit, und so bekommen diese auf den ersten Blick ziemlich abstrakten Darstellungen über Quadranten, Perspektiven und Dimensionen eine ganz konkrete Relevanz für das eigene Leben, Tag für Tag und sehr persönlich. Es geht also wirklich darum, die Welten von Ich, Wir und Es ausreichend

Zur Lage der Welt

Aus: *Harnessing the Power of Evolutionary Dynamics*
<https://soundcloud.com/superhuman-os/harnessing-the-power-of-evolutionary-dynamics-with-ken-wilber>
März 2018

Ein Wunsch

Was ich mir im Hinblick auf die Welt selber wünsche, und was ich auch meinen Lesern empfehle, ist, in einfachen Worten, integral entwickelt zu sein. Ich möchte, mit anderen Worten, so weit wie möglich entwickelt sein in Quadranten, Ebenen, Linien, Typen und Zuständen, das heißt wiederum, so unmittelbar wie möglich in Kontakt sein mit den grundlegenden Dimensionen menschlicher Existenz. Das ist sehr viel schwieriger als es sich anhört, weil unser kultureller Hintergrund so gut wie keine Informationen hinsichtlich dieser grundlegenden Dimensionen zur Verfügung stellt. Nehmen wir beispielsweise die Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen, als einige der grundlegendsten Elemente, und es gibt noch etliche mehr, doch das sind die, welche ich im Wesentlichen auf der integralen Meta-

Landkarte präsentiere. Mit der Ausnahme der *Typen* sind alle anderen Dimensionen in unserer Kultur praktisch unbekannt. Es sind die grundlegendsten Elemente unserer Existenz, doch sogar Universitätsprofessoren sind sie unbekannt. Die *Quadranten* und deren miteinander Erscheinen sind so gut wie unbekannt, obwohl sie entscheidend für unsere Existenz sind. Die meisten akademischen Disziplinen konzentrieren sich auf einen einzigen der Quadranten und ignorieren alle anderen. Der wissenschaftliche Materialismus beispielsweise, als die am meisten verbreitete Philosophie im modernen Westen, erkennt nur den oberen rechten Quadranten als real an. Was die *Ebenen* betrifft, ist selbst den meisten Universitätsprofessoren nicht bewusst, dass es Ebenen des Wachstums gibt, durch die sich jeder Mensch hindurchentwickelt oder hindurchentwickeln kann. Anstatt diese unterschiedlichen Wellen des Bewusstseins zu verstehen, verwickeln wir uns in Kulturkriege dieser Ebenen und ihrer unterschiedlichen Werte gegeneinander. Das betrifft speziell die Auseinandersetzung zwischen den Ebenen

der traditionellen Fundamentalisten, der Modernen und der Postmodernen. Sie kämpfen gegeneinander anstatt zu verstehen, dass wir uns alle auf unserem Wachstumsweg durch sie hindurch entwickeln. Ähnliches gilt für die *Entwicklungslinien* als unsere unterschiedlichen Intelligenzen. Einige kennen den Begriff multiple Intelligenz, doch was sich tatsächlich dahinter verbirgt, ist oft nicht bekannt. Unser Bildungs- und Erziehungssystemen ist nach wie vor lediglich auf die Entwicklung von zwei dieser Linien ausgerichtet, und zwar unsere kognitive Intelligenz und unsere sprachliche Intelligenz. Alle anderen Linien, einschließlich emotionaler, ästhetischer, interpersoneller, kinästhetisch-körperlicher, moralischer und spiritueller Intelligenz, sind kaum bekannt und werden daher auch nicht un-

terrichtet. Dies alleine wäre schon ein großer kultureller Fortschritt. Und was *Zustände* betrifft, wie zum Beispiel Bewusstseinszustände, auch diese sind weitgehend unbekannt und das ist eine Katastrophe. Es gibt in unseren Religionen so gut wie kein Verständnis darüber, was ein letztendlich erwachter Zustand ist, was Erleuchtung ist, oder Satori, Moksha, Selbstverwirklichung. Wir wissen nicht, dass die Zustände, in denen wir uns ganz überwiegend befinden, nur sehr bruchstückhaft und

begrenzt sind. Die Vorstellung, dass es ein Aufwachen gibt zu unserem wahren Selbst, zu unserer höchsten Identität, zum Seinsgrund, das ist weitestgehend unbekannt. Dieser erwachte Seinszustand ist das Herzstück aller spirituellen Systeme der Welt und doch irren die meisten von uns ohne Kenntnis dessen herum, gefangen in der Welt relativer Wirklichkeit, unempfänglich für das, was darüber hinausgeht, verlorenen in Träumen und Illusionen.

Der integrale Rahmen gibt uns einen Überblick über diese ganz entscheidenden und grundlegenden Dimensionen unserer Existenz, doch dazu müssen wir uns ihrer erst einmal so bewusst wie möglich werden. Das ist eines meiner Lebensziele – glücklicher zu werden, bewusster zu werden, weiser zu werden, freier zu werden, und es ist auch etwas, was man sich für die Gesellschaft als Ganzes wünscht, dieses Wissen in sich aufzunehmen. Davon sind wir sehr weit entfernt und so bleiben auch unsere Probleme und Konflikte ungelöst. Alle unsere technischen und technologischen Fortschritte führen so auch zu kei-

Der integrale Rahmen gibt
uns einen Überblick über
diese ganz entscheidenden
und grundlegenden
Dimensionen unserer
Existenz, doch dazu müssen
wir uns ihrer erst einmal
so bewusst wie möglich
werden.

nen Lösungen, sondern verstärken unserer Fragmentierungen und Isolationen. Mit der Erfindung des Internets wurde dieses als die große vereinigende Kraft und als ein Heilmittel gepriesen, als ein „globales Gehirn“ für mehr Menschlichkeit und Verständnis untereinander. Doch der Zustand der Fragmentierung und Polarisierung in den Kulturen, in denen das Internet dann Fuß fasste, wurde dadurch noch verstärkt und verschlimmert. Die Menschen isolierten sich in Echokammern, und so wurden die Unterschiede und das Gegeneinander noch verstärkt. Wir befinden uns gleichzeitig auf der höchsten technologischen Stufe der Menschheit und im Zustand einer höchsten Isolation und Fragmentierung. Globale Erwärmung, ein wieder-auflebendes Stammesbewusstsein, die Wiederbelebung atomaren Wettrüstens, eine wachsende Ungleichheit der Vermögensverteilung und beim Einkommen und sogar eine sinkende Lebenserwartung – die Lebenserwartung in den USA ist in den letzten zwei Jahren zurückgegangen. Keines dieser Themen kann ohne eine integrale Herangehensweise verstanden oder gelöst werden. Ich bin froh, dass die Anzahl der Menschen, die sich bemühen eine integrale Metaperspektive einzunehmen, zunimmt. Das wird einen positiven Einfluss auf die zukünftige Entwicklung haben.

Ko-Kreation, etwas beitragen

Wie kann man etwas beitragen kann, im Sinne einer Ko-Kreation? Ko-Kreation lässt sich auf zweierlei Weisen verstehen, als eine horizontale und eine vertikale Ko-Kreation. Die horizontale Variante ist am meisten verbreitet, auf allen Entwicklungsstufen. Sie ist das, was Whitehead meinte, als er sagte, dass jeder Augenblick als ein Subjekt der Erfahrung ins Sein tritt, und dass dieses gegenwärtige Subjekt das vorangegangene Subjekt fühlt oder wahrnimmt und es so zu einem Objekt macht, zu einem Objekt des Gewahrseins. Das Subjekt dieses Augenblicks wird zu einem Objekt des Subjektes des nächsten Augenblicks – als ein Einfluss der Vergangenheit auf die Gegenwart. Wenn das alles wäre, was in der Welt geschieht, dann wäre die Welt vollständig deterministisch. Doch Whitehead fügt noch hinzu, dass der gegenwärtige Augenblick nicht nur den gerade vergangenen Augenblick wahrnimmt oder fühlt, sondern auch noch ein Stück

Neuheit oder Kreativität hinzufügt. Der gegenwärtige Augenblick transzendiert und bewahrt den vorangegangenen Augenblick. Das Bewahren und Aufnehmen ist das Wahrnehmen, das darüber Hinausgehen ist die Neuheit und Kreativität, welche hinzugefügt wird. Diese Hinzufügung ist eine Neuschöpfung und Formung, eine Ko-Kreation, und das ereignet sich von Augenblick zu Augenblick, in einem andauernden Strom von Ko-Kreation. Aus diesem Grund unterscheidet sich dieser Augenblick von seinem Vorgänger. Diese Dynamik liegt der Entfaltung des Universums zugrunde und erklärt, warum es Entwicklung gibt. Dabei geschieht es immer wieder, dass die Neuheiten, das Transzendierende, zu einer größeren Kreation zusammenfinden, zu einer neuen Art von Wirklichkeit, einer Emergenz.

Der gegenwärtige
Augenblick transzendiert
und bewahrt den
vorangegangenen
Augenblick. Das Bewahren
und Aufnehmen ist das
Wahrnehmen, das darüber
Hinausgehen ist die
Neuheit und Kreativität,
welche hinzugefügt wird.

Dies ist dann keine der üblicherweise stattfinden horizontalen Formen von Kreativität, an denen jedes Holon beteiligt ist – hier haben wir es mit einer tiefgreifenden vertikalen Kreativität zu tun. Die findet beispielsweise statt, wenn Quarks sich zu Atomen zusammenfinden, Atome zu Molekülen werden und diese in einer Zelle zusammenkommen – und weiter zu Organismen, bis hin zum gesamten Lebensbaum, mit bedeutenden Emergenzen und Wirklichkeiten auf jeder neuen Stufe. Evolutionsbiologen schätzen, dass es seit dem Urknall 640.000

von kleineren Transformationen gegeben hat, was wir hier als horizontale Ko-Kreationen bezeichnen, und dass es 20 – 100 Haupttransformationen gegeben hat, als vertikale Ko-Kreationen. Von diesen wird etwas völlig Neues in die Wirklichkeit gebracht. Was den Menschen betrifft, so nimmt dieser bereits mit seiner Empfängnis an einer vertikalen Ko-Kreation teil. Befindet sich ein Mensch jedoch in seiner Entwicklung an der Spitze einer evolutionären Entwicklung, dann nimmt dieser Mensch nicht nur an der horizontalen, sondern auch an der vertikalen Ko-Kreation teil, welche sich hier ereignet. Hier entstehen neue Bewusstseinsstrukturen auf dem weiteren evolutionären Weg und an dieser Entstehung wirken diese Menschen mit. Dies sind Strukturen, die dann, nach ihrer Verfestigung, maßgebend sind für alle zukünftigen Generationen, hier kann man wirklich Geschichte schreiben. Daher: Achte auf das was du denkst, fühlst und wie du dich verhältst. ❖

Wir müssen uns unser Hiersein vergeben ...

Aus: Ken Wilber, excerpt B, 2003
http://www.kenwilber.com/Writings/.../ExcerptB_KOSMOS_2003.pdf

Wir müssen uns gegenseitig unser Hiersein vergeben, weil unsere Existenz für andere eine Qual bedeutet.

Die goldene Regel inmitten dieser gegenseitigen Misere war immer schon nicht die, keinen Schaden zuzufügen, sondern die, so wenig Schaden wie möglich zu verursachen – und nicht einander zu lieben, sondern so viel zu lieben wie uns möglich. Lassen wir unsere Landkarten auf unserem Weg durch Samsara geleitet sein von einem Kalkül der Qual sowie auch des Mitgefühls.

Am Ende ist, ja, Samara nichts anderes als Nirvana und Nirvana nichts anderes als Samsara. Die Dinge der endlichen, manifesten, zeit-

lichen Welt stoßen gegeneinander, quälen sich, lieben sich für einen Augenblick oder zwei. Und genau diese Welt stellt sich als der Bereich des Göttlichen dar, wo jedes Ding und jede Erscheinung, so wie sie ist, erscheint, als eine schimmernde Geste,

ein leuchtender Glanz, ein funkelndes Juwel, spontan sich manifestierend aus dem Meer der Großen Vollkommenheit, und alles das ist nichts anderes als das strahlende Lächeln deines eigenen ursprünglichen Antlitzes.

Doch weiterhin gibt es dieses manifeste Chaos. Solange die Welt um dich

sich selber sorgen und das Kalkül von Schmerz und Mitgefühl entfaltet sich auf seine Weise, jedes empfindende Wesen mit größtmöglicher Fürsorge behandelnd und gelobend, jedes einzelne zu befreien. Das geschieht mit dem Wissen, dass in Wirklichkeit keine anderen existieren, die zu befreien sind, weil es im gesamten

Kosmos keine anderen gibt, sowie auch kein Innen und kein Außen, sondern immer nur Dies.

Grüße den Tag in dir mit der Entfaltung der Menschen um dich herum. Sieh den Sonnenaufgang ohne deine Augen zu öffnen. Fühle die entfernten Galaxien erscheinen und vergehen, mit jedem Herzschlag des einzigen Herzens, welches existiert – du kannst dieses Schlagen jetzt fühlen – und segne das gesamte Universum, das in dir erscheint, in der inneren Einwilligung es immer wieder zu

fühlen, jetzt und jetzt und wieder jetzt. Verneige dich in der großen Entfaltung, die alles in sich enthält, vor der Soheit aller Wesen, an dem einzigen Ort der wirklich existiert und der einzigen Zeit, die nur jetzt ist. ❖



Lebenswege

Michael Habecker (MH): Housen, du bist aus Syrien gekommen und hast mir gerade erzählt, dass du jetzt seit drei Jahren und drei Tagen in Deutschland bist. Wie siehst du im Rückblick diese Zeit?

Housen Ali (HA): Manchmal war es schwierig, manchmal ging es leicht. Ich habe in dieser Zeit viele Leute kennengelernt und viel über Deutschland und die Menschen hier gelernt. Mir ist oft der Gedanke gekommen, wie es mir zu Hause oder woanders gehen würde – und vor dem Hintergrund ist hier alles super gelaufen. Meine Eltern und wir vier Geschwister, wir haben eine Unterkunft, sind als Flüchtlinge anerkannt und können arbeiten. Die Sprache zu lernen war schwierig, doch die Leute waren nett zu uns und haben geholfen, vor allem die Menschen vom „Kreis Migration“ in Bad Aibling. Es gab einen Willkommenskurs in der Sprache, und dann gibt es die Level B1, B2, C1, C2 – C2 beherrschen auch viele Deutsche nicht. Mit C1 kann man an die Uni und B2 reicht für eine Ausbildung und Arbeit. Der Willkommenskurs ging drei Monate, der B1 Kurs sechs Monate. Dann kam B2, das war ganz schwierig, aber das habe ich auch geschafft ...

MH: Gratuliere ...

HA: ... ich habe dann verschiedene Minijobs gemacht, in einem Restaurant gearbeitet und auch Praktika gemacht. Ich habe Computerkurse belegt, um mich da besser auszukennen, und die Leute haben geholfen, vor allem wenn ich das Bayerisch nicht verstanden habe.

Jetzt mache ich seit Januar hier in einer Firma ein Praktikum und kann nächste Woche mit einer Ausbildung zum Chemielaboranten anfangen. Das gefällt mir sehr, die Chemie, und auch das Lernen geht gut. Das praktische Arbeiten fällt mir leichter als die Berufsschule. Ich hoffe, dass ich nach der Ausbildung hier auch arbeiten kann.

MH: Du, deine Eltern und Geschwister, ihr seid als Familie hier angekommen. Wie hat sich euer Familienleben hier in Deutschland entwickelt?

HA: Familie bleibt immer Familie (Lachen). In Deutschland ist es normal, wenn ein Kind mit 18 oder 19 das Elternhaus verlässt. Wo ich herkomme hat man, auch wenn man studiert, immer noch ein Zimmer zu Hause, und manchmal, wenn Leute heiraten, wird das Haus des Vaters einfach erweitert. Die Familie bleibt zusammen, noch mehr in einem Dorf als in einer Stadt. Wir Kinder waren maximal eine Woche unterwegs, und dann sind wir zurückgekommen. Hier in Deutschland haben

¹ Ein früheres Interview mit Housen ist in der Ausgabe 34 der integralen perspektiven erschienen.

wir erst in der Turnhalle und dann im Container ein Jahr zusammen gewohnt, und dann hat die Familie zuerst eine Wohnung in Rosenheim bekommen und später am Chiemsee. Ich wohne in Bad Aibling und meine Schwester wohnt in München. Für meine Mutter ist es immer noch schwierig, wir können nicht mehr wie früher um einen Tisch herum sitzen, sie macht sich Sorgen um uns, ob wir auch alles gut haben. Doch wir können uns über das Smartphone austauschen und uns allen geht es gut, im Unterschied zu früher, wo mein Bruder und ich in der Türkei gearbeitet haben.



MH: Wie ist die aktuelle Situation in deiner Heimat Afrin, in Nordsyrien?

HA: Ich vermisse meine Heimat, und es ist sehr schwierig. Es gibt immer noch keinen Frieden, die unterschiedlichen Gruppen bekämpfen sich und die einfachen Menschen leiden darunter. Der Krieg ist auch zu uns gekommen, Panzer, Flugzeuge, Zerstörung, Plünderungen, und man weiß nicht wie lange es noch geht. So viele Interessengruppen, die dort ihren Einfluss ausüben, auch militärisch, und wer zurückkommt, muss damit rechnen ins Gefängnis zu kommen oder muss viel Geld zahlen. Es ist ganz schlimm, ich habe dort Onkel und Tanten.

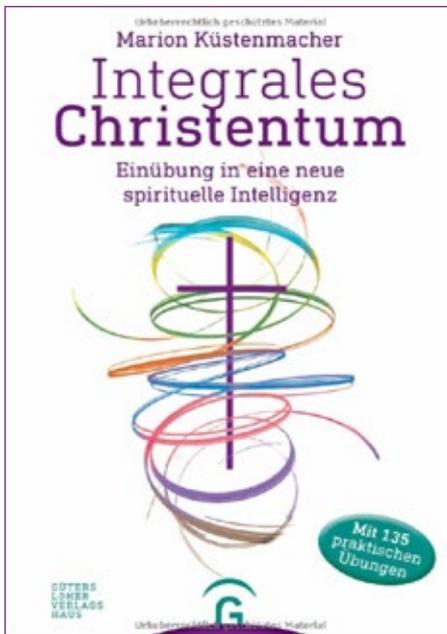
MH: Auch in Deutschland hat sich einiges verändert in den letzten drei Jahren, durch die Migranten, es gibt eine starke nationale bis nationalistische Bewegung. Wie erlebst du das?

HA: Ein Sprichwort bei uns sagt, die Finger einer Hand sind nicht gleich, es gibt gute Menschen und weniger gute Menschen. Wer schlechte Erfahrungen mit Ausländern macht, mag dann auch keine Ausländer. Und es wird viel Stimmung über Facebook gemacht. Aber ich habe keine schlechten Erfahrungen gemacht. Es liegt auch an einem selbst als Flüchtling, ob man etwas macht und sich bemüht oder nicht. Wenn Menschen sich persönlich begegnen, kann die Angst weggehen. Das wünsche ich mir für die Zukunft. ❖

Buchbesprechung

Michael Habecker

Integrales Christentum von Marion Küstenmacher



Mit ihrem mittlerweile in der 8. Auflage und in mehreren Sprachen erschienenen *Gott 9.0* haben Marion Küstenmacher, Tilmann Haberer und Werner Tiki Küstenmacher ein bahnbrechendes Buch geschrieben, welches den integralen Ansatz und die Entwicklungspsychologie mit dem Christentum (und anderen Religionen) zusammenbringt.

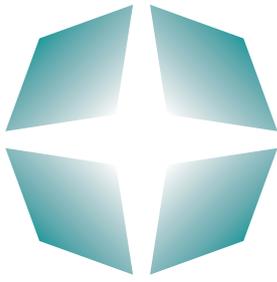
Jetzt legt Marion Küstenmacher mit *Integrales Christentum* ein Buch vor, welches das bereits vorgestellte Material verbreitert, vertieft und durch praktische Übungen bereichert und erfahrbar macht – und dies ist ihr hervorragend gelungen.

In ihrer Einleitung „Aufmachen“ gibt die Autorin persönlich-biografische Einblicke in ihr Leben. Im Abschnitt „Aufbauen“ werden der Holon-Begriff und die horizontale und vertikale Schöpfungsdimensionen vorgestellt. „Aufklären“ erläutert die vier Quadranten als Perspektiven unseres In-der-Welt-Seins. Das Kapitel „Aufwachsen“ – es umfasst 170 Seiten – ist dem Thema Entwicklung gewidmet, mit ausführlichen und sehr anschaulichen Beschreibungen zu den einzelnen (Spiral Dynamics) Stufen – mit einem faszinierenden Abschnitt zu Sprache und Entwicklung, mit den Spannungen und „Rivalitäten“ der Stufen unter- bzw. gegeneinander, mit Erläuterungen zum „Dunklen“ (Bösen, Sündigen) der Stufen, mit der Liebe in den Stufen und mit Fragestellungen zur Arbeit mit den Stufen. Im Abschnitt „Aufbrechen“ geht es um Transformation: Wie kann Entwicklung durch die Stufen hindurch erfolgreich gelingen?

Wo Entwicklung geschieht, kann auch etwas schiefgehen, und das ist das Thema von „Aufräumen“ als einer „Schattenarbeit“. In „Aufschließen“ erläutert die Autorin Möglichkeiten, die Bibel integral zu lesen und zu verstehen. Dabei wird deutlich, wie jede der Entwicklungsstufen sich im Bibeltext wiederfindet und gleichzeitig die Bibel auf ihre Weise liest und interpretiert. „Aufschwingen“ widmet sich dem Thema Beten, und erneut arbeitet die Autorin die enormen Unterschiede heraus, die durch eine Betrachtung eines „Betens durch die Stufen“ sichtbar werden. „Aufleuchten“ ist den „drei Gesichtern Gottes“ gewidmet, dem „Es“ als „stauender Ehrfurcht“, dem „Du“ als „hingebungsvoller Liebe“ und dem „Ich“ als „Einssein mit allem.“ „Aufwachen“ beschreibt die Zustände des Seins als eine konkret erlebbare Göttlichkeit, woran uns die Mystikerinnen und Mystiker seit Jahrtausenden erinnern – Gott oder das Göttliche lebt in dir und mir und überall. „Aufstreben“ differenziert Entwicklung in unterschiedliche Entwicklungslinien bzw. „Entfaltungsmöglichkeiten“. „Aufleben“ widmet sich dem Thema „Persönlichkeitsreife“ unter Zuhilfenahme typologischer Unterscheidungen wie den Quadranten und Enneagrammtypen. Der Abschnitt „Aufholen“ schließlich gibt „integrale Impulse“ für die Kirche

Was dieser kurze Abriss nicht vermitteln kann, ist das intensive Lesevergnügen, welches *Integrales Christentum* bei mir hervorruft. Hier wird in schwierigem Gelände ein gangbarer Weg offenbar und es wird, u. a. durch 135 Übungen, erfahrbar, was im Christentum (und in allen Religionen) an Möglichkeiten enthalten ist, wenn, ja *wenn* Absolutismen und Dogmen überwunden werden können und der Blick sich für eine Entwicklungsperspektive öffnet. Die Autorin schöpft mit vollem Einsatz aus ihrem Erfahrungsschatz der Psychologie, Philosophie, Theologie, Biologie, Soziologie und Philosophie und plädiert, mittels einer integralen Rahmenorientierung, für ein integrales Christentum als eine unverzichtbare Stimme und Bewegung in einer materialistisch-technokratisch orientierten Welt, in der Religion oft nur als fundamentalistisch oder dogmatisch wahrgenommen wird. Im Sinne eines „transzendiere und bewahre“ bietet Marion Küstenmacher eine Transformation des Christentums an, die das Erbe bewahrt und gleichzeitig ihrer Zeit weit voraus greift – „die Zukunft des Christentums gehört der Transformation.“

Integrales Christentum: Einübung in eine neue spirituelle Intelligenz von Marion Küstenmacher, 448 Seiten, Gütersloher Verlagshaus.



DIA

DIE INTEGRALE AKADEMIE

DIA-Highlights im Herbst 2018



Integrale Körpertherapie (Modul 1)

mit Tina Kaschner & Andreas Thielemeyer.
Hamburg, Integralis Institut, **27.-28.10.2018**



Achtsamkeit in Bildungseinrichtungen. Zukunft bunt gestalten.

Wochenendseminar mit Silke Weiß und Sonja Student
Frankfurt (oder Wiesbaden), **2.-4.11.2018**



Integral StAGes mit Terri O'Fallon und Kim Barta

Einführung in das StAGes-Modell (2 Tage)
Berlin-Lichterfelde, **9.-10.11.2018**

Advanced STAGES für Coaches, Therapeuten und Berater (3 Tage)
Berlin-Lichterfelde, **11.-13.11.2018**



Integral-evolutionäre Organisationsentwicklung

Seminar mit Susanne Leithoff.
16.-18.11.2018 in Wiesbaden



Seminar mit Annette Kaiser „Reines Herz“

22.-25.11.2018 in Bäk (Norddeutschland)



Einführung in die Holakratie

mit Anke Lessmann & Carola Giese-Brand.
29.-30.11.2018 in Berlin, SinnBIOse-Institut



Alle Termine und Informationen: www.dieintegraleakademie.org

2018 Neuer Internetauftritt des Integralen Forums e.V.

Ziel des Integralen Forums e.V. ist es, die integrale Theorie und Praxis bekannt zu machen und zu fördern. Eine ganzheitliche und umfassende Sicht auf den Menschen und die Welt vereint natur-, human- und geisteswissenschaftliche ebenso wie östliche und westliche Erkenntnisse sowie wissenschaftliches Denken und spirituelle Einsichten.

Was einmal klein begann, ist gewachsen. Das Integrale Forum hat viele Aktivitäten zu bieten:



Integrale Bibliothek:

500+ Artikel zur integralen Theorie (Homepage)



Medien des IFs:

72 Online Journale
40 Integrale Perspektiven



Begegnungen vor Ort:

regionale Integrale Salons



Konferenzen im deutschsprachigen Raum



DIA – Die Integrale Akademie:

Seminare, Workshops und Events mit integriertem Hintergrund



Unterstützung und Vernetzung:

Integrale Initiativen

Zentrales Medium des Integralen Forums ist die Homepage. Eine zunehmende Zahl an Inhalten, die fortschreitende Digitalisierung und ein geändertes Leseverhalten stellen neue technische und inhaltliche Anforderungen an eine zeitgemäße Internetpräsenz des IFs.

Das Integrale Forum hat den Internetauftritt komplett überarbeitet und neu strukturiert:

- mobile, responsive Darstellung der Inhalte
- zeitgemäßes Design
- neue Navigation zum schnelleren Finden der Inhalte

- 500+ Artikel übersichtlich in der Integralen Bibliothek vereint
- alle bisher erschienenen Zeitschriften zentral zusammengestellt
- Integration der DIA – Die Integrale Akademie – in die Homepage
- Volltextsuche über alle Textbeiträge

Die neue Homepage ist seit Oktober 2018 online:

www.integralesforum.org

2019 Neues Medien-Angebot des Integralen Forums e.V.

Nicht nur die Homepage wurde überarbeitet. In Kürze folgt eine weitere Neuerung: Online-Journal und Integrale Perspektiven werden inhaltlich zukünftig mit überarbeiteten Themenschwerpunkten klarer voneinander abgegrenzt. Beide Reihen erscheinen mit neuem Namen in kürzeren zeitlichen Abständen sowie in lesefreundlichen Umfängen und werden in die „Integrale Bibliothek“ der Homepage integriert.

❖ Aus **ONLINE-JOURNAL** wird **Integrale Perspektiven Online – International**: Übersetzungen von Ken Wilber und anderen integralen Denkern, Berichte zu Theorie und Praxis, Szenereportagen, Events und Interviews bilden den Schwerpunkt der Reihe. Neue Beiträge der „Integralen Perspektiven Online – International“ erhalten Sie per E-Mail.

❖ Aus **INTEGRALE PERSPEKTIVEN** wird **Integrale Perspektiven Online**: Beiträge zu integralen Grundlagen, Aufbau-Wissen, Praxisanwendungen, Buchbesprechungen, Erfahrungsberichte, aktuelle Themen sowie Interviews sind Schwerpunkte dieser Reihe. Neue Beiträge der „Integralen Perspektiven Online“ erhalten Sie per E-Mail.