

# integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums  
für die integrale Lerngemeinschaft

## Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
<b>A) Ken Wilber zu Eckhart Tolle</b>	S. 4
Ken Wilber (übersetzt und eingeleitet von Michael Habecker)	
<b>B) Reinkarnation</b>	S. 20
Ken Wilber, übersetzt von Michael Habecker	
<b>C) Die höheren Bewusstseinssebenen</b>	S. 22
Ken Wilber, übersetzt von Michael Habecker, ergänzt um einen Text von Sri Aurobindo	
<b>D) Volition – die Rückkehr der Subjektivität</b>	S. 29
Michael Habecker	
<b>E) Neun Thesen zum Geld</b>	S. 32
Michael Habecker	
<b>F) IS Call on Ch. 6 "Shadow/Disowned Self"</b>	S. 36
Zusammengestellt von Michael Habecker	



## Intention:

Das Online Journal des *Integralen Forums* hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit. Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist.

Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Inhalte dieses Journals nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

## Impressum:

**Herausgeber:** [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)

**Verantwortlich:** INTEGRALES FORUM e.V., Spremberger Str. 1, 12047 Berlin

**ISBN :** 978-3-933052-20-9

**Erscheinen:** 6x jährlich (etwa 50 Seiten)

**Bezug:** über Online-Abo, Bestellungen über [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

**Preis:** Das Abo des Online Journals kostet 40 € jährlich und geht einher mit einem Zugang für das Content-Portal „Integrales Leben“ auf [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org).

Es wird per Email an die Empfänger verschickt.

Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.

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

**Redaktion und Lektorat:** Michael Habecker, Sonja Student, Dennis Wittrock  
**Bereich Business, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung:** Rolf Lutterbeck

**Übersetzung:** Michael Habecker

**Layout:** Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

**Email:** [oj@integralesforum.org](mailto:oj@integralesforum.org)

# Einführung

## Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

Die Ausgabe dieses Heftes bietet wieder viel „Ken Wilber pur“, ergänzt durch weitere Beiträge. Den Beginn machen wir mit einem Beitrag von Ken Wilber zu Eckhart Tolle. Daran schließen sich zwei aktuelle transkribierte Audiobeiträge von Wilber zu den Themen Reinkarnation und den höheren Bewusstseinssebenen an. Zwei Beiträge von Michael Habecker zu den Themen Volition und Geld folgen, bevor wir dann mit einem längeren Beitrag von Wilber zum Thema Schatten diese Ausgabe beschließen.

*Die Redaktion*



## A) Ken Wilber zu Eckhart Tolle

übersetzt und eingeleitet von Michael Habecker (die Zwischenüberschriften sind im Originaltranskript nicht enthalten)

Ken Wilber gilt als einer der führenden integralen Philosophen, der mit Büchern wie *Integrale Spiritualität* dieses Modell auch konkret auf Themen wie Spiritualität anwendet. Eckhart Tolle gilt als einer der großen zeitgenössischen Mystiker und einer der weltweit populärsten „spirituellen“ Menschen.

Eine spannende Frage ist: Wie denken diese beiden übereinander? Von Tolle kenne ich keine Aussage zu Wilber, doch von Wilber gibt es Aussagen zu Tolle im Rahmen eines Interviews, das Bill Harris vor einigen Jahren mit Ken Wilber geführt hat.

<http://talentdevelop.com/articles/BHIKW.html>

### Das Interview

Nach einer kurzen Einleitung von Bill Harris wird Ken gebeten, von sich und seiner Arbeit zu erzählen. Dann wendet sich das Gespräch Eckhart Tolle zu.

### Würdigung und Ergänzungen

---

**Ken Wilber:** Bei der Betrachtung von Eckhart sehen wir meistens zuerst all das Positive, was er gemacht hat. Dafür gibt es viel Platz auf der integralen, holistischen, kulturübergreifenden Landkarte. Hier applaudieren wir und freuen uns sehr, dass Oprah [Winfrey, eine bekannte amerikanische Talkmasterin, A. d. Ü.] diesem Teil der Bewusstheit so viel Zeit und Aufmerksamkeit widmet. Es geht dabei um den Aspekt des Bewusstseins, der transzendent und zeitlos ist und sich auf die reine Gegenwärtigkeit konzentriert, das reine Jetzt, von dem alle MystikerInnen sagen, dass dies die Pforte zur Befreiung ist. Es ist fantastisch, dass darauf aufmerksam gemacht wird, und darüber werden wir sprechen, denke ich. Doch wir werden auch über ein paar zusätzliche Dinge sprechen, die diesen Prozess noch effektiver machen können, und die andere Aspekte des Menschseins und des menschlichen Potenzials berühren, die Eckhart nicht erwähnt, die jedoch die Techniken des Menschen, im JETZT zu sein, noch effektiver machen würden.

Zum einen geht es also um die Würdigung und unsere besten Wünsche für das, was Eckhart Tolle macht, doch es geht auch um ein paar Ergänzungen, die man zusätzlich zu dem machen kann, was Eckhart empfiehlt ...

**Bill Harris:** Etwas, was viele Menschen, die den Dialog zwischen Oprah und Eckhart verfolgen, vielleicht nicht wissen, ist, dass es eine große Anzahl von Menschen gibt, man könnte es als eine Subkultur bezeichnen, die sich schon sehr lange mit dem beschäftigen, wovon er spricht. Es gibt sogar viele unterschiedliche Schulen und Praktiken und viele Menschen, die sich in einem vergleichbaren Zustand befinden wie Tolle und Ähnliches praktizieren wie das, worüber er spricht. Das [von Ken Wilber ins Leben gerufene, A. d. Ü.] Integral Institute hat viele dieser Menschen zusammengebracht, damit sie einander kennenlernen und voneinander lernen und sich ihre Arbeit gegenseitig befruchten kann. Es stehen also eine große Anzahl von Möglichkeiten und Quellen den Menschen hierfür offen, und was wir tun können, ist, darauf hinzuweisen.

## Ost und West (Licht und Schatten) integrieren

**KW:** Das ist sicherlich so. Eckhart Tolle sagt selbst, dass er im Wesentlichen östliche Formen der Meditation wieder einführt, und natürlich finden wir das auch in westlichen Formen der Kontemplation, die Aufmerksamkeit auf das zeitlose Jetzt, die reine Gegenwärtigkeit als eine Pforte zur Befreiung. Wir finden das in den mystischen Schulen der Religionen und der Spiritualität auf der ganzen Welt. Wir finden es jedoch nicht in den Formen der Psychiatrie und der Psychotherapie des Westens. Der Westen hat an dieser Stelle andere Formen entwickelt, wie Menschen geholfen werden kann. Hier möchte nun ein integraler Ansatz das Beste von beidem verbinden. Zum einen die Arbeit mit dem Schattenmaterial, worauf sich der Westen spezialisiert hat – Schattenmaterial, welches unbewusst ist, abgespaltenes und unterdrücktes Material, das früher einmal zu einem gehörte, doch das wir abgespalten haben und das nun Symptome, Schmerzen und Leid verursacht. Es gibt eine Reihe recht einfacher Techniken, wie man den Schatten wieder integrieren kann. Das ist eine der Methoden, die wir dabei empfehlen. Wir haben ein *Starter Kit* zur Integralen Lebenspraxis entwickelt, welches, ausgehend von der integralen Landkarte, alle diese Basistechniken enthält, und die Schattenarbeit ist eine davon. Die vier von uns empfohlenen Basismodule sind Körper, Geist, GEIST und Schatten, und dann gibt es noch Zusatzmodule. Eckhart arbeitet überwiegend mit der GEIST Komponente, der Komponente der immer gegenwärtigen Bewusstheit, dem reinen Jetzt-Augenblick, der frei ist von Vergangenheit und Zukunft, und daher auch frei von Schuld und Angst, und der auch, in spirituellen Begriffen ausgedrückt, den Zugang darstellt zur wirklichen Einheit mit dem GEIST.

Zum einen geht es also um die Würdigung und unsere besten Wünsche für das, was Eckhart Tolle macht, doch es geht auch um ein paar Ergänzungen, die man zusätzlich zu dem machen kann, was Eckhart empfiehlt ...

Diejenigen, die lediglich mit meditativen Komponenten arbeiten und nicht so sehr mit ihren Schattenanteilen oder mit Elementen westlicher Entwicklungspsychologie, stellen im Grunde die gesamte Palette der mystischen Traditionen der Welt dar, im Osten wie im Westen, im Zen, Vedanta und Taoismus des Ostens, im Sufismus, im Neoplatonismus, der Kabbalah und bestimmten Formen der Konzentration, des Gebets und des Christentums im Westen. Überall geht es dabei darum, über die normale, gewöhnliche, egoische Orientierung des Bewusstseins hinauszugelangen und sich zu öffnen für einen radikal unermesslichen, offenen, unendlichen überbewussten Bereich. Ob dieser Bereich nun mit Brahman oder Allah oder Vishnu oder Shiva oder Dharmakaya bezeichnet wird, dies ist die wahre und letztendliche Identität für die großen mystischen Traditionen der Welt. Das ist keine der üblichen dogmatisch-mythischen Orientierungen, sondern es ist die mystische Praxis der Welt. Die Entdeckung dieses Bewusstseins ist das letztendliche Ziel im Leben, und es ist natürlich auch das Ziel von Spiritualität. Eckhart macht in seinem Buch JETZT sehr deutlich, dass er ein spontanes Erwachen zu diesem überbewussten Zustand erlebt hat, zu diesem zeitlosen, immer-gegenwärtigen Augenblick, und daher kann er auch mit großer Autorität über diesen Zustand sprechen. Was er dabei jedoch nicht genug betont, ist, dass die Erreichung dieses Zustands für die allermeisten Menschen einen Preis hat.

## Der Schatten

**BH:** Absolut. Du hast den Schatten erwähnt, und vielleicht wissen einige von denen, die uns zuhören, nicht, was damit gemeint ist. Kannst du das erläutern? Bevor wir mit der Aufzeichnung dieses Gespräches begonnen haben, sprachen wir darüber, dass das Schattenmaterial eines von den Dingen ist, das die Menschen daran hindert, in der Gegenwärtigkeit zu verweilen. Was ist der Schatten, und wie kann man – integral – mit ihm umgehen?

**KW:** Wenn man damit beginnt, dem JETZT seine Aufmerksamkeit zuzuwenden, dann erkennt man dabei ziemlich schnell, dass sich, wenn man einfach nur aufmerksam gegenüber der reinen Gegenwärtigkeit ist, die meisten der Schwierigkeiten des Lebens zu verflüchtigen scheinen. Und es ist wirklich so, dass man frei von Vergangenheit und Zukunft ist, offen für die reine Gegenwärtigkeit. Und die reine Gegenwärtigkeit scheint grenzenlos zu sein, weit offen, und weitgehend frei von Ängsten und Depressionen. Dies ist eindeutig der Ort, an dem man leben möchte, und das sagen auch die Mystiker. Beginnt man das jedoch als eine Praxis auszuüben, dann bemerkt man „ich bin mir des Jetzt-Augenblicks bewusst, ich bin mir des Jetzt-Augenblicks bewusst“, und dann geht das wieder weg. Irgendwo hat man diese Spur verloren. Irgendwann ist man in Gedanken gefangen, die sich um Gestern oder Morgen oder andere Ablenkungen drehen.

Es geht darum zu verstehen, welche Faktoren mich aus dem JETZT herausfallen lassen.

Die Ursache dafür ist ein wichtiger Aspekt, den es bei jeder Art von integraler Praxis, spiritueller Praxis oder irgendeiner integral-spirituellen Praxis zu beachten gilt. Es geht darum, zu verstehen, warum diese Faktoren mich dazu veranlassen, aus dem JETZT-Augenblick herauszufallen.

Dabei gibt es mindestens zwei wirklich wichtige Faktoren, und einer davon ist der Schatten. Der Schatten ist alles unbewusste, vom Selbst abgespaltene Material, das wir aus unserem Bewusstsein herausgedrängt haben und zu verleugnen und zu projizieren versuchen. Dabei kann es sich um Gefühle von Zorn, Eifersucht, um sexuelle Impulse oder Machimpulse handeln. Irgendwann in unserer Vergangenheit wurden uns diese Gefühle unangenehm, und daher begannen wir, sie auf eine typisch Freud'sche Weise aus unserem Bewusstsein zu verdrängen und sie auf andere Menschen zu projizieren. „Oh, ich bin nicht zornig, sondern dieser andere Mensch ist zornig“, wir verschieben sie, und sie tauchen dann verkleidet, unangenehm und krankhaft irgendwo wieder auf. Man gibt also dem JETZT seine Aufmerksamkeit, immer wieder, und plötzlich nicht mehr, und einer der Gründe, warum man sie verliert, ist der, dass man in Schattenmaterial gefangen ist.

Der Schatten ist etwas, was in der Vergangenheit gebildet wurde und was einen wieder in die Vergangenheit zurückzieht. Man trifft vielleicht auf jemanden, der einen an die eigenen Schattenelemente erinnert, und plötzlich wird der Schatten reaktiviert, und ebenso plötzlich ist man aus dem JETZT herausgefallen. Das ist etwas sehr Mächtiges, was es einem erschwert, im JETZT zu bleiben.

Eine der Möglichkeiten, wie wir damit arbeiten können ist die der Schattenarbeit, die wir im Rahmen einer integralen Lebenspraxis als ein Basismodul bezeichnen. Es geht darum, Schattenmaterial zu erkennen, mit ihm in einen Dialog einzutreten, sich wieder mit ihm zu identifizieren und es zu reintegrieren. So kann man es wieder zu einem Teil seiner selbst machen und es dann auch loslassen. Damit wird es buchstäblich transzendiert und zieht einen nicht ständig aus dem JETZT heraus.

## Beispiel Schattenarbeit

**BH:** Kannst du dafür ein paar Beispiele geben?

**KW:** Gerne. Nehmen wir an, jemand hat Wut oder Aggression, die sich beispielsweise gegen den Partner oder den Chef richtet, und in der Nacht hat dieser Mensch einen Traum, in dem ein Monster ihn attackiert. Dieses Monster kann viele Ursachen haben, aber in unserem Fall ist dieses Monster die Aggression, der eigene Zorn, der nach außen projiziert wurde und sich in dieser Form zeigt und sich gegen einen selbst richtet, anstatt sich gegen die Person zu richten, auf die man wütend ist – man möchte ein netter Junge oder ein nettes Mädchen sein, und daher hat man keine Wut. Anstatt also wütend gegenüber dem Partner oder dem Chef zu sein, wird die Wut auf andere Menschen projiziert oder sie erscheint in einer anderen Form, wie im Traum, und attackiert einen. Das Monster ist also hinter einem her. Es ist wütend auf einen, es möchte einen auffressen. Was wir mit der Schattenarbeit machen, ist, wir nehmen diese sehr eindrucksvollen, machtvollen und sehr beunruhigenden Traumbilder – und dabei kann es sich auch um etwas Positives handeln, man kann auch eigene positive Eigenschaften projizieren, in eine romantische Beziehung beispielsweise, wo man sich in Eigenschaften verliebt, die zu einem selbst gehören, und das geschieht sehr oft ...

**BH:** Die man jedoch nicht als zu sich gehörig erkennt.

*Ich bin das Monster.  
Ich habe diese Wut. Ich  
bin zornig gegenüber  
der Welt. Und wenn  
diese Identifikation  
stattfinden kann,  
dann entspannt sich  
die Wut, und sie kann  
sich auflösen.*

**KW:** Ja, genau. Was wir also bei der Schattenarbeit machen, ob positive Eigenschaft oder negative Eigenschaft: wir nehmen diese Bilder, es kann sich um Eindrücke während des Tages oder im Traum handeln, wir identifizieren sie und setzen sie gewissermaßen in einen Stuhl. Wir stellen uns einen leeren Stuhl vor, wir setzen die Gestalt oder was es auch immer ist, dort hinein und beginnen mit ihr zu sprechen. „Was willst du?“ Und dann nehmen wir die Rolle des Monsters ein und sprechen als das Monster zu uns. „Ich möchte dich umbringen“, und so weiter hin und her, die Rollen wechselnd, und wir identifizieren uns dabei immer mehr mit den Emotionen dieses Monsters, und schließlich, wenn es uns damit besser geht, identifizieren wir uns mit dem Monster. Ich bin das Monster. Ich habe diese Wut. Ich bin zornig gegenüber der Welt. Und wenn diese Identifikation stattfinden kann, dann entspannt sich die Wut, und sie kann sich auflösen – so weit ein kurzes Beispiel dazu ...

**BH:** Und wenn es sich um den Chef dabei gehandelt hat, dann sagt er vielleicht in dem vorgestellten Gespräch „Ich möchte dich kontrollieren. Ich möchte dein Boss sein. Ich möchte, dass du das machst, was ich dir sage.“ Er sagt Dinge dieser Art, wie auch immer die Dynamik sich darstellt, und am Ende übernimmt man selber diese Eigenschaften. „Ich möchte jeden kontrollieren. Ich bin genervt, weil mein Leben außer Kontrolle ist!“ und so weiter.

**KW:** Richtig, und wenn man sich mit diesen Eigenschaften identifiziert, sie in sich selber erkennt und sich mit ihnen anfreundet, dann verändern sie sich, sie werden weicher, umgänglicher, und sehr viel weniger problematisch, und sie werden auch sehr, *sehr* viel weniger nach außen projiziert. So lange man in einer eigenen Welt voller Projektionen lebt, ist es sehr schwierig, im JETZT zu bleiben, weil man jedes Mal, wenn der Chef oder Partner oder monsterähnliche Gestalten in das eigene Bewusstsein eintreten, aus der Spur gerät und sich in seinen Projektionen verliert.

## Im JETZT bleiben können

---

Diese psychologischen unbewussten Aspekte sind einer der Hauptgründe, die einen aus dem JETZT herausziehen, und daher sind sie eines der Hauptdinge, mit denen wir arbeiten wollen. Ein weiterer Grund für die Schattenarbeit ist der, dass wir wissen, dass man gute Fortschritte im Hinblick auf die JETZT Bewusstheit machen kann, ohne sich dabei um die Schattenanteile zu kümmern. Es gibt Menschen, die viele Jahre meditieren und immer noch wirklich schwerwiegende Schattenthemen haben und diese ignorieren und zurückdrängen. Daher wollen wir so früh wie möglich damit anfangen, mit diesen unseren Anteilen Frieden zu schließen und sie wieder in uns zu integrieren. Wenn wir das tun, können wir sehr viel leichter ins JETZT eintreten und auch darin bleiben, das wird dann sehr viel stabiler und effizienter.

**BH:** Eines der Dinge, die Menschen daran hindern, im JETZT zu bleiben, ist also das unerledigte Schattenzeug. Um es noch deutlicher zu machen, könnte man vielleicht sagen, dass, wenn bestimmte Menschen oder Situationen einen ständig nerven, wahrscheinlich ein eigener Schattenaspekt mit dabei ist. Das gleiche kann man sagen über

Dinge oder Eigenschaften, zu denen man sich ständig hingezogen fühlt, die man auf einen Sockel stellt und idealisiert. Auch dabei könnte es sich um einen eigenen positiven Schatten handeln, etwas was man von sich abgespalten hat. Mit beidem ist es wichtig zu arbeiten, und beides kann einen davon abhalten, im Augenblick zu bleiben, auch die positiven Projektionen.

**KW:** So ist es. Es ist wichtig, beides zu erkennen und damit zu arbeiten. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, am Ende eines jeden Tages diesen Tag innerlich noch einmal Revue passieren zu lassen und sich in Erinnerung zu rufen, was einen am meisten geärgert hat und zu was man sich am meisten hingezogen gefühlt hat. Beides sind Eindrücke, mit denen man gut Schattenarbeit machen kann. Das gilt auch für den Tagesbeginn. Am Morgen kann man sich die Träume der vergangenen Nacht vergegenwärtigen und sich die Bilder anschauen, die einen geärgert oder geängstigt haben, oder auch die, zu denen man sich auf eine überwältigende Weise hingezogen gefühlt hat. Dies bedeutet nicht, dass man, um beim Beispiel des Chefs zu bleiben, nicht wirklich einen Chef hat, der kontrolliert. Die Frage dabei ist, warum regt *mich* das auf und andere nicht? Man regt sich nur dann darüber auf, wenn man einen eigenen Kontrollaspekt auf den Chef projiziert. Es ist nicht so, dass es diese negativen und positiven Aspekte nicht draußen in der Welt gibt. Es gibt sie. Doch wenn man sie zugleich in sich hat und sie auf andere projiziert, dann sieht man gewissermaßen eine doppelte Ladung, und das ist es, was einen nervt.

**BH:** Ja, wenn bei einem selbst durch diese Leute Knöpfe gedrückt werden und man darauf anspringt, andere jedoch nicht, obwohl sie das gleiche erleben, dann registrieren die anderen einfach nur etwas, während man sich selbst darüber aufregt.

**KW:** Ganz genau. Darauf müssen wir also achten, wenn wir in und mit dem JETZT arbeiten.

Die Frage  
dabei ist,  
warum regt  
*mich* das auf  
und andere  
nicht?



## Die Strukturen (Stufen) des Bewusstseins

Ein weiterer Aspekt, den wir an dieser Stelle erwähnen sollten, ist etwas komplizierter. Er basiert auf der einfachen Vorstellung, dass Menschen, die mit dem JETZT arbeiten, oft einen wesentlichen Faktor auslassen, indem sie beispielsweise sagen, „Wenn jeder im JETZT leben würde, dann hätte die Welt keine Probleme, weil nur diejenigen, die nicht im JETZT leben, sondern in der Vergangenheit oder in der Zukunft, Sorgen, Ängste und alle Arten von negativen Emotionen erschaffen, und diese dann in die Welt hinaustragen. Daher kommen die Probleme der Welt.“ Wenn wir also alle im JETZT leben würden, dann wären alle unsere Sorgen und Probleme gelöst – und diese Einstellung ist auch in den mystischen Traditionen sehr verbreitet. Hier kommt eine andere bedeutende Entdeckung des Westens zum Tragen, die es zu einer wahrhaft integralen spirituellen Praxis hinzuzufügen gilt. Diese Entdeckung besagt, dass es nicht nur *Zustände* des Bewusstseins gibt, wie ein JETZT Bewusstseinszustand, sondern dass es auch *Stufen* des Bewusstseins gibt. Es gibt Bewusstseinsstrukturen und diese entwickeln sich. Zustände entwickeln sich im Allgemeinen nicht, außer wenn sie trainiert werden. Bewusstseinszustände sind so etwas wie der Wachzustand, der Traumzustand, der traumlose Tiefschlaf, das immer-gegenwärtige JETZT, und diese Zustände des Bewusstseins haben die Tendenz, zu kommen und zu gehen.

Was die Welt also braucht, sind nicht nur Menschen, die mit dem JETZT in Berührung kommen, sondern Menschen, die sich durch diese Bewusstseinsstufen bereits hindurchentwickelt haben.

Bewusstseinsstrukturen hingegen entwickeln sich. Sie entwickeln sich in Stufen, und einer der ersten Menschen im Westen, der dies entdeckt und darauf hingewiesen hat, war Jean Gebser. Er bezeichnete dies mit dem Wort Stufen, Stufen, durch welche sich die Menschheit hindurchentwickelt hat, und Stufen, durch die sich jedes Individuum hindurchentwickelt, bis auf den heutigen Tag. Jeder Mensch, der geboren wird, entwickelt sich durch diese Stufen, die z. B. mit archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch und

integral bezeichnet werden. Schaut man sich diese Entwicklungsstufen an und betrachtet dabei die mythische Stufe, dann ist dies die Stufe traditioneller Werte, die fundamentalistische Stufe, wo Moses tatsächlich das Rote Meer teilte und Christus wirklich von einer biologischen Jungfrau geboren wurde usw. Die rationale Stufe ist die Stufe und Grundlage moderner Werte, moderner Wissenschaft, moderner Forschung, die westliche Aufklärung und Moderne usw. Pluralismus ist die Basis post-moderner Werte, einschließlich des Multikulturalismus, multikultureller Sensitivität, Relativismus und so weiter. Diese drei Entwicklungsstufen sind die Ausgangsbasis für die Kulturkriege in unseren Kulturen.

Im Wesentlichen geht es dabei um traditionelle Werte gegen moderne Werte gegen post-moderne Werte. Diese Stufen gibt es, und Menschen befinden sich in ihrer Entwicklung auf einer von ihnen, und auch wenn sie mit dem JETZT in Berührung kommen, befinden sie sich nach wie vor auf einer dieser Stufen.

**BH:** Absolut. Auf welcher Entwicklungsstufe sich ein Mensch also auch immer befindet, wenn er oder sie eine Erfahrung macht, einschließlich einer Erfahrung des JETZT, wird er oder sie diese Erfahrung entsprechend der eigenen Entwicklungsstufe interpretieren.

**KW:** So ist es.

## Bewusstseinsstufen und Interpretationen

**BH:** Könntest du beschreiben, wie die unterschiedlichen Entwicklungsstufen die Erfahrung des JETZT interpretieren?

**KW:** Ja. Jemand auf der mythischen, fundamentalistischen Entwicklungsstufe würde dies als eine absolute Wahrheit erleben, welche jedoch nur einer einzigen Gruppe von Menschen offenbart wird, weil die traditionelle Entwicklungsstufe sehr ethnozentrisch ist. Sie glaubt an Gottes auserwähltes Volk, und tendiert dazu sehr militaristisch und sehr patriarchal zu sein. Jemand auf dieser Entwicklungsstufe mit einer JETZT Erfahrung wird diese Erfahrung als etwas erleben, was nur einer bestimmten Gruppe von Menschen geoffenbart wird, eine Wahrheit die z. B. vom Glauben an die Bibel abhängt oder an den Koran, wenn diese Erfahrung einem islamischen Fundamentalisten widerfährt. Gleiches gilt für einen fundamentalistischen Buddhisten oder Hinduisten usw. Dies ist sehr verbreitet, und etwa 70% der Weltbevölkerung befindet sich auf dieser ethnozentrischen Entwicklungsstufe oder noch darunter.

### Menschen interpretieren ihre JETZT Erfahrung entsprechend der Entwicklungsstufe, auf der sie sich befinden.

Auf der rationalen, modernen Entwicklungsstufe wird jemand die JETZT Erfahrung als eine der Welt zugrunde liegende Wirklichkeit interpretieren, als einen Seinsgrund, als eine Wahrheit, die für alle Menschen gilt, unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht oder Herkunft. Dies ist etwas Universelles, und es ist etwas, an das man sehr stark glaubt.

Auf der nächsten Entwicklungsstufe, der pluralistischen oder postmodernen Entwicklungsstufe, wird die JETZT Erfahrung auch als eine Wahrheit erlebt, doch jetzt ist es eine persönlich erlebte Wahrheit, von der gesagt wird, dass andere Menschen andere Erfahrungen dieses JETZT machen werden. Das JETZT, so würde man sagen, zeigt sich in unterschiedlichen Formen und Weisen und ist daher nicht universell, weil es für jemanden auf der pluralistischen Entwicklungsstufe keine universellen Wahrheiten gibt. Daher wird man auf dieser Entwicklungsstufe, wenn man diese kraftvolle und überwältigende Erfahrung gemacht hat, sie danach auf eine pluralistische Weise interpretieren.

Dies sind Beispiele dafür, wie Menschen JETZT Erfahrungen entsprechend der Entwicklungsstufe interpretieren, auf welcher sie sich befinden. Man sollte dabei noch bedenken, dass all diese frühen Entwicklungsstufen glauben, ihre jeweilige Wertestruktur sei die einzig richtige. Die Fundamentalisten glauben, dass ihre fundamentalistischen Werte die einzig wahren Werte sind und die Modernisten glauben, dass moderne, wissenschaftliche Methoden und moderne Rationalität die einzigen Methoden sind, die zur Wahrheit führen und dass alles andere falsch ist. Die Postmodernisten und die Pluralisten glauben dagegen, dass auch die Wissenschaft nicht realer wäre als Poesie. Für sie ist alle Wahrheit relativ. Sie glauben an ihre Wahrheit, die besagt, dass jegliche Wahrheit relativ ist, und dass dies die einzig richtige Wahrheit der Welt wäre.

Geht man noch eine Entwicklungsstufe weiter, die auch als integrale oder integrative Stufe bezeichnet wird, dann ist das die erste Stufe, wo Menschen, die sich auf ihr befinden, erkennen, dass die Werte aller vorherigen Entwicklungsstufen ihren eigenen Wert haben. Sie alle spielen eine wichtige Rolle. Sie sind grundlegend wichtig, sie existieren aus einem bedeutenden Grund und sind ein Teil der menschlichen Entwicklung. Die integrale Stufe lässt der gesamten bisherigen Entwicklung Raum, und ihr ist klar, dass alle Stufen für das Gesamtwachstum von Bedeutung sind. Man könnte die ideale Situation

Es gilt, im Kontakt mit dem JETZT zu sein, doch bei der Interpretation dieses Augenblicks ihn von der höchstmöglichen derzeitigen Entwicklungsstruktur aus zu interpretieren, und diese Struktur wird derzeit als integrale Struktur bezeichnet.

für einen Menschen daher so zusammenfassen, dass er oder sie im JETZT eines jeden Augenblicks zu Hause ist und sich dabei auf einer integralen Entwicklungsstufe befindet. Diese Kombination gibt uns die Chance für einen Weltfrieden, während Menschen, die sich auf der pluralistischen oder der modernen oder der traditionellen Entwicklungsstufe befinden, keinen Weltfrieden schaffen können, weil ihre unterschiedlichen Werte sich alle im Krieg miteinander befinden. Jeder dieser Werte glaubt von sich, dass er der einzig richtige wäre und dass alle anderen sich irren. Diese Haltung ist eine Garantie für Krieg, auch wenn die betreffenden Menschen aus dem Augenblick des JETZT heraus leben. Hier ist also etwas zu ergänzen:

### Zweierlei Wachstum

Es geht hier also um zweierlei Wachstum, dem wir unsere Aufmerksamkeit geben sollten. Eines davon ist ein vertikales Wachstum durch die Entwicklungsstufen von archaisch zu magisch zu mythisch zu rational zu pluralistisch zu integral, und das zweite ist eine Art von Wachstum in das JETZT hinein. Vollzieht man jedoch nur eines davon und lässt das andere weg, dann fehlt ein ganz wesentlicher Teil dessen, was Menschsein bedeutet, etwas, was eine enorme Rolle spielt für die eigene Befreiung.

**BH:** Wir sollten dabei noch erwähnen, dass sich Menschen in einer Abfolge durch diese Stufen entwickeln. Man kann beispielsweise nicht in einem Schritt vom Mythischen zum Integralen gelangen. Der Entwicklungsweg folgt einer bestimmten Abfolge, um die man nicht herum kommt.

**KW:** Genau so ist es. In unserer postmodernen Zeit, wo niemand gesagt bekommen möchte, was wahr ist, und niemand gesagt bekommen möchte, was er oder sie zu tun oder zu lassen hat, reagieren Leute manchmal gereizt auf die Vorstellung von Entwicklungsstufen. Doch die Stufen, über die wir hier reden, sind Wachstums- oder Verwirklichungsstufen und sie unterscheiden sich von Herrschaftsstufen. Verwirklichungsstufen entsprechen der Art und Weise, wie die Natur wächst und sich entwickelt. Von einem Atom zu einem Molekül zu einer Zelle zu einem Organismus. Dies sind vier gute Entwicklungsstufen. Es sind Stufen der Verwirklichung, von denen jede auf ihren Vorgängern aufbaut. Jede Stufe transzendiert und beinhaltet in gewisser Weise ihre Vorgängerstufen, Moleküle transzendieren und beinhalten Atome. Sie umarmen sie, ganz konkret, und das gleiche gilt für Zellen. Zellen transzendieren und beinhalten Moleküle. Sie umfassen sie, sie nehmen sie physisch in sich auf, und das ist das, was bei einer wahren Stufenabfolge geschieht. Von archaisch zu magisch zu mythisch zu rational – diese Stufen, immer höher, umfassen ihre Vorgänger, doch, wie du schon sagtest, es kann dabei keine Stufe übersprungen werden. Man kann nicht von Atomen zu Zellen gelangen und dabei die Moleküle überspringen, weil die Moleküle Voraussetzung für die Zellenbildung sind. Diese Stufen sind tatsächlich ein Teil unseres Wachstums, sind die Art und Weise, wie wir uns verwirklichen, wie unsere Perspektiven zunehmen, und dabei kann keine der Stufen übersprungen werden. Stufen sind eine unveränderliche Abfolge von Verwirklichungen.

**BH:** Ein Schlüsselement dabei hast du gerade erwähnt, die Perspektiverweiterung, bei der jede der Entwicklungsebenen eine umfassendere, weitere Perspektive bedeutet. Kannst du dazu noch etwas sagen?

**KW:** Eines der außerordentlichen Dinge im Zusammenhang mit diesen vertikalen Wachstumsskalen ist, dass sich dabei die eigene Perspektive, die eigene Identität mit jedem Wachstumsschritt ausweitet. Dies bedeutet auf den frühen Stufen von archaisch und magisch beispielsweise, dass die Menschen auf diesen Stufen lediglich die Perspektive einer ersten Person einnehmen können, eine narzisstische und egozentrische Perspektive, die es ihnen nicht ermöglicht, die Sichtweise einer anderen Person einzunehmen. Sie können sich nicht in andere hineinversetzen. Dieses Sich-Hineinversetzen-Können geschieht dann auf der mythischen, traditionellen Wertestufe, bei der sich die Perspektive einer ersten Person erweitert zur Perspektive einer zweiten Person. Das bedeutet, dass man zumindest die Perspektive einer anderen Person mit in Betracht ziehen kann. Die Identität auf der mythischen, traditionellen, fundamentalistischen Entwicklungsstufe erweitert sich also von einem einzelnen Ich hin zu einem Stamm oder einer Nation, jedoch nicht darüber hinaus. Das ist der Grund, warum traditionelle Werte zur Ethnozentrik tendieren. In ihr sind nur „meine Leute“ enthalten und nicht alle Menschen, nur eine Gruppe von Auserwählten, was bei den traditionellen Systemen überall auf der Welt zu Ethnozentrik führt.

## Entwicklungsstufen sind eine unveränderliche Abfolge von Verwirklichungen.

Auf der rationalen Entwicklungsebene erweitert sich die Perspektive erneut von der Perspektive einer zweiten Person zur Perspektive einer dritten Person, und „dritte Person“ meint im Wesentlichen eine universelle Sichtweise. Mit dem Beginn der rationalen Entwicklungsstufe werden Menschen nach weltzentrischen Maßstäben beurteilt, nicht mehr nach egozentrischen (archaisch, magisch), und auch nicht nach ethnozentrischen (traditionell), sondern nach weltzentrischen Maßstäben, d. h. unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Glauben oder Herkunft. Erneut hat sich also die Perspektive erweitert, und dieser Prozess geht mit dem Entwicklungsfortschritt immer weiter.

Deshalb sind diese vertikalen Wachstumsstufen so bedeutend für den Weltfrieden, für unser eigenes Wachstum, für unsere Freiheit und Befreiung – sie geben uns immer mehr „Augen“ und Blickrichtungen, durch die wir schauen können. Bei jedem Entwicklungsschritt erweitert sich unsere Identität. Auch unsere Fürsorge, unser Mitgefühl und unsere Fähigkeiten zu lieben erweitern sich mit der Zunahme der Perspektiven dramatisch. Man kann sich also, um das noch einmal zu sagen, auf einer fundamentalistischen Entwicklungsstufe befinden und dabei eine vollständige JETZT Erfahrung haben, doch man wird diese Erfahrung dann nach ethnozentrischen Standards interpretieren. Daher ist es so wichtig, den Zuständen des JETZT die vertikalen Entwicklungsstufen hinzuzufügen, weil zu unserer Freiheit beides gehört.

### **Aus dem JETZT leben *und* entwickelt sein**

Was wir also nicht brauchen, sind Leute, die aus dem JETZT heraus leben, die glauben, sie wären an das Absolute angeschlossen, dabei aber in ihrer Entwicklung auf der, sagen wir, traditionellen Stufe verharren, was ihre Absolutheit ethnozentrisch macht. Es sind dann wieder nur einige Auserwählte, denen aus ihrer Sicht diese Verwirklichung offen steht und niemand anderem. Wir kennen einige Mystiker, die sehr aggressiv, kriegerisch und ethnozentrisch sind. Sie sind sich dabei vollkommen des JETZT, des zeitlosen

JETZT bewusst. Sie sind vollkommen daran angeschlossen, doch ihr vertikales Wachstum ist nicht auf dem Stand, auf dem es sein könnte. Deshalb sollten wir vorsichtig sein, lediglich das JETZT zu feiern.

## Wir sollten vorsichtig sein, lediglich das JETZT zu feiern.

Auf der anderen Seite gibt es viele westliche Entwicklungsforscher, die lediglich die vertikalen Entwicklungsstufen betonen, archaisch, magisch, mythisch, rational usw., und das zeitlose JETZT nicht kennen. Sie haben keinerlei Vorstellung von einer derartigen Gegenwärtigkeit und keine Vorstellung einer höchsten Identität des Selbst mit dem Seinsgrund. Beide Seiten können also einseitig darin sein, den jeweils anderen Aspekt unberücksichtigt zu lassen. Es gibt diese Hauptwege menschlichen Wachstums. Der eine durchläuft vertikale Strukturstufen, und der andere horizontale Zustände. Beide sind wichtig. Beide sind absolut wichtig.

**BH:** Dies führt mich zu einer Reihe von Fragen, die ich gerne stellen möchte. Zum einen sagst du nicht, dass es keinen Wert hätte oder nicht wünschenswert wäre, wenn Menschen auf den unteren Entwicklungsebenen das JETZT erfahren. Es scheint dabei offensichtlich zu sein, dass viele der Menschen, die Tolles Bücher gelesen haben oder die Online Lektionen von Tolle und Oprah gehört haben, sich nicht auf einer integralen Entwicklungsstufe befinden. Sie befinden sich eher auf einer der drei Stufen, die du gerade erwähnt hast. Praktisch gefragt: Wenn jemand sich das anhört und sagt, „Okay, ich befinde mich also auf der rationalen oder der pluralistischen Entwicklungsstufe“, was würde dieser Mensch konkret tun können, um mit dem zu arbeiten, was du gerade erwähnt hast?

**KW:** Das ist der Punkt, wo die westliche Entwicklungspsychologie ins Spiel kommt mit dem, was sie entwickelt hat, um Menschen in ihrem vertikalen Wachstum und in ihrer vertikalen Entwicklung zu unterstützen. Das ist natürlich ein komplexes Thema, doch es lässt sich zusammenfassen in den Begriffen Herausforderung und Unterstützung. Menschen sollten sich Gegebenheiten in ihrer Umgebung aussetzen, die eine Herausforderung für ihre momentane Entwicklungsebene darstellen, und die Reaktionen in Richtung der nächsthöheren Entwicklungsebene unterstützen.

**BH:** Was zu einer Perspektiverweiterung führt.

**KW:** Ja, und daher haben wir ins *Integral Life Practice* Starter Kit eine große Anzahl von Methodiken aufgenommen, von denen man weiß, dass sie vertikales Wachstum fördern. Ebenso haben wir Übungen mit aufgenommen, welche Menschen dabei helfen, in Kontakt mit dem JETZT zu kommen. Wir haben also beides berücksichtigt, und in diesem Zusammenhang möchte ich noch erwähnen, dass auch Meditation vertikales Wachstum unterstützen kann. Das geschieht nicht automatisch, weil sonst alle [heutigen] Mystiker sich automatisch auf einer integralen Entwicklungsstufe befinden würden, während – offen gesagt – sich eine große Anzahl von ihnen auf einer fundamentalistischen oder einer wissenschaftlichen Entwicklungsstufe befindet. Doch auch Meditation und eine spirituelle Praxis können vertikales Wachstum unterstützen. Weiteres ist dann noch erforderlich, und auch Dinge wie der Big Mind Prozess oder Holosync können sehr wirksame Beiträge für eine integrale transformative Praxis liefern, eine Praxis, die es Menschen ermöglicht, ihre Perspektiven nach oben hin zu erweitern. Sich erweiternde Perspektiven sind notwendiger Teil eines Wachstumsprozesses.

## Erwachen ist für alle da

**BH:** ... Meine zweite Frage ist, dass ich vermute, dass viele Menschen, die auf Tolle und Oprah gestoßen sind, auf die eine oder andere Art eine christliche Überzeugung haben. Ob sie sich auf der mythischen, der rationalen, der pluralistischen oder sogar auf der integralen Ebene befinden, sie werden bei dem, worüber Tolle spricht, auf Dinge stoßen, die dem Christentum merkwürdig erscheinen. Es setzt beispielsweise die Vorstellung voraus, dass Christus in diesem Zustand war, aber nur er allein und niemand anders, so dass er im Christentum oft als die große Ausnahme und nicht als das große Beispiel dargestellt wird. Menschen, die dann selbst in Kontakt mit derartigen Erfahrungen kommen, haben deshalb Schwierigkeiten, diese Erfahrungen mit ihren Glaubensvorstellungen in Übereinstimmung zu bringen. Ich bekomme Briefe von Menschen, die das sehr verwirrt und würde dich bitten, darüber zu sprechen.

**KW:** Ja, das ist ein wichtiges Thema. Viele Menschen auf der traditionell mythischen Stufe der Entwicklung und auch davor, haben die Vorstellung, dass nur *ein* Mensch diesen Bewusstseinszustand haben kann, aber sonst niemand. Doch bei den Mystikern

im Osten und im Westen gibt es eine derartige Vorstellung nicht. Das ist so etwas wie eine politische Festlegung durch die katholische Kirche. Es gab viele Menschen, Propheten und Heilige, von denen man sagte, dass sie in einer Kommunion mit Gott oder der Gottheit leben. Was die katholische Kirche dann aus einer politischen Motivation sagte, war, „Augenblick mal. Nur ein einziger Mensch konnte in diesem Zustand der Rettung sein, und wir, die katholische Kirche, kontrollieren den Zugang zu diesem Zustand.“ Dieser Machtanspruch machte die Gnade, die dieser Zustand den Menschen bringt, abhängig von bestimmten Ritualen und Praktiken, die sich zu 100% im Besitz der katholischen Kirche

befinden. Doch wir finden davon nichts im frühen Christentum, und ganz sicher auch nicht bei Jesus. Das entstand erst in den ersten 300 bis 400 Jahren der Entstehung der katholischen Kirche, und wurde dann mit der Zeit mehr und mehr kodifiziert.

**BH:** Auch wenn es die protestantische Konfession heute nicht genau so formulieren würde, gibt es dort auch implizit die Vorstellung, dass Jesus die große Ausnahme war.

**KW:** Ja. Doch man findet sogar in den synoptischen Evangelien Aussagen wie „Lasse den GEIST in dir sein, der in Jesus Christus war, auf das wir alle eins werden.“ Es gibt also sogar ganz orthodoxe Hinweise in dieser Richtung, und wenn man sich weltweit umschaute, dann gibt es eine ganz überwältigende Übereinstimmung darüber, dass es ein Geburtsrecht jedes Menschen ist, in diese Zustände eintreten zu können. Jeder hat die Fähigkeit dazu, und wenn gesagt wird, dass dies nur Jesus Christus konnte, dann ist das meilenweit von dem entfernt, was uns die großen Weisheiten der Menschheit insgesamt sagen. Viele moderne Protestanten tun sich schwer damit – doch sie können das studieren, ihr Bewusstsein dafür öffnen, und dann selbst herausfinden, was stimmt.

**BH:** Eine der politischen Aussagen, über die du sprichst, ist der Unterschied zwischen jemandem, der genau weiß, was die Wahrheit ist und sie gegenüber allem anderen verteidigt und Menschen mit einer entwicklungsorientierten und experimentellen Perspektive, bei der es um Praxis geht und um das eigene Herausfinden von dem, was im Universum spirituell vor sich geht. Es geht darum, selbst zu praktizieren, zu erkennen, dass niemand die Wahrheit für sich gepachtet hat. Darüber spricht auch Tolle. Er gibt Hinweise auf Dinge, die man tun kann, um selbst zu erfahren, worüber Jesus und andere

Wie lässt sich  
Entwicklung  
fördern? Durch  
Herausforderung und  
Unterstützung.

Wenn man sich weltweit umschaut, dann gibt es eine ganz überwältigende Übereinstimmung darüber, dass es ein Geburtsrecht jedes Menschen ist, in diese Zustände eintreten zu können.

sprechen. Dies ist eine ganz andere Haltung, die sagt, „statt dass mir jemand anderer etwas sagt, kann ich selbst praktizieren und Erfahrungen machen.“ Darum geht es ja auch im Starter Kit, und darum geht es auch bei Holosync. Dabei können sich Perspektiven erweitern. Auch wenn sich bei einem Menschen auf der unteren Entwicklungsebene das JETZT zeigt, kann das ihn oder sie für den nächsten Entwicklungsschritt öffnen.

**KW:** Ja, das sehe ich auch so. Diese Art von Bewusstseinsveränderung haben wir in den zurückliegenden dreißig Jahren zunehmend erlebt, wo Menschen nicht mehr bereit sind, ein vorgegebenes Dogma einfach zu „schlucken“, nach dem Motto „wenn du diesen Mythos genau in der Weise glaubst, wie wir ihn dir verkünden, dann wirst du im Himmel wohnen. Wenn nicht, dann kommst du in die Hölle.“

**BH:** Und das ist etwas ganz Schlimmes.

### Spirituell, aber nicht religiös

---

**KW:** Ja, das ist etwa das, was Religion ausmachte. Doch in den zurückliegenden 20-30 Jahren geschah eine Veränderung. Auch wenn 60% der amerikanischen Bevölkerung immer noch der Kirche verbunden sind – sie gehen regelmäßig in die Kirche oder Synagoge und glauben mehr oder weniger an das Dogma, das dort verkündet wird. 60% tun das weiterhin, doch mittlerweile gibt es einen Bevölkerungsanteil von 20%, der sich als „spirituell, aber nicht religiös“ bezeichnet, und das ist genau der Anteil, von dem du sprichst. „Spirituell“ bezieht sich dabei auf eine direkte und lebendige Erfahrung. Diese ist nicht religiös im Sinne von dogmatisch fixiert, mythologisch und fundamentalistisch. 20% ist gewaltig, dies repräsentiert einen großen Bevölkerungsanteil, der auf der Suche nach Erfahrungen und experimenteller Praxis ist, und die meisten der mystischen Traditionen in der Welt bieten diese Bewusstseinspraxis. Sie bieten Übungen an und wenn man die regelmäßig macht, dann wird man entsprechende Erfahrungen haben, und das ist das, was die Menschen wollen. Sie möchten es selbst herausfinden, sie möchten eine wirkliche, lebendige Erfahrung, so wie die ursprünglichen Mystiker und Mystikerinnen, und daher ist es so wichtig, dass Oprah mit Eckhart und anderen über derartige Erfahrungen spricht – spirituell aber nicht religiös.

**BH:** Ja, und ich vermute, dass viele Menschen, die sich das bei Oprah im Fernsehen anschauen, Menschen sind, die sich als „spirituell, aber nicht religiös“ bezeichnen würden.

**KW:** Das glaube ich auch, und glücklicherweise werden sich auch einige von denen, die sich als religiös bezeichnen, über Spiritualität Gedanken machen, und dabei einige der dogmatischen Formen aufbrechen, in denen sie feststecken.

**BH:** Menschen stecken in diesen dogmatischen Formen so lange fest, wie sie daraus einen Sinn für ihr Leben beziehen, doch an einem bestimmten Punkt funktioniert das nicht mehr. Die Menschen fühlen sich zuerst verloren und bemerken dann, dass bei ihnen ein Entwicklungsschritt stattfindet.

**KW:** So ist es.

## Alles nur heiße Luft?

**BH:** Ich möchte noch einen weiteren Gesichtspunkt einführen. Betrachten wir die [auf die mythische Entwicklungsstufe folgende] nächste Entwicklungsstufe, die rationale Ebene, da gibt es eine Menge Leute, die sich anhören, was Tolle sagt, (und natürlich ist er nicht der einzige, der derartiges sagt, aber wir konzentrieren uns jetzt auf ihn). Sie schauen sich das an und finden es heiße Luft und Wischiwaschi, weil es aus einer innerlichen und subjektiven Perspektive geäußert wird. Doch auch da scheint es eine Änderung zu geben, und du bist einer derjenigen, die diesbezüglich in unserer Kultur Pionierarbeit geleistet haben. Lass uns bitte darüber sprechen.

**KW:** Die Bewegung von der traditionellen Stufe zur rationalen Stufe ist in der Tat eine Bewegung von der Perspektive einer zweiten Person, der ethnozentrischen Perspektive und Identität hin zur Identität und Perspektive einer dritten Person. Das bedeutet, dass man sich universellen Wahrheiten öffnet und Menschen unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht oder Herkunft betrachtet. Diese Entwicklungsstufe trat in einem Zeitraum von 100 Jahren hervor, und dabei wurde – erstmals in der Menschheitsgeschichte – in allen Kulturen dieser Stufe die Sklaverei verbannt. Wir finden Sklaverei in Garten- und Ackerbaugesellschaften, doch durch die Einnahme der Perspektive einer dritten Person der rationalen Entwicklungsstufe entstand weltzentrische Gerechtigkeit, und so etwas wie die Sklaverei wurde zu einem Unrecht. Auch der Feminismus kam auf, und das alles geschah in einem 100-jährigen Zeitabschnitt in den Jahren um 1800. Dazu gehörte auch eine Zunahme introspektiver Fähigkeiten, verbunden mit einer wissenschaftlichen Haltung, die Fähigkeit zur Innenschau und der Untersuchung dessen, was man dabei findet. Dies ist einer der Gründe, warum auch die Psychoanalyse in dieser Zeit entstand. Doch dann geschah, beginnend so etwa um 1900, und dann 1920 in diesem Land [USA] etwas, was ich den Flachland Ansatz nenne, wo die Wissenschaft aufhörte nach innen zu schauen und nur noch Äußerliches betrachtete, und das ist eine Katastrophe. Der letzte große Psychologe in diesem Land [USA], der über innerliche Bewusstseinszustände schrieb, war William James, und er war ein Genie.

**BH:** Und das war vor 100 Jahren.

**KW:** Es war vor 100 Jahren, und danach kam diese endlose Öde, wo es nichts anderes gab als den Behaviorismus, bis zu den 60er Jahren. Doch dann gab es die Explosion einer Mischung aus psychedelischen Drogen, östlichen Formen von Spiritualität und einer allmählichen Öffnung der Wissenschaften für das Innerliche. Aber es ist immer noch so, wie du sagst: Für die Wissenschaft ist Innerliches immer noch suspekt, etwas, dem man nicht trauen kann. Dennoch wurde in den zurückliegenden Jahrzehnten sehr viel erreicht in dieser Richtung, verglichen mit dem Jahrhundert davor. Durch das Studium von dem, was bei Meditation geschieht, und durch die Verwendung von CAT Scans und PET Scans und anspruchsvollen bildgebenden Verfahren bei der Untersuchung des Gehirns werden Innerlichkeiten mehr und mehr akzeptiert, einschließlich der Wirklichkeiten, die diese innerlichen Bewusstseinszustände zeigen, und das ist sehr wichtig.

**BH:** Absolut, und ich habe das erwähnt, weil es ja dabei den [ethnozentrischen] Einwand gibt, dass dies nicht die Wahrheit unserer Gruppe ist, und dass dies nicht von dieser bestimmten Person gesagt wurde, verbunden mit einer Ablehnung, diese Dinge selbst experimentell zu untersuchen und herauszufinden, worum es dabei geht. Ein weiterer Einwand [hinsichtlich Innerlichkeit] ist der, dass gesagt wird, es wäre nicht objektiv im Sinne von äußerlich beobachtbar. Hier liegt meines Erachtens einer der großen



Beiträge von dir, indem du sagst, dass jeder Mensch subjektive, innerliche Erfahrungen macht, welche ebenso gültig sind wie objektive [äußerliche] Erfahrungen. Lediglich die Perspektive ist dabei anders, doch die Erfahrung existiert, sie ist gültig und auch experimentell überprüfbar.

### Reproduzierbare innere Erfahrungen

---

**KW:** Ja, und es gibt Typen innerlicher Erfahrungen, die reproduzierbar und in diesem Sinne öffentlich sind. Sie können weitergegeben werden, und das ist ein Teil des integralen Ansatzes und der integralen Theorie. Hier hat sich etwas geöffnet, diese Erkenntnis hat sich verbreitet, und ich freue mich, dies hier feststellen zu können.

Es geschah etwas,  
was ich den  
Flachland Ansatz  
nenne, wo die  
Wissenschaft  
aufhörte nach innen  
zu schauen und nur  
noch Äußerliches  
betrachtete, und das  
ist eine Katastrophe.

**BH:** Dennoch gibt es weiterhin viele, die sich hartnäckig weigern, dies anzuerkennen, und das alles für ein Wischiwaschi halten. Auch Galileo wurde lange Zeit nicht geglaubt. Daher wäre es vielleicht gut, wenn wir noch über das Thema Praxis reden würden.

Man kann lesen, was Tolle geschrieben hat, und dann auch den Praxisanweisungen folgen, die er gibt, und so vielleicht in das JETZT eintreten. Menschen, die das tun, und die jemandem wie Tolle oder auch jemand anderem, der aus diesem Zustand heraus spricht, zuhören, bekommen dabei manchmal diesen „höheren Kontakt“, wie wir das in den 60er und 70er Jahren nannten.

Es gibt also Wege, dorthin zu gelangen, doch es geht um mehr als nur kurze Visiten dort, und das führt uns zum Thema einer täglichen Praxis. Die meisten Menschen, mit denen ich darüber spreche, sagen: „Oh, mein Geist wandert ständig hin und her, er ist permanent aktiv“, usw. Nach mehr als 35 Jahren Meditation kann ich bestätigen, dass es einen Ort gibt, wo der Geist nicht ständig aktiv ist, wo Stille herrscht und wo der Geist nur dann aktiv wird, wenn man sich dazu entscheidet, und auch darüber spricht Tolle. Dies ist das Ergebnis von Übung und Praxis. Das Gelangen in die Gegenwärtigkeit, über die er spricht, ist für viele schwierig und oft nur für kurze Augenblicke möglich. Daher ist eine tägliche Praxis der Zugang dazu, diese Erfahrung zu verkörpern, um sie so länger aufrechterhalten zu können als einen natürlichen eigenen Zustand. Darüber sollten wir noch sprechen.

### Das Paradox des Erwachens

---

**KW:** Ja, das ist auf vielerlei Weise ein Paradox, und die mystischen Traditionen der Welt sind sich dessen bewusst. Das Paradox besteht darin, dass Bewusstheit, die Bewusstheit des JETZT, die Bewusstheit, die eins ist mit der reinen Jetztheit und die viele Namen hat – der erwachte GEIST, der befreite GEIST, Big Mind, – dass diese Bewusstheit immer gegenwärtig ist. Die Bewusstheit des JETZT ist immer gegenwärtig für alle Menschen, ob diese es nun erkennen oder nicht. Die Menschen, die uns jetzt zuhören, hören unsere Stimmen. Das geschieht ganz ohne Anstrengung. Dies kommt direkt aus dem JETZT. Du bist dir jetzt dieses JETZT bewusst. Dies ist alles, dessen du dir bewusst bist. Wenn du einen Gedanken an gestern hast, dann erscheint dieser Gedanke JETZT. Wenn du einen Gedanken an morgen hast, dann ist das nicht morgen, sondern der Gedanke an morgen erscheint JETZT. Das einzige, dessen du dir immer und überhaupt bewusst bist,

ist die zeitlose Gegenwärtigkeit, und daher gibt es nichts zu tun, um in diesen Zustand zu gelangen. Es ist nicht schwierig in diesen Zustand zu gelangen – es ist unmöglich, ihn zu vermeiden.

**BH:** Man kann nicht aus ihm herausfallen!

**KW:** Man kann nicht herausfallen! Andererseits scheint es so, als ob man nicht darin ist, wenn man sich nicht dessen bewusst ist. Und das ist das Paradox. Im Zen bezeichnet man das als das torlose Tor. Man geht hindurch, aber es gibt kein Tor, und diese Praxis ist das torlose Tor. Sie besteht darin, durch etwas hindurchzugehen, wo es keinen Durchgang gibt, und ohne Arbeit und Praxis wird man nicht grundlegend zu der immer gegenwärtigen Natur dieser Bewusstheit erwachen. Praxis ist also wichtig dabei. Auch

Es gibt Typen  
innerlicher  
Erfahrungen, die  
reproduzierbar und  
in diesem Sinne  
öffentlich sind.

wenn es Tausende mystischer Texte gibt, die von etwas sprechen wie einer Buddhaschaft ohne Meditation oder einem anstrengungslosen Christusbewusstsein, oder wenn jemand wie Krishnamurti sein Leben lang Aussagen machte wie „es gibt keine Technik, nichts, dies ist absolut und immer gegenwärtig“, dann stimmt das zwar, aber es zeigt sich einem erst nach Jahren der Praxis. Diese Texte wurden in den mystischen Traditionen nur an Menschen weitergegeben, die schon ein oder zwei Jahrzehnte lang meditierten, so dass sie erkennen konnten, dass die Meditation in gewisser Weise lediglich den Boden bereitet, jedoch nicht ursächlich das hervorbringt, was bereits immer gegenwärtig ist, das, was zu 100% jetzt gegenwärtig ist. Und das ist das Paradox. Es ist das torlose Tor und die schrankenlose Schranke. Zen Meister sprechen vom Verkaufen des Wassers am Fluss.

**BH:** Ja, man kann es nicht greifen, und man kann es nicht loswerden, wie ein anderer Zenspruch es ausdrückt. Tolle hatte dieses spontane Erwachen, und das geschieht immer wieder einmal. Eines der Dinge, die Menschen im Zusammenhang mit einer spirituellen Praxis seit Jahrtausenden interessiert, ist die Frage, auf welche todsichere Weise man dorthin gelangen kann. Doch es zeigt sich, dass es einen derartigen sicheren Weg nicht gibt, aus vielerlei Gründen, die wir hier nicht erörtern können. Eines deiner Bonmots dafür ist die Metapher von einem Unfall. Es geschieht einfach, wie ein Unfall, doch Meditation macht diesen Unfall wahrscheinlicher. Ich denke, das bringt es auf den Punkt. Niemand hat bisher eine todsichere Methode gefunden, wie man in diesen immer gegenwärtigen Zustand gelangen kann, doch viele Menschen gelangen dorthin, und die meisten davon erreichen dies über Meditation und andere Praktiken, die sie über viele, viele Jahre ausüben.

**KW:** Ja, das stimmt, und eines der Dinge, die wir immer mehr entdecken, und die es in vielen Traditionen bereits gibt, speziell im tibetischen Buddhismus, sind so genannte pointing out instructions, [hinweisende Instruktionen auf dasjenige, was immer gegenwärtig ist, A. d. Ü.]. Sie können Menschen dabei helfen, das immer schon Gegenwärtige sehr schnell zu erkennen, schon nach ein oder zwei Stunden Arbeit mit jemandem, der diese pointing out instructions geben kann. Der Big Mind Prozess, über den du dich ja mit Genpo Roshi unterhalten wirst, ist eine moderne und für unsere heutige Zeit geeignete Version einer derartigen pointing out instruction, die Menschen dabei unterstützen kann, bereits innerhalb einer Stunde einen unmittelbaren Einblick in den nichtdualen, immer gegenwärtigen GEIST zu erhalten. Doch das macht eine kontinuierliche Praxis nicht überflüssig, im Gegenteil. Erst durch diese Praxis können die Erfahrungen verankert werden. Man muss gewissermaßen die Muskeln trainieren, die diese Bewusstheit halten können. Spontane Geschehnisse sind wunderbar, doch man tut sich einen Bären-

Es ist nicht schwierig in diesen Zustand zu gelangen – es ist unmöglich, ihn zu vermeiden.

Der Tag wird dann kommen, eher früher als später, wo sich vorübergehende Erfahrungen verstetigen und festigen und sich das eigene Verständnis dafür vertieft. Es beginnt mit dem ersten Schritt in Richtung einer Praxis.

dienst, wenn man nur herumsitzt und darauf wartet, dass sich Derartiges ereignet. Das ist traurig. Also, beginnen wir mit einer Praxis. Es gibt so viele gute Praktiken, warum fangen wir nicht einfach damit an? Der Tag wird dann kommen, eher früher als später, wo sich vorübergehende Erfahrungen verstetigen und festigen und sich das eigene Verständnis dafür vertieft. Aber es beginnt mit dem ersten Schritt in Richtung einer Praxis.

**BH:** Ja, und diese Erfahrungen sind auch das, worüber Tolle spricht, wo das Denken [mind] aus der Vergangenheit und aus der Zukunft heraustritt und in die Gegenwärtigkeit gelangt, und dabei helfen einem die pointing out instructions. Man sitzt beispielsweise in der Meditation, achtet auf den eigenen Atem, wie er ein- und ausströmt, und wenn man das tut, tut man das in der Gegenwart. Und dann wird man von irgendetwas abgelenkt, Gedanken oder Geräuschen oder Körperwahrnehmungen oder was auch immer, und man erkennt: „Oh, ich bin nicht mehr bei meinem Atem.“ Dann kehrt man zum Atem zurück, auf eine bestimmte Weise. Von

Praktiken dieser Art gibt es viele, die einem helfen, mit all dem umzugehen, was einem durch den Kopf geht und aus dem JETZT herauszieht. Es kehrt mehr Ruhe in einem ein. Und was dann noch bleibt, ist das Schattenmaterial, von dem wir gesprochen haben, das man durch Meditation nicht wirklich erreichen kann, doch mit dem man sich auf andere Weise beschäftigen kann. Ich erwähne das hier, weil ich Menschen ermutigen möchte, nicht nur Tolles Bücher zu lesen und zu sagen „Wow, ich mag diese Bücher und sie geben mir ein gutes Gefühl, wenn ich darin lese, jeden Tag ein paar Minuten, und an das JETZT erinnert werde.“ Das wird einem wahrscheinlich nicht sehr helfen. Es braucht eine Art von Praxis ...

Ich möchte zum Schluss kommen, gibt es noch etwas, was du sagen möchtest?

**KW:** Ich möchte noch einmal auf die Bedeutung eines umfassenden Ansatzes oder einer umfassenden Landkarte hinweisen, gerade auch wenn wir uns Praktiken zuwenden, die uns immer bewusster werden lassen. Dabei geht es darum, Wichtiges nicht zu übersehen und einen integralen Überblick zu behalten. Das scheint zuerst etwas kompliziert zu sein, doch es stellt sich als etwas sehr Einfaches heraus. Es ist die einfachste Praxis, um zu erwachen, weil alles darin enthalten ist. Es ist ein guter Weg.

## B) Reinkarnation

Ken Wilber,  
übersetzt von  
Michael Habecker

(Quelle: [www.integrallife.org](http://www.integrallife.org), the loft series,  
Beyond the Mortal Coil: What Survives Death?

<http://integrallife.com/node/121562>)

### Einführung der OJ Redaktion

---

Das Thema Reinkarnation ist kontrovers. Praktisch alle Religionen haben (oder, wie das Christentum, hatten) eine Theorie und Vorstellung von Reinkarnation oder Seelenwanderung. Doch da bisher weder Beweis noch Gegenbeweis erbracht werden konnten, sind die Menschen gespalten in eine Gruppe, die an Reinkarnation glaubt und eine Gruppe, die nicht daran glaubt. Ken Wilber hat, auf der Basis vor allem des tibetischen Buddhismus, des Öfteren in seinem Werk für die Möglichkeit von Reinkarnation plädiert.

In seinem 1980 erschienenen Buch *Das Atman Projekt* skizziert er im Kapitel 18 unter der Überschrift „Involution“ in Anlehnung an das Totenbuch der Tibeter die Stufen der Reinkarnation, vom physischen Tod bis zur Wiedergeburt. In einem 1990 veröffentlichten Beitrag mit dem Titel „Tod, Wiedergeburt und Meditation“ diskutiert Wilber die Wiedergeburt als eine spirituelle Hypothese und beschreibt, wieder Bezug nehmend auf den tibetischen Buddhismus, die unterschiedlichen Stufen des Sterbeprozesses, Nahtoderfahrungen und die Bedeutung von Meditation als eine Vorbereitung und – wenn man so will – Simulation für den Vorgang des Sterbens. In dem 2003 veröffentlichten sogenannten Exzerpt G schließlich, als einem Auszug aus einem noch nicht veröffentlichten Buch, stellt Wilber eine Theorie zu den subtilen Energien auf und kommt in diesem Zusammenhang wieder auf das Thema Reinkarnation zu sprechen. Die Theorie der subtilen Energien liefert dabei einen Rahmen zur Erklärung eines subtilen Körpers, der nach dem Tod des grobstofflichen physischen Körpers weiterlebt.

In dem nun folgenden Text, einem live gesprochenen Audiotext aus dem Jahr 2011, wird Ken Wilber erneut nach Reinkarnation befragt, und antwortet wie folgt:

**Frage:** Von Darwin wissen wir, dass sich die Biologie entwickelt, und auch Dank deiner Arbeit wissen wir, dass sich das Bewusstsein und der Geist entwickeln. Was mich interessiert ist, wie sich die Seele entwickelt, und was passiert, wenn wir unseren physischen Körper verlassen. Welche unserer Eigenschaften, Merkmale und Fähigkeiten existieren weiter? Es ist mir klar, dass wir die Wirklichkeit einer Seelenwanderung nicht beweisen oder widerlegen können, doch falls es das geben sollte, dann ist meine Frage, was wir dann mitnehmen und welchen Seeleneindruck wir mit uns weitertragen. Ich möchte das wissen, weil ich wissen möchte, worauf man seine Aufmerksamkeit richten sollte, um seine Seele zu entwickeln.

**KW:** Die meisten der großen Traditionen der Welt haben eine Theorie der Reinkarnation. Die für mich tiefgründigste, und auch die mit dem größten Wahrheitsgehalt ist die des tibetischen Buddhismus. Danach ist es so, dass der Mensch in der Gegend seines Herzens zwei – wie man es nennt – Tropfen hat, von denen der eine Tropfen den anderen umhüllt. Der äußere Tropfen ist der Tropfen für dieses Leben, und das können wir als das Ego oder Ich bezeichnen. Dieses Ego gründet sich auf die grobstoffliche

Anatomie und das Gehirn. Wenn wir bestimmte Vorstellungen oder Techniken lernen und bestimmte Erinnerungen an dieses Leben haben, dann werden diese in dem äußeren Tropfen gespeichert.

Doch dann gibt es noch einen anderen Tropfen, der als der ewige Tropfen bezeichnet wird, und das ist der Tropfen, der sich von Wiedergeburt zu Wiedergeburt zu Wiedergeburt bewegt. Wenn der Organismus stirbt, dann sterben mit ihm alle Dinge, die mit dem grobstofflichen Organismus zusammenhängen, das ist der äußere Tropfen, der Egotropfen. Das betrifft auch die Erinnerungen des Egos, weil auch das Gehirn stirbt. Doch der ewige Tropfen stirbt nicht.

**Der Egotropfen stirbt, und mit ihm auch die persönlichen Erinnerungen. Doch der ewige Tropfen stirbt nicht, und mit ihm auch nicht die erworbene Weisheit und Tugend, was immer diese auch sein mögen.**

Dieser Tropfen durchläuft nach dem Tod den Bardo Bereich und wird in einem neuen menschlichen Körper geboren. Dieser ewige Tropfen speichert zwei Dinge und trägt sie mit sich. Diese zwei Dinge sind die Gesamtsumme sowohl von Weisheit als auch von Tugend. Weisheit bezieht sich auf die absolute Wahrheit, und das ist die eigene Fähigkeit zum Verständnis der Leerheit. Je mehr man Leerheit versteht, desto mehr davon ist in diesem ewigen zentralen Tropfen gespeichert. Tugend ist die eigene Fähigkeit, Gutes zu tun und nicht Böses zu tun im manifesten relativen Bereich. Dies ist, kurz gesagt, die eigene und persönliche ethische Fähigkeit. Dieses Maß an Ethik wird auch von Wiedergeburt zu Wiedergeburt zu Wiedergeburt getragen. Gutes zu tun und Böses zu vermeiden ist etwas, was man mitnimmt. Das bezieht sich auf die relative Wahrheit.

Was man nicht mitnimmt, ist so etwas wie „ich erinnere mich daran, wie ich ein Sklave war und an den Pyramiden mitgebaut habe“, dies sind persönliche und individuelle Erinnerungen, die – nach der tibetischen Lehre – sterben, wenn der physische Organismus stirbt. Sie sind im physischen Gehirn gespeichert, und das physische Gehirn stirbt und mit ihm auch seine Erinnerungen. Doch die eigene Weisheit und die eigenen Tugenden, was immer diese auch sein mögen, sterben nicht. Sie werden in das nächste Leben mitgenommen. Wenn – von Leben zu Leben – die gespeicherte

Weisheit und Tugend wachsen, dann wird es immer wahrscheinlicher, dass man an einen Punkt gelangt, wo die eigene Weisheit groß genug ist, um die ganze Leerheit zu erkennen, um zu erkennen, dass die gesamte Welt reine Leerheit ist, und um darum in der Welt aus Mitgefühl zu handeln. Wenn das geschieht, dann ist man erwacht und erleuchtet.

Woran man also im Leben arbeiten kann, und was sich von Leben zu Leben weiterträgt, ist die Fähigkeit, die Leerheit zu verstehen, und die Fähigkeit, Gutes zu tun. Je mehr die eigene Weisheit und die eigene Tugend wachsen, desto wahrscheinlicher ist Erleuchtung. Das ist das, worum es bei Reinkarnation geht – sich von einem Leben zum nächsten zu bewegen, bis man genug von diesen guten Dingen angesammelt hat, um zu erwachen. Ist man erwacht, muss man nicht wiedergeboren werden, auch wenn man sich, als ein Bodhisattva, dafür entscheiden kann. Ein Bodhisattva ist jemand, der das Versprechen abgibt, so schnell wie möglich erleuchtet zu werden, um dann in der Lage zu sein, anderen zu helfen, die nicht erleuchtet sind. Was man mitnimmt, ist also die eigene Weisheit und die eigene Tugend. Darum geht es im Leben.

## C) Die höheren Bewusstseinssebenen

Ken Wilber,  
übersetzt von  
Michael Habecker,  
ergänzt um einen  
Text von Sri  
Aurobindo

(Quelle: CoreIntegral.com, Call with advanced integral students)

### Hinweis der OJ Redaktion:

Bei der Beschreibung der höheren und höchsten Strukturstufen der menschlichen Entwicklung bezieht sich Ken Wilber oft auf den indischen Philosophen Sri Aurobindo. Nachfolgend geben wir zuerst einen Text von Ken Wilber dazu wieder, und anschließend eine Beschreibung von Sri Aurobindo. Beide beziehen sich auf die vier höheren (und höchsten) Strukturstufen menschlicher Entwicklung. Die Bezeichnungen dafür sind in beiden Texten aufgrund unterschiedlicher Übersetzungen z. T. unterschiedlich wie folgt:

Englisch	Wilber-Transkript	Aurobindo Übersetzung
Vision logic	Schaulogik	Das höhere Mentale
Illumined mind	erleuchteter Geist	Das erleuchtete Mentale
Intuitive mind	intuitiver Geist	Das intuitive Mentale
Overmind	Übergeist	Das Übermentale
Supermind	Supermind	Das Supramentale (nicht beschrieben)

**Frage:** Kannst du beschreiben wie du Schaulogik [Vision Logic], den erleuchteten Geist [Illumined Mind], den intuitiven Geist [intuitive Mind], den Übergeist [Overmind] und den Supergeist [Supermind] in deinem Alltag einsetzt? Wie sieht diese Erfahrung aus und wie fühlt sie sich an? Wie ereignet sich dabei der Schritt von einer Stufe zur nächsten, und wie hast du diese Schritte gemacht?

**KW:** Schaulogik bedeutet Ganzheiten zu denken, erleuchteter Geist bedeutet Ganzheiten zu sehen, intuitiver Geist bedeutet Ganzheiten zu fühlen, Übergeist bedeutet Ganzheiten zu bezeugen und Supergeist bedeutet Ganzheit zu sein.

Schaulogik denkt in Ganzheiten, und das fühlt sich wie Denken an, das, was jemand fühlt, wenn er oder sie bemerkt, dass er oder sie denkt. Doch dieses schaulogische Denken ist holistisch. Es ist ein Denken von Ganzheit zu Ganzheit. Es sieht keine individuellen Ideen, sondern Netzwerkideen, holistische Ideen, Gesamtheiten, Dinge die intrinsisch zusammengehören. Dabei ist die Orientierung überwiegend grobstofflich. Gleichzeitig öffnet sich dieses Denken auch darüber hinaus in den dritten Rang (third tier), hin zu transpersonalen Aspekten. Doch es ist im Wesentlichen ein Denken in Ganzheiten.

Der erleuchtete Geist sieht Ganzheiten in einer unmittelbaren Wahrnehmung. Dies ist kein Denken von einer Ganzheit zur nächsten, es ist ein unmittelbares Sehen von Gesamtheit, ein totales Erfassen und Umfassen. Einzelteile werden in ihrer Gesamtheit zusammen gesehen und dieses Sehen bewegt sich von Augenblick zu Augenblick, von einer Ganzheit zur nächsten, immer weiter. Das ist eine sehr unmittelbare und direkte Erfahrung, wie auch der intuitive Geist, der Ganzheiten fühlt. (Mit Begriffen wie Ganzheiten denken, sehen und fühlen gebe ich hier eine sehr vereinfachte Darstellung).

Ganzheiten zu fühlen ist eine unmittelbare Gegenwärtigkeit, die sich als ein fühlendes Gewahrsein zeigt, und zwar als ein holistisches Gewahrsein. Der Unterschied zu den beiden vorhergehenden Stufen ist, dass hierbei die Verbindungen gefühlt, und nicht nur mit Abstand aus einem beobachtenden Standpunkt heraus gedacht oder gesehen werden, und das macht diese Stufe noch holistischer. Es ist ein unmittelbares und direktes Fühlen und eine unmittelbare holistische Präsenz, die sich von Augenblick zu Augenblick zeigt, von einer gefühlten Ganzheit zur nächsten und zur nächsten, aus einem transpersonalen Gewahrsein heraus. Darin enthalten sind grobstoffliche und subtile Elemente. Dies ist eine interessante Art von Kognition, weil diese Kognition eine der ersten ist, die in einer subtilen Wahrnehmung verankert ist, und hier beginnt das Erkennen von Ganzheiten aus dem subtilen Bereich heraus. Weil diese Wahrnehmung aber zugleich transzendent und bewahrt, ist sie auch in der grobstofflichen Wahrnehmung verankert.

Schaulogik  
bedeutet  
Ganzheiten  
zu denken,  
erleuchteter  
Geist bedeutet  
Ganzheiten zu  
sehen, intuitiver  
Geist bedeutet  
Ganzheiten zu  
fühlen, Übergeist  
bedeutet  
Ganzheiten zu  
bezeugen und  
Supergeist bedeutet  
Ganzheit zu sein.

Beim Übergeist ist der Zeuge zu einem andauernden Subjekt geworden. Ganzheiten werden bezeugt, doch der Zeuge dieser Entwicklungsstufe unterscheidet sich vom Zeugen eines Zustandes. Der Zeuge eines Zustandes kann auf jeder der Strukturstufen erfahren werden. Doch wenn der Zeuge auf der Strukturstufe des Übergeistes zu einem andauernden Subjekt wird, zu einer absoluten Subjektivität, dann bezeugt er Ganzheiten, und zwar grobstoffliche, subtile und kausale Ganzheiten. Das macht die Übergeist Stufe so interessant und zutiefst holistisch. Es ist ein andauerndes Bezeugen, eine permanente radikale Subjektivität eines Subjektes, das nicht zu einem Objekt gemacht werden kann. Was es sieht und wonach es überwiegend Ausschau hält, sind Gestalten [gestalts], holistische Muster, und zwar, wie gesagt, Muster in grobstofflichen, subtilen und kausalen Bereichen. Der Übergeist selbst ist im kausalen Bereich verankert, und schaut von dieser Perspektive auf kausale, subtile und grobstoffliche Gestalten. Wie Gestalten sich zeigen, hängen davon ab, was gerade im Augenblick geschieht. Die grobstofflichen, subtilen und kausalen Ganzheiten erscheinen so, wie sie sich zeigen, von jedem der Quadranten in dem Augenblick ihres Bezeugens. Es hängt davon ab, wo jemand sich gerade aufhält und was geschieht, im Außen oder im Innen. Der Unterschied hierbei ist, dass dieser Zeuge sich grobstofflicher, subtiler und kausaler Ereignisse bewusst ist, während der Zeuge als eine Gipfelerfahrung z.B. auch auf der roten Entwicklungsstufe auftauchen kann. Doch dieses Zeugenbewusstsein ist sich lediglich grobstofflicher Ereignisse bewusst. Rot sieht nichts im subtilen oder kausalen Bereich. Der Übergeist ist sich jedoch aller drei bewusst.

Supergeist ist das Sein von Ganzheit. Hier erkennt sich die Soheit selbst und ist sich ihrer selbst bewusst. Alles, was in das eigene Feld der Bewusstheit eintritt, ist selbstbefreiend, befreit und selbst-erkennend, von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick. Dies ist der ultimative Zustand der Kognition, der jedes einzelne Phänomen der Welt als selbst-manifestierend, selbst-erscheinend, selbst-erkennend und selbst-befreiend erkennt. Das ist das, was der Supergeist sieht. Darin ist Big Mind enthalten, doch was noch hinzukommt, ist eine Bewusstheit aller vorangegangenen Entwicklungsstrukturen. Dies ist die ultimative holistische Sichtweise.

Wie ich damit täglich umgehe? Übergeist und Supergeist sind die Bereiche, wo ich mich spirituell aufhalte. Es sind auch die zwei Modi, die ich verwende, um die AQAL Theorie zu überprüfen. Ich überprüfe AQAL gegen alles, was in meinem Bewusstsein auftaucht, und das gibt mir einen Eindruck davon, dass die AQAL Theorie adäquat ist mit allem, was erscheint.

Ich überprüfe  
AQAL gegen alles,  
was in meinem  
Bewusstsein  
auftaucht, und  
das gibt mir einen  
Eindruck davon,  
dass die AQAL  
Theorie adäquat  
ist mit allem, was  
erscheint.

Wenn ich über die AQAL Theorie schreibe, dann übersetze ich diese in Begriffe der Schaulogik. Das meiste von dem, was ich schreibe, kommt aus der Ebene der Schaulogik, weil diese die höchste Ebene ist, auf der ich mich den meisten Menschen noch verständlich machen kann. Der erleuchtete und der intuitive Geist sind die zwei Modi, die am meisten für die integrale theoretische Arbeit verwendet werden. Wenn ich versuche, etwas herauszubekommen, wenn ich ein Problem betrachte, dann verwende ich eines dieser beiden Erkenntnismodi. Und wie ich schon sagte, überprüfe ich das dann mit Übergeist und Supergeist, doch die eigentliche Arbeit erfolgt mit dem erleuchteten und dem intuitiven Geist. Der Grund dafür ist, dass diese zwei die Bereiche von grobstofflich, subtil und kausal abdecken, und das gibt mir eine Gewissheit, dass ich damit die wichtigsten Punkte abgedeckt habe. Dann übersetze ich das in die Schaulogik und überprüfe es periodisch immer wieder mit Übergeist und Supergeist. Diese Überprüfung ist etwas, was ich beispielsweise mit Big Mind nicht tun kann, weil Big Mind lediglich der Zustand eines leeren Bewusstseins ist, der praktisch auf jeder Entwicklungsstufe auftreten und erfahren werden kann. Dort gibt es so gut wie keine Inhalte, und daher gibt es auch nichts, was mir etwas sagen kann. Das ist einer der großen Unterschiede zwischen Big Mind und Supergeist. Supergeist ist Big Mind plus all der Strukturen, die sich im ersten, zweiten und dritten Rang gebildet haben. Dieser Unterschied ist wichtig, und darum sind sowohl Übergeist als auch Big Mind wesentlich für eine Verwirklichung und ein echtes Erwachen.

Wie bin ich dahin gelangt? Transformation selbst ist einem nicht bewusst. Wie alle anderen auch negiere und bewahre ich auf eine unbewusste Weise, und (be)finde mich dann auf welcher Entwicklungsstufe auch immer. Offensichtlich habe ich damit schon früh begonnen, jedenfalls in der kognitiven Entwicklungslinie. Ich schrieb mein erstes Buch *Spektrum des Bewusstseins* mit dreiundzwanzig Jahren, und aus welchem Grund auch immer war ich hier schon früh unterwegs. Wenn es irgendeine Aktivität gibt, die für derartige Transformationen verantwortlich ist, dann würde ich zwei Dinge nennen: eines ist die Fähigkeit, Muster zu erkennen und das zweite ist die Fähigkeit, Perspektiven einnehmen zu können. Ich habe beides praktiziert, solange ich mich zurückerinnern kann, und ich denke, diese beiden Dinge, wenn überhaupt irgendetwas, sind für die Bewegung zu immer höheren kognitiven Strukturen, die ich machen konnte, verantwortlich. Gibt es noch etwas Höheres als Supergeist? Wahrscheinlich. Wenn ich vom Supergeist her denke und handle, was für mich einige Anstrengung erfordert, dann ist dies klar eine obere Grenze für mich, doch wenn ich mich dort befinde, dann hat es für mich nicht den Anschein, als ob es von dort aus nicht noch weiter ginge – mein Eindruck ist, es geht noch weiter, doch was dann kommt, davon habe ich keine Vorstellung. Ich denke, das müssen wir abwarten.

So weit eine kurze Zusammenfassung dieser höheren Strukturen.

**Ergänzungsfrage:** Vielen Dank, das war sehr klärend für mich. Ich bin vertraut mit Aurobindos Beschreibungen, und er beschreibt diese Ebenen teilweise anders, wie goldenes Licht für den intuitiven Geist, du hast es aber auf deine Weise beschrieben. Es ist interessant zu hören, dass du dich dabei rauf- und runterbewegst zwischen diesen Ebenen.



**KW:** Man bewegt sich in dem Sinne, dass es eine Leiter, den Kletterer und die Leiterstufe gibt [ladder, climber, rung]. Jede dieser Strukturen hat eine bestimmte Weltsicht, und diese Weltsicht wechsle ich dabei nicht. Bewegt man sich z.B. von der Schaulogik zum erleuchteten Geist, dann behält man die Fähigkeit zur Schaulogik, doch man verliert die entsprechende Weltsicht. Ich habe nicht mehr die Weltsicht von Türkis oder Orange oder Rot. Doch ich kann natürlich zu einem gewissen Grad in Kontakt mit diesen Strukturen sein, als den Grundstrukturen, den Sprossen der Leiter. Dazu habe ich Kontakt, aber nicht zu den jeweiligen Weltsichten. Die Weltsichten setzen eine ausschließliche

Identifikation mit einer bestimmten Leiterstufe voraus. Doch das kann ich nicht mehr machen [weil ich mich weiterentwickelt habe], und das kann niemand machen. Doch sich auf und ab bewegen ist etwas ganz anderes, vergleichbar mit der Bewegung von einem Chakra zu einem anderen. Jeder, der sich von Chakra 2 zu 3 zu 4 bewegt, kann zurückkehren und Chakra 2 erfahren. Doch er oder sie kann nicht mehr die Weltsicht von Chakra 2 erfahren. Das ist vorbei. Das ist etwas, worüber Aurobindo kaum schreibt, und ich denke, das ist einer der Gründe, warum ich etwas andere Definitionen dieser Strukturstufen habe als er. Ich glaube, manchmal verbindet er Leitersprosse und Sichtweise miteinander, doch das ist etwas, was meiner Ansicht nach nur geschieht, wenn man mit einer bestimmten Entwicklungsstufe oder Leitersprosse identifiziert ist. Sobald man sich weiterentwickelt, verliert man die Weltsicht und alles, was dazugehört. Worin ich mich auch noch von Aurobindo unterscheide, ist, dass ich im Supergeist alle vorangegangenen Entwicklungsstrukturen mit aufgenommen sehe. Ich denke, dass das so ist, und das hilft uns Supergeist und Big Mind voneinander zu unterscheiden. Supergeist ist demnach kein Zustand.

Transformation selbst ist einem nicht bewusst. Wie alle anderen auch negiere und bewahre ich auf eine unbewusste Weise, und (be)finde mich dann auf welcher Entwicklungsstufe auch immer.

**Zusatzfrage:** War dir bewusst, dass sich eine kognitive Ebene nach der anderen bei dir entwickelte?

**KW:** Nein. Wie ich schon sagte, ist einem Transformation nicht bewusst.

Nachfolgend eine Beschreibung der höheren Bewusstseinsstufen von Sri Aurobindo  
(zitiert aus: *Sri Aurobindo, Das göttliche Leben auf Erden, Mirapuri Verlag, S. 102f.*)

Vier Stufen führen vom menschlichen Denkbewusstsein zum Supramentalen:

1. Das höhere Mentale.
2. Das erleuchtete Mentale
3. Das intuitive Mentale
4. Das Übermentale

### 1. Das höhere Mentale

Unser erster entscheidender Schritt über unser menschliches Erkenntnisvermögen, über unsere normale Denkweise hinaus bedeutet ein Aufsteigen zu einem höheren Denkbewusstsein, zu einem Denken, das nicht länger aus Licht und Dunkel gemischt, zwielichtig ist, sondern aus der weiten Klarheit des Spirits stammt. Seine Ursubstanz ist ein Gefühl der Einung des Wesens mit einer mächtigen, vielfach belebenden Kraft, die fähig macht, einer Fülle von Wissensaspekten, Handlungsweisen, Formungen und Bedeutungen des Werdens Form zu geben, all dem, von dem sie spontanes inneres Wissen besitzt. Auf dieser höheren Denkebene aber ist es nicht mehr nötig, zu suchen und kritisch zu überlegen. Hier gibt es kein logisches Vorgehen, Schritt für Schritt bis zu einem Schluss, keinen Mechanismus der ausdrücklichen oder unterstellten Ableitungen und Folgerungen, keine Konstruktion oder absichtliche Verkettung von Ideen miteinander, um so zu einem regelrechten Schluss, zu einem Ergebnis der Erkenntnis zu gelangen ...

Dieses höhere Bewusstsein stellt ein Wissen dar, das sich auf Grund eines totalen Gewahrseins selbst formuliert, das in sich selbst ruht und das einen Teil seiner Ganzheit offenbart, eine Harmonie von Bedeutungen, in Gedankenformen gebracht ...

Dies ist das höhere Denkbewusstsein, was sein Erkenntnisvermögen anbetrifft. Seine andere Seite ist die des Willens, der dynamischen Verwirklichung der Wahrheit. Wir werden hier feststellen können, dass dieses höhere und leuchtendere Denken immer auf die restlichen Teile unseres Wesens einwirkt, auf den mentalen Willen, auf das Herz und seine Gefühle, auf das Vitale und den Leib, und zwar durch die Kraft der Gedanken, der Ideen.

### 2. Das erleuchtete Mentale

Diese größere Kraft gehört dem Erleuchteten Mentalen an, einem Mentalen nicht mehr nur des höheren Denkens, sondern des spirituellen Lichtes. Dann tritt die Klarheit der spirituellen Intelligenz mit ihrem ruhigen Tageslicht zurück oder unterwirft sich einem starken Glanz, einer Herrlichkeit und Erleuchtung des Spirits: Ein Spiel von Erkenntnisblitzen der spirituellen Wahrheit und Macht bricht von oben in unser Bewusstsein ein und fügt der ruhigen und weiten Erleuchtung und dem gewaltigen Herabströmen des Friedens, die das Wirken des größeren spirituellen Prinzips charakterisieren oder begleiten, eine feurige Glut der Verwirklichung und eine leidenschaftliche Ekstase des Wissens hinzu. Niederströmendes, innerlich sichtbares Licht begleitet häufig diesen

Vorgang ... Bei diesem Herabstieg bringt das Licht auch eine größere Dynamik, einen golden leuchtenden „enthusiasmus“ der inneren Stärke und Kraft mit sich ...

Ein Bewusstsein, das auf Schau beruht, das Bewusstsein des Sehers, stellt eine mächtigere Quelle des Wissens dar als das des Denkers. Die Wahrnehmungskraft aus der inneren Schau ist größer und direkter als die Wahrnehmungskraft aus dem Denken. Sie ist ein spiritueller Sinn, der etwas von der Substanz der Wahrheit erfasst und nicht nur ihr Abbild.

### 3. Das intuitive Mentale

Aber diese beiden Entwicklungsstufen können sich ihres Einflusses nur dann erfreuen und zu ihrer eigenen gemeinsamen Vollendung gelangen, wenn sie sich auf eine dritte Stufe beziehen; denn von den höheren Gipfel her, wo das Wesen der Intuition wohnt, bekommen sie das Wissen, das sie in Form von Gedanken kleiden oder in die Form der Schau bringen und für die Umwandlung des Mentalen zu uns herabbringen. Die Intuition ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die dem ursprünglichen Wissen durch Wesenseinheit näher und inniger verwandt ist; denn sie ist immer etwas, das unmittelbar der verborgenen Wesenseinheit entspricht ...

Diese innige Erkenntnis ist mehr als Schau, mehr als Begreifen; sie ist das Ergebnis einer eindringenden und enthüllenden Berührung, die die Schau und das Begreifen als einen Teil ihrer selbst oder als natürliche Folge mit sich bringt. Eine verborgene oder schlummernde Wesenseinheit, die sich noch nicht entdeckt hat, erinnert sich doch durch die Intuition ihres eigenen Wissens und vermittelt uns die Innigkeit ihres Selbst-Fühlens und ihrer Selbst-Betrachtung der Dinge, ihr Licht der Wahrheit, ihre überwältigende und selbstverständliche Gewissheit ...

Intuition ist immer wie ein Schwert, ein Strahl, ist ein Ausbruch des höheren Lichtes. Sie dringt in uns ein wie eine Klinge, eine Schneide oder die Spitze eines fernen, supramentalen Lichtstrahles, verändert sich in der dazwischenliegenden Denksubstanz der Wahrheit über uns und tritt schließlich, ziemlich blind geworden, in unsere gewöhnliche unwissende Denksubstanz ein ...

Die Intuition besitzt eine vierfache Fähigkeit: die Kraft der offenbarenden Wahrheitschau, die Kraft der Eingebung oder des Hörens der Wahrheit, die Kraft, die Wahrheit zu fühlen oder ihre Bedeutung unmittelbar zu erfassen, was mit der gewöhnlichen Natur ihrer Einmischung in unsere mentale Intelligenz verwandt ist, und schließlich die Kraft der wahren und unwillkürlichen Unterscheidung der wohlgeordneten und genauen Beziehung von Wahrheit zu Wahrheit.

### 4. Das Übermentale

Die nächste Stufe des Aufstiegs bringt uns zum Übermentalen; denn die Wandlung durch Intuition kann nur die Einleitung zu dieser höheren spirituellen Ouvertüre sein ...

Wenn das Übermentale herabkommt, wird sich der Herrschaftstrieb des Ich-Sinnes, der sich immer in den Mittelpunkt stellt, gänzlich unterordnen, in der Weite des Seins verlieren und schließlich ganz abgelegt werden. Ein weites kosmisches Schauen, das Gefühl eines grenzenlosen All-Selbstes und ein All-Streben sind an seine Stelle getreten. Viele

Regungen, die vorher noch egozentrisch waren, mögen zwar noch fort dauern, erscheinen aber nun als Strömungen und Wellenlinien in der kosmischen Weite ...

In dieser grenzenlosen Weite kann nicht nur das Einzel-Ich, sondern jedes Gefühl von Individualität oder instrumentaler, untergeordneter Persönlichkeit gänzlich verschwinden. Das kosmische Sein, das kosmische Bewusstsein, die kosmische Wonne, das Spiel der kosmischen Kräfte ist allein übrig geblieben, und wenn nun die Wonne oder der Brennpunkt der Kraft dort gefühlt wird, wo persönliches Denken, Vitales oder Einzelkörper gewesen sind, dann wird es nicht mehr als etwas Persönliches, sondern als ein Feld der Offenbarung empfunden.



## D) Volition - die Rückkehr der Subjektivität

Michael Habecker Hat man sich einmal mit den von Ken Wilber aufgezeigten vier Quadranten beschäftigt, als der grundlegenden Unterscheidung von innerlich/äußerlich und individuell/kollektiv, welche, aufeinandergelegt, zu den vier Hauptperspektiven des In-der-Welt-seins von Subjektivität (oberer linker Quadrant = OL), Objektivität (oberer rechter Quadrant = OR), Intersubjektivität (unterer linker Quadrant = UL) und Interobjektivität (unterer rechter Quadrant = UR) führt, dann ist es faszinierend zu beobachten, wie im Verlaufe der Geschichte jeweils die eine oder andere Perspektive in Mode war, meist oft auf Kosten und unter Vernachlässigung anderer Perspektiven (was Ken Wilber als perspektivischen Absolutismus bezeichnet).

Plötzlich ist Subjektivität wieder da, als eine Ressource, die in der Welt unverzichtbar bleibt, trotz aller biologischen, psychologischen, kulturellen und systemischen Bedingtheiten.

Stand die Prämoderne und frühe Spiritualität ganz im Zeichen „idealistischer“ subjektiver Erfahrungen und Erlebnisse (OL), die dann später zu Dogmen und kulturellen Vorgaben wurden (UL), so schwang das Pendel im Zuge der Moderne in die Gegenrichtung, hin zu den äußeren Dingen (OL) und Gegebenheiten, mit der Extremform des Materialismus. Die Postmoderne schließlich entdeckte die Kulturalität (UL) durch Konzepte wie Kontextualisierung und Konstruktivismus neu, und auch die systemtheoretische Perspektive wurde dabei entwickelt und vertieft (UR). Unter dieser Vorherrschaft sowohl postmoderner Kontextualisierung als auch modernem Materialismus droht dabei die Bedeutung des OL Quadranten von Subjektivität ganz verloren zu gehen, oder sie wird Bewegungen wie dem New Age überlassen.

Von der Moderne und ihren materialistischen Bestrebungen links liegengelassen, von der Postmoderne als bloße soziale Konstruktion entlarvt, von den Neurowissenschaftlern als nichtexistent erklärt und von den Systemtheoretikern als überflüssig empfunden, scheint die Dimension von persönlicher Identität und Subjektivität endgültig erledigt und ein Relikt früheren Ich-Aberglaubens zu sein. Doch so schnell lässt sich eine der vier Grunddimensionen unserer Existenz – vorausgesetzt Wilber hat bei seiner Einschätzung der vier Quadranten recht – nicht erledigen. Und plötzlich ist die Subjektivität wieder da, unter dem neuen (und gleichzeitig unter anderen Namen) längst bekanntem Begriff Volition. Eine Beilage der süddeutschen Zeitung widmet sich vollständig diesem einen Wort<sup>1</sup>.

„Volition lautet der wissenschaftliche Begriff für die Willenskraft, der immer mehr Beachtung findet – und dem wir darum ein ganzes Heft widmen. Im Gegensatz zur Motivation, die lediglich das Streben nach Zielen bezeichnet, hat die Volition im Blick, wie sich handfeste Resultate ins Werk setzen lassen.“

Einmal mehr ist der Businessbereich Motor dieser neuen (und alten) Entdeckung der Kraft von Persönlichkeit und Individualität, eine Ressource, die im Geschäftsleben und überhaupt auf der Welt unverzichtbar bleibt, trotz aller biologischen, psychologischen, kulturellen und systemischen Bedingtheiten.

<sup>1</sup> Die Beilage 0112 der süddeutschen Zeitung hat den Titel *Volition – Wie man Ideen umsetzt und Ziele erreicht*. Alle Zitate dieses Beitrags stammen aus dieser Zeitungsbeilage.

„Volition besteht aus fünf Fähigkeiten ... Die erste Kompetenz: Mir gelingt es, meine Aufmerksamkeit auf das zu fokussieren, worauf es ankommt, statt mich zu verzetteln. Die zweite: Ich kann meine Gefühle so geschickt beeinflussen, dass ich mich in eine positive Stimmung versetzen kann und damit Belastungen und Stress schneller als andere überwinde. Die dritte: Ich besitze eine praktische Intelligenz, die Cleverness, die es mir erlaubt, Situationen schnell im Kopf durchzuspielen. Fähigkeit Nummer vier: Mein Selbstbewusstsein steht auf einer so starken Basis, dass ich mich wirksam gegenüber anderen durchsetzen kann. Und schließlich die fünfte Kompetenz: Ich weiß, warum ich in meinem Job arbeite. Ich erkenne den tieferen Sinn hinter meiner Aufgabe— und kann daher mich selbst und andere begeistern.“

Hier haben wir sie wieder, die Betonung des „Ich“, „mir“ und des „mein“, trotz aller Beteuerungen vom Ende des Ich und höheren Wir und der Behauptung, dass das „Wir gewinnt“. Eines ist klar, ohne Ichs kein Wir, und darauf weist die Diskussion um Volition und das neu erwachte Interesse am Ich und an Individualität hin. Um dieses Ich und seine Entwicklung muss man sich selbst kümmern.

„Manche Menschen erlernen diese Grundsätze [zum Umgang mit dem eigenen Ich] durch ihre Erziehung oder durch entsprechende Vorbilder in der Erziehung oder in der Schule. War dies nicht der Fall, muss man es nachholen. Zum Beispiel, indem man durch Gespräche mit anderen, Selbsttests oder einen Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild ein persönliches Stärken-Schwächen-Profil erstellt. Zudem rate ich ambitionierten Managern zu Beginn ihrer Karriere, sich selbst aus der Vogelperspektive zu betrachten. Es hilft ungemein, Achtsamkeit mit den eigenen Gefühlen zu zeigen. Man merkt dann, dass es immer wieder Situationen und Stichworte gibt, bei denen man bestimmte Gefühle zeigt oder Handlungen abrufen.“

Dazu wird auch das entsprechende Coaching angeboten.

„Wenn Sie eine der nachfolgenden Denkgewohnheiten kennen, können Sie sowohl Ihre Umsetzungsstärke als auch ihre Lebensqualität drastisch verbessern: 1. Sich selbst in Katastrophenszenarien hineindenken, das Schlimmste erwarten; 2. Die eigenen Interessen chronisch hinter die Interessen anderer stellen; 3. Notorisch Perfektionsansprüche an sich stellen; 4. Sich selbst unter Druck setzen; 5. Sich an willkürliche, unsinnige oder überholte Regeln halten; 6. Sich selbst und anderen nicht über den Weg trauen, grundsätzlich schlechte Absichten voraussetzen; 7. Die Gier nach Euphorie, der innere Zwang, ein dauerhaftes Tschakka-Gefühl zu haben. Alle diese Mindfucks sind destruktive Strategien in unserem inneren Dialog.“

Doch wo kommt das alles her und wie werden wir es wieder los? Die integrale Theorie und Praxis bietet hierfür das ebenso einfache wie elegante Bewusstseinsmodell der „3 S“ an. Es umfasst die Bedeutung von Inhalten (states), Strukturen (structures) und Dynamiken (shadows) des Bewusstseins. Über Methoden wie Innenschau und Meditation öffnen wir uns für die Inhalte unseres Bewusstseins und lernen diese überhaupt erst einmal kennen. Über die Beschäftigung mit Entwicklungsmodellen und deren verantwortlicher Anwendung auf uns selbst können wir unsere Strukturiertheit erfahren und erkennen, wo wir entwicklungsmäßig stehen. Und über die Beschäftigung mit Psychodynamik, wie den eigenen Irritationen und Störungen in unserem Bewusstsein, können wir erkennen, wo wir „hängen“ (z. B. in einer Verdrängungs- und Projektionsdynamik) und diese durch geeignete Methoden wie Reintegration lösen. Durch diese Unterscheidung wird dann auch eine Aussage verständlicher, die in der Beilage der Süddeutschen zitiert wird:

„Eine Vision ohne Umsetzung bleibt nur ein Traum. Eine Umsetzung ohne Vision ist eine Tragödie. Eine Vision, die umgesetzt wird, ist die Hoffnung der Welt.“  
(Inscription aus einer Kirche in Sussex von 1730)

Was auf den ersten Blick einleuchtet, erscheint auf den zweiten Blick fraglich: Hatten nicht auch alle Diktatoren und Despoten eine Vision, die sie umsetzten? Um die Visionen eines Nelson Mandela von denen eines Diktators unterscheiden zu können, leisten uns die „3 S“ wertvolle Hilfe:

- welche Inhalte hat die Vision?
- von welcher Entwicklungsebene kommt die Vision (d.h. von welchen Bewusstseinsstrukturen wird sie getragen), und
- durch welche Schattendynamiken wird sie verzerrt?

Eine der großen Beiträge der Individualität ist, dass sie uns in die Eigenverantwortung führt (und damit aus dem Egoismus heraus). Wir können uns dabei nicht hinter einem Wir (einer Gesellschaft) oder einem Es (wie einem System) verstecken, sondern werden auf uns selbst verwiesen.

„Meinen Sie, Sie hätten keinen freien Willen? Dann haben Sie die passende Entschuldigung dafür, dass Sie nichts tun, was Sie meinen, tun zu sollen. Sie müssen sich nicht mehr anstrengen. Sie sind Opfer Ihrer Gene und Ihrer Biochemie. Oder spüren Sie etwas? Fühlen Sie, dass etwas für Sie Wert hat? Ein Mann, eine Frau, ein Kind, eine Aufgabe, ein Buch, eine Reise? Sie entdecken Bedürfnisse. Die geben Ihnen Energie. Die brauchen Sie, um zu bekommen was sie wollen ... Wir können nicht unsere Biologie außer Kraft setzen. Aber die Biologie diktiert nicht, wer wir sind. Die Biologie gab uns ein Hirn zum Nachdenken, Reflektieren, Abwägen, Entscheiden. Wir müssen es nur nutzen ... Wille zur Macht, so Nietzsche, ist zuallererst der Wille zur Macht über sich selbst. Den zur Geltung zu bringen, kostet Überwindung.“

Dem ist nichts hinzuzufügen, außer der Hoffnung, dass die Wiederentdeckung von Ich, Individualität und persönlicher Verantwortung nicht wieder zu weit geht und die ebenfalls wichtigen Bedeutungen des Wir und der äußeren Bedingungen vernachlässigt. Wenn es gelingt, persönliche Individualität und Freiheit mit sozialer Verantwortung und der Einsicht in die systemischen und ökologischen Bedingtheiten zu verbinden, dann können wir den seit Jahrtausenden währenden Konflikt der Perspektiven gegeneinander beenden – für eine integrierte Zukunft.

## E) Neun Thesen zum Geld

Michael Habecker

Die andauernde Schuldenkrise regt viele Menschen an, über Ursachen und Alternativen nachzudenken. Was die Ursachen angeht, sind auf der systemisch-funktionalen Seite (bei Wilber der untere rechte Quadrant) die Schuldigen schnell ausgemacht: das (Geld- und Finanz-) System, der Zins oder das Geld schlechthin. Revolutionäre Vorstellungen wollen das Geld oder das bestehende System sogar komplett abschaffen.

Auf der Bewusstseinsseite (den linksseitigen Quadranten) sind die Hauptverdächtigen für die Krise unsere Gier und unser Egoismus, und die Lösung besteht in einem menschlicheren, liebevolleren und besseren Umgang miteinander, einem neuen Paradigma des Mitgefühls, der Fürsorge und des Teilens.

Alle diese Überlegungen und Bemühungen sind wichtig und wertvoll, doch keine Ursachenforschung und Alternativensuche, die ich bisher gelesen habe, bietet ein zumindest in Grundrissen umfassendes (integrales) Bild der Situation, und trägt deshalb, bei allen guten Absichten, auch kaum zu einer Lösung bei. Was mir vor allem fehlt, ist

- eine differenzierte Entwicklungsperspektive, vor allem, was die individuelle und kollektive menschliche Bewusstseinsentwicklung angeht, mit der Berücksichtigung aller Entwicklungsstufen und ihren Auswirkungen auf das Wirtschafts- und Finanzwesen,
- ein Umriss menschlicher Psychodynamik, die uns auch in Zukunft begleiten wird, vor allem mit ihren Schattenseiten, und
- eine integrierte Betrachtung innerer und äußerer, sowohl individueller wie kollektiver Faktoren (den Quadranten in Wilbers Modell).

Im Folgenden möchte ich, als eine Anregung und als Anfang für eine umfassendere Betrachtung zum Thema Geld, neun Thesen präsentieren, die in der öffentlichen Diskussion zu wenig Beachtung finden, aber meines Erachtens eine entscheidende Rolle spielen, sowohl bei der Ursachenforschung wie auch bei der Lösungssuche.

**These 1:** Solange es Menschen gibt, gibt es (Austausch-)Beziehungen zwischen Menschen, die mit der kulturellen Evolution zunehmend komplexer werden. Diese Beziehungen haben unterschiedliche Formen wie:

- a) Schenkung
- b) Leihe (unentgeltlich)
- c) Tausch
- d) Kauf
- e) Miete (gegen Entgelt – „Zins“)
- f) Pacht

Mindestens für d) e) und f) braucht es ein Zahlungsmittel, und daher wird es immer so etwas wie Geld geben, damit Menschen diese Formen ihrer Austauschbeziehungen leben können. Forderungen nach einer Abschaffung von Geld sind nicht von dieser Welt.

Wie jedoch Menschen diese Formen von Austauschbeziehungen miteinander leben, hängt entscheidend von ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe und Psychodynamik ab: egozentrisch-traditionell-modern-postmodern-integral. Daher ist keine dieser Austauschbeziehungen für sich gut oder schlecht, vielmehr kommt es darauf an, wie Menschen sie



miteinander leben und gestalten. Auf den unteren Ebenen spielen Macht, Manipulation, Ausbeutung und Betrug eine Rolle, auf den oberen Ebenen geht es um Gerechtigkeit, Fairness, Solidarität und die Schaffung von win-win oder sogar win-win-win-Situationen. Die Form der Austauschbeziehung ist also weder gut noch schlecht. Auch eine Schenkung kann manipulativ eingesetzt werden, um bei einem anderen Menschen ein Schuld- und Abhängigkeitsgefühl zu erzeugen und ein Zinsgeschäft kann zu beiderseitigem Vorteil sein, ohne dass andere dabei Schaden nehmen.

**These 2:** Miete, Pacht und Kredit sind Formen von Austauschbeziehungen, bei denen ein Partner etwas überlässt (z. B. Wohnung, Grundstück, Geld), und der andere Partner dafür einen Zins bezahlt (Mietzins, Pachtzins, Geldzins). Ist das „Miet“objekt Geld, spricht man von einem Kreditgeschäft, bei dem ein Kreditzins gezahlt wird. Auch diese Form der Austauschbeziehung wird nicht verschwinden, solange Menschen sich dafür entscheiden, und daher ist auch die Forderung von Abschaffung der Zinsen nicht von dieser Welt. Es geht vielmehr (wie auch bei These 1) darum, diese Art von Austauschbeziehung immer bewusster und gerechter zu gestalten.

Wer Menschen dafür bestraft, Geld zu haben oder zu halten, „erzieht“ diese Menschen nicht zu etwas Besserem, sondern entwertet ihr Tauschmittel.

**These 3:** Die Einführung eines Negativzinses für Guthaben führt zum Ruin der entsprechenden Währung, da die Betroffenen dieses Geld nicht mehr verwenden werden, sondern auf eine andere Währung ohne Negativzins umsteigen oder die „Flucht in Sachwerte“ (wie Grundstücke, Gold, Rohstoffe) antreten. Kaum jemand wird ein schlechtes Tauschmittel (für dessen Besitz man durch einen Negativzins bestraft wird) behalten wollen, ebenso wenig wie jemand freiwillig schlechtes (vergammelndes) Obst kauft, das sich nicht lagern lässt. Wer Menschen dafür bestraft, Geld zu haben oder zu halten, „erzieht“ diese Menschen nicht zu etwas Besserem, sondern entwertet ihr Tauschmittel (was dazu führt, dass Menschen sich andere Tauschmittel zur Regelung ihrer Austauschbeziehungen besorgen).

**These 4:** Geld kommt zu Geld (und Eigentum zu Eigentum und Besitz zu Besitz). Es ist eine sich aus dem menschlichen Miteinander ergebende Tatsache, dass jemand, der schon etwas hat, dies „zu Geld“ machen kann (vermieten, verpachten), ohne dafür arbeiten zu müssen, während jemand, der nichts hat, „nur“ seine Arbeitskraft einsetzen kann. Diese Grunddynamik lässt sich nicht durch die Abschaffung von Geld, durch Enteignung, Systemwechsel und Klassenkampf abwenden, wie ein Jahrhundert leidvoller Geschichte uns gezeigt hat, sondern a) durch den freiwilligen Einsatz der bereits bestehenden Möglichkeiten von Schenkung und entgeltlicher Leihe, und b) durch staatlich verordnete Abgaben und Steuern auf Eigentum und Transaktionen („Umverteilung“).

Bei beidem spielt wiederum die (ethische) Entwicklung eines Menschen oder einer Gemeinschaft („staatliche Politik“) eine wesentliche Rolle. Je höher diese ist, desto bereitwilliger werden Menschen, die etwas haben, dies mit anderen Menschen, die etwas brauchen, teilen.

**These 5:** Es ist nicht so, dass ein grundsätzlich egoistisches Ich durch ein grundsätzlich besseres Wir kontrolliert und zu einem sozialen Verhalten (durch Enteignung, Sozialisierung und hohe Abgaben) gezwungen werden muss, und es ist auch nicht so, dass ein grundsätzlich gutes Ich vor einem ständig übergriffigen (und schlechteren) Wir geschützt werden muss. Die integrale Theorie und Praxis gibt weder dem Ich noch dem Wir das Primat, sondern sie betrachtet beides, das Individuelle wie das Kollektive, das Liberale wie das Soziale, als zwei sich miteinander entwickelnde Dimensionen der Schöpfung

und fördert daher die Entwicklung und das Miteinander von beiden. Dabei hat sowohl das Individuum Rechte und Pflichten gegenüber der Gemeinschaft, wie auch die Gemeinschaft Rechte und Pflichten gegenüber dem Individuum hat. Beides miteinander in eine Ausgewogenheit zu bringen, ist eine zentrale Aufgabe integraler Politik.

Keine der Austauschbeziehungen ist für sich gut oder schlecht, sondern es kommt darauf an, wie wir Menschen sie miteinander leben und gestalten.

**These 6:** Geldschöpfung und Geldvernichtung ist an sich nichts Schlechtes. Beides sind notwendige und auch systemische Regulative, damit eine Geldmenge in etwa der Menge der Waren und Dienstleistungen entspricht, die Menschen in ihren Austauschbeziehungen miteinander handeln, um ein stabiles Preisniveau zu erhalten. Diese These besagt, dass am bestehenden Geldsystem nichts Grundsätzliches geändert werden muss. Damit Geldmenge einerseits und Waren- und Dienstleistungsmenge andererseits in einem realistischen Verhältnis zueinander stehen, muss die Geldmenge sich verändern können, und sie tut dies auch durch die Aktivitäten aller Beteiligten, Staat, Banken und Geldnutzer. Gleichzeitig ist der Umfang aller angebotenen und nachgefragten Waren und Leistungen in einem ständigen Wandel. So hat die Erfindung des Internet zum Beispiel zu völlig neuen Möglichkeiten von Austauschbeziehungen geführt und neue Märkte geschaffen.

Die Erhöhung der Geldmenge geschieht durch Gelddrucken und Geldschöpfung und ihre Verringerung (als Wertverlust) durch Inflation und Forderungsausfälle. Damit wird die eigentliche Gestaltungsaufgabe der Politik im Rahmen einer nachhaltigen Finanzwirtschaft deutlich:

- Die Wahrung des Geldes und seines Wertes als universelles Tauschmittel
- Die Steuerung der Geldmenge im Verhältnis zum Waren- und Dienstleistungsangebot, so dass Inflation (zu große Geldmenge) und Deflation (zu geringe Geldmenge) verhindert werden,
- Eine nachhaltige Fiskalpolitik, die weitgehend ohne Schulden auskommt (und Forderungsausfälle und Staatsbankrotts vermeidet). Dazu müsste der Anteil der Ausgaben, die ein öffentlicher Haushalt für den Schuldendienst ausgeben darf, nach oben hin begrenzt werden, z. B. auf 10% des Gesamthaushaltes (mit Ausnahmen nur bei nationalen Notstandssituationen).
- Eine gerechte, d. h. sowohl liberale Freiheiten wie auch soziale Verantwortung berücksichtigende Besteuerung, bei der sich sowohl „Leistung lohnt“ (liberale Freiheit) als auch „Solidarität gelebt“ wird (siehe auch die nächste These).

**These 7:** Die Balance von liberaler Freiheit, sozialer Verantwortung und ökologischer Notwendigkeit ist eine wesentliche politische Gestaltungsaufgabe. Politische Systeme mit einer einseitigen Betonung von Liberalität führen zu rücksichtslosen Egoisten, die enormes Leid verursachen und enormen Schaden anrichten. Der „freie Markt“ führt nicht automatisch zu einem Wohlstand für alle.

Das intentionale Spektrum menschlichen Bewusstseins und Handels reicht von extrem egoistisch bis zu extrem altruistisch.

Politische Systeme mit einer einseitigen Betonung des Sozialen führen zu Sozialisten, die im Extremfall dazu führen können, dass das Land eine Mauer um sich herum bauen muss, damit die Bürger nicht davonlaufen. Auch diese Systeme verursachen enormes Leid und richten enormen Schaden an. Es braucht für eine gesunde gesellschaftliche Entwicklung sowohl liberale Freiheiten als auch soziale

Verantwortung, und auch die Einsicht in ökologische Notwendigkeiten und die Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen.

Die integrale Theorie und Praxis gibt weder dem Ich noch dem Wir das Primat, sondern sie betrachtet beides, das Individuelle wie das Kollektive als zwei sich miteinander entwickelnde Dimensionen der Schöpfung.

**These 8:** Es gibt unterschiedliche Ebenen von Bewusstheit und Horizonte der Verantwortung, aus denen heraus Menschen (wirtschaftlich) handeln. Diesen muss Politik Rechnung tragen. Entgegen der landläufigen Meinung vieler betriebswirtschaftlicher Standardwerke ist der Mensch keineswegs nur ein „homo oeconomicus“, der vernünftig und rational handelt, sondern das intentionale Spektrum menschlichen Bewusstseins und Handels reicht von extrem egoistisch bis zu extrem altruistisch, wobei die Mehrzahl der Menschen sich in der unteren, mehr durch den Eigennutz geprägten Hälfte des Entwicklungsspektrums befindet. Dies wird sich angesichts der Tatsache, dass jeder Mensch, der geboren wird, seine Entwicklung „ganz unten“ beginnt, und der Dauer kollektiver Entwicklungsprozesse auch nicht so schnell ändern. Daher ist die Hoffnung, dass alle Menschen vernünftig, einsichtig oder sozial oder ökologisch denken und handeln, (leider) nicht realistisch. Gerade die Schuldenkrise zeigt überdeutlich, dass die anscheinend so rationale Politik in fast allen Län-

dern einem vor-rationalen mythischen Glauben „morgen passiert ein Wunder und alle Schulden sind bezahlt“ nachhängt, anstatt mit dem Geld auszukommen, das sie hat (was vernünftig wäre). Die Politik sollte daher an das Gute im Menschen appellieren und Voraussetzungen für die menschliche Entwicklung zu immer höheren Stufen von Bewusstheit, Fürsorge und Verantwortung schaffen. Sie sollte jedoch bei ihren Entscheidungen immer auch den menschlichen Egoismus mit berücksichtigen, (Vetternwirtschaft, Korruption, Eigennutz) und entsprechende Kontrollmechanismen und Ordnungsregeln einführen.

Demokratie ist anfällig für Gefälligkeitspolitik.

**These 9:** Demokratie ist anfällig für eine Gefälligkeitspolitik (anstatt einer Notwendigkeitspolitik). Da Politiker in demokratischen Staaten auf Wählerstimmen angewiesen sind und da Geld ausgeben angenehmer und „gefälliger“ ist als Geld einzufordern, neigt Politik dazu, das Gemeinwesen zu ruinieren. Daher braucht es verfassungsmäßige Begrenzungen, wie z. B. die unter These 5 angeführte Begrenzung der öffentlichen Ausgaben für den Schuldendienst, um den Bestand eines Gemeinwesens zu sichern.

## F) IS Call on Ch. 6 "Shadow/Disowned Self"

Zusammengestellt von  
Michael Habecker (die  
Zwischenüberschriften  
wurden dem  
Originaltranskript  
zugefügt)

Hinweis: Das nachfolgende Transkript ist ein weiterer Teil aus den Telefondialogen, die Ken Wilber nach dem Erscheinen seines Buches *Integrale Spiritualität* geführt hat. Dieser Teil beschäftigt sich mit dem Kapitel 6 des Buches, wo es um Psychodynamik und den „Schatten“ geht.

### Der 3-2-1 Prozess als ein Anfang

**Frage:** Auch wenn der 3-2-1 Prozess eine gute Einführung in die Schattenarbeit sein kann – kann dies nicht auch etwas sehr Kognitives und Intellektuelles sein, zu oberflächlich, um wirklich tiefe Schattenarbeit damit zu machen? Durch linguistische perspektivische Wortspiele kommen wir möglicherweise dabei nicht allzu tief, und wir glauben dann vielleicht, dass wir den Schatten behandelt haben, doch wir haben nur darüber gesprochen, und der Schatten bleibt dabei unverändert.

**KW:** Ja, wir haben schon darüber gesprochen, dass der 3-2-1 Prozess so etwas wie eine Einführung darstellt, eine erster einführender Schritt. Was wir versuchen, ist, einen Weg zu finden – ähnlich wie den Weg, den Genpo Roshi mit dem Big Mind Prozess gefunden hat, bei dem man innerhalb einer Stunde eine authentische und echte Satori Erfahrung machen kann, etwas, das normalerweise fünf Jahre dauert –, und das ist das gleiche wie mit dem 3-2-1 Prozess. Innerhalb einer viertel oder einer halben Stunde können Menschen sich damit ihrem Schatten zuwenden. Doch das bedeutet nicht, dass damit schon alles getan wäre. Das gilt auch für den Big Mind Prozess, an den sich eine jahrelange Praxis anschließt, z.B. mit einem Lehrer wie Genpo.

Wenn es leicht  
wäre, hätte  
niemand einen  
Schatten.  
Wirklich  
unterdrücktes  
Material ist erst  
einmal weg.

Die 3-2-1 Arbeit gibt uns eine sehr authentische und sehr konkrete und manchmal auch sehr tiefe Erfahrung von dem, was der eigene Schatten ist, und wie man ihn entdecken kann. Natürlich gibt es viele unterschiedliche Zugänge dazu, doch der Vorgang besteht darin, dass man den Schatten findet, ihn sich gegenüberstellt und beginnt, mit ihm zu sprechen. Man konfrontiert sich damit, und es geht nicht nur darum, mit ihm zu sprechen, sondern dies zu *fühlen*. Die Tiefe und Effektivität der Schattenarbeit hängt davon ab, wie tief man das fühlen kann. Wenn man nur über den Schatten plaudert, dann kann das dazu führen, dass man damit den Schatten vermeidet. Das „find it – face it – talk to it“ bedeutet, mit dem Schattenaspekt in Resonanz zu gehen und ihn zu *fühlen* und zu *sein*. Durch das *Fühlen* ist man es, und durch das *Sein* fühlt man es auch. Das ist der Maßstab für einen Erfolg dabei.

Und – wie gesagt – dies ist eine erste Stufe, die Grundstufe gewissermaßen, und viele werfen der Grundstufe vor, nicht die Oberstufe zu sein. Aber das ist nicht sehr schlau. Auch bei einer Schattenarbeit, die wirklich wirksam sein soll, wie dem 3-2-1 Prozess als einem Anfang, sprechen wir von mindestens 6 Monaten, die man mit einem Lehrer zusammen daran arbeiten sollte, oder auch alleine, wenn man es sehr intensiv und ernsthaft macht. Der Punkt, um den es bei Unterdrückung und blinden Flecken geht, ist, dass man nicht sieht, was man nicht sehen kann. Gerade die Unterdrückung ist prädestiniert dazu, immer neue Tricks zu finden, wie das, was man nicht sehen kann, unentdeckt bleibt. Wenn es leicht wäre, hätte niemand einen Schatten. *Wirklich* unterdrücktes Material ist erst einmal weg.

## Schattenarbeit konkret

**KW:** Eines der großartigen Dinge bei der Schattenarbeit ist, dass es nicht darum geht, die Gefühle zu fühlen, in Kontakt mit den Gefühlen zu kommen usw., sondern dass es um das *Gegenteil* geht von dem, wie man sich fühlt, und *das* dann zu fühlen – weil das dem sehr nahe kommt, was dein Schatten ist, das Gegenteil von dem, dessen man sich bewusst ist. Um noch einmal das Beispiel mit dem Monster zu verwenden: Wenn man den Kontakt zu seinem Zorn und seiner Aggression verloren hat – und man kann Zorn erst dann transzendieren und verwandeln, wenn man ihn zuerst einmal bewusst fühlt und erlebt – ... doch wenn man gleich dazu übergeht zu sagen, „ich habe keinen Zorn“, dann ist das Unterdrückung, die man fühlt [und nicht der Schatten]. Das Schlimmste, was man also machen kann, wenn man Negatives wie Zorn und Aggression unterdrückt hat, ist, dass man eine dieser Praktiken ausübt, bei denen es heißt: „Aggression ist die Wurzel allen Übels“, weil das den Schatten da lässt, wo er ist – der Schatten freut sich darüber.

Wenn einem also im Traum ein Monster erscheint, als ein projizierter Zorn, und einen angreift, dann erlebt man das als Angst und fühlt Angst. Doch wir sagen dann nicht: „fühle deine Angst“ (man kann das natürlich machen, aber es ist eine nicht-authentische Emotion), sondern wir schlagen vor, sich mit dem Monster zu identifizieren, es zu fühlen und zu fragen, was es ist, was einem das Monster sagen will. Das Monster hat keine Angst vor einem, so viel ist sicher. Es geht also nicht darum, Angst zu fühlen, sondern etwas wie: „Ich hasse dich so sehr, dass ich dich umbringen könnte ...“. Auf diese Weise kann man, auch für sich selbst, zu einem gewissen Grad und zumindest als eine Art Einführung, ein Gefühl für den eigenen Schatten bekommen. Dies hilft einem dabei, so ziemlich das Gegenteil von dem zu fühlen, was man glaubt zu fühlen. Das „Fühlen der Gefühle“ hingegen bringt einen nicht in Kontakt mit dem Schatten. Den Schatten kann man definieren als das Gegenteil von dem, was man bewusst fühlt.

Man kann das also wie beim Big Mind Prozess machen, und zuerst ein Gefühl dafür bekommen, doch dann geht es auch darum, diese Praxis zu vertiefen. Was wir dabei auch empfehlen sind Dinge wie Psychodrama, wo es um die Fähigkeit geht, die Rolle und Perspektive anderer einzunehmen. Oder prozessbegleitende bioenergetische Arbeit, und es gibt noch vieles andere, was man machen kann. Das Erstaunliche beim 3-2-1 Prozess ist, dass man damit wirklich innerhalb von 15 oder 20 Minuten den eigenen Schatten erwischen kann, und das ist einer der Gründe, warum er so nützlich ist.

## Angst

**Frage:** Manchmal ist es schwierig, wenn man Angst fühlt, zu sagen, was es genau ist. Da ist einfach nur Angst. Mit dem Monster kann man etwas machen und sagen, was dahinter steckt, aber ich hatte merkwürdige Erfahrungen, wo ich mich am Beginn eines kausalen oder nichtdualen Zustandes fühlte, und dabei gab es etwas wie eine undifferenzierte Furcht, die mich zurückschrecken ließ. Und was immer das war, ich habe es weggeschoben.

**KW:** Ja, aber dabei handelt es sich wahrscheinlich nicht um deinen Schatten. Du bist in Kontakt gekommen mit der Grundstimmung des separaten Selbst. Die Selbstkontraktion ist ein Gefühl von Angst, jedoch ohne einen spezifischen Schattenanteil, wenn es sich um das handelt, worüber du sprichst. Diese Angst ist eine Todesangst. Der 3-2-1 Prozess arbeitet mit bestimmten Schattenanteilen, aber darüber hinaus gibt es viele andere Arten

von negativen Emotionen, die keinen spezifischen Schattenanteil haben. Für die ist der 3-2-1 Prozess jedoch nicht geeignet.

**Frage:** Wie kann man mit dieser Angst umgehen?

**KW:** Das hängt auch davon ab, ob man mit einem therapeutischen Lehrer zusammenarbeitet oder auf einem bestimmten therapeutischen Weg ist, oder ob man das ganz alleine macht. Die allgemeine Regel für alle diese negativen Gefühle ist jedoch, die Aufmerksamkeit auf den Widerstand gegen diese Gefühle zu lenken, und sich erst danach dem Gefühl selbst zuwenden. Hast du eine meditative Praxis?

**Frage:** Ich meditiere, indem ich meine Atemzüge zähle, morgens beim Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen. Ich habe auch schon auf Retreats Vipassana gemacht.

**KW:** Das ist gut, weil ich diesbezüglich sehr mit dem System der 9 Jnanas übereinstimme, den 9 Ebenen oder Stufen der Praxis. Die grundlegende Praxis dabei ist Vipassana, das ist ein ganz grundlegendes Geiststraining. Man sollte erst einmal in der Lage sein, sich geistig auf ein Objekt fünf Minuten lang konzentrieren zu können, ohne sich dabei zu verlieren. Man kann dabei die Atemzüge zählen oder auf einem Vipassana-Retreat die Fähigkeit zu reiner Aufmerksamkeit üben, das ist etwas ganz Grundlegendes.

Was du machen kannst, wenn du diese undifferenzierte Furcht erlebst, ist: Zuerst einmal ist dies reines Gold, und nicht etwas, was es loszuwerden gilt. Dort liegt ein Geheimnis. Am Anfang kann es dabei Widerstand geben, dessen man sich bewusst werden und in den man sich hineinfühlen kann. Wenn es um Angst geht, dann dreht sich das jedoch oft im Kreis: Der Widerstand ist Angst, und man hat Angst vor der Angst. Doch man kann hineinatmen und die Angst im ganzen Körper spüren, und vielleicht versucht man dabei auch – auf eine paradoxe Weise – die Angst noch zu verstärken, und sich dem vielleicht für die nächsten fünf Minuten voll auszusetzen. Das ist eine weitere Version einer paradoxen Intentionalität, die dabei helfen kann (so wie es auch beim Schatten oft um das Gegenteil von dem geht, was man fühlt. Beim Schatten geht es um einen Teil von einem selbst, der Angst erzeugt und daraus seinen Nutzen zieht). In beiden Fällen geht es um eine Verstärkung. Man erzeugt selbst diese Angstgefühle, ist sich aber nicht im Klaren darüber, dass und wie man das macht.

Fritz Perls beschrieb das so, dass jemand zu ihm kam und sich [bildlich gesprochen] selbst in den Arm kniff, dabei aber nur von dem Schmerz berichtete. Und wenn Perls dann vorschlug, das Sich-selbst-Kneifen zu beenden, sagte der Patient, dass er oder sie sich selbst gar nicht kneift. Wenn man dann den Schmerz verstärkt, erkennt man vielleicht, dass man es selbst ist, der den Schmerz verursacht. Und wenn einem das bewusst wird, muss man nicht mehr darum bitten, dass es aufhört, man hört einfach selbst damit auf. Das ist dann eine freie Entscheidung.

**Frage:** Es kann sich also um die Angst des separaten Selbst dabei handeln?

**KW:** Ja, das ist ein Teil davon. Die Vorstellung „ich schaue mir das jetzt an, ohne Angst zu haben“ macht auf eine gewisse Weise Sinn, doch in diesem Fall ist es oft das, was das Problem verursacht. Wenn es sich um eine andere negative Emotion handelt, dann ist es OK zu sagen, „ich versuche jetzt den Zorn oder die sexuelle Leidenschaft oder etwas anderes ohne Angst zu fühlen ...“, weil einem das oft hilft, den Zorn zu spüren. Und dieses Erleben kann man noch weiter verstärken und ganz hineingehen. Mit der Angst jedoch dreht man sich dabei im Kreis. Zu sagen: „Ich versuche, keine Angst vor der Angst zu haben ...“ ist bereits schon das Problem, weil das dasjenige ist, worum man sich sowieso

schon die ganze Zeit bemüht. Es geht also erst einmal darum, das Gefühl zu verstärken, hineinzufühlen und zu schauen, ob man es wirklich fühlen kann, Verantwortung dafür übernehmen kann, ganz hineingehen, und diese Angst oder auch Rachegefühle zu fühlen. Das kann manchmal auch längere Zeit in Anspruch nehmen.

„Ich versuche, keine Angst vor der Angst zu haben ...“ ist bereits schon das Problem, weil das dasjenige ist, worum man sich sowieso schon die ganze Zeit bemüht. Angst ist die Grundstimmung des separaten Selbst.

Die unterschiedlichen kontemplativen Traditionen haben verschiedene Wege zum Umgang mit negativen Emotionen und deren Umwandlung entwickelt. Wenn man mit diesen grundlegenden Gefühlen des separaten Selbst arbeitet, und Angst ist das grundlegendste Gefühl, Angst ist die *Grundstimmung* des separaten Selbst, dann ist es nicht so, dass das separate Selbst etwas fühlt, was mit „Angst“ bezeichnet wird, sondern wenn man in das separate Selbst hineinfühlt, dann ist alles, was man fühlt Angst und das dazugehörige Leiden. Es handelt sich nicht um zwei verschiedene Dinge, die Selbstkontraktion *ist* ein Vorgang von Schmerz und Angst und Leiden. Ist man jedoch zornig und geht dort ganz hinein, und versucht man dieses Gefühl noch zu verstärken und sich dem bewusst zuzuwenden, dann kann man an den Punkt gelangen, an dem sich das separate Selbst entspannt, und – nach der Vajrajana Tradition – sich in nichtduale, strahlende Klarheit verwandelt. Auf die gleiche Weise kann sich Leidenschaft [passion] in nichtduales Mitgefühl [compassion] verwandeln, Eifersucht kann sich in einen Gleichmut auflösen, bei dem man „alles hat“ [und auf nichts mehr eifersüchtig ist], und Stolz kann als alles umfassend erfahren werden, weil wenn man eins mit allem ist, dann ist man stolz auf alles.

Angst jedoch tendiert dazu, sich in Leere aufzulösen. Wenn sich das separate Selbst auflöst, dann ist da niemand mehr, der Angst fühlt, sondern Angst steigt einfach auf. Es gibt nichts, vor dem man Angst hat, weil nichts außerhalb von einem ist, was einen bedrohen könnte oder was man haben will. Ruht man also in der alles durchdringenden Gegenwärtigkeit oder als Big Mind oder Big Heart oder mit was immer man arbeitet, dann ist die Angst, die auftaucht, eine Energie, die in dieser Offenheit erscheint. Angst hat üblicherweise kein Objekt, weil man sich buchstäblich vor allem fürchten kann. Diese „unspezifische Furcht“ ist eine gute Definition für das, was das separate Selbst immer fühlt. Der Grund, warum es das nicht immer fühlt, ist, dass es sich schnell mit anderen Objekten ablenkt, mit Verlangen oder spezifischen Ängsten oder spezifischem Zorn usw., so dass die allem zugrundeliegende Angst nicht gespürt wird. Doch *Angst ist die Grundstimmung des separaten Selbst*. Wenn man dort hindurchgeht, dann geht man auch durch das eigene Selbst hindurch, und die Transzendierung des eigenen Selbst und die Transzendierung der eigenen Angst ist so ziemlich das gleiche.

## Im Nichtdualen sein

**Frage:** Wenn Menschen sich im nichtdualen Zustand befinden, dann ist alles vollkommen OK. Doch ich habe auch Beschreibungen von Menschen im nichtdualen Zustand gehört, die unheimliche Erfahrungen gemacht haben, auch wenn „niemand“ mehr da war, um dies zu erfahren.

**KW:** Beides stimmt in gewisser Weise. Die meisten nichtdualen Zustände können mit so etwas beginnen wie „was immer auch erscheint, das erscheint“, ohne dass es dabei einen Zeugen gibt. Dabei kann es Zustände von großer Angst, großem Zorn oder großem

Vergnügen geben, und plötzlich macht es – puff – und du bist nicht mehr da, sondern nur noch wechselnde Zustände, die kommen und gehen. Da man keinen Widerstand mehr hat gegen das, was auftaucht, kann es manchmal zu unheimlichen Aspekten kommen, doch je mehr man im nichtdualen Zustand verbleiben kann, desto mehr treten die negativen Emotionen, verursacht durch die Selbstkontraktion und dadurch, dass man sich gewissermaßen selbst kneift, mehr und mehr in den Hintergrund. Daher kommt das „alles ist vollkommen und wunderbar, wie es ist.“ Es stimmt nicht ganz, aber das ist der Ursprung. Es gibt so etwas wie ein Einverstanden-Sein, welches aufrechterhalten wird, unabhängig von dem, was an der Oberfläche auftaucht. Diese Freiheit von allem – negativ oder positiv – wird dabei zunehmend erlebbar.

**Frage:** Man kann das also nicht vermeiden und muss da hindurch ...

**KW:** Ja. Es kann sein, dass, wenn man so etwas wie den Big Mind Prozess macht, man dann ein erstes Erleben von Big Mind bekommt, ohne in die Angst gehen zu müssen. Angst gehört nicht notwendigerweise dazu. Doch was dann weiter geschieht, ist, dass man im Big Mind ruht, und Big Mind ist kein Objekt mehr sondern eine Atmosphäre, etwas, was immer schon vorhanden war, ein durchgehendes Gefühl, wenn man so will, „das einfache Gefühl des Seins“. Hat man dort einmal einen Zugang gefunden, dann passiert es meistens, dass man daraus immer wieder austritt. Schaut man sich dann an, was einen in diesem Zustand belässt und was einen wieder herausfallen lässt, dann ist das, was einen herausfallen lässt, primär Angst oder Furcht. Das ist das separate Selbst. Es geht darum, das loszulassen. Und das ist eine Todeserfahrung. Menschen hören von der Leere und haben Angst, dass sie dabei sterben. Und genau das geschieht auch. Aber es ist dann doch nicht so schlimm, wie man glaubt. Man kommt in Kontakt mit dem eigenschaftslosen SELBST, und es gibt dabei eine Reihe positiver Emotionen wie Seligkeit, Freude, Sicherheit (nicht starr und fest, sondern offen und offensichtlich), und selbst wenn an der Oberfläche wirklich schlimme Dinge geschehen, dann ist man offener dafür, es gibt nichts zu unterdrücken. Es gibt in gewisser Weise ein komplettes Leben vergangenen Karmas, welches es zu verdauen gilt, doch es ist besser, das im Big Mind zu erfahren als im separaten Selbst.

Wenn man ehrlich ist, dann ist das Gefühl von Angst etwas sehr Verbreitetes, es ist das Gefühl des separaten Selbst, das Gefühl der Selbstkontraktion. Man kann also z.B. unter Verwendung von Methoden wie Vipassana, oder auch, indem man einfach nur sitzt, für vielleicht fünf Minuten versuchen, dieses Gefühl zu verstärken oder es zumindest auszuhalten, und das führt schon zu Veränderungen. Doch man muss es machen. Die Aufgabe dabei ist so etwas wie eine Videoaufnahme davon zu machen, eine Art Fotoreportage der Furcht: Wie groß ist sie, welchen Umfang hat sie, welche Form hat sie, wie viel wiegt sie, wo genau spüre ich sie im Körper – man ist *da* und berichtet, was geschieht.

**Frage:** Man nimmt dem gegenüber also ein Zeugenbewusstsein ein.

**KW:** Im Wesentlichen ja.

**Frage:** Es geht darum, die Furcht frei fließen zu lassen, um so zu etwas Wichtigem zu gelangen.

**KW:** Es ist wie ein Geigerzähler. Wenn man nach Uran sucht, und der Geigerzähler anspringt, dann rennen die meisten weg, in eine andere Richtung. Doch hier ist es so, dass man auf Gold gestoßen ist. Weil jedoch Angst überall ist, wohin man sich auch wendet, geht es auch darum, in das Gefühl des Weglaufens hineinzuspüren und sich anzuschau-



Es ist wie ein Geigerzähler. Wenn man nach Uran sucht, und der Geigerzähler anspringt, dann rennen die meisten weg, in eine andere Richtung. Doch hier ist es so, dass man auf Gold gestoßen ist.

en, was man dabei macht – einen Film anschauen, nach draußen gehen, sich betrinken, oder was auch immer.

**Frage:** Man schaut sich also auch an, wie man vermeidet?

**KW:** Ja, wenn es das ist, was hochkommt. Man kann sich entscheiden, was man sich anschauen möchte, z.B. die Vermeidungsmechanismen oder die Furcht. Doch noch einmal: Die Vermeidung einer negativen Emotion wie Angst ist das gleiche wie die Angst selbst. Bei Angst vor Zorn – und eine Menge Menschen haben Angst vor Zorn – kann man sich den Zorn ohne Angst anschauen, doch mit Angst funktioniert das nicht, weil der Vermeidungsmechanismus auch Angst ist. Angst ist also überall, wo man hinschaut, in unterschiedlichen Formen. Und wenn man davonläuft, dann kann man sich das auch anschauen und wie es sich anfühlt, und bei der Betrachtung der Furcht selbst geht es darum, das zu verstärken, oder eine Art Fotobericht davon zu machen und das Erleben aus 10 unterschiedlichen Perspektiven zu beschreiben. Ein guter Startpunkt ist der Körper – wo genau ist das Erleben in meinem Körper?

## Schattentechniken

**Frage:** Du erwähnst eine Reihe unterschiedlicher Techniken wie Bioenergetik – welche dieser Techniken findest du am hilfreichsten im Hinblick auf den Schattenprozess?

**KW:** Ich glaube, da gibt es mindestens zwei wichtige Dinge oder Komponenten zu beachten, (und ich zögere, etwas darüber zu sagen, weil es sehr viele gute Methoden dafür gibt, die ich nicht alle erwähnen kann). Das eine ist prä-verbaler Stoff [stuff], und das andere ist verbaler Stoff. Für das Präverbale sind bioenergetische Methodiken geeignet, deren Begründer ist Alexander Lowens, und es gibt eine Reihe unterschiedlicher Methoden und Schulen. Dies hilft, weil es sowohl gesunde als auch ungesunde Emotionen mit den unterschiedlichen Körperbereichen und Körpervorgängen in Verbindung bringt. Es ist ein guter Weg, der Menschen darin unterstützt, ihre Erfahrungen im Körper zu (be)gründen und den Schatten, allgemein gesprochen, körperlich zu verorten.

Eine andere Methode, die sich mit verbalen Komponenten beschäftigt, und die ich immer noch für sehr gut halte, ist die Transaktionsanalyse, wie sie z. B. in den Büchern von Eric Berne beschrieben ist (z. B. sein Buch *Spiele der Erwachsenen*). Die Anzahl dieser „Spiele“ ist überschaubar, sie werden nach wie vor gespielt, und es handelt sich überwiegend um Spiele, die wir [im Verlauf unserer Entwicklung] lernen, wenn der Regel/Rollen Geist [mind] sich bildet. Emotionaler Stoff und Fehlfunktionen bilden sich meist im Alter zwischen 3-7 Jahren oder auch früher, und verbale Komponenten werden meist zwischen 7-12 Jahren angelegt. Um nur noch eine Therapieform zu nennen: die Gestalttherapie ist nach wie vor zu empfehlen.

**Frage:** Wenn du davon sprichst, Emotionen in ihren positiven Aspekt zu verwandeln, welches Buch wäre da empfehlenswert?

**KW:** Anstelle eines bestimmten Buches möchte ich die tibetische Tradition empfehlen, und man kann dann [z. B.] damit auf die Suche gehen ... Trungpa hat darüber eine Menge geschrieben, und es gibt viele andere gute Bücher darüber.

**Frage:** Gibt es darüber auch Literatur aus einer mehr westlichen Perspektive?

**KW:** Nicht in dieser Ausführlichkeit, aber Irini Rockwell z.B. ist sehr leicht zugänglich, sie ist Amerikanerin [Die fünf Weisheits-Energien].

## Möglichkeiten und Grenzen des 3-2-1 Prozesses

Es gibt prä-verbale Schattenarbeit, verbale Schattenarbeit und transverbale Schattenarbeit, und zu allen gibt es eine (bio)energetische Komponente.

**KW:** Wir [am Integral Institute] sprechen schon seit etwa fünf Jahren über diese Dinge, und der 3-2-1 ist wirklich nur ein Einstieg, ein Anfang. Seine große Stärke ist, man kann innerhalb von 15 Minuten in Kontakt kommen mit einem wahrhaft unterdrückten Schattenaspekt. Natürlich muss man dabei erst einmal den Ursprung und die Historie vernachlässigen. Man kann nicht den gesamten psychodynamischen und psychoanalytischen Weg in derart kurzer Zeit gehen, und natürlich empfehlen wir, diesen Weg zu gehen. Bei einer einführenden Übung [wie dem 3-2-1 Prozess] muss man das, was man dabei innerhalb von 15 Minuten integrieren kann, begrenzen, anders geht es nicht. Es ist ein Anfang. Ich weise in diesem Zusammenhang gerne darauf hin, dass man dabei nicht die anderen Arten von Schattenarbeit aus den Augen verliert.

Es gibt prä-verbale Schattenarbeit, verbale Schattenarbeit und transverbale Schattenarbeit, und zu allen gibt es eine (bio)energetische Komponente. Der 3-2-1 Prozess ist nicht darauf angelegt, in die Bioenergetik zu gehen, oder in die *Spiele der Erwachsenen* [Dies ist der Titel eines Buches zur Transaktionsanalyse], oder ins Psychodrama usw. Wenn man wirklich sowohl an sein unterdrücktes Unbewusstes als auch an sein unterdrücktes emergierendes Unbewusstes gelangen will, muss man sich mit all dem beschäftigen. Das Großartige am 3-2-1 Prozess ist, dass er Menschen sehr schnell zum Aufwachen bringt. Vieles von dem, was man „da draußen“ wähnt, spielt sich eigentlich „hier drinnen“ bei einem selbst ab. Das kann einem der 3-2-1 Prozess in sehr kurzer Zeit deutlich spürbar vermitteln, speziell wenn man die Anweisungen dieses Prozesses befolgt und das, worum es dabei geht, nicht nur denkt, sondern *fühlt*. Natürlich kann man daran vieles kritisieren, und diese Kritik dreht sich darum, dass es sich lediglich um einen Anfang handelt.

**Frage:** Mein Eindruck ist, dass viele, die über den 3-2-1 Prozess beispielsweise in Foren schreiben, vergessen, dass es sich dabei um eine Einführung handelt.

**KW:** Wenn dem so sein sollte, dann können wir darüber sprechen. Der Grund, warum ich das bisher nicht gemacht habe, ist, dass ich in meiner Arbeit bereits ausführlich dazu etwas geschrieben habe. In *Psychologie der Befreiung* habe ich 9 Entwicklungsstufen unterschieden. Auf jeder dieser Stufen können Psychopathologien auftreten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass irgendjemand meint, dies alles mit dem 3-2-1 Prozess erledigen zu können. Aber jemand, der mit meiner Arbeit nicht vertraut ist, kann dies vielleicht so sehen, und daher ist es gut, darüber zu sprechen.

## Gruppenschattenprozesse

**Frage:** Wie ist das in einer Gruppe, einer Beziehung, einer Sangha? Dort wird sehr viel angestoßen, und der Schattenprozess kann sehr hilfreich sein.

**KW:** Ja, viele meiner Freunde sind Therapeuten oder Lehrer, und wir arbeiten gewissermaßen ständig miteinander und aneinander, weil man in einer derartigen Gemeinschaft seinen Schatten nur schlecht verbergen kann. Diese Menschen sind darin ausgebildet, Schatten zu erkennen. Es ist ihr Beruf. Vieles von dem jedoch, was Menschen als meinen [KWs] Schatten betrachten, halte ich für projiziertes Zeug. Ich habe natürlich mein eigenes Zeug, wie jeder andere auch, aber Leute machen Annahmen wie die, dass ich so sehr kognitiv bin und nur in meinem Kopf lebe, doch das hat mit der Wirklichkeit nichts zu tun. Oder es gibt die Vorstellung, ich hätte keinen Kontakt zu meinen Gefühlen – das sind Projektionen, das ist ein projizierter Schatten.

Man kann nur hoffen, dass man schon an sich gearbeitet hat, bevor man die Satoris hat, weil das zu einer Falle werden kann.

Meine drei Hauptlehrer [root teachers] haben mir gesagt, und dabei bezogen sie sich nicht auf intellektuelle Fähigkeiten oder Leistungen, dass meine größte Stärke ein großes Herz wäre. Die Vorstellung, dass ich ein Professor wäre, der sich von allem abgespalten hat, ist einfach dumm.

**Frage:** Die Art, wie du über vieles sprichst, ist sehr kognitiv, vielleicht ist darum dieser Eindruck entstanden.

**KW:** Ja, wenn es um theoretische Fragen geht. Doch bei Schattenarbeit, bioenergetischer Arbeit oder Meditation geht es um etwas anderes. Ich bin, denke ich, in einem halben Duzend von Entwicklungslinien recht gut entwickelt, und nicht nur kognitiv. In der Meditation hingegen ist der denkende Geist bei mir aufgehoben.

Die ersten 25 Jahren [meines Schreibens] hatte mich kaum jemand sprechen hören oder näher kennengelernt. Doch dann begann ich mit Integral Naked und mit der CD Reihe Cosmic Consciousness bei Sounds True, und seitdem ist eine bestimmte Art von Kritik an mir verstummt. Die Vorstellung, dass ich die ganze Zeit über ärgerlich und humorlos wäre, hörte schlagartig auf. Die Leute merkten plötzlich, dass es sich dabei um ihre eigenen Projektionen handelte. Es gibt Aufsätze darüber, dass ich [Alfred North] Whitehead nicht akzeptieren könnte, weil ich keinen Kontakt zu meinen Gefühlen hätte, und daher mit dem Begriff Wahrnehmung [prehension] nichts anfangen könnte. So etwas wurde tatsächlich im *Journal of Consciousness Studies* veröffentlicht. Das muss man sich mal vorstellen.

Zuallererst: Ich liebe Whitehead und beziehe mich oft auf ihn. Anders gesagt, man kann nicht ein Jahr lang im gleichen Haus mit Roger Walsh und Frances Vaughan zusammenleben, ohne in Kontakt mit seinen Gefühlen zu sein, das geht nicht. Ich bin in der glücklichen Lage, sowohl Lehrer als auch Schüler zu sein von einer großen Anzahl von Therapeuten und Lehrern. Bei spirituellen Lehrern ist das noch etwas anderes. Je mehr man den Einen Geschmack erlebt, desto geringer ist die Selbstmotivation für Veränderungen, weil man den Teil in sich gefunden hat, der immer-schon vollkommen ist. Man kann dann nur hoffen, dass man bereits vorher schon an sich gearbeitet hat, bevor man die Satoris hat, weil das zu einer Falle werden kann.

## Transpersonale Schattenarbeit

**Frage:** Kannst du noch etwas zu transpersonaler Schattenarbeit sagen?

**KW:** Hier gibt es wieder die zwei großen Arten von Entwicklungsprozessen. Der eine betrifft die Bewusstseinsstrukturen, die sich entwickeln, und der andere, das sind die Bewusstseinszustände, die sich auch entwickeln. Bei beiden Entwicklungen kann etwas schief laufen. Die meisten Schattenelemente entstehen aufgrund von Entwicklung. Zu den meisten Dingen gibt es eine Entwicklungsgeschichte – man hat gelernt, wie man etwas verleugnet, unterdrückt, verschiebt, absplattet usw. Die Arten von Symptomen und die Arten von Abwehr haben dabei ihren Ursprung auf den unterschiedlichen Entwicklungshöhen.

Die meisten Schattenelemente entstehen aufgrund von Entwicklung. Zu den meisten Dingen gibt es eine Entwicklungsgeschichte.

Bei den Entwicklungsstrukturen sprechen wir von den Drehpunkten, die das Selbst durchläuft, wenn es sich identifiziert und dann dis-identifiziert. Da können Probleme auftreten.

Und dann gibt es Hauptzustände, und ich verwende jetzt vier: grobstofflich, subtil, kausal und nichtdual. Während sich das Selbst durch sie hindurchbewegt, verschiebt sich der Bewusstseinschwerpunkt und bringt die Fähigkeit des Wachseins in diese Zustände, eine wache Gegenwärtigkeit durch die drei Hauptzustände Wachen, Träumen und traumloser Tiefschlaf hindurch. Sie alle werden zu Objekten einer erwachten Gegenwärtigkeit, man beginnt luzide zu träumen und man beginnt auch eine sehr feine Bewusstheit im formlosen Tiefschlaf zu entwickeln. (Traumzustand und traumloser Tiefschlaf treten nicht nur auf, wenn man träumt oder traumlos schläft, sondern beispielsweise auch in meditativen Zuständen). Der Bewusstseinschwerpunkt bewegt sich dort hindurch, beginnend beim Grobstofflichen, weiter zum Subtilen, weiter zum Kausalen und dann zum Nichtdualen. An jedem dieser vier großen Wechsellpunkte kann wieder etwas schief gehen, zusätzlich zu dem, was an den z. B. 10 oder 12 Bewusstseinsstrukturen schiefgehen kann.

Wenn wir von spirituell oder transpersonal sprechen, dann meint man damit meistens alles das, was sich jenseits des Zentauren im Hinblick auf vertikale Entwicklung ereignet (Indigo, Violett, Ultraviolett und klares Licht, oder Paramind, Metamind, Overmind und Supermind). Es kann sich ebenso auf alles beziehen, was sich in subtilen, kausalen oder nichtdualen Zuständen ereignet. (Es gibt viele Diskussionen darüber, ob man im Hinblick auf Zustände auch den Begriff „transpersonal“ verwenden kann. Ich denke, dass das geht. Alle kausalen Zustände sind transpersonal, weil sie formlos sind und es dort kein Selbst gibt. Subtile Zustände können präpersonale, personale oder transpersonal sein. Ein Traum kann präpersonale, personale und transpersonale Elemente enthalten. Es gibt also transpersonale subtile Zustände.)

Sogar in grobstofflichen Zuständen, abhängig davon, wie man das definiert, kann man von Spiritualität sprechen. Technisch bedeutet ein grobstofflicher Zustand ein Bewusstsein im Zusammenhang mit der materiellen Ebene, und in diesem technischen Sinne wäre das nicht spirituell. Doch wenn man die Frage stellt, ob man bei der Betrachtung im grobstofflichen Wachzustand eine spirituelle Erfahrung haben kann, dann ist die Antwort darauf: ja, natürlich. Man kann dabei beispielsweise nichtduale und nichtdual-kausale Gipfelerfahrungen machen.

Pathologien treten auf, wenn man sich beispielsweise vertikal von Indigo oder Violett entwickelt. Das entspricht dem Metamind, den man sich als eine archetypischen Geist

vorstellen kann, als die höchste Form von Entwicklung. Es handelt sich dabei nicht um etwas Vorgegebenes. Ein Kind kann Archetypen dieser Definition nicht erfahren, weil dies eine entsprechende Entwicklung voraussetzt. Ich spreche hier nicht von Jung'schen Archetypen mit magisch/mythischen Formen, sondern von Formen, die im 3rd tier auftreten, vor dem Overmind. Overmind ist im Wesentlichen ein Zugang zur reinen und andauernden Leere als der Zeuge. Doch es ist nicht darauf beschränkt, sondern hat zugleich Zugang zu allem Wissen bis zu dieser Ebene. Mit jedem transpersonalen Zustand oder mit jeder transpersonalen Struktur kann es dabei entweder eine Fixierung zu persönlichem Verlangen oder persönlichen Themen geben, eine Fixierung zu einem ausschließlich persönlichen Thema. Und das bedeutet eine Abhängigkeit oder eine Anhaftung zu einem ausschließlich persönlichen Zustand. Oder es handelt sich um eine Dissoziation, ein Wegschieben, eine Unterdrückung. Das ist ziemlich verbreitet.

Am Beispiel der 7 Chakren: nehmen wir an, der eigene Bewusstseinschwerpunkt befindet sich beim sechsten Chakra, am Beginn des Transpersonalen (das fünfte Chakra ist mehr der kreative Geist, Schaulogik, das 2nd tier). Beim sechsten Chakra kann es geschehen, dass man darauf fixiert bleibt, die Welt schaulogisch zu betrachten, oder man bleibt in einer Abhängigkeit zu einem lediglich persönlichen Ansatz gegenüber einem Thema. Das ist eine sehr subtile Art von Fixierung, die jedoch sehr häufig auftritt. Manche spirituellen Lehrer entwickeln sich zu diesen höheren Strukturen, andere wiederum nicht. Sie befinden sich beispielsweise auf der Höhe der grünen Bewusstseinsstruktur, sind jedoch sehr vertraut mit kausalen Bewusstseinszuständen. Byron Katie beispielsweise ist [strukturell] ganz grün. Sie spricht von einer kausalen Gegenwärtigkeit, doch ihre Entwicklungshöhe ist grün. Man könnte von einer stehengebliebenen Entwicklung sprechen, wenngleich es bei ihrer Zustandsentwicklung keinerlei Anzeichen einer Pathologie gibt. Schattenelemente können natürlich immer dabei auftreten, auch wenn man sich beim 3rd tier befindet, oder in kausalen Bewusstseinszuständen – darauf gilt es immer zu achten.

Viele fragen sich, wie bei Türkis ein Schatten auftreten kann. Es handelt sich dabei ja um das integrale Selbst, es ist integriert und so weiter. Man kann sich auf zweierlei Weise vorstellen, was allgemein auf einer Bewusstseinsstufe schiefgehen kann. Das eine, was schiefgehen kann, ist das, was auf der Ebene selbst schiefgehen kann, und das andere ist, dass die Ebene, auf der man sich befindet, eine vorhergehende Ebene unterdrückt oder man an ihr haften bleibt.

Was mit jemandem, der sich zu Türkis entwickelt hat, oft geschehen kann, ist, eine abwehrende Haltung gegen Grün zu entwickeln. Man hat sich von Grün differenziert, hat es auch in einem gewissen Maße transzendiert, doch die Transzendierung und das Umfassen wurden nicht vollständig vollzogen. Und so bleibt ein Stück Ablehnung. Der Versuch, sich zu Türkis zu entwickeln, wurde durch Grün ständig sabotiert, so dass sich dabei eine Bitterkeit gegenüber Grün entwickeln kann, die dann der eigenen Entwicklung im Wege steht. Etwas, worauf ich beim Integralen Institut achte, (und das ist einer der Schatten, denen gegenüber das Integrale Institut anfällig ist,) ist diese Abwehr gegenüber Grün, mit der viele zu uns kommen. Dabei spreche ich nicht von einer kritischen Einstellung gegenüber Grün, die kann man natürlich haben. Die Frage dabei ist: Reagiert man emotional darauf, und lässt einen das nicht mehr los? Wenn das der Fall ist, dann bedeutet es, dass man immer noch [unbewusst] mit Elementen von Grün verhaftet geblieben ist und diese noch nicht losgelassen hat. Eine grüne Subpersönlichkeit ist entstanden, die sich als ein auf die Welt projizierter Schatten zeigt. Das kann sich bis zu Hass steigern. Das ist etwas, was typischerweise schiefgehen kann im Hinblick auf die Unterdrückung einer niedrigeren Ebene.

Die Frage dabei ist: Reagiert man emotional darauf, und lässt einen das nicht mehr los? Wenn das der Fall ist, dann bedeutet es, dass man immer noch [unbewusst] mit Elementen von Grün verhaftet geblieben ist und diese noch nicht losgelassen hat.

Bei der Anhaftung an eine untere Ebene ist es so, dass sich Menschen auf der türkisen Ebene befinden können, mit einer stillen Anhaftung an Orange oder Grün. Was sie dann machen sind orange Dinge, die sie mit „integral“ bezeichnen. Wir finden also zum einen Anhaftungen, Süchte oder Fixierungen als ein pathologisches Bewahren, und auf der anderen Seite Abwehrreaktionen, Abspaltungen und Unterdrückungen als eine Folge von pathologischer Transzendenz. Beides ist bei Türkis sehr verbreitet. Weiterhin kann man auf der türkisen Ebene selbst etwas abspalten, weil das türkise Selbst wie jedes andere Selbst einen Bedrohungs- und Angstbereich hat, eine Grenze, hinter der sich Angst befindet. Es gibt Dinge auf der türkisen Ebene, die Türkis Angst machen. Dabei können dann Aspekte des eigenen türkisen Selbst abgespalten werden. Zu einem möglichen grünen, orangen, bernstein und roten Schatten kann das türkise Selbst auch noch türkise Schattenelemente haben. Diese Anteile haben auf der türkisen Ebene ihren Ursprung, Anteile, mit denen man nicht zurechtkommt, die Probleme verursachen, und die das Selbst dann abzuspalten beginnt. Meistens spricht man nur von einer Abwehr gegenüber Grün (und ich fasse hier Petrol und Türkis als zweiten Rang zusammen). Nur sehr wenige erreichen in der heutigen Zeit den zweiten Rang ohne eine Art von Aversion gegenüber Grün. Auf der anderen Seite gibt es eine beträchtliche Anzahl von Menschen, die bei Grün hängengeblieben sind und das „Türkis“ nennen.

### Anhaftung und Unterdrückung

**Frage:** Kann man gleichzeitig eine Anhaftung und eine Unterdrückung derselben Sache haben oder schließt sich das aus?

**KW:** Das hängt ganz davon ab, welche Perspektive man dabei einnimmt. Gewöhnlicherweise macht man das eine oder das andere. Aber nehmen wir an, man hat eine Anhaftung oder Abhängigkeit zu einem roten Impuls, dann kann man auf der nächsthöheren Entwicklungsebene, wenn diese Anhaftung unbewusst ist, dies unterdrücken. Man unterdrückt diese Anhaftung und schiebt sie von sich weg. Der Buddhismus erkennt Anhaftungen, was er jedoch nicht erkennt, sind unbewusste Anhaftungen, d. h. Projektionen. Was wir also mit Anhaftung und Unterdrückung meinen, ist oft das gleiche, von unterschiedlichen Ebenen aus betrachtet. Auf einer gegebenen Entwicklungsebene jedoch sind Anhaftung und Unterdrückung zwei unterschiedliche Dinge, die sich ausschließen. Das ist technisch ausgedrückt auch zutreffend. Doch beides kann ins Spiel kommen, wenn es darum geht, was man konkret dabei macht – man kann an etwas anhaften und dann diese Anhaftung unterdrücken, und man kann etwas unterdrücken, und dann an dieser Unterdrückung anhaften, als ein nachgelagertes „Spiel“. Aber technisch betrachtet ist es so, dass man auf einer gegebenen Entwicklungsebene an etwas entweder anhaftet oder dies unterdrücken kann. Fixierung und Unterdrückung sind zwei sich gegenüberstehende Pole eines Spektrums dessen, wie man mit etwas nicht authentisch im Kontakt sein kann.

**Frage:** Wie sieht das in der Praxis aus? Nehmen wir an, jemand hat eine unbewusste Anhaftung zu roten Impulsen. Von einer höheren Ebene aus würde das als etwas Unterdrücktes in Erscheinung treten, also wie eine vorübergehende Regression zur roten Bewusstseinssebene.

**KW:** Ja, das ist eine Art, dies zu betrachten, aber erinnern wir uns dabei daran, dass, wenn man dabei zu den technischen Einzelheiten kommt, (und betrachten wir dabei die psychoanalytische Hierarchie der Abwehrmechanismen), kann man eine Anhaftung an Rot haben, eine Fixierung, derer man sich bewusst ist, eine sexuelle Abhängigkeit beispielsweise. Man ist sich dessen bewusst, kann sie jedoch nicht beenden oder kontrollieren – doch das ist keine Unterdrückung, diese Fixierung wird nicht unterdrückt. Wenn man dies jedoch projiziert, dann hat man es unterdrückt.

Hierbei kommt dann eine zweite Ebene von Abwehrmechanismen ins Spiel. Man haftet an etwas an, und diese Anhaftung kann innerlich unterdrückt werden. Man ist sich dieser Fixierung dann *nicht* bewusst, und das wird sich bei einem auch nicht als eine Fixierung zeigen, sondern als eine Verschiebung zu etwas anderem. Alles Mögliche kann dabei auftreten: Fixierung, Verneinung, Introjektion, Projektion, usw. Dabei können überall Abspaltungen entstehen. Man kann einen Impuls abspalten, und dann die Tatsache, dass man abgespalten hat, wieder abspalten. Man kann das verschieben, und die Tatsache der Verschiebung wieder abspalten. Abwehrmechanismen können wie ein Spiegelkabinett wirken, man kann Angst haben, Angst vor der Angst, und Angst vor der Angst vor der Angst. Man kann sich vor dunklen Tunneln fürchten, und dahinter können sich fünf Unterdrückungen eines Geburtstraumas verbergen. Das kann sehr komplex sein. Oft kann man sich bei etwas fixieren und dies auf einer höheren Entwicklungsebene verdrängen. Das führt dann zu einer Projektion und man erkennt nicht mehr, dass es sich dabei um eine Fixierung handelt.

Man glaubt z.B., dass *jemand anderes* sich für Sex interessiert. Was ich abschließend dazu noch sagen möchte ist: Es ist ein Unterschied, ob man die Perspektive des Schattens oder die des Selbst, des proximalen Selbst einnimmt: Der Schatten haftet per Definition an dem an, von dem man sich abgespalten hat. Der Schatten haftet an dem an, was man unterdrückt. So kann man sich das auch vorstellen. Jedes Mal, wenn man eine Perspektive wechselt, sehen die Dinge ganz anders aus, manchmal wie das Gegenteil von dem, was wirklich der Fall ist. Ich beschreibe dies im Buch *Wege zum Selbst* (und das Kapitel über den Schatten in diesem Buch ist nach wie vor gut, auch wenn es sich vorrangig mit der Methodik eines 3-2-1 Prozesses beschäftigt und nicht mit Psychodrama und Bioenergetik. Bioenergetik wird in einem anderen Kapitel von *Wege zum Selbst* behandelt).

Aber wenn man wirklich eine gute Vorstellung davon bekommen möchte, wie sich das eigene Unbewusste anfühlt oder was es denkt, dann nehme man sich irgendeine Person oder irgend ein Ereignis, mache sich klar, was man darüber denkt, und stelle sich dann das genaue Gegenteil davon vor. Und so sieht der Schatten dann aus. Wenn man glaubt, dass man die eigene Mutter liebt – der Schatten hasst sie. Wenn man meint, man hasst jemanden, so kann der Schatten eine heimliche Liebe zu ihr oder ihm haben – das ist eine ziemlich klare Angelegenheit.

Wenn man eine gute Vorstellung davon bekommen möchte, wie sich das eigene Unbewusste anfühlt oder was es denkt, dann nehme man sich irgendeine Person oder irgend ein Ereignis, mache sich klar, was man darüber denkt, und stelle sich dann das genaue Gegenteil davon vor.

**Frage:** Aber ist es nicht so, dass man nur auf eine Weise zu jemandem steht und nicht dem Gegenteil davon? Ist es das, was du sagst, oder sagst du, wenn man ein bestimmtes Gefühl jemandem gegenüber hat, dass man dann auch innerhalb seines größeren Selbst das Gegenteil dieses Gefühls haben kann?

Im Zeugenbewusstsein, tuyria, in der Leere, ist man weder schwarz noch weiß. Auf der manifesten Seite des Lebens sollte man jedoch schwarz und weiß sein.

**KW:** Wenn man vom Gesamtselbst spricht, dann ist die Antwort darauf: „fast immer“. Wenn man total verliebt in jemanden ist und nicht auch ein bisschen vom Gegenteil davon in sich hat, dann ist man in Schwierigkeiten, weil man in einer romantischen Liebe gefangen ist. Das führt zu einem Schattenteil, der einen dann früher oder später einholt. Die Antwort auf die Frage ist also „beinahe immer“, und der einfache Grund dafür, den ich in Wege zum Selbst angegeben habe, und von dem ich immer noch glaube, dass er stimmt, ist, dass alle Gegensätze in ihrem Innersten nicht-dual sind. Im manifesten Bereich sollte man sich daher immer des Schwarz-und-Weiß bewusst sein. Ist man sich nur des „Weiß“ bewusst, verdrängt man „Schwarz“, und wenn man sich nur des „Schwarz“ bewusst ist, versteckt sich „Weiß“ irgendwo in einem. Sich dessen bewusst zu sein, ist auch ein guter Weg, um im manifesten Bereich für Ausgewogenheit zu sorgen. Im Zeugenbewusstsein, tuyria, in der Leere, ist man weder schwarz noch weiß. Auf der manifesten Seite des Lebens sollte man jedoch schwarz und weiß sein.

## Abspaltung auf den höheren Ebenen

**Frage:** Du sagtest, dass man sogar bei Türkis Dinge abspalten kann. Könntest du dafür ein Beispiel geben?

**KW:** Ja. Viele, die speziell von der grünen Bewusstseinssebene und aus einer grünen Kultur kommen, können ihre eigene Größe nicht wertschätzen. Das ist das genaue Gegenteil von dem, was Grün erreichen wollte. Grün dachte, es würde die Selbstachtung von jedem stärken. Größtenteils handelt es sich dabei aber um einen inauthentischen Selbstwert, also um keine Selbstachtung, die sich aus geleisteter guter Arbeit oder etwas Erreichtem herleitet. Dass ich mir bei solcher Selbstachtung selbst auf den Rücken klopfe und mir einen Orden anstecke, das ist in Ordnung –, doch wenn man dabei nicht wirklich etwas von Wert leistet, dann belügt man sich selbst. Das holt einen dann ein.

Und wenn man zu Türkis gelangt – Türkis hat eine enorme Fähigkeit zur Größe –, dann kann es zu Schwierigkeiten kommen, in diesen Geist und dieses Bewusstseins einzutreten. Die eigene Größe kann dabei nicht objektiv betrachtet werden. Oft hat Grün lediglich erreicht, dass jeder auf dem allgemeinsten Nenner gleichgemacht wird – mit den besten Absichten – und es gibt wundervolle Dinge des gesunden Grün. Doch unglücklicherweise gibt es eine Menge an ungesundem Grün. Und das gemeine grüne Mem führt zu einer Gleichheit nach dem Motto: „Wir sind alle gleichermaßen wertlos“. Alle Werte sind gleich, und daher sind wir alle wertlos, und das ist der Grund, weshalb Nihilismus und Narzissmus regieren.

Narzissmus ist das Gegenteil von wirklicher eigener Selbstachtung. Dies ist etwas, was wir sehr häufig als einen türkisen Schatten vorfinden. Menschen ist es unangenehm, über ihre eigene Größe zu sprechen. Türkis lässt einen auch die Größe und Großartigkeit anderer erkennen, und das ist nicht nur Projektion. Man kann auch bei Türkis noch Reste von Narzissmus haben, obwohl dies immer schwieriger wird auf den höheren Ebenen. Das lässt sich daran erkennen, dass jemand nur über die eigene Größe spricht, jedoch fast nie über die Größe anderer. Jemand, der diesen Schatten nicht hat, hat eine ganze Liste von Helden, die er bewundert. Doch er oder sie ist auch sein oder ihr eigener Held. Viele Menschen kommen jedoch – ironischerweise – mit einer wirklich schrecklichen Selbstachtung, und das ist ein Ergebnis dessen, was Grün ihnen angetan hat. Die eigene



Größe und die Größe der anderen anzuerkennen ist also etwas, was oft als eine positive Eigenschaft nicht sehr gut integriert ist.

## Zu den „tiers“ (Rängen) im Modell Spiral Dynamics

Vergessen wir nicht, dass die *tier*-Einteilung etwas Willkürliches hat. Entwicklungsstufen sind real, doch *tiers* sind etwas, von dem die Psychologen sagen, dass es bei der Bewegung von einer Stufe zu nächsten einen gewaltigen Sprung gibt, so dass sie beispielsweise von *first tier* und *second tier* zu sprechen beginnen. Manche sprechen dann auch vom *third tier* und sogar von einem *fourth tier*. Erinnern wir uns, dass das, was Spiral Dynamics *first tier* nennt, für mich drei unterschiedliche „tiers“ sind: präkonventionell, konventionell und postkonventionell – dies sind gewaltige Sprünge, und sie alle ereignen sich im *first tier*. Doch ich verwende auch die Vorstellung von *first* und *second tier*, um zu betonen, dass es jetzt darum geht, integral zu werden. Das macht den Sprung zu *second tier* so wichtig. Eigentlich wäre *third tier* nach meiner Zählweise das *fifth tier*. Bei dieser Zählweise würde einen *first*, *second* und *third tier* [präkonventionell, konventionell und postkonventionell] bis zu Grün bringen, *fourth tier* wäre dann das, was wir mit *second tier* bezeichnen, und *fifth tier* wäre das, was ich jetzt mit *third tier* bezeichne, Indigo.

## Die höheren Ebenen, die Zustandsbereiche, und die Terminologien

Früher habe ich dafür den Begriff „psychisch“ verwendet, die psychische Ebene. Die darauffolgende Ebene habe ich mit „subtil“ bezeichnet, und die dann folgende Ebene als „kausal“, und dann weiter zu „nichtdual“. Der Grund dafür liegt darin, dass diese Ebenen einige Ähnlichkeiten haben mit den grobstofflichen, subtilen, kausalen und nichtdualen Zuständen haben. Auf diesen vier Ebenen werden diese Bereiche jeweils vollständig objektifiziert, (sie werden zu Objekten der eigenen Wahrnehmung). Wenn man zur – wie ich sie früher nannte – psychischen Ebene gelangt, (jetzt bezeichne ich diese Ebene mit Paramind oder Indigo), hat man als eine bleibende Errungenschaft alle grobstofflichen Phänomene objektiviert. Man ist diesbezüglich am Ende der strukturellen Entwicklung. Menschen auf dieser Ebene machen oft naturmystische Erfahrungen, Einheitserfahrungen mit dem gesamten grobstofflichen Bereich. Das *kann* sich auf dieser Stufe ereignen. Man hat sich von allen grobstofflichen Objekten dis-identifiziert und es ist gewissermaßen nichts mehr übrig, es sei denn man hat noch eine Anhaftung oder Fixierung.

Entwickelt man sich dann zur nächsten Ebene weiter, die ich früher als subtile Ebene bezeichnet habe und die ich jetzt mit „Metamind“ bezeichne, dann sieht das ein bisschen wie der subtile Zustandsbereich aus, weil auf dieser Ebene alle subtilen Objekte objektiviert wurden. Das ist der Grund, warum man auf dieser Ebene luzide zu träumen beginnt. Doch anders als im Traumzustand erfährt man dies nun im Wachzustand. Ein weiterer großer Unterschied zwischen diesen höheren Ebenen oder Strukturen [und den Zuständen] ist, dass alle Strukturen einschließend [inclusive] sind, wohingegen alle Zustände ausschließend [exclusive] sind. Das ist sehr wichtig. Man kann nicht gleichzeitig betrunken und nüchtern sein. Ebenso wenig kann man zur gleichen Zeit unter Drogen stehen und nüchtern sein. Man kann auch nicht gleichzeitig im Traumzustand und im traumlosen Tiefschlaf sein. Man kann nicht gleichzeitig im *nirvikalpa samadhi* und im *salvikalpa samhadi* sein. Das gibt es nicht.

## Warum überhaupt Strukturen und Zustände?

Warum gibt es Strukturen und Zustände? Warum hat die Evolution das hervorgebracht? Zustände setzen diese großen Räume und Bereiche als Potentiale, durch die wir uns strukturell hindurchentwickeln.

Eine der Fragen, die oft gestellt werden ist: Warum gibt es Strukturen und Zustände? Warum hat die Evolution das hervorgebracht? Warum hat sich der GEIST auf diese Weise entwickelt? Zustände setzen diese großen Räume und Bereiche als Potentiale. Auch die ersten Menschen waren im Wachbewusstsein, sie träumten und waren auch im traumlosen Tiefschlaf. Was sie jedoch nicht hatten, war Bernstein, Orange, Grün oder Türkis. Diese Strukturen sind die Art und Weise, wie sich gegenseitig ausschließende Zustände zu etwas sich Einschließendem und Umfassendem werden. Durch die Strukturen geschieht das „Transzendiere und Bewahre“. Strukturen sind die Art und Weise, wie der GEIST dauerhaft erwacht. Das ist ein wichtiger Punkt. Die Stufe von Metamind, (die man auch als archetypischen Geist bezeichnen könnte, was ich jedoch nicht tue, da dieser Begriff ruiniert wurde. Ich verwende den Begriff weder so, wie ihn Plato verwendet noch wie ihn C.G. Jung verwendet hat) ähnelt dem höheren subtilen Zustand, weil auf der Ebene des Metamind grobstoffliche und subtile Phänomene objektiviert werden bei gleichzeitigem Zugang (und gleichzeitiger Integration) dieser Phänomene.

Geht die Entwicklung weiter zu dem, was ich als die kausale Ebene bezeichnet habe und jetzt mit Overmind bezeichne, dann ereignet sich hier ein permanenter Zugang zur Leere. Doch gleichzeitig besteht Zugang zu allen kausalen, subtilen und grobstofflichen Objekten. Sie *alle* wurden objektiviert und sind damit Objekte der Wahrnehmung. Auf der Ebene des Overmind ist man buchstäblich *über* allem Geist. Man hat einen permanenten Zugang zum kausalen Zustand, so wie man auf der Ebene von Metamind einen permanenten Zugang zu allen subtilen Zuständen hat. Und auf der Ebene des Paramind besteht Zugang zu allem Grobstofflichen. Das ist der Grund dafür, warum ich früher diese Ebenen mit „psychisch“, „subtil“ und „kausal“ bezeichnet habe. Doch jetzt ist uns klar geworden, dass grobstofflich, subtil, kausal und nichtdual Zustände sind, die auf *jeder* der Entwicklungsebenen erfahren werden können. Das stellen wir mit dem Wilber-Combs Raster dar.

## Noch einmal: Türkis

**Frage:** Könntest du noch etwas zu den negativen Aspekten von Türkis sagen?

**KW:** Was beim *third tier* oder Indigo oder dem Paramind (das ich früher mit der psychischen Ebene bezeichnet habe) geschieht, ist, dass man dabei ein erstes andauerndes transpersonales Bewusstsein hat, in dem Sinne, dass man das Erleben einer Einheit von Gaia hat, eine Einheit mit der gesamten Natur, eine naturmystische Erfahrung. Als eine *Zustandserfahrung* kann dies auf jeder der Bewusstseins*ebenen* auftreten, bis hinunter zu Magenta, doch als eine andauernde Orientierung, und nicht nur als ein Plateauzustand, gibt es das erst auf der Ebene des Paramind. Das bedeutet, dass auf der Ebene von Türkis oft eine wirkliche existentielle Todesangst auftritt. Das ist auch ganz angemessen aus den Gründen, über die wir schon gesprochen haben.

Auf Indigo (Metamind, Violett) gibt es immer noch ein separates Selbst. Gelangt man jedoch weiter zum Overmind, so hat man Zugang zum reinen Selbst, zum wahren Selbst, der reinen Leere. Doch das ist immer noch die letzte Form von Dualismus, weil der Zeuge

immer noch getrennt ist von dem, was er oder sie bezeugt. Erst beim Supermind, dem andauernden Nichtdualen ereignet sich die letzte und endgültige Auflösung eines Empfindens eines separaten Selbst als eine bleibende Bewusstseins-eigenschaft. Wir finden daher bei Türkis negative Emotionen wie Todesangst – dies ist das, dem Türkis ständig ins Gesicht schaut. Die *first tier* Stufen haben zur Verleugnung dieser existentiellen Angst, dem Tod und der Endlichkeit, eine Reihe von Kompensationsmechanismen zu ihrer Verfügung.

Einige der Existentialisten, die ihren Ausgangspunkt auf der grünen Bewusstseins-ebene hatten, entwickelten sich bis zu Türkis – Heidegger beispielsweise definiert das inauthentische Selbst als ein Selbst, welches sich seiner eigenen Endlichkeit und eines einsamen und unerwarteten Todes nicht bewusst ist. Für Heidegger war das Kennzeichen eines authentischen Selbst die Akzeptanz der eigenen Endlichkeit, was dann paradoxerweise zu einer Öffnung führt, zu einer *wahren* Seinserfahrung. Doch [auf den unteren Ebenen] gibt es so viele Substitute und Unsterblichkeitsprojekte, dass, so lange man sich nicht *wirklich* mit dem Tod des eigenen endlichen Selbst auseinandergesetzt hat, man nicht in der Lage sein wird, eine wahrhafte Unendlichkeit zu finden. Stattdessen findet man Unendlichkeitssymbole. Bei Türkis finden wir – auf der gleichen Ebene – die Angst vor Größe und die Angst vor Tod als zwei große Probleme.

**Frage:** Nehmen wir die Todesangst. Jemand befindet sich bei Türkis und hat diese Art von Unterdrückung. Er kann diese Art von physischen Unsterblichkeitsprojekten haben, oder auch so etwas wie Reinkarnation ...

**KW:** Dort kann sich alles Mögliche ereignen. Erinnern wir uns: Man kann diese Todesangst *haben*, und man kann sich ihrer *bewusst sein*, bis hin zu einer Besessenheit davon. Das ist der Anfang dieses Prozesses. Wenn man diese Todesangst dann nimmt und unterdrückt, dann kann sich alles Mögliche ereignen. Eines davon ist, dass man diese Angst verschieben kann und Angst vor allem haben kann, was einen daran erinnert, z.B. die Angst, durch einen langen Tunnel zu gehen. Viele Dinge können ein Aufhänger für eine verschobene Angst sein. Man kann auch eine Abwehrreaktion entwickeln der Art, „Oh, ich habe keine Todesangst, für mich ist das OK“. Das ist eine Abwehrreaktion, in der man das Gegenteil von dem, was man wirklich fühlt, zum Ausdruck bringt, als eine Schutzreaktion vor dem Schrecken, in den man hineinfallen würde, wenn man das fühlen würde, was man tatsächlich fühlt. Es kann auch Anhaftungen geben zu den Sekundärgewinnen dabei. Doch meistens wird es Angst geben und die Unterdrückung dieser Angst, die kann dann verschoben oder projiziert werden. Ja, man kann auch verdrehte Gefühle im Bezug zur Reinkarnation dabei entwickeln, einen unreflektierten Glauben daran, ohne nach Evidenz zu fragen, eine Todesverleugnung, oder auch eine negative Reaktion darauf als Abwehrreaktion, die das eigene Bewusstsein vor diesem Thema abschottet. Darum geht es bei den Abwehrmechanismen, und hier liegt eine der großen Entdeckungen von Freud – das eigene Unbewusste ist so ziemlich das Gegenteil von dem, was man denkt und fühlt. Das macht Leute oft richtig wild: Man denkt, dass man Jesus liebt, doch in Wahrheit ... Ein anderes Beispiel ist, dass einem gesagt wird, man solle keinen Zorn haben ... Das ist wirklich schlimm und bringt einen erst so richtig in Probleme.

**Frage:** Wie manifestieren sich Schattenprozesse in sozialen Holons? Wie können wir sie erkennen und mit ihnen umgehen? Was für Schatten können in der integralen Bewegung speziell auftreten, im Integral Institute oder den Foren? Welche Methodiken sind für den Umgang mit Schattenprozessen in Gruppen geeignet?

## Typen des Unbewussten

**KW:** Über einiges davon haben wir schon gesprochen, aber lass mich zuerst etwas über soziale Holons und Schattenprozesse dort sagen. Ich möchte dabei über die unterschiedlichen Typen vom Unbewussten oder Schatten allgemein etwas sagen. Ich habe [in dem Buch *Das Atman Projekt, Kap. 11 Arten den Unbewussten, S. 147*] fünf Typen des Unbewussten unterschieden:

- das Grund-Unbewusste (das Potential)
- das archaische Unbewusste
- das eingebundene Unbewusste
- das untergetauchte Unbewusste
- das auftauchende Unbewusste

Das habe ich erstmals in dem Buch *Das Atman Projekt* erläutert, und ich glaube immer noch, dass es alle diese 5 Typen gibt und ich halte sie für sehr wichtig. Doch sie alle gehören nur zu einer von insgesamt *drei* großen Kategorien, zu denen ich gleich noch etwas sagen möchte.

Kurz zu den fünf erwähnten Typen: Nimmt man eine Entwicklungsperspektive ein, dann bereichert das enorm das Verständnis darüber, was unbewusst (oder allgemein gesprochen Schatten) ist. Ich erläutere dabei speziell das archaische Unbewusste, das eingebundene Unbewusste, das untergetauchte Unbewusste und das auftauchenden Unbewusste. Nehmen wir an, jemand befindet sich auf der orangen Entwicklungsstufe. Das archaische Unbewusste bezieht sich dann auf alle früheren Evolutionsstufen, die größtenteils vor-menschlich sind oder zu den ganz frühen Stufen der Menschheitsentwicklung gehören. Dies sind Dinge der ersten drei Chakren, Impulse des Reptiliengehirn, limbische Impulse oder Impulse, die zu den frühen Säugetieren gehören, und weiter vom Affen zum Menschen. Dazu gehören Hunger und Sex usw. All das ist Teil des archaischen Unbewussten. Freud hatte zu Beginn Unterdrückung mit dem Unbewussten gleichgesetzt. Er erkannte jedoch, dass das nicht funktioniert und formulierte es dann so, dass „alles, was unterdrückt wird, unbewusst ist, aber nicht alles, was unbewusst ist, auch unterdrückt ist.“ Der Grund dafür, warum nicht alles im Unbewussten unterdrückt ist, ist der, dass manches im Unbewussten dort schon von Anbeginn an ist. Ein Kind im Alter von 6 Monaten hat Impulse seines Reptiliengehirns, die zutiefst unbewusst sind und unbewusste Impulse des limbischen Systems – diese waren nicht zuerst bewusst und wurden dann aus dem Bewusstsein verdrängt, sie waren von Anfang an unbewusst. Das ist ganz allgemein das Archaische.

Ein anderer Typ des Unbewussten – und wir bleiben beim Beispiel von jemandem, der auf der orangen Entwicklungsebene ist – ist alles das, was sich auf jeder der Ebenen befindet, durch die man sich schon hindurchentwickelt hat, einschließlich Magenta und Rot und Bernstein. Alles, mit dem man einst in Kontakt war, doch was dann untergetaucht ist, das nenne ich das untergetauchte Unbewusste. Wenn es aktiv abgespalten und aus dem Bewusstsein verdrängt wurde, nenne ich es das untergetauchte unterdrückte Unbewusste – und das stellen wir uns allgemein und typischerweise als den Schatten vor. Damit beschäftigt sich der 3-2-1 Prozess, mit dem verdrängten Teil davon. Man kann also bei Orange eine unterdrückte rote und eine unterdrückte bernstein Subpersönlichkeit haben und man kann auch Orange noch hinzufügen, weil man auch Teile von Orange von sich abspalten kann. Die wären dann auch untergetaucht und unterdrückt.

Dann gibt es ein weiteres Schattenelement, das Interessanteste von allen. Das betrifft

Elemente einer höheren Ebene, die gerade erst aufzutauchen beginnen, doch noch nicht aufgetaucht sind. Sie sind Teil des auftauchenden Unbewussten. Jemand bei Grün hat in seiner Tiefenstruktur mindestens Petrol, Türkis und Indigo, bis hin zu Violett. Darüber hinaus gibt es noch höhere Strukturen, doch diese sind noch nicht geformt, und es gibt von ihnen noch nicht viel mehr als ein Potential. Doch von Petrol und Türkis und zu einem gewissen Grad auch Indigo sind Aspekte dieser Strukturen im Unbewussten bei jemandem auf der orangen Entwicklungsstufe, ohne jemals verdrängt worden zu sein – sie sind einfach noch nicht aufgetaucht. Dies ist ein weiterer Teil des Unbewussten, der nicht verdrängt oder abgespalten wurde. Doch das Interessanteste ist das auftauchende unterdrückte Unbewusste, und das umfasst – am Beispiel von jemandem auf der orangen Entwicklungsebene – jedes Element von Grün, das aufzutauchen beginnt, jedoch unterdrückt wird. Türkis hat zu einem gewissen Grad einen Schattenanteil eines auftauchenden Unbewussten von Indigo.

Für Orange kann das sehr bedeutend sein. Nehmen wir an, jemand ist bei Orange, der „klassische“ knallharte Businessmann, und er erlebt plötzlich – wenn Grün zu emergieren versucht –, ein überwältigendes Mitgefühl. Doch Orange hält nichts davon und denkt, dass das alles nur dummes Zeug ist und kann dann viel davon unterdrücken. Grün seinerseits unterdrückt eine Menge emergierendes Türkis: „Ebenen und Rangordnungen? Nein, das kann nicht richtig sein“. Dies ist also auch ein wichtiger Typ von Unbewusstem.

Eine letzte Kategorie möchte ich noch erläutern, und das ist das eingebundene Unbewusste. Auf der Ebene von Orange ist das eingebundene Unbewusste – Orange. Dies sind die Dinge, mit denen man so sehr identifiziert ist, dass man sie selbst nicht sieht. Auch das ist sehr wichtig. Wenn man beginnt, sich von Orange zu Grün zu bewegen, dann lockert sich das eingebundene Unbewusste und wird allmählich bewusst. Wenn man das dann unterdrückt, erzeugt man auftauchendes unterdrücktes Unbewusstes, und das führt – im Beispiel – zu einem orangen Schatten.

Aber die genannten Typen des Unbewussten sind *alle* ein Teil dessen, was ich allgemein mit dem phänomenologischen Unbewussten bezeichne. Ich unterscheide dabei drei große Typen des Unbewussten. Die erste grosse Kategorie handelt von Objekten, die im Bewusstsein sind oder im Bewusstsein sein können, doch aus irgendeinem Grund davon ausgeschlossen wurden. Dabei findet ein dynamischer Unterdrückungsmechanismus statt. Es handelt sich um ein konkretes Objekt, ein Gefühl, einen Gedanken, ein Bild, das im Bewusstsein sein könnte, aber daraus herausgehalten wird. Man schließt es aus dem Bewusstsein aus, weil man es von sich abgespalten hat oder es unterdrückt oder eingebunden hat – und ich erläutere gleich noch, wie diese bedeutende Kategorie des Unbewussten zu den 4 Quadranten bzw. 8 Zonen in Beziehung steht –, das ist eine der drei Hauptkategorien.

Die zweite Hauptkategorie des Unbewussten kann man sich am Beispiel von Grammatik klar machen: Menschen, die eine Sprache wie Englisch sprechen, tun dies entsprechend den grammatischen Regeln, doch sie können diese Regeln nicht angeben, sie sind sich ihrer nicht bewusst. Es gibt eine Menge von Dingen, Regeln und Prozessen, denen wir folgen, die wir jedoch nicht kennen, denen wir aber auf eine unbewusste Weise folgen. Diese Regeln *können* wir uns jedoch bewusst machen, sie sind nicht unbewusst, weil wir vor ihnen Angst haben oder sie aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Sie sind unbewusst, weil wir noch nichts über sie gelernt haben, wir haben das noch nicht studiert. Das betrifft beispielsweise auch die Entwicklungsstufen moralischer Entwicklung, oder

die von Spiral Dynamics, oder irgendeine andere Abfolge einer strukturellen Entwicklung. Die Gedanken von jemandem auf der orangenen Entwicklungsstufe gehorchen orangenen Tiefenstrukturen, ohne dass dies der betreffenden Person bewusst wäre. Man kennt diese Muster nicht, denen die eigenen Gedanken folgen. Dabei ist kein Widerstand im Spiel. Studiert man jedoch beispielsweise die Entwicklungsstufen von Jane Loevinger, kann man das lernen und erkennt, wo man sich in seiner Entwicklung befindet. „Oh, ich befinde mich auf dieser Stufe, und alle meine Gedanken werden davon gesteuert.“ So kann man sich unbewusster Strukturen bewusst werden, indem man sie studiert. Das meiste, was wir mit wissenschaftlichem Wissen bezeichnen, ist für die Mehrheit der Menschen unbewusst. Die meisten Menschen sind sich beispielsweise der Struktur der DNA nicht bewusst. Doch sie können sich ihrer bewusst werden, wenn sie das möchten.

## Drei Kategorien des Unbewussten

Die erste große Kategorie des Unbewussten ist also etwas, was dynamisch unterdrückt wurde. Die zweite Kategorie des Unbewussten betrifft alles das, was man (noch nicht) gelernt hat, und was einem deswegen (noch) nicht bewusst ist. Die dritte große Kategorie, (die ich auch schon erwähnt habe,) betrifft den Entwicklungsaspekt und diejenigen Ebenen, die über die eigene Entwicklung hinausreichen. Das betrifft all die Dinge, die noch nicht in mein Bewusstsein eingetreten sind, weil ich mich noch nicht zu diesen höheren Ebenen entwickelt habe. Wenn ich mich bis zur orangenen Entwicklungsebene entwickelt habe, dann gibt es keine türkisen Objekte in meinem Bewusstsein. Ich kann auch – als eine erste Person – diese Objekte nicht in mein Bewusstsein bringen. Ich kann diese türkise Bewusstseinsstruktur zwar in Begriffen einer dritten Person studieren, aber nicht als eine erste Person erfahren. Und ich werde sie auch nicht kennenlernen, bis ich mich zu dieser Ebene entwickelt habe.

Diese drei Hauptkategorien werden ständig durcheinandergebracht, und das trifft auch auf die Unterteilung in auftauchendes und untergetauchtes Unbewusstes usw. zu. Diese Unterscheidungen werden oft nicht gemacht, doch sie sind sehr hilfreich. Das wird speziell wichtig, wenn wir darüber sprechen, was ein Schattenelement bei sozialen Holons ist. Dabei können alle drei genannten Hauptkategorien auftreten. Es gibt Unbewusstes in einer Gruppe, das existiert, das jedoch von niemandem zugegeben wird. Das ist die erste Kategorie. Schaut man sich die 8 Zonen bzw. Methodologien an, dann sind alle ungeraden Zonen (1, 3, 5, und 7), und speziell dabei die Zonen 1 und 3, das Innerliche eines „Ich“ und das Innerliche eines „Wir“, eine leichte Beute für die Kategorie des unterdrückten Unbewussten. Das ist das, was wir überwiegend mit „Schatten“ bezeichnen. Aber wenn wir Modelle wie die von Jane Loevinger, Clare Graves, Abe Maslow usw. betrachten, dann wird uns eine zweite Art von Unbewusstem klar, und das liegt vor, wenn ein Mensch sich auf der orangenen Bewusstseinsstufe befindet und sich dessen nicht bewusst ist, weil er sich noch nicht damit beschäftigt hat. Dies ist dann Teil seines Unbewussten.

Das kann auch bei Türkiis der Fall sein. Dabei kann es sich um einen sehr wichtigen Teil von Wissen handeln, der nicht im eigenen Bewusstsein zur Verfügung steht. Dies könnte ein Teil des Schattens von *Mind and Life* sein (Anm.: Dialog zwischen Buddhisten und Wissenschaftlern, u.a. mit dem Dalai Lama). Vielleicht haben sie dort diese Informationen nicht zur Verfügung. Das bedeutet nicht, dass diese Informationen notwendigerweise bewusst aus der Wahrnehmung ausgeschlossen wurden, d.h. sie wurden nicht verdrängt. Es kann zwar auf der grünen Entwicklungsstufe so sein, aber es kann auch einfach nur sein, dass sie sich noch nicht damit beschäftigt haben, dass sie es sich noch

nicht von jemandem haben erklären lassen, der über das entsprechende Wissen und die Kompetenz verfügt. Vielleicht hat es sie bisher auch nicht interessiert.

Aber nehmen wir an, Traleg Rinpoche, der Dalai Lama und ich würden uns treffen und darüber sprechen, vielleicht würden sie sich dann dafür interessieren. Doch solange dieses Wissen nicht zur Verfügung steht, fällt es in die zweite Kategorie des Unbewussten, über die wir gesprochen haben, das strukturelle Unbewusste, das Unbewusste, welches durch den Strukturalismus, die Ethnomethodologie oder einfach nur durch Grammatik aufgedeckt wird.

Dies sind Strukturen, derer sich viele Menschen nicht bewusst sind. Das ist ein wichtiger Punkt, weil viele der kulturellen Schatten strukturelle Schatten sind. Das strukturelle Unbewusste sind die gradzahligen Zonen [des IMP], Zone 2, 4, 6 und 8, dabei vor allem wieder die Zonen der Innerlichkeit, 2 und 4. Man kann etwas im Ich und im Wir von innen her verdrängen, und das betrifft die Zonen 1 und 3, und dann gibt es das strukturelle Unbewusste mit der Frage, auf welcher Entwicklungsebene sich ein Mensch befindet, oder grammatikalische Regeln, und das kann Teil des strukturellen Unbewussten sein. Das sind die gradzahligen Zonen, speziell 2 und 4.

## Das Unbewusste „in“ den Zonen

Das ist ein sehr interessantes Thema, das, was in den unterschiedlichen Zonen – aus unterschiedlichen Gründen – jeweils unbewusst ist. Bei den ungeraden Zonen liegt eine dynamische Verdrängung vor, bei den gradzahligen Zonen haben wir es mit einem strukturellen Unbewussten zu tun, etwas, was einfach (noch) nicht gewusst wird, (und was man manchmal auch nicht wissen möchte). Und dann gibt es die dritte große Kategorie des Unbewussten, die sich auf die Entwicklungshöhe bezieht. Eine Gruppe kann sich mit ihrem Austauschwerpunkt auf der Bernstein Ebene befinden, wobei keines der Mitglieder sich höher als Orange entwickelt hat. Daher werden grüne oder petrol oder türkise noch indigo Phänomene von den Mitgliedern dieser Gruppe weder gesehen noch verstanden. Man kann davon endlos reden, doch sie bleiben dennoch Teil des Unbewussten dieser Gruppe.

## Schatten am Integral Institute

Dies sind drei große Kategorien, die ich für wichtig halte. Um das konkret auf die integrale Bewegung oder das Integral Institute anzuwenden – wir haben bereits etwas über den Schatten des Schattenprozesses gesprochen, also über das, worauf man bei der Anwendung des 3-2-1 Prozesses achten sollte. Was dabei geschehen kann, ist, dass der vorherrschende Austauschmodus im Wir bestimmte Themen oder Inhalte oder Ereignisse nicht erlaubt oder sie marginalisiert. Das klassische Beispiel dafür ist in jeder kultischen Organisation, aber auch allgemein in jeder Organisation, die sich auf einen charismatischen Führer gründet, dass der Austauschmodus nicht erlaubt, negative Dinge über den Führer zu sagen. Darauf muss man achten. Das mag ein Teil des Schattens des Integral Institute sein, doch wenn dem so ist, dann bin ich mir dessen bewusst, weil ich ständig tonnenweise Negatives über mich höre. Es gibt praktisch nichts davon, was ich nicht selbst schon gehört habe. Vieles davon ist nicht wahr, weil die Betreffenden mich gar nicht persönlich kennen. Menschen kommen zu mir und sagen, „ich weiß nicht, ob Sie schon davon gehört haben, aber dies und jedes sagen Menschen über Sie ...“, und ich sage dann, „Ja, das habe

ich schon Hunderte Male gehört ...“. Wenn es also dabei einen Schatten am Integral Institute gibt, dann fällt er in die Kategorie, dass sich die Menschen dieses Schattens bewusst sind, aber nicht die Kapazitäten haben, um sich damit zu beschäftigen.

Es hat eine lange Zeit gebraucht, bis wir die Möglichkeiten und Kapazitäten hatten, um ein ILP Büro, eine Büro für eine integrale Lebenspraxis, am Integral Institute zu institutionalisieren. Dort gibt es Therapeuten, und wir verlangen, dass die Leute für eine gewisse Zeit eine Stunde Therapie pro Woche machen. Weiterhin gibt es zwei spirituelle Lehrer, die zur Verfügung stehen, und einmal wöchentlich wird zusammen praktiziert. Es hat eine Weile gedauert, bis wir das eingerichtet hatten. Dann gab es den Führungswechsel am Integral Institute und den damit verbundenen Umbruch. Unser erster Geschäftsführer führte in den sechs Monaten seiner Tätigkeit eine Menge positiver Veränderungen ein, aber es gab auch eine Reihe von Problemen. Jetzt haben wir einen neuen Geschäftsführer, und es sieht so aus, als wenn es gut funktionieren würde. Wir re-institutionalisieren uns gerade, und die Schattenarbeit steht ganz oben auf der Liste. Es geht für uns dabei darum, den eigenen Schatten zu erkennen und uns dessen bewusst zu sein. Wir haben jede Menge Kritiker, es ist also nicht schwierig, nach Vorschlägen zu suchen, was der Schatten bei uns sein könnte. Ein Angebot an Therapie, verfügbare spirituelle Lehrer und eine institutionalisierte ILP sind die drei Dinge, die ich für die wichtigsten halte.

Welche Schatten haben wir? Ich denke, wir haben einiges von dem, was ich bei der Erläuterung von Türkis bereits erwähnt habe. Ich habe über Grün geschrieben, und viele konzentrieren sich dabei auf die negativen Seiten von Grün, und ignorieren die Passagen, in denen ich über die vielen Geschenke von Grün spreche. Ich habe oft auf Positives hingewiesen, welches Grün selbst noch nicht bei sich gewürdigt hat. Ich kenne niemanden, der die wesentlichen Einsichten des Postmodernismus auf eine Weise in eine spirituelle Praxis integriert hat, wie ich das getan habe. Das Kapitel in *Naturwissenschaft und Religion* über Postmodernismus ist, denke ich, die beste Zusammenfassung, die man über den Postmodernismus finden kann. Ich fasse dies dort zusammen unter drei Hautüberschriften, und zwar Kontextualismus, Konstruktivismus, und A-Perspektivismus – und wie diese drei in einer AQAL Theorie integriert sind. Ich kenne sonst niemanden, der dies in einen integralen Ansatz integriert hat.

## Grün/Türkis Verwechslung

Ich denke dass die integrale Bewegung allgemein – zumindest diejenigen, die sich integral nennen – Türkis/Grün mit Türkis/Türkis verwechseln. Das heißt, eine kognitive Entwicklungslinie bis Türkis, verbunden mit einem grünen Selbst, im Vergleich zu einem kognitiven Türkis und einem türkisen Selbst. Bei den ersten Treffen, die wir am Integral Institute hatten, ist mir das aufgefallen. Das Feedback, das ich bezüglich des Psychogramms der Teilnehmer bekam, war, dass 85% der Menschen dieser Treffen bei Türkis/Grün waren. (Don Beck beispielsweise hat an allen diesen ersten Treffen teilgenommen, Susanne Cook-Greuter war da, Jenny Wade usw., Menschen, die sich mit Bewusstseinsstrukturen auskennen). Es ist nicht einfach, damit umzugehen, weil das Schattenelement darin besteht, dass man sein grünes Zeug nimmt und es als „integral“ oder „türkis“ bezeichnet. Das ist wirklich ein Problem, weil Grün jede andere Wertestruktur marginalisiert, und es ist eine Ironie, weil Grün bereits auf halbem Wege ist.



Der positive Aspekt von Grün ist, dass es die Marginalisierung als problematisch erkennt. Die Bürgerrechtsbewegung basierte ganz überwiegend auf einem gesunden Grün, wie auch die Umweltbewegung. Was dann jedoch geschah, und das ist der Grund, warum Grün noch nicht *second tier* ist, dass Grün Orange und Blau hasst. Hinzu kommt die prä/post Verwechslung, die, wie Don Beck es ausdrückte, dazu führt, dass „Grün noch nie einen Roten getroffen hat, den es nicht mochte“. Grün ist daher in eine Menge Schattenzeug verwickelt: unbewusste oder bewusste Fixierungen, manchmal Regressionen zu Rot und Narzissmus und die permanente Verwechslung von prä-rationalen Gefühlen mit transrationalen Gefühlen.

Ich denke dass die integrale Bewegung allgemein – zumindest diejenigen, die sich integral nennen – Türkis/Grün mit Türkis/Türkis verwechseln.

An der Naropa Universität kann man dafür ein Diplom bekommen. Dort ist es beinahe verboten, zu denken. Das ist eine Tragödie. Gleichzeitig gibt es ein großes Interesse an dem, was wir hier [am Integral Institute] tun.

Wie auch immer, bei der integralen Bewegung insgesamt wird Türkis/Grün häufig mit Türkis/Türkis verwechselt. Das ist einer der Gründe, warum ich nicht offiziell die erste Version des Integralen Institutes aufgelöst habe. Wir sind jetzt einfach ein paar Häuser weitergegangen und haben ein weiteres Institut gegründet. Es gibt 450 Gründungsmitglieder des [ersten] Integral Institute. Das sind ganz erstaunliche Menschen, wunderbare Menschen, und viele von ihnen sind türkis/grün, aber nicht türkis/türkis. Ich denke nicht, dass wir selbst jetzt so sehr dieses Problem haben, doch in dem Maße, wie wir uns nach außen begeben und Partnerschaften mit anderen Organisationen eingehen, ist es so, dass praktisch alle von ihnen türkis/grün sind. Das ist ein Alptraum für uns. Es reaktiviert grüne Abwehrhaltungen – es ist ein Chaos. Wir haben so etwas wie ein „denk’ an Grün“ Motto, damit die Leute sich nicht in grünen Abwehrhaltungen verfangen, im Unterschied zu konstruktiver Kritik an Grün. Es ist in Ordnung, so kritisch gegenüber Grün zu sein, wie man nur möchte, aber wenn daraus eine persönliche Abwehrhaltung wird, dann hat man selbst ein Problem damit.

## Entwicklung braucht Zeit

Ein weiteres Thema, auf das wir laufend stoßen, ist, dass Menschen immer wieder vergessen, dass – und wir nehmen wieder Robert Kegans Daumenregel – ein Erwachsener durchschnittlich fünf Jahre braucht, um sich von einer der Hauptstufen zur nächsten zu entwickeln – und das auch nur, wenn er sich darum bemüht! Befindet man sich selbst also bei Türkis und spricht mit jemandem, der bei Grün ist und der nicht der gleichen Meinung ist, dann dauert es zehn Jahre, bis derjenige mit der türkisen Meinung übereinstimmt. So etwas lässt sich nicht in einem Forum erledigen. Es passiert oft, dass Menschen sich in eine Diskussion hineinbegeben und glauben, wenn sie die besseren Argumente vorbringen und alle Fakten darlegen, dass jemand auf der grünen Entwicklungsebene die eigene türkise Sichtweise akzeptiert. Ja, aber erst in zehn Jahren. Man muss sich daher der „Trägheit“ von Entwicklung und Transformation bewusst sein. Wenn man das nicht tut, dann kann sich alles Mögliche an Schattenzeug daran aufhängen.

## Das Portal Integral Life

Unser neuer Geschäftsführer arbeitet an einem neuen Portal, das hat Priorität. Es wird etwas geben, wo wir sagen, „wenn du praktizieren oder mit uns arbeiten möchtest, dann beantworte bitte die folgenden vierzig Fragen ... (das hilft uns dabei, dein Psychogramm zu erkennen, und wir wissen dann, wie wir dir am besten dienen können).“ Es wird auch etwas geben wie das Jenny Wade Mindset, welches auf Clare Graves basiert. Es gibt keine guten Computertests, um die vertikale Entwicklung zu messen. Der Test von Spiral Dynamics kann leicht ausgespielt werden, die wirklich guten Tests müssen ausgefüllt werden, wie beispielsweise der Satzergänzungstest von Loevinger oder der von Kohlberg. Das dauert mindestens eine Stunde und muss dann ausgewertet werden, und das geht nicht mit einem Computer. Doch es ist ein wenig besser als gar nichts, und deshalb werden wir etwas in der Art wie den Spiral Dynamics Test oder den Jenny Wade Test anbieten. Es wird auch drei unterschiedliche Webseiten geben, eine für Orange, eine für Grün und eine für Türkis. Diese drei kann man nicht zusammenstecken. Spricht man all die genannten Themen nicht an, löst man alles Mögliche an Schattenstoff aus, und das Wir, der vorherrschende Resonanzmodus oder der vorherrschende Austauschmodus wird verzerrt. Damit haben wir ständig zu tun. Hinzu kommt noch, dass eine Organisation dazu tendiert, einen Schatten, den der Führer der Organisation hat, zu reproduzieren oder um ihn herum zu tanzen. Was immer für ein Schatten im „Ich“ existiert oder in einem der Führer, also in meinem „Ich“ oder dem des Geschäftsführers – die Organisation muss dafür bezahlen, meistens einen hohen Preis. Wir haben das mit unserem vorherigen Geschäftsführer erlebt. Mit unserem derzeitigen Geschäftsführer haben wir ein gutes Gefühl.

Wie ich schon sagte, höre ich ständig Kritik über mich. Viele meiner besten Freunde sind Therapeuten, und auch von dieser Seite höre ich viel, und daher glaube ich nicht, dass wir uns dessen nicht bewusst wären, wenngleich die Definition eines blinden Flecks gerade die ist, dass man ihn nicht sieht. Doch es gibt so viele Menschen, die in irgendeiner Weise mit uns verbunden sind und beobachten, was wir machen. Und es liegt auch in der Natur des *second tier*, dass es selbstkritisch ist. Ich kenne nicht viele Organisationen, die 8 Stunden über ihren eigenen Schatten sprechen, also das, was wir hier während der letzten zwei Telefon-Konferenzen miteinander machen. Wir sind also offen für Kritik. Und das, was ich genannt habe, ist das, was ich am problematischsten finde, speziell die Abwehrhaltung gegenüber Grün.

## Größe und Arroganz

Weiterhin müssen wir sehr vorsichtig sein und Arroganz nicht mit Größe verwechseln. AQAL mag oder mag nicht das Integralste des Integralen sein – ich denke, dass das so ist, anderenfalls würde ich mich dem zuwenden, was ich für das Integralste halte. Ich glaube – als ein Beispiel – nicht, dass Gebser das Integralste ist, weil wir Gebser mit aufgenommen haben und eine Menge Dinge zugefügt haben, die bei ihm nicht enthalten sind. Doch selbst wenn es so wäre, dass AQAL nicht das beste Integrale wäre, sondern nur ein guter integraler Ansatz, so muss man dennoch sehr vorsichtig dabei sein, dass das einem nicht zu Kopf steigt. Es gibt eine Menge guter Gründe dafür, anzunehmen, dass wir es hier mit einem führenden integralen Anwärtler zu tun haben. Auch Entwicklungsstudien zeigen, dass das Integrale die Spitze der Entwicklung ist. Es ist also aus einer rationalen Sichtweise gesund und nicht neurotisch, davon auszugehen, dass wir ein Teil der Spitze der Evolution sind – dafür gibt es gute Gründe. Wenn man das jedoch in den falschen Hals bekommt, nach dem Motto, „bin ich nicht großartig ...?“, dann reaktiviert man Rot.

Das zweite Problem dabei, auf das man achten sollte, – das gilt für jede Organisation – (und ich habe das oft bei Dharma-Ansätzen erlebt), ist eine Reaktivierung von Blau oder Bernstein. Die Tatsache, dass etwas das beste Verfügbare darstellt, bedeutet nicht, dass es absolutistisch ist. Das ist eine *wirkliche* Schattenverwechslung, auf die jeder achten sollte. Jeder ist dafür anfällig. Ich mag Don Beck und Chris Cowen persönlich sehr, aber ich habe den Eindruck, dass sie sehr „blau“ werden, wenn es um Spiral Dynamics geht. Sie sind diesbezüglich absolutistisch. Darauf muss man wirklich bei sich achten. Ich denke, die Tatsache, dass mein Werk bisher fünf Phasen durchlaufen hat, in denen ich Kritik und neue Inhalte mit aufgenommen habe, zeigt, dass ich zumindest darauf achte.

Wir müssen sehr vorsichtig sein und dürfen Arroganz nicht mit Größe verwechseln.

**Frage:** Ich kenne dies auch von mir. Wenn Menschen die „AQAL Weisheit“ in Frage stellen, dann habe ich eine emotionale Reaktion darauf, von der ich weiß, dass sie von Blau herrührt.

**KW:** Ja, und es ist auch so, dass nur sehr wenige blaue Kulte zugeben, dass sie blaue Elemente haben. Die Tatsache, dass du das bei dir erkennst, und ich das für uns [am Integral Institute] als ein Thema sehe, zeigt, dass wir uns zumindest dieser Problematik bewusst sind, und damit fällt das nicht mehr unter die klassische Schattendefinition, bei der man einen Schatten hat und leugnet, dass man ihn hat.

