

integrale perspektiven

Ausgabe 17 – November 2010



Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

Ken Wilber im Interview über INTEGRALE SCHATTEN, EINZIGARTIGKEIT UND LIEBE

- ◆ ES GIBT EIN INNENLEBEN! von Michael Habecker
- ◆ SEX, SPIRITUALITÄT, SCHATTEN von Max Peschek
- ◆ AUFSTELLUNGEN UND SCHATTEN von Rolf Lutterbeck
- ◆ WILBERS DREI SCHATTENFORMEN von Sabine Uhlen
- ◆ PSYCHODYNAMIK UND MEDITATION von Helmut Dörmann
- ◆ INTERVIEW VOICE DIALOGUE von Sebastian Gronbach mit Cordula Mears-Frei



**ISAIL – Institut für Systemaufstellungen und
Integrative Lösungen, Würzburg**
IFPA – Internationales Forum Politische Aufstellungen
**FAB – Friendship Across Borders e.V. ,
deutsch-israelisch-palästinensische Friedensinitiative**

5. Internationale Tagung in der Reihe „Konfliktfelder – Wissende Felder“

Konflikttransformation und Mystik

29. April – 01. Mai 2011

im Congress Centrum Würzburg

Veranstalter:

Dr. med. Albrecht Mahr

ISAIL – Institut für Systemaufstellungen und integrative
Lösungen, Würzburg, www.mahrssysteme.de
IFPA – Internationales Forum Politische Aufstellungen
www.ifpa-ev.org

Brigitta Mahr

FAB – Friendship Across Borders e.V.
deutsch-israelisch-palästinensische Friedensinitiative
www.friendshipacrossborders.com

Tagungsgebühr: 370,- €

Referenten/-innen:

A.H. Almaas, Karen Johnson, Pater Willigis Jäger, Wolfgang
Dietrich, John Paul Lederach, Scott Appleby, Pumla Gobodo-
Madikizela, Matthias zur Bonsen, Scilla Elsworth, Dolores
Richter, Gina Ross, Bernard Sabella (Palästina), Hava Pinhas
Cohen, Avraham Burg (Israel), Francesca Mason-Boring, Erika
Schäfer u.a.

Anmeldung:

CTW Würzburg, Würzburg Palais, Am Congress Centrum, 97070 Würzburg,
Frau Imelda Mohn, Stichwort: „Tagung 2011, Konflikttransformation und Mystik“

Tel.: +49-(0)9 31-37 28 28

Fax: +49-(0)9 31-37 36 52

Email: tourismus.tagungen@wuerzburg.de

Das vollständige Programm ist ab ca. Februar 2011 erhältlich.

Anfragen unter a.u.b.mahr@t-online.de

Laufende Aktualisierungen finden Sie auf der Kongress-Homepage

www.konflikt-mystik.de



Liebe Leserinnen und Leser – vorab ein paar persönliche Zeilen in eigener Sache. Im November 2005 trafen sich die Aktivsten der Arbeitskreise Ken Wilber in Berlin, der so genannte „Vorstand“ des damaligen „AK Ken Wilber in der DTG“. Damals erklärte ich mich bereit, bis auf weiteres die Funktion einer Chefredakteurin unseres Vereinsrundbriefes zu übernehmen.

Dank der kongenialen Zusammenarbeit mit unserem Webmaster Uwe Schramm wandelte sich das hektographierte Blättchen bereits mit Januar 2006 zur Zeitschrift *integrale perspektiven*, 38 Seiten stark, und widmete sich zum Einstieg dem brisanten Thema *Kritikkultur*, u.a. mit einem Beitrag von Mark Edwards, Australien, mit einem Cartoon und der Sparte *Integrale Leichtigkeit des Seins* sowie Auszügen der Über-

setzung des damals nur im Web verfügbaren ersten Textes von Wilber V – des Exzerpts G, lange vor der Drucklegung von *Integrale Spiritualität*.

Mit jeder neuen Ausgabe wuchs die Redaktion und es wandelte sich das Format von einer Vereinszeitung („Wir haben Wilber in Denver besucht!“) immer mehr zu einer Zeitschrift einer integralen Sichtweise, mit Autoren aus unseren eigenen Reihen, aber auch Beiträgen der Größen des Integral Institute.

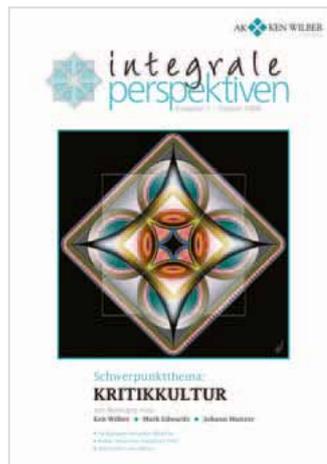
Warum fiel die Wahl auf ein Printmedium im Zeitalter des virtuellen Konsums? Zuerst einmal möchten wir unsere Mitglieder nicht nur virtuell versorgen, sondern ihnen auch ganz konkret etwas in die Hand geben, eben unsere *ip*. Als ein haptischer Mensch erfreut mich der Geruch von Druck auf Papier beim ersten Aufschlagen eines Buches oder einer Zeitung immer wieder, und in Leserrückmeldungen erfahre ich, dass es nicht nur mir so geht. Auch die Überlegung, dass ein Werbeträger, der bereits ausgedruckt ist, überall einschlägig – bei Tagungen, in Seminarräumen – zur Weiterverteilung attraktiv und handlich zum Einsatz kommen kann, spielt eine Rolle. Durch die Unterstützung von Sponsoren und Werbenden stellt sich die Finanzierung inzwischen besser dar, und Spenden oder Sponsoren einzelner Ausgaben sind weiterhin höchst willkommen!

Auch aus gesundheitlichen Gründen bin ich sehr erleichtert, mit dieser 17. Ausgabe – wieder einmal zu meinem Lieblingsthema Schatten und Psychodynamik – die Chefredaktion nunmehr endgültig in die erfahrenen Hände von Michael Habecker übergeben zu können, weiterhin redaktionell unterstützt von Sonja Student und unserer kompetenten und höchst professionellen Produktionsleiterin Dr. Nadja Rosmann sowie unserem graphischen Magier Uwe Schramm.

Ab 2011 hoffe ich der Redaktion wieder zeitweilig zur Verfügung stehen zu können und wünsche Ihnen allen bis dahin viel Anregung und Inspiration mit der Lektüre dieser spannenden Ausgabe.

Herzlichst

Monika Frühwirth



INHALT

1 Editorial

Themenschwerpunkt:

„Psychodynamik und Schatten“

2 Integrale News

Dennis Wittrock

6 IF - Jahrestagung 2010

Dennis Wittrock

8 Bericht von der ITC

Dennis Wittrock

10 Auszug aus „One Taste“

Ken Wilber

12 Einleitung Innenleben

Michael Habecker

14 Wilber-Interview

Cindy Lorenz, Michael Habecker

16 Sex, Spiritualität, Schatten

Max Peschek

18 Aufstellungen und Schatten

Rolf Lutterbeck

22 Wilbers drei Schattenformen

Sabine Uhlen

24 Psychodynamik und Meditation

Helmut Dörmann

26 Schattenarbeit Zegg

Achim Eckner

38 Interview Voice Dialogue

Sebastian Gronbach, Cordula Mears-Frei

30 Schattenarbeit Flüchtlinge

Peter Erlenwein

32 Schatten und Ressourcenverbrauch

Tina Jacoby

34 Integrale Ökologie

Hilde Weckmann

38 Buchrezensionen

Michael Habecker, Wilfried Lang

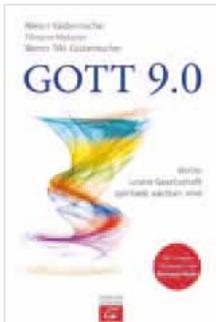
40 Integrale Salons stellen sich vor:

Salon Nürnberg, Salon Essen

42 Salonübersicht

44 Impressum, Service, Vorschau

Integrale News



„Gott 9.0“ – ein integrales Update für spirituelles Bewusstsein

„Gott ist ein Blogger“, konstatierte Ken Wilber einmal lapidar in einem öffentlichen Vortrag und spielte damit auf die Evolution unserer Gottesbilder an. Das theologisch geschulte Autorenteam **Marion Küstenmacher, Tilman Haberer** und **Werner Tiki Küstenmacher** scheint diese These mit seinem neuen Buch **„Gott 9.0: Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“** explizieren zu wollen. Aus der Ankündigung:

„Dieses neue spirituelle Standardwerk beantwortet grundlegende Fragen aller Menschen, die eine religiöse Heimat suchen. Die ‚Spirale des Geistes‘ ist ein Modell, das die verschiedenen bisherigen Bewusstseinsstufen der jeweiligen Gottesvorstellungen abbildet und zueinander in Beziehung setzt – gleichsam ein vertikales Enneagramm. Gott 1.0 entstand vor ca. 100.000 Jahren, derzeit erscheinen am Horizont die Level 8.0 und 9.0 – d.h. die Gesellschaft steht vor einem spannenden Paradigmenwechsel, dem sich dieses Buch widmet.“

Den integral Eingeweihten ist die ‚Spirale des Geistes‘ natürlich besser bekannt unter dem Namen ‚Spiral Dynamics‘ (Don Beck & Christopher Cowan), was die Verfasser aber offensichtlich nicht daran gehindert hat, das Modell allgemeinverständlich auf die Ebenen des Ausdrucks von Spiritualität anzuwenden. Dass Ebenen als eine Art ‚vertikale Typologie‘ ausgegeben werden, ist ein Kommunikationstrick, den man durchgehen lassen kann, wenn man bedenkt, dass das Buch in einer beträchtlichen Auflage erscheinen und in den öffentlichen Diskurs einfließen wird. Ko-Autor **Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher** ist vielen geläufig als Autor/Illustrator des Bestsellers **„Simplify your Life“** oder durch seine Auftritte im ZDF mit seiner Videokolumne ‚Tikis Welt‘. Das Vorwort des bekannten US-Predigers Richard Rohr dürfte sein Übriges tun. Falls es ein Bestseller wird, möge den AutorInnen der polynesischen Sonnengott ‚Tiki‘ beistehen bzw. das letzte Upgrade ihrer Wahl. www.gottneunpunktnull.de

Den integral Eingeweihten ist die ‚Spirale des Geistes‘ natürlich besser bekannt unter dem Namen ‚Spiral Dynamics‘ (Don Beck & Christopher Cowan), was die Verfasser aber offensichtlich nicht daran gehindert hat, das Modell allgemeinverständlich auf die Ebenen des Ausdrucks von Spiritualität anzuwenden. Dass Ebenen als eine Art ‚vertikale Typologie‘ ausgegeben werden, ist ein Kommunikationstrick, den man durchgehen lassen kann, wenn man bedenkt, dass das Buch in einer beträchtlichen Auflage erscheinen und in den öffentlichen Diskurs einfließen wird. Ko-Autor **Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher** ist vielen geläufig als Autor/Illustrator des Bestsellers **„Simplify your Life“** oder durch seine Auftritte im ZDF mit seiner Videokolumne ‚Tikis Welt‘. Das Vorwort des bekannten US-Predigers Richard Rohr dürfte sein Übriges tun. Falls es ein Bestseller wird, möge den AutorInnen der polynesischen Sonnengott ‚Tiki‘ beistehen bzw. das letzte Upgrade ihrer Wahl. www.gottneunpunktnull.de

Vorstand des Integralen Forums bestätigt

Bei der diesjährigen Mitgliedsversammlung des Integralen Forums am 17. Oktober in Oberursel wurde der Vorstand des Integralen Forums für zwei Jahre wiedergewählt. Das Team mit Dennis Wittrock (1. Vorsitzender), Sonja Student (2. Vorsitzende) und Hilde Weckmann (Kassenwartin) wurde einstimmig bestätigt und wird seinen Kurs fortsetzen. Die Mitgliederentwicklung ist seit dem letzten Jahr sehr positiv verlaufen. Waren im Vorjahr noch 259 Mitglieder zu verzeichnen, so beläuft sich die aktuelle Zahl auf 375 Mitglieder, was einen Zuwachs von 116 Mitgliedern (plus 32 Prozent) seit Oktober 2009 bedeutet. Die Jahrestagung in Berlin wurde als Erfolg gewertet und auch die Zeitschrift *i*p* ist auf einem guten Weg und wird zunehmend attraktiver für Inserenten. Als Projekte für 2011 stehen vor allem ein Neu-Design der Webseite mit dem Inhalts-Portal ‚Integrales Leben‘ sowie die weitere Stärkung und Qualifizierung der regionalen Salons auf der Agenda.

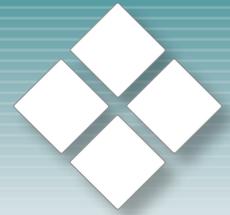
5. Spirituelle Herbstakademie in Frankfurt



Nummehr zum fünften Mal kamen vom 15. bis 17. Oktober in Frankfurt drei Geistesströmungen zusammen, um die Spiritualität der Zukunft weiter zu entwickeln. Wilber, Steiner, Cohen, vertreten durch DIA – Die Integrale Akademie (Sonja Student), info3 (Jens Heisterkamp) und EnlightenNext (Tom Steiner) stellten sich dieses Mal dem Thema ‚Die Kraft der Seele – Die Entwicklung der Seele zwischen persönlichem und universellem Selbst‘. Als weitere Gäste kamen die spirituelle Lehrerin Annette Kaiser sowie der integrale Autor und ILP-Coach Terry Patten aus den USA.

Der Seelenbegriff ist weit und wird mit verschiedenen Inhalten gefüllt, wie in den Präsentationen und Evolutions-Café-Runden behutsam herausgearbeitet wurde. Der respektvolle Geist des Dialogs durchwehte die Herbstakademie und wurde von der Künstlerin Corinna Kriebler in Form eines Drahtgeflechts als ‚Seelenraum‘, versehen mit den Begriffen der Teilnehmer, eingefangen. Einig waren sich Sonja, Jens und Tom darin, dass ‚Aufwachen und Aufwachsen‘, horizontale Verwirklichung und vertikale Reifung, essentiell sind, um die Kraft der Seele als Einzigartiges Selbst zu entfalten. Terry Patten pointierte: Man kann nur die Karten ausspielen, die einem gegeben wurden – jeder Mensch ein einzigartiges Blatt mit Schwächen und Stärken.

Eine künstlerische Performance der besonderen Art von Sebastian Gronbach und Stefan Stark mit dem Titel ‚Be and Become‘ erlebten die Teilnehmer dann am Samstag Abend. Eine furiose Mischung aus elektronischen Samples, unterlegt mit spiraldynamischen Blitzlichtern zu allen Ebenen, gestisch und vokal effektiv vorgetragen, veranlasste die Teilnehmer zu Begeisterungstürmen. Terry Patten schließlich brachte begrifflich auf den Punkt, was die Herbstakademie leistet: Sie bildet eine ‚Meta-Sangha‘. www.herbstakademie-frankfurt.de



Integrale Weibliche Spiritualität

Der Online-Kurs „Feminine Power“ von Claire Zammit und Katherine Woodward Thomas



Acht Wochen intensives Eintauchen in das Thema: ich als Frau und die Verwirklichung meines Potenzials für mein eigenes Erblühen und das der Welt. 1.000 Frauen nahmen teil, die meisten von ihnen sehr erfolgreich im Leben, in der weiblichen Rolle als Mutter und HelferIn und/oder in der „männlichen“ als Geschäftsfrau, Künstlerin, öffentliche Persönlichkeit. Alle mit dem Gefühl, noch nicht wirk-

lich angekommen zu sein im Ausdruck ihrer Möglichkeiten, viele seit Jahren auf spiritueller Suche, Psychotherapie, Selbsterfahrung, in der Erkenntnis, dass es da eine Lücke gibt zwischen dem, was sie realisiert haben, und dem, was sie als Möglichkeiten in sich fühlen.

Dies ist der Kurs, auf den wir Frauen am „leading edge“ gewartet haben. So anders als die normalen Wachstumswege, denen Frau mit mehr oder weniger Widerstand begegnet. Hier kann sie sich öffnen und zu Hause fühlen.

Was ist anders? Dass es ein integraler und spiritueller Weg ist, wird eigentlich nie erwähnt. Der philosophische Hintergrund wird als wichtig gewürdigt, aber der Weg geht über die Erfahrung; ganz konkret über die Lokalisierung der wichtigsten Selbstanteile im Körper. Nicht nur einen Dialog führen wie im Big-Mind-

Prozess, sondern sie wirklich körperlich spüren und, das Wichtigste, eine Beziehung zwischen ihnen herstellen. Das in der meditativen Versenkung gefühlte erwachsene, kompetente Selbst, energetisch verankert im Urgrund und in der materiellen Umgebung, widmet sich liebevoll dem jüngeren Selbst, das voll ist von Ängsten und falschen Glaubenssätzen über seine Identität. Im Wachsen dieser Beziehung geschehen unglaubliche Veränderungen, Resultat von tiefen Einsichten und der Verankerung in einem Unterstützungsnetz von „evolutionary relationships“ mit klaren Zielsetzungen, die einzugehen die Teilnehmerinnen aufgefordert werden. Um das Erfahrene in den Alltag zu bringen, werden zu den einzelnen Themen „Powerstatements“ erarbeitet, die in den Momenten des Rückfalls in alte Denk- und Verhaltensweisen eine große Hilfe sind.

Ich bin begeistert von den Inhalten des Kurses und der tiefgründigen und höchst professionellen Führung durch Katherine und Claire. Ich habe mich daher entschlossen, am weiterführenden Kurs teilzunehmen, der es mir ermöglichen wird, diese Einsichten und dieses Erleben in meine Umwelt zu tragen.

Adelheid Hörnlein

Weitere Informationen: <http://femininepower.com/teleseminar/index.php>

Integrale Konferenzen in Spanien und Polen



Nahezu zeitgleich zur 5. Spirituellen Herbstakademie in Frankfurt fand vom 16. bis 17. Oktober in Spanien die 8. Konferenz der AIE – **Asociación Integral Española** statt. Sie widmete ihre diesjährige Konferenz an der Universität Murcia thematisch

dem unteren rechten Quadranten unter dem Motto ‚Evolution des Bewusstseins und Politik‘. Ken Wilber war als Gast-Redner via Live-Schaltung vorgesehen. Da dieser sich aber kurz zuvor den Knöchel gebrochen und daraufhin abgesagt hatte, sprang Terry Patten kurzfristig für ihn ein und wurde dafür zum Thema Integrale Lebenspraxis live aus Frankfurt von der Herbstakademie zugeschaltet. Raquel Torrent, Gründerin und Ehrenmitglied der AIE, war im Juni zu Gast auf der IF-Tagung in Berlin und führte das Gespräch mit ihm. Neben Systemtheorie, Integraler Medizin und der Perspektive eines integralen Sozialismus stand auch Integrale Mathematik auf dem Plan. Meditationen, Kunst und auch zwei World-Café-Einheiten rundeten das Programm ab.

www.asociacionintegral.es



Auch in Polen tut sich etwas: vom 27. bis 28. November findet in Gdansk die **3. Polnische Integrale Konferenz** unter dem Titel **„Spirituelle Erfahrung“** statt. In der Ankündigung heißt es: „Spirituelle Erfahrungen aus einem anderen Blickwinkel: Eines der Ziele dieser Konferenz ist, über die spirituellen Dimensionen von Religion zu sprechen und zu versuchen herauszufinden, was die Möglichkeiten sind, Transzendenz im menschlichen Leben zu realisieren. Wir wollen uns auf drei Aspekte der spirituellen Erfahrung konzentrieren: physische, psychische (oder geistige) und mystische. Wir werden zudem Spiritualität ohne Religion betrachten, was sie ist, wie sie sich zeigt (offenbart) und was es für moderne Menschen bedeutet.“

Zu diesem Zweck haben sie bekannte polnische Persönlichkeiten eingeladen, darunter Jerzy Grycan, ein legendärer polnischer Tischtennisspieler, Piotr Błajet, Coach des polnischen Frauen-Basketballteams bis 2001, sowie Marek Kamiński, ein Globetrotter, der als erster Mensch in einem Jahr beide Pole erreicht hat. Neben Athleten sind noch ein Jesuit, ein Benediktiner, ein Soto-Zen-Dharma-Nachfolger sowie integrale Coaches und Manager eingeladen.

www.integralni.org



Aufwachsen und Aufwachen

Rückblick zur Tagung des Integralen Forums 2010 in Berlin

Buddha begegnet Kant auf der Straße. Da fragt er ihn: „Na, wollen sie dich auch ständig töten?“ Darauf Kant: „Nee, ist integraler geworden ...“

Wenn Integrales Bewusstsein eines heißt, dann wohl Waffenstillstand zwischen den Perspektiven. Kriege gibt es hinreichend, z.B. den zwischen einer rational-aufgeklärten und einer spirituell-religiösen Haltung. Das Thema der Jahrestagung des IF in der Werkstatt der Kulturen lautete dieses Jahr „Aufklärung & Erleuchtung – Wissen und Weisheit für eine nachhaltige Welt“. Dem Tagungsteam ging es vor allem um die Versöhnung dieser beiden Pole, des Werdens und des Seins, des Relativen und des Absoluten in einer integralen Umarmung. Passend dazu wurde dann auch bereits vor Beginn demonstrativ meditiert, und zwar kollektiv und öffentlich: ein Riff der Stille mitten am belebten Hermannplatz,



Der IF-Vorstand im Gespräch mit Thomas Hübl
(Foto: Kristian Leukel)

angeleitet von dem spirituellen Aktivisten und Dienstleister Sebastian Gronbach und Freunden.

Im Einführungsvortrag spannte das Tagungsteam mit Sonja Student, Michael Habecker und Dennis Wittrock



Verstärkung aus den USA: Marc Gafni, John Dupuy, Diane Hamilton und Michael Zimmerman (v.l.n.r.)
Foto: Stefan Stark

den thematischen Bogen für die Veranstaltung. Wie sieht eine umfassende Wissenschaft aus, die die Bereiche der inneren Erfahrung, die Geisteswissenschaften, nicht marginalisiert, sondern zudem auch noch spirituelle Erlebnis-



Diane Hamilton
(Foto: Kristian Leukel)

se als phänomenologische Daten mit einbezieht? Wie sieht eine zeitgemäße Schule integraler, evolutionärer Spiritualität aus, die die Begegnung mit der Rationalität und der Würde der Moderne nicht scheuen muss? Wie können wir die

Schätze der *Eastern Enlightenment* mit der Würde der *Western Enlightenment* verbinden, Weisheit mit Wissen? Fazit des Vortrags: Lebe dein endliches Selbst und ruhe in der Unendlichkeit – insbesondere wenn das Tagungsrestaurant im Haus kurzfristig komplett entkernt wird und die Mahlzeiten im Lokal an der Ecke improvisiert werden müssen. C'est la vie.

Das Unterthema der Tagung, Nachhaltigkeit und integrale Ökologie, wurde dann im zweiten Hauptvortrag am Freitag Abend von Prof. Michael Zimmerman von der Colorado University mit einem „integralen Blick auf die Klimawandel-Debatte“ durchaus kontrovers diskutiert. Zimmerman, seines Zeichens Co-Autor des Buches „Integral Ecology“, nimmt in Hinblick auf die Klimadebatte eine sehr kritische Position gegenüber den führenden Wissenschaftlern ein, deren Ergebnisse vielfach politisch beeinflusst und keineswegs immer solide seien, und



argumentierte u.a., dass CO2-Vermeidung sicherlich richtig, jedoch Adaption die wichtigere Strategie im Umgang mit diesem Problem sei. Die geplante World-Café-Runde unter den Teilnehmern wurde interessehalber kurzerhand in eine Plenumsdiskussion umgewandelt.

zu sein, fallen lassen muss. Die Neue Erleuchtung hingegen sagt: Erleuchtung, oder das Erwachen zu deinem Wahren Selbst, heißt nur, dass du dein Gefühl der *Trennung* verlierst, nicht aber deine *Einzigartigkeit*. Im Gegenteil: Es gibt etwas, das *nur du* in diesem kollektiven Prozess

lich konnten die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen „Psychotherapie und Coaching“ erkunden.

Weitergeforscht wurde dann in der zweiten Phase mit den „Öko-Selbsten und der Öko-Integrität“. Ob im geführten Zeichnen oder beim Modellieren mit Wachs, der Workshop zu „Kunst & Ästhetik“ bot hinreichend Raum zur kreativen Entfaltung. Während bei der „Integralen Suchtgenesung“ die ILP als Praxis für Suchtkranke dargestellt wurde, zog ein anderer Workshop „Parallelen zwischen ILP und dem Integralen Yoga nach Sri Aurobindo“.

Am Abend dann gab es, wie jedes Jahr, ein Live-Telefoninterview mit dem Menschen, der den meisten Anwesenden direkt oder indirekt die Teilnahme an einer solchen Veranstaltung überhaupt erst denkbar machte: der Autor und Integrale Philosoph Ken Wilber. Monika



Monika Frühwirth und Dennis Wittrock beim Interview mit Ken Wilber. Foto: Stefan Stark

Später folgte ein berührender Auftritt von Schülern, die mit ihrer Aktion „Plant for the Planet“ ihre Antwort auf die Untätigkeit der Politik gaben und allen Teilnehmern ein leuchtendes Beispiel für beherztes Handeln im Einklang mit eigenen Werten boten.

Der Samstag begann mit Morgen-ILP-Übungen und stand dann ganz im Zeichen des *Unique Self*, des Einzigartigen Selbst. Das kongeniale Lehrer-Duo aus den USA, bestehend aus Zen-Lehrerin Diane Hamilton und Rabbi Marc Gafni, Co-Direktoren des *Integral Life Spiritual Centers*, entfaltete dieses emergierende Konzept der „Neuen Erleuchtung“ in seinem Hauptvortrag und in den folgenden beiden Workshopphasen. Demnach bedeutet die klassische Erleuchtung, dass man, um sein Wahres Selbst zu realisieren, seinen Anspruch darauf, „besonders“

beitragen kannst – die Geschenke deines Einzigartigen Selbst. Sozialer Aktivismus im Ringen um globale Fragen müsse aus dieser Wurzel entspringen. Spontan entdeckte auch ein Teilnehmer auf wunderbare Weise sein einzigartiges Selbst und seine besondere Berufung zur Übersetzung der Plenumsbeiträge.

In insgesamt drei Workshopphasen mit jeweils fünf Angeboten wurde eine reiche Fülle integraler Anwendungsbeispiele demonstriert. In der Phase eins am Samstag erkundeten die Teilnehmer das „zweite Gesicht Gottes“ – ein altes Verständnis des Göttlichen in einem neuen integral-evolutionären Kontext. Facettenreich zeigte sich sowohl das „W*I*B“, das „Weibliche Integrale Bewusstseinsfeld“, als auch die Frage, ob „Zen/ Christliche Mystik“, im Kontext integraler Praxis verwässern. Grenzgänger schließ-



Integrale Strukturaufstellungen mit Rolf Lutterbeck. Foto: Stefan Stark

Frühwirth und Dennis Wittrock führten gemeinsam abwechselnd das Gespräch. Themen waren u.a. der Übergang von ethnozentrischem zu weltzentrischem Bewusstsein und inwieweit der Westen hier mit seinem in Bezug auf Spiritualität deformierten Diskurs sinnvoll als Vorbild

2011

VILLA UNSPUNNEN

ORT DER STILLE - ORT DER BEGEGNUNG



Das Seminarzentrum
für Ihre Seminare und
internen Schulungen

Wir freuen uns,

**Diane Musho
Hamilton**

**vom 28. April – 1. Mai und
vom 18. – 23. Sept. 2011
in der Villa zu begrüßen**

**Weitere Highlights 2011:
Angaangaq, Paul Ferrini,
Marc Gafni, Ortrud Grön,
Sebastian Gronbach,
Thomas Hübl,
Annette Kaiser,
Cordula Mears-Frei,
Anna Trökes sowie ein
Weltbürger-Symposium**

www.villaunspunnen.ch

**Villa Unspunnen
CH-3812 Wilderswil
Tel. +41 (0)33 821 04 44
info@villaunspunnen.ch**

IF-TAGUNG 2010



Matthias Ruff setzte die Jahrestagung künstlerisch in Szene und führte die TeilnehmerInnen durchs Integrale Yoga. Foto: Stefan Stark

für andere Kulturen dienen könne, was Wilber in den Kontext von Würde und Desaster der Moderne stellte. Er äußerte sich zudem in Bezug auf den Pfad des Guru-Yoga im Westen dahingehend, dass er dessen Aspiranten warnte und radikal in die Eigenverantwortung stellte, wenn sie in dieser Weise intensiv mit einem Lehrer arbeiten. Sich dann nachträglich über raue Behandlung zu beklagen, sei hingegen lächerlich. Zum Thema der Tagung sagte er prägnant, man müsse „aufwachsen und aufwachen“ (grow up and wake up) – beides sei absolut notwendig.

Doch genug gegessen und zugehört. Während einige Interessierte sich noch die künstlerische Begleitung der Tagung (Videoprojektionen und Fotoarbeiten) mit den anwesenden Künstlern unter der Leitung von Matthias Ruff erläutern ließen, war eine Vielzahl der Teilnehmer bereits in den Club-Keller verschwunden, um auf der Integralen Party zu elektronischen Beats des DJ-Paars von „Klartraum“ mal ordentlich ihr Body-Modul in Schuss zu bringen. Es wurde ausdauernd und ekstatisch zu Musik mit integralen

Samples abgehottet. Auch das gehört mittlerweile zum Standard-Repertoire eines integralen Lifestyles.

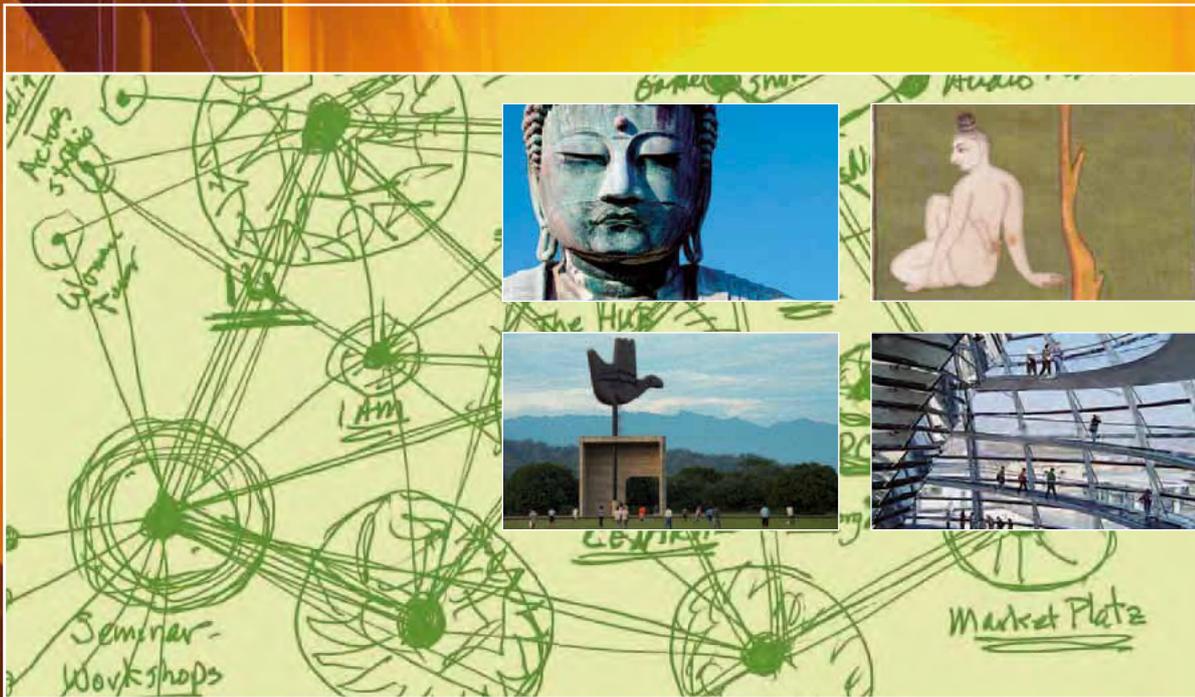
Am Sonntag konnte man zur Morgen-ILP neben Meditation mithilfe binauraler Beats und Yoga-Praxis auch mit dem spirituellen Lehrer Thomas Hübl meditieren. Letzterer erkundete mit den Teilnehmern dann in seinem anschließenden Workshop, wie die Begegnung von Mystik und Marktplatz im Sinne einer Inner Science aussehen und wie das Wort „Gott“ mit einer neuen Bedeutung gefüllt werden könnte. Der „interkulturelle Diskurs und interreligiöse Dialog mit Indien“ zog andere Teilnehmer in seinen Bann. „Weibliche und männliche integrale Dimensionen“ wurden in theoretischer und erfahrungsmäßiger Weise erkundet, neben Wegen, „Erleuchtung im Big Business“ mit den Methoden der Strukturaufstellung, Big Mind und Brainwave Entrainment zu etablieren.



Integrale Kunst. Foto: Stefan Stark

In einer Podiumsdiskussion zum Tagungsthema, einer World-Café- und einer Integrationsrunde nahm das Tagungsteam dann den roten Faden wieder auf und schloss den Kreis zusammen mit den Teilnehmern. Thomas Hübls Toning ließ die Schwingung der Tagung nach- und ausklingen und Marc Gafni formulierte als Abschlussübung mit den Sitznachbarn die Worte: „Ohne dich möchte ich nicht im Buch des Lebens geschrieben stehen.“ Das Gleiche gilt (spätestens nach dieser Tagung) für Kant und Buddha.





Studium Integrale Spiritualität

Ein zweijähriges Studium
am Benediktushof in Holzkirchen/Würzburg
und im Integralen Forum in Berlin

Michael Habecker
Matthias Ruff

*»Das Ziel aller spirituellen Wege
ist die volle Entfaltung unseres
Menschseins im Hier und Jetzt.«*

Willigis Jäger

Hintergrund, Ziel und Inhalt

In einer Zeit, in der das Wissen einer globalisierten Welt immer schneller anwächst, ist es um so notwendiger den Überblick zu behalten, und neben der Faszination des Besonderen und Speziellen auch die großen Zusammenhänge, das Wesentliche und das alles Verbindende zu (er)kennen. Ansätze die dies zum Ziel haben werden mit dem Begriff »integral« bezeichnet, und die integrale Zusammenschau der Theorie und Praxis von Spiritualität ist das Ziel und der Inhalt dieses Studienganges.

Dabei werden zwei Schwerpunkte verfolgt. Zum einen ist dieser Studiengang ein Übungsweg, bei dem die TeilnehmerInnen selbst ausführlich Gelegenheit haben, viele Facetten einer integralen Spiritualität unter sachkundiger Anleitung selbst zu praktizieren und zu leben.

Zum anderen ist der Studiengang auch ein Studium, bei dem fundiert Kenntnisse darüber vermittelt werden was integrale Spiritualität ist, auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen sie beruht, und wie man sie selbst weiter vermitteln kann. Es geht sowohl um eine Spiritualität des Seins wie auch eine Spiritualität des Werdens, und einer Verbindung von beidem im eigenen Leben.

Das nächste Studium beginnt im Mai 2011

Anmeldung und ausführliche
Informationen unter:

www.integralesforum-berlin.de

Die 2. Integral Theory Confer

Was und wer ist die internationale integrale Bewegung? Gibt es sie überhaupt, oder ist sie vielmehr nur ein elitäres Unterfangen? Welchen Einfluss hat sie in der beziehungsweise auf die akademische Welt? Wie reif ist das Feld? Hat es sich von der Person Ken Wilber differenziert? Welche neuen Ansätze, Anwendungsbeispiele und Durchbrüche gibt es? Diese und andere Fragen hatte ich im Gepäck, als ich mich auf den langen Weg durch zahlreiche Zeitzonen nach San Francis-



co machte. Zum zweiten Mal überhaupt fand dort vom 29. Juli bis 1. August die ITC an der JFK University in Pleasant Hill statt.

Der Titel der Konferenz lautete „Enacting an Integral Future“. „Enactment“, zu deutsch etwa „Inszenierung“, bedeutet im Kontext der integralen Theorie und Praxis, dass unsere Erfahrung der Wirklichkeit nicht in irgendeiner vorgegebenen Form existiert, sondern dass wir sie durch unsere Erkenntnisbemühungen und Praktiken aktiv ko-kreieren und mit hervorbringen. Mit über 100 Referenten, 77 Einzelpräsentationen, 15 Panels, 16 Workshops im Vorprogramm und 24 Poster-Präsentationen war eine beeindruckende Bühne vorbereitet worden, auf der die über 500 Teilnehmer aus der ganzen Welt nun gemeinsam den nächsten Schritt einer integralen Zukunft inszenieren konnten.

Am Donnerstag Abend war die feierliche Eröffnung der Konferenz im Hilton-Hotel. Die Haupt-Organisatoren der Konferenz, **Sean Esbjörn-Hargens** und **Mark Forman**, sowie **David Zeitler** gaben eine Einführung in die Thematik. Sean eröffnete breit, indem er die Frage aufwarf „Wer sind wir?“ und „Wie werden wir in tausend Jahren auf diese Konferenz zurückblicken?“ Er betonte, dass die konkrete Anwendung der Theorie in der Praxis der Lackmus-Test sei und dass die ITC alle zwei Jahre als eine Art Check-In



dienen könne, bei dem man sehen werde, was in der Zwischenzeit entstanden sei. So schilderte er, dass der notwendige Differenzierungsprozess des Feldes von der Gallionsfigur Ken Wilber bereits auf der ersten Konferenz 2008 begonnen habe.

„A Theory of Anything“

Als neue Alternative zu *Wilber-zentrischen* Ansätzen auf der einen und dem „Haufen“ der *Wilber-neutralen* „Integral studies“ auf der anderen Seite illustrierte Sean Esbjörn-Hargens die dritte Möglichkeit einer *Wilber-basierten* Position anhand der Metapher eines Baumes. Der Baum wurzelt in der Arbeit integraler Pioniere wie Gebser, Baldwin, Aurobindo, sein Stamm(-vater) ist Wilber und von dort ausgehend verästelt er sich in die verschiedenen Anwendungen, Erwei-

terungen und Publikationen. Über ihm schweben Wolken der Kritiker wie etwa Visser und Edwards, deren Regen nähernd wirkt. Esbjörn-Hargens plädierte dafür, den integralen Ansatz als „theory of anything“ (statt „everything“) umzutitulieren – also nicht eine „Theorie von allem“, sondern eine Theorie, die auf jeglichen Aspekt der Realität angewendet werden kann.

Freitag, erster Vortragsblock, 11 parallele Angebote. Was tun? Als erstes besuchte ich den Harvard-Doktoranden und begabten Entwicklungsforscher **Zak Stein** bei seinem Beitrag mit dem Titel „Über den Gebrauch des Begriffes Integral: Schau-Logik, Meta-Theorie und ‚Wachstum zum Guten‘-Annahmen“. Vorne stand ein junger Mann mit einer ernsten Klarheit und einem Zahnstocher im Mund, auf dem er lässig herumkaute, dazu Ziegenbart und krause Haare auf der hohen Stirn.

Die Gleichung: „Integral = hochentwickelt = gut“ greift zu kurz.

Die Kernbotschaft lautete: Man kann „integral“ als einen *Ort* verstehen (weit oben auf der Entwicklungsskala, wo es „gut“ ist) oder als eine *Trajektorie* (wobei jede Ebene in sich mehr oder weniger „integral“ / integriert sein kann). Erste Auslegung verstärkt das in integralen Kreisen weit verbreitete „Wachstum zum Guten“-Modell. Wenn wir „integral“ als einen beschreibenden Begriff benutzen, sollten wir ihn nicht in der Weise verwenden, dass wir darunter einen entwicklungsmaßige *Ort* auf der Spirale verstehen, an dem man sein kann oder auch nicht – das erzeugt Zak Steins Ansicht nach lediglich ungünstige ingroup-/outgroup-Dynamiken. Stein schien die-

Conference 2010 in San Francisco

sen Punkt unbedingt deutlich machen zu wollen aufgrund der ethischen Implikationen des achtlosen Umgangs mit populären Entwicklungsmodellen wie etwa Spiral Dynamics, der in der integralen Szene grassiert. Zum Thema „Entwicklung und Ethik“ gab es daher sogar ein eigenes Panel mit ihm, Susanne Cook-Greuter, Roger Walsh und anderen.

In der integralen Theorie geht es vielfach um hierarchische, lineare Entwicklung. Zyklische Vorgänge jedoch – für die es massenhaft Beispiele gibt, von der Photosynthese bis hin zu Schlafmustern – finden in der integralen Theorie als eigenständige Kategorie neben Ebenen, Linien, Zuständen und Typen keine hinreichende Beachtung. Die Präsentation von **Lakia Green** mit dem Titel „*Das Integrale Paradigma öffnen: die Inklusion von Zyklen im Rahmen der Integralen Theorie*“ legte die Betonung auf dieses Element, das Frauen allein schon aufgrund ihrer Menstruationszyklen viel präsenter ist.

Was ist die Achillesferse integraler Theorie?

Ist die höhere Lebenserwartung Ausdruck eines Bedarfs der Evolution nach späteren Entwicklungsstufen?

Weiter ging es mit der ersten Runde von parallelen Panel-Diskussionen über „subtile Energien“, „integrale Elternschaft“, „integrale Maskulinität“, „integrale Politik“ und andere Themen. Ich setzte mich schließlich in das Panel mit dem Titel „*Schlüssel-Kritiken an Wilbers Werk: was ist die Achillesferse integraler Theorie*“, in dem unter anderem auch Wilbers stärks-

te Kritiker, **Frank Visser** und **Jeff Meyerhoff**, eingeladen waren. Frank Visser schrieb anschließend auf seiner Webseite „*Dieses Thema auf die Agenda zu setzen, ist sicher ein Zeichen des Mutes seitens der Organisatoren der Konferenz. Mehrere der Panel-Teilnehmer hatten ihre eigene Sicht auf diese Frage, die zwischen den Aussagen rangierte, dass integrale Theorie keine wirkliche Theorie sei, bis hin zu der Ansicht, dass Wilber seinen Punkt übertrieben dargestellt hat, indem er einen Konsens behauptet, wo in der Realität eine*



kontinuierliche Debatte herrscht. Meine Sicht auf diese Frage war, dass der Schatten der Integralen ihre übertriebene Bewertung ihrer selbst ist, einhergehend mit einer Missachtung (oder schlimmer) ihrer Kritiker, die von außerhalb der integralen Gemeinschaft kommen.“

Die große Keynote-Präsentation des Abends hielt **Dr. Robert Kegan** von der Harvard-Universität. Er hat unter anderem die Bücher „The Evolving Self“ sowie „In Over Our Heads“ geschrieben und gilt als international anerkannte Kapazität auf dem Gebiet der Erwachsenenentwicklungsforschung. Der Frage „*Gibt es ein Leben nach der ‚Selbst-Autorenschaft‘?*“ näherte er sich vorsichtig, indem er – in hermeneutischen Zirkeln kreisend – Mosaiksteinchen um Mosaiksteinchen in Form von anschaulichen Beschreibungen, Metaphern, Beispielen, Übungen

und Geschichten zum Gesamtbild des „selbst-transformierenden Geistes“ (Stufe 5 bei Kegan) offerierte. Er stellte fest, dass die Lebenserwartung der Menschheit in den letzten Jahrhunderten dramatisch gestiegen sei und er fragte nach dem Sinn dieser Tatsache. Könne es womöglich sein, dass die Spezies Mensch an einen kritischen evolutionären Punkt komme, an dem es zweckmäßig sei, dass wir lange genug lebten – so dass möglichst viele von uns eine Stufe der Komplexität des Bewusstseins entwickelten,



die uns als Menschheit einen Weg aus der Hölle weise? Mit dieser Hypothese beendete Kegan seine Präsentation unter stehenden Ovationen.

Nach dem „Love-Fest“ von 2008 präsentierte sich die integrale Bewegung 2010 auf ihrer zweiten akademischen Konferenz insgesamt reifer, differenzierter und auch selbstbewusster gegenüber der Gründerfigur Ken Wilber. Die nächste Konferenz 2012 wird diesen evolutionären Prozess gewiss ebenso beeindruckend fortsetzen – auch wenn man kein Anhänger des Maya-Kalenders ist ... ❖

Ein ausführlicherer Bericht von der Konferenz findet sich im Online Journal 25 und 26.

Die Phänomenologie deines ursprünglichen Antlitzes

Eines der Anliegen dieser Ausgabe der integralen perspektiven besteht darin, die Ich-Sprache zu rehabilitieren, die im Verlaufe einer materialistisch ausgerichteten und nur auf die Außenseite des Lebens konzentrierten Betrachtungsweise gegenüber der Es-Sprache in eine Position der Unterlegenheit geraten ist. Es-Sprache hat etwas von Objektivität und Wissenschaftlichkeit, von Ernsthaftigkeit und Seriosität, wohingegen Ich-Berichte (aus einem subjektiven Erfahrungsraum) oder Wir-Erzählungen (aus einem intersubjektiven Erfahrungsraum) immer noch als „bloß subjektiv“, „reine Fantasie“ oder „unwissenschaftlich“ gelten. Sie finden häufig wenig Anerkennung in einem überobjektivierten Diskurs. Dies hat dazu geführt, dass Innerlichkeit gegenüber Äußerlichkeit abgewertet wird, verbunden mit einer gleichzeitigen Abwertung der Geisteswissenschaften gegenüber den Naturwissenschaften. Das Ergebnis ist Geistlosigkeit im wahrsten Sinne des Wortes. Diese Geistlosigkeit verhindert es bis heute, dass der Erkenntnisschatz der kontemplativen und spirituellen Traditionen den Rang erhält, der ihm gebührt, sowohl als große Literatur wie auch als ernsthafte und nachprüfbar geisteswissenschaftliche und phänomenologische Untersuchungen über die Tiefen und Höhen des menschlichen Bewusstseins.

Ein besonders beeindruckender Aspekt von Ken Wilbers Arbeit sind die Beschreibungen und Landkarten der Innerlichkeit und des Geistes, die er zusammenstellt. Dabei kann er auch auf Erfahrungen aus seiner eigenen jahrzehntelangen meditativen Praxis zurückgreifen. In der nachfolgenden Passage aus dem Buch Einfach DAS (S. 341) erläutert Wilber die Phänomenologie der Unmittelbarkeit eines jeden Momentes, mit der Möglichkeit zum Erwachen zu dem, was IST – in jedem Augenblick unseres Lebens, also auch JETZT.



Die meisten Menschen begehen auf dem Weg zum Einen Geschmack zwei Fehler. Der erste geschieht beim Kontakt mit dem Zeugen, der zweite beim Übergang vom Zeugen zum Einen Geschmack selbst. Der erste Fehler: Beim Versuch, Verbindung mit dem Zeugen aufzunehmen, glauben viele Menschen, dass sie *etwas sehen* werden. Aber man sieht gar nichts: Man ruht einfach als der Zeuge von allem, was zum Vorschein kommt: Man ist der reine und leere Seher, *nicht etwas, das man sehen könnte*. Es wäre falsch, den Seher als besonderes Licht, als große Wonne, als plötzliche Vision sehen zu wollen: Dies sind alles *Objekte*; sie sind nicht der Zeuge, der man selbst ist ... Der erste Fehler besteht also darin, dass man den Zeugen sabotiert, indem man versucht, ihn zu einem Objekt zu machen, das man ergreifen kann, während er einfach der Seher aller aufgehenden Objekte ist und nur als eine große Hintergrundempfindung der Freiheit *von* allen Objekten „gefühl“ werden kann ...

Wenn man einmal gelernt hat, als der leere Zeuge zu ruhen und die Anspannung der Selbstzusammenziehung gewahrt, dann glaubt man vielleicht, dass der letzte Schritt vom Zeugen zum Einen Geschmack dadurch gelingt, dass man sich von der Selbstzusammenziehung (vom Ich) befreit. Genau dies ist aber der zweite Fehler, weil dadurch die Selbstzusammenziehung gerade zementiert wird.

Man glaubt, dass die Selbstzusammenziehung den GEIST verhindert oder behindert, während sie in Wirklichkeit wie jede andere Form im Universum einfach eine strahlende Manifestation des GEISTES ist. Alle Formen sind nichts anderes als Leerheit, auch die Form des Ich. Außerdem ist das Einzige, was sich vom Ich befreien *möchte*, das Ich selbst. Der GEIST liebt alles in Erscheinung Tretende genau so, wie es ist ...

Ruhe also als der Zeuge und fühle die Selbstzusammenziehung, wie du den Stuhl unter dir, die Erde und die am Himmel dahingehenden Wolken fühlen kannst ... In diesem schlichten, einfachen, anstrengungslosen Zustand – in dem du *nicht* versuchst, die Selbstzusammenziehung abzuschütteln, sondern sie einfach fühlst, und in dem du daher als der große Zeuge oder die Leerheit ruhst, die du bist – könnte der Eine Geschmack aufblitzen.

Das Einzige, was man tun kann, ist, die beiden genannten Fehler zu vermeiden: Versuche nicht, den Zeugen als Objekt zu sehen, sondern ruhe einfach im Zeugen als der Seher; versuche nicht, das Ich abzuschütteln, sondern fühle es einfach. Dann gelangst du zum Rand, zur Klippe deines eigenen ursprünglichen Antlitzes. An diesem Punkt liegt nichts mehr in deinen Händen. Ruhe als der Zeuge, fühle die Selbstzusammenziehung: Dies ist der Raum, in dem der Eine Geschmack am leichtesten aufblitzen kann. ❖

Unsere Seele ist vielschichtiger als wir denken



Das Standardwerk in neuer Ausstattung

Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen
Durchgesehene Neuauflage, 452 S. Klappenbroschur
€ 16,90 (D) € 17,40 (A) sFr 29,90
ISBN 978-3-491-42139-4 – Erscheinungsjahr 2009

» ... eine engagierte und fundierte Einführung,
die von interessierten Laien und für Spiritualität
aufgeschlossenen Fachkräften mit großem Gewinn
durchgearbeitet werden kann. «

Connection

- **Einführung in die Grundlagen der transpersonalen Psychologie und die Praxis des holotropen Atmens**
- **Eine »Landkarte« spiritueller Bewusstseinszustände und deren Bedeutung für Heil und Heilung der Seele**

Weisheitsschulen und Mystiker aller Kulturen berichten von der Fähigkeit des Menschen, tiefere Schichten seines Bewußtseins zu erfahren. Der erfahrene Psychotherapeut Sylvester Walch geht neue Wege in der Therapie und macht spirituelle Bewusstseinszustände für die Heilung fruchtbar. Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird die Therapie des holotropen Atmens vorgestellt.

Sylvester Walch,

Sylvester Walch, Dr. phil., geboren 1950, approb. Psychologischer Psychotherapeut, Lehrsupervisor und Dozent. Lehrtherapeut u.a. für Integrative Therapie, für integrative Gestalttherapie, Gruppendynamik, Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen. Lehraufträge an verschiedenen Universitäten. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung, verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten (u.a. Buchautor: „Dimensionen der menschlichen Seele“ u. „Subjekt Realität und Realitätsbewältigung“) und ist Ehrenvorsitzender des Österreichischen Arbeitskreises für transpersonale Psychologie und Psychotherapie.



www.patmos.de

Seminar

Transpersonale Selbsterfahrung und Holotropes Atmen

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren und therapeutisch nutzen möchten. Über die beschleunigte Atmung (holotropes Atmen nach Stanislaw Grof), evokative Musik, prozessuale Körperarbeit und intuitives Malen wird in einem erweiterten Bewusstseinsraum die Transformation alter Lebensmuster, die Befreiung von Verstrickungen und der Zugang zum transpersonalen Selbst unterstützt.

Lebensgeschichtliche Themen, Geburts-erlebnisse, vorgeburtliche Erfahrungen

und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen, können in diesen Sitzungen gegenwärtig sowie Zugänge zu mystischen und spirituellen Dimensionen des Daseins eröffnet werden.

Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Kleingruppen, durch regelmäßige Meditationen und rituelle Übungen wird Aufarbeitung, Integration und Vertiefung möglich, sodass das erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag verstanden werden kann.

**8.12.-12.12.2010; 13.5.-17.5.2011;
25.11.-29.11.2011; 2.2.-6.2.2012**

Ort: Seminarhaus „Holzöstersee“
(Franking – Raum Salzburg)

Wunschtermin bitte bei der Anmeldung bekanntgeben

Kosten: € 600,-

Leitung und Anmeldung:

Dr. Sylvester Walch,
Bachstraße 3, D-87561 Oberstorf

T +49 8322 6611 E sylvester@walchnet.de
F +49 8322 6601 W www.walchnet.de

Einführungsliteratur:

Sylvester Walch: „Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen“, Neuauflage, 452 Seiten, Düsseldorf 2009. Patmos.

Curricula, Weiterbildungen und spirituelle Seminarreihe siehe: www.walchnet.de

Integrale Schatten, Einzigartigkeit und Liebe

Ken Wilber im Interview

Transkription: Cindy Lorenz, Übersetzung: Michael Habecker.



In welchem Verhältnis stehen individuelle spirituelle Entwicklung und kollektive Transformation? Ist der nächste Buddha eine Sangha oder zeugt diese Vorstellung lediglich von einer Überbetonung des UL-Quadranten? Im Gespräch mit Monika Frühwirth und Dennis Wittrock, geführt auf der Jahrestagung des Integralen Forums in Berlin im Juni 2010, wirft der integrale Philosoph Ken Wilber einen Blick auf die Wir-Dimension spiritueller Entfaltung, geht der Frage nach, ob es Schatten des Integralen gibt, und spricht über die Bedeutung von Einzigartigkeit und Einssein.

Manche sagen, dass der nächste Buddha eine Sangha, eine Gemeinschaft sein wird. Wie siehst du das?

Ken Wilber: Ich möchte hier niemandem zu nahe treten, aber diese Aussage ist typisch für die grüne, postmoderne und pluralistische Entwicklungsstufe. Kein Lehrer soll weiter oder höher entwickelt sein als man selbst. Dies ist ein Egalitarismus, in dem es für einen Buddha keinen Platz gibt. Es kann nur eine Sangha geben, in der jede und jeder gleich ist, und auf unterschiedlichen Wegen geht man dann Hand in Hand voran.

Doch es gibt auch wichtige Teilwahrheiten in der Vorstellung, eine Sangha könnte der nächste Buddha sein. Was dabei betont wird, ist die Bedeutung des unteren linken Quadranten – die wirkliche Bedeutung von Intersubjektivität und der Entwicklung eines „Wir“. Allzu oft ist spirituelle Entwicklung etwas isoliert stattfindendes, in einer Höhle oder dem Wohnzimmer, wo man für sich meditiert und praktiziert und dabei das grundlegende Wunder eines Wir außer acht lässt. Wahre spirituelle Praxis hat jedoch immer auch eine Wir-Dimension. Sie umfasst mindestens die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, doch im besten Fall sind es mehrere Schüler, die eine Gruppe bilden und sich entschieden haben zusammenzukommen, um gemeinsam zu meditieren und an ihrer Transformation zu arbeiten. Sie arbeiten dadurch an allen vier Quadranten, und ihre Transformation beschleunigt sich. Verbringt man beispielsweise fünf Tage lang sitzend in Meditation zusammen mit vierzig Menschen, dann entwickelt sich dabei ein kraftvolles morphisches Feld der Resonanz. Dies unterstützt und verstärkt das Bewusstsein jeder und jedes Einzelnen auf eine Weise, die man für sich alleine nicht erreichen kann.

Vor diesem Hintergrund stimmt für mich die Aussage, dass der nächste Buddha eine Sangha sein wird. Doch gleichzeitig weise ich darauf hin, dass man keine Angst davor haben sollte, einen Lehrer für eine Weile als weiter entwickelt zu betrachten, als man selbst es ist. Das ist in Ordnung! Dann kann man sich dorthin entwickeln, wo der Lehrer schon ist. Man sollte nicht davon ausgehen, dass diese Gleichwertigkeit einfach so gegeben ist.

Wenn wir über Perspektiven auf das Integrale sprechen – was wäre der mögliche Schatten des Integralen? Und: Gibt es eine Meta-Perspektive auf integrale Denker und die integrale Theorie?

Ken Wilber: Gibt es eine was?

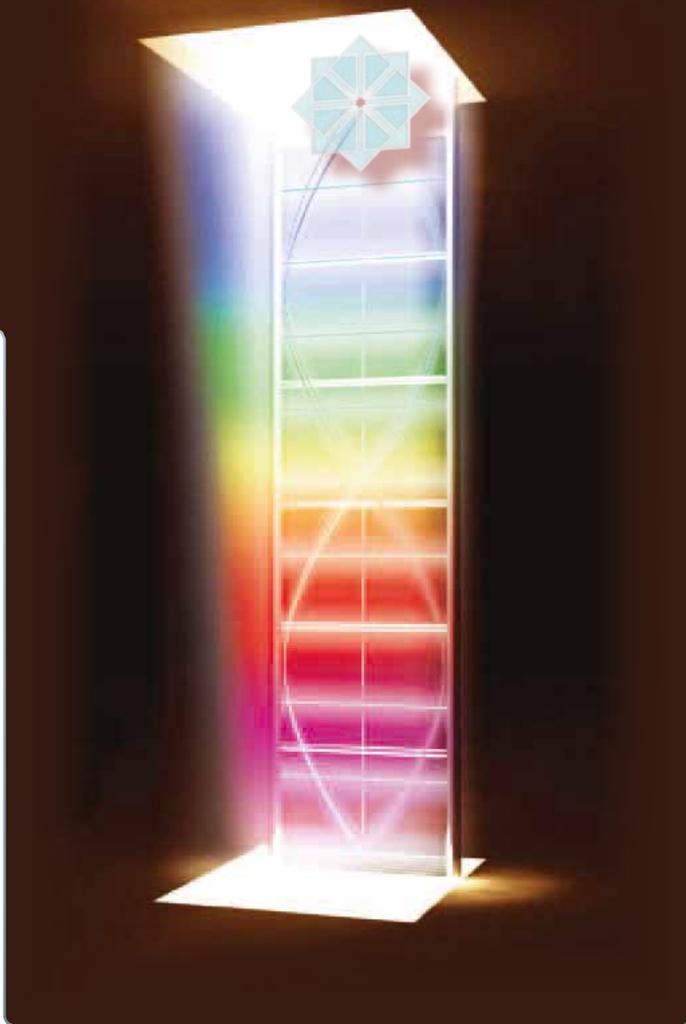
Vielleicht eine Perspektive einer sechsten Person?

Ken Wilber: Ah, ich verstehe. Man gelangt zu einer Meta-Theorie, wenn man die integrale Theorie auf die integrale Theorie anwendet. Wendet man den AQAL-Rahmen auf sich selbst an, dann gelangt man zu einer höheren Stufe. Man schaut sich das Ganze durch die integrale Betrachtungslinse an, die Vorgänge und Abläufe, und erreicht eine neue Ebene von Meta-Theorie. Dies kann man immer wieder machen, ohne Ende, und erhält so unterschiedliche Meta-Theorien. Das finde ich sehr gut. Ich selbst habe bei der Einnahme einer Perspektive einer fünften oder sechsten Person erst einmal angehalten, weil das das Maximum ist, was Menschen noch verstehen können¹.

Ich habe Anwendungen gesehen, wo Menschen den AQAL-Rahmen genommen, ihn auf AQAL angewendet haben und zu einer dreidimensionalen Version gelangt sind. Ich finde das gut. Das gibt es und man kann es machen. Meta-Theorie angewendet auf AQAL ist machbar, und eine der einfachsten Weisen, dies zu tun ist, ist AQAL auf AQAL anzuwenden.

Was die Schattenanteile des Integralen dabei betrifft: Manche Menschen haben Schwierigkeiten sich vorzustellen, was ein integraler Schatten sein könnte. Das Integrale scheint seiner eigenen Definition gemäß vollständig zu sein – keine Fehler, keine Fragmentierungen, alles ist perfekt. Doch man kann natürlich jegliche Eigenschaft einer jeden Entwicklungsebene nehmen und von sich abspalten. Man kann Machtaspekte der roten Entwicklungsstufe nehmen, diese abspalten und so rote Subpersönlichkeiten erzeugen. Man kann Kontroll- und Autoritätsaspekte der Bernstein-Entwicklungsstufe nehmen, diese abspalten und so Subpersönlichkeiten in Bernstein erzeugen. Man kann sowohl positive wie negative Aspekte von Orange und Grün abspalten. Man kann orange, weltzentrische Liebe abspalten und orange Subpersönlichkeiten erzeugen. Man kann etwas auf der grünen Stufe abspalten, typischerweise Ärger. Grün wird sehr ärgerlich, wenn es Ungerechtigkeiten in der Welt

1 A. d. Ü.: Mit erster, zweiter, ... fünfter, sechster Perspektive einer Person sind Ebenen von Entwicklung zunehmender Komplexität und Tiefe bezeichnet. Eine Perspektive einer ersten Person ist egozentrisch, die einer zweiten Person soziozentrisch/traditionell, die einer dritten Person wissenschaftlich/objektiv, die einer vierten Person pluralistisch/multikulturell, usw.



sieht. Dies kann zur Unterdrückung dieser Ärgers führen, mit grünen Subpersönlichkeiten, und da Grün Orange hasst, kann die Abspaltung davon auch zu einem grünen Schatten führen.

Auf der integralen Entwicklungsstufe kann man jede Komponente und Charakteristik, einen Antrieb oder eine Motivation, abspalten. Dies kann etwas Positives oder etwas Negatives sein. Oft werden positive Elemente abgespalten, weil wir in der gegenwärtigen Kultur noch keine Rollenvorbilder und Modelle haben, wie wir so etwas wie eine dramatische Zunahme von Liebe und Mitgefühl leben können. Wir erkennen das dann nicht richtig und meinen, es gehört nicht zu uns. Die Abspaltung führt zu einer türkisen Subpersönlichkeit, die sehr viel Liebe und Mitgefühl trägt. Das gleiche gilt für Ärger, Eifersucht oder eine andere Charakteristik der integralen Ebene. Der Unterschied einer integralen Subpersönlichkeit zu den Subpersönlichkeiten vorheriger Ebenen ist, dass diese komplexer ist.

Wenn wir über Komplexität sprechen, dann möchte ich auch über eines meiner Lieblingsthemen sprechen – die Liebe. Du sagtest, dass je mehr Perspektiven ich einnehmen kann, desto mehr kann ich lieben. Liebe ist so eine Fähigkeit des Erwacht-Seins – von SELBST zu SELBST. Kannst du uns dazu meditativ in einer Übung anleiten [pointing out instruction]?

Ken Wilber: Ja.

- ❖ Sitze entspannt auf deinem Stuhl, die Füße auf den Boden gestellt und die Hände im Schoß.
- ❖ Entspanne Körper und Geist.
- ❖ Erlaube deinem Geist, sich frei und leicht zu bewegen, und bemerke deine gegenwärtige Bewusstheit.
- ❖ Bemerke, wie in deiner Bewusstheit Objekte erscheinen. Du bist nicht diese Objekte.
- ❖ Es sind Menschen im Raum, die du wahrnehmen kannst, doch du bist nicht diese Menschen.
- ❖ Es gibt Empfindungen, Gefühle deines Körpers, die in deinem Bewusstsein auftauchen, doch du bist nicht diese Empfindungen und Gefühle.
- ❖ Gedanken gehen dir durch den Kopf, und du bist nicht diese Gedanken.

Was du bist, ist reines Gewahrsein, reines eigenschaftsloses Gewahrsein, in dem all diese Dinge erscheinen. Alle Objekte um dich herum erscheinen in dir. Alle Ereignisse und Wahrnehmungen erscheinen in dir. Alles, was erscheint, erscheint in deinem Bewusstsein, und du bist eins mit allem, was erscheint. Du schaust nicht auf die Menschen um dich herum. Du bist diese Menschen. Diese Menschen erscheinen in deinem Bewusstsein. Sie sind ein Teil dessen, was du bist. Deine Bewusstheit ist eine nahtlose, ungebrochene Einheit. Diese Einheit ist, wenn du deine Bewusstheit darauf richtest, dein Einssein mit allem, was um dich herum erscheint. Vielleicht bemerkst du dabei ein warmes Kribbeln, und dies ist Liebe.

Die Wahrnehmung von Einssein ist eines, weil es Liebe ist. Dein Bewusstsein, dein Sein, ist Liebe, und diese Liebe ist eines mit allem, was erscheint. Alles, was für sich und getrennt erscheint, ist in Wahrheit ein Eines und Einziges, das in deinem Herzen auftaucht und im Herzen von allem. Das gesamte manifeste Universum, bis zu den entferntesten Galaxien, erscheint in deinem Herzen und in deinem Geist, weil die Gesamtsumme aller Bewusstheit im Universum *Eins* ist. Du bist dieses Eine. Du bist in deiner Einzigartigkeit dieses Eine. Ein GEIST, ein Geist und ein Herz ist das, was du jetzt als das Wesentliche fühlst und erlebst, und es ist alles, was du je fühlen und erleben kannst. Dieses außerordentliche, unbeschreibliche Einssein wird auch Liebe genannt. Dies ist dein wahres Selbst, und es ist Liebe. ❖

mit der
Wüstenkarawane
 auf dem Weg der Einheit
 von innen und außen
 von ich und wir
 reisen

16.4. - 29.4. 2011
 Infos: Tel. 0541 – 45152 . Fax 054 - 3504723
www.wuestenbande.de

SEXUALITÄT, SPIRITUALITÄT

Vorab: Es war ein sehr gelungenes Seminar! Zen-Lehrerin Diane Hamilton und Rabbi Marc Gafni sind zwei großartige integrale Lehrer mit intellektuellem Scharfsinn, ganz viel Herz und ebensoviel Humor, die aus ihren jeweiligen Traditionen schöpfen und sich wunderbar ergänzen. Es ist sehr zu wünschen, dass die DIA die beiden nächstes Jahr wieder nach Europa einlädt!

Ich habe mich bei dieser Zusammenfassung auf die Inhalte konzentriert – natürlich gab es auch jede Menge erfahrungs- und körperorientierte Übungen zu Sex, Spirit und Schatten; zu zweit, zu viert, in größeren Gruppen, Big Mind/Voice

Spiritualität

„I wish I could show you when you are lonely or in darkness the astonishing light of your own being.“ (Hafiz of Shiraz)

Die Evolution von Spiritualität zu einer Welt-Spiritualität bildet den Kontext der Arbeit von Diane und Marc. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit haben wir Zugang zu allen spirituellen Traditionen und Perspektiven, aus denen wir in oder jenseits von Traditionen eine neue Vision weben können. Diane schöpft dabei aus der Tradition des Zen, Marc aus der Mystik der Kabbalah. Das integrale Bewusstseinsfeld steuert dazu u.a. die Verwendung von Perspektiven und eine stabile weltzentrische Sicht bei sowie gleichermaßen sich zuhause zu fühlen in äußeren wie in inneren Wirklichkeiten.

„Lass dein Ego hinter dir!“ Wer kennt diese Aufforderung nicht? Marc und Diane stellen trocken fest, dass diese Forderung unerfüllbar ist – niemand entkommt jemals seinem „kleinen Selbst“. Worauf es ankommt, ist, sich über die *ausschließliche Identifikation mit dem Ego* hinaus zu entwickeln – vom kleinen Selbst zum „Wahren Selbst“ (True Self). Doch die Reise hört hier nicht auf: Der nächste Schritt ist das Hervorbringen des Authentischen oder „Einzigartigen Selbst“ (Unique Self), bei dem unsere Seele sich ihrer Berufung bewusst wird und der Welt ihr einzigartiges Geschenk macht. Diese Reise vom Ego zum Wahren Selbst zum Einzigartigen Selbst sollte für uns heutzutage nicht nur eine Möglichkeit sein, sondern vielmehr eine moralische Verpflichtung – Gott braucht die Einzigartigkeit eines jeden von uns. So wie der Schlag eines Schmetterlingsflügels die Welt verändern kann, so verändert unser Beitrag alles: Die gesamte weitere Evolution hängt davon ab.

Hilfreich ist dabei die Feststellung, Liebe nicht als Emotion zu begreifen, nicht als etwas, was uns zustößt oder überkommt, sondern sie vielmehr als eine bewusst gewählte Perspektive zu sehen, als Wahrnehmung der Essenz in anderen, des wahren Selbst, ihrer unendlichen und einzigartigen Schönheit.

Dialogue-Selbsterforschung, 3-2-1-Schattenanalyse, Chants ... Eine auf- und anregende Mischung, bei der persönliche Grenzen liebevoll und achtsam respektiert werden und die gleichzeitig genügend Herausforderung bietet, dem wahren und/oder einzigartigen Selbst wieder ein paar Schritte näher zu kommen. Und die „teachings“ waren, insbesondere bei Marc, außerordentlich „beseelt“; es war für alle deutlich spürbar, wie er sich in einen Zustand von „transmission“ versetzt, um von dort aus zu sprechen – und dabei wieder und wieder unsere Herzen berührte.

Sex und Eros

„Sex is a poor man’s meditation.“

Wie passt Sexualität in ein integrales und spirituelles Leben? Erotik und Eros stellen einen Zugang dar: Kern der erotischen Erfahrung ist das Eintauchen in Selbstlosigkeit oder Einheit. Sexualität ist nur ein möglicher Ausdruck von Eros, wenn auch der direkteste. Mitten in der Polarität zwischen männlicher und weiblicher Energie finden wir den heilige Gral, ertönt die Stimme des Heiligen; die beiden ineinander verschränkten Cherubim oberhalb der Bundeslade sind dafür ein Symbol.

Eros besitzt viele Qualitäten: Lebenskraft, Grenzen überschreitend, Überfluss, Präsenz, Kreativität, eine Bewegung hin zur Aufhebung von Trennung, die Suche nach der Erfahrung von Ganzheit, nach der Verbundenheit zwischen allem, was lebt, die Polarität von männlich und weiblich ... Eros möchte die Grenzen des kleinen Selbst sprengen; mit ein Grund, warum auch im Sex die Versuchung groß ist, Grenzen zu überschreiten.

Sex ist ein Modell für Eros – allerdings so sehr, dass Eros aus unserem Alltag verschwunden und im Exil des Sexuellen gelandet ist. Das führt dazu, dass wir alle erotischen und damit transzendenten Bedürfnisse im Sex suchen und diesen damit heillos überfrachten. Wie wäre es hingegen, in allen Lebensbereichen erotisch zu leben?

Männlich und weiblich, symbolisiert durch Linie und Kreis: Diane und Marc nutzen die Einsichten von David Deida, männlich und weiblich als Energien in einer Person wie auch als kosmische Prinzipien zu begreifen. Qualitäten, die sich ergänzen und sich suchen, die ihre Schattenseiten haben und auf verschiedenen Entwicklungsebenen in Frauen wie in Männern unterschiedlich zum Ausdruck kommen. Deida arbeitet mit einem vereinfachten Entwicklungsmodell: 1. Abhängigkeit: männliche und weibliche Menschen leben, meistens ohne Wahl, in Abhängigkeit voneinander. 2. 50-50-Partnerschaft, ein evolutionärer Entwicklungssprung, jedoch zumeist auf Kosten der Polarität. 3. Jenseits vom grünen Mem – ein Zusammenspiel männlicher und weiblicher Energie, bei dem wir uns gegenseitig verzaubern. Marc und Diane plädierten kraftvoll dafür, das Männliche wieder zu beleben, sich wieder anzueignen, um es für Heilung,

QUALITÄT, SCHATTEN

Bericht über das DIA-Seminar mit Diane Hamilton und Marc Gafni im Juni 2010 in Frankfurt

Entwicklung und Mitgefühl einzusetzen sowie dem evolutionären Impuls zu folgen. Bei solch einer Freisetzung männlicher Energie sind für ihn insbesondere die Männer gefordert.

Sechs mal Sex

„*Monogamy is hell – polygamy is many hells.*“

Neu für mich war das Konzept von sechs Qualitäten des Sexen (die Verwendung des Wortes Sex als Verb – *sexing* – klingt im Englischen schon ziemlich selbstverständlich), unabhängig von den beteiligten Geschlechtern, sexuellen Vorlieben, Bewusstseins Ebenen oder Umständen. Jede dieser Arten des Sex ist an sich weder gut noch schlecht; mit zunehmendem Bewusstseinsgrad erhöhen sich lediglich unsere Wahlmöglichkeiten.

1. Vitales Sexen – den biologischen und evolutionären Impulsen folgen, die Anziehungskraft der Polarität ausleben, auf eine unpersönliche Art und Weise. Shiva und Shakti tanzen, die vitale Energie des Kosmos bricht sich Bahn. Der natürliche Impuls ist zutiefst unpersönlich, was das kleine Ego natürlich als Kränkung empfindet. Man könnte auch sagen: „Ficken“ (auch das ist im Englischen – noch – einfacher zu verwenden, es bleibt zu hoffen, dass die Arbeit von David Schnarch den deutschen Sprachgebrauch weiterentwickelt.)

2. Persönlichkeits-Sexen – zwei kleine, isolierte Selbst, die mit dem Schock von Trennung und Entfremdung klar kommen müssen und dafür jede Menge Geschichten erfunden haben, um sich zu trösten, und beim Sexen ihre gesamten Bedürfnisse und Projektionen einbringen. Diese Art von Sex ist davon getrieben, eine empfundene Leere zu füllen (eine Funktion, die auch Essen oder Klatsch erfüllen können). Marc empfiehlt als Praxis zur Selbsterforschung dieser Bedürfnisse regelmäßiges sexuelles Fasten, z.B. sieben Tage im Monat.

3. Sinnliches Sexen – im Vordergrund stehen Genuss, Freude und Sinnlichkeit, die uns auf einer grundlegenden Ebene vermitteln können, dass die Welt zutiefst in Ordnung ist; sozusagen als göttliche Streicheleinheit.

4. Tantrisches oder yogisches Sexen im Zustand des Big Mind oder des wahren Selbst: Ein unpersönliches Spiel des Femininen und Maskulinen, bei dem die Fülle der Leere, die Erleuchtung im wechselseitigen Entzücken aufscheint. Im Englischen gibt es dafür das schöne Wort „to ravish“, wofür wir im Deutschen noch eine Entsprechung finden müssen.

5. Einzigartiges-Selbst-Tantra, ein westlicher esoterischer Beitrag: unser Einzigartiges Selbst als Ausdruck unserer Buddha-Natur spielt bewusst mit männlicher und weiblicher Energie und verbindet sich radikal mit der Einzigartigkeit des Anderen. Wir geben die Erlaubnis, in unserer Einzigartigkeit gesehen zu werden und ermöglichen auf diese Weise tiefste Intimität – im Zusammenhang mit Augenkontakt nur etwas für

Unerschrockene (zum Zusammenhang von Intimität und Leidenschaft in Langzeitbeziehungen siehe auch David Schnarch).

6. Bodhisattva-Sex oder kosmozentrischer Sex enthält die ersten fünf Qualitäten und geht darüber hinaus – wir senden unsere Lust als Gebet in die Welt. In der Vereinigung halten wir die Intention, unsere Leidenschaft in den Kosmos zu schicken und so zur Heilung aller Wesen, die derer bedürfen, beizutragen; indem wir zu dem Bodhisattva werden, der wir bereits sind, wird Sexen zu einem Gebet.

Schatten

„*Greater is light that comes from darkness.*“ (Zohar)

Diane und Marc bemängeln ein tiefes Verständnis von Schatten in unserer Kultur. Meistens wird gesagt, wir müssten im Laufe unseres Lebens abgespaltene Gefühle wieder integrieren – aber warum sollte ich „den Wunsch eines Dreijährigen, seine Schwester zu verhauen“ als Erwachsener in mein Bewusstsein, in meine Erste-Person-Perspektive holen? Auch Schattenqualitäten wie Wut, Eifersucht oder Unehrlichkeit sind nicht mit dem Schatten gleichzusetzen, auch wenn solche heftigen Gefühle auf eigene Schattenqualitäten hinweisen können.

Für Diane und Marc ist der Schatten entweder ein Zerrbild des Einzigartigen Selbst oder das ungelebte Einzigartige Selbst. Dieses zu leben ist – im Gegensatz zum Streben nach Glück – eine wirkliche Quelle von Glück und Freude, quasi als Nebenprodukt; der Kern von Freude ist pure Energie oder Chi. Wenn der Zugang zum Einzigartigen Selbst verschüttet ist, führt dies in der Regel zum Verlust von Lebensenergie; der Schlüssel zum Schatten liegt demnach darin, die eigene Lebensenergie aufzuspüren. Das einzigartige Selbst aus dem Schatten in das Licht der Welt zu bringen, führt nicht nur zu unerwarteten Geschenken und mehr Mitgefühl – wir fühlen uns selbst besser, und können anderen besser dienen. ❖

Max Peschek ist prä- und perinataler Psychotherapeut, Tangolehrer und integraler Trainer; Kontakt: 0421-73210, peschek.max@t-online.de

Weitere Informationen:

www.ievolve.org – Website von Diane Musho Hamilton und Marc Gafni zur Entwicklung einer Weltspiritualität

David Deida: *Finding God through Sex*, Plexus 2002

David Deida: *Der Weg des wahren Mannes*, J.Kamphausen 2006

David Deida: *Du bist Liebe*, J.Kamphausen 2008

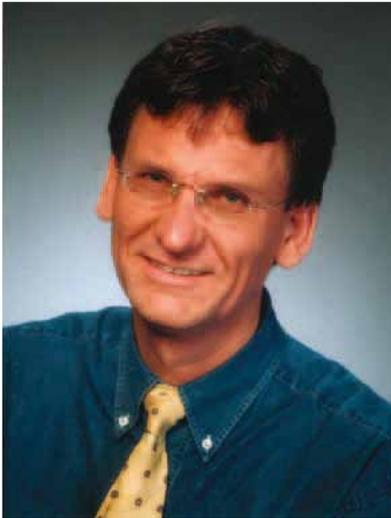
Marc Gafni: *Soul Prints*, Atria 2001

Marc Gafni: *The Mystery of Love*, Atria 2004

Dennis Gempo Merzel Roshi: *Der Pfad. Big Mind, Zen & Bodhisattva*, Aurum 2009

David Schnarch: *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*, Klett Cotta, Stuttgart 2009

Psychosoziale Schattenarbeit



Die systemische Aufstellungsarbeit erfreut sich seit Jahren zu Recht einer zunehmenden Beliebtheit. Bei allen Unterschieden in Methodik und Setting ist das Prinzip dabei ebenso einfach wie wirkungsvoll (vorausgesetzt, man weiß, was man tut): Innerliches (Erlebtes und Unbewusstes) wird in einer geeigneten äußeren Form „aufgestellt“ und damit

sichtbar und gestaltbar gemacht. Doch welche Voraussetzungen müssen dabei gegeben sein, welche Arten von Unbewusstheit lassen sich so ins Bewusstsein heben, und wo und wie geht man am besten vor? Derartige Fragen beantworten sich aus der Aufstellungspraxis selbst und sind für (geistes)wissenschaftliche Untersuchungen offen. Wichtige Forschungen gibt es inzwischen an einigen Universitäten wie z.B. der privaten Universität Witten-Herdecke (Prof. Fritz B. Simon und die Dissertation von Dr. Peter Schlötter), an der Universität München (Prof. Matthias Varga von Kibéd) und vielen anderen. Dadurch wurde die Überbetonung von Gefühlen, zu der die Postmoderne neigt, durch wissenschaftliche Erkenntnisse relativiert. Aus integraler Sicht können die verschiedenen Aufstellungsformen in ihrer „Reife“ unterschieden werden in moderne, postmoderne und integrale Methodiken. Im folgenden Beitrag berichtet der Business-Coach und Aufsteller Rolf Lutterbeck aus seiner Aufstellungspraxis und illustriert die Möglichkeit, Unbewusstes bewusst zu machen.

„Ich bin ... ich ... und du bist du?“ Noch sehr unsicher und leicht fragend kommen diese Worte aus dem Mund von Ben, besser gesagt dem Fokus¹, der gerade in zwei Metern Abstand gegenüber des *Ausgeblendeten Themas* steht. „Ich bin ICH und du bist DU!“ Die Worte werden lauter, der Kopf macht leichte Nickbewegungen, der Atem wird tiefer. Der Fokus entspannt sich. „Ich bin nicht du, wir sind zwei verschiedene Personen. Ich bin anders.“ Und etwas später noch eine Formulierung der Art: „In Zukunft werde ich dir meine Verbundenheit in einer anderen Form zeigen. Indem ich dich durch ein Leben in Leichtigkeit ehre ...“

Wir befinden uns gerade mitten in einer Strukturaufstellung, genauer gesagt in einem so genannten Musterrepräsentations-

Unterbrechungsritual. Der Fokus hatte kurz vorher hinter seinem *Thema* (=Repräsentant des Problems des Klienten²) etwas entdeckt, das der Klient als Repräsentant für „Das, um das es *vielleicht sonst noch geht*“ aufgestellt hat. Durch einen Test war eine Musterrepräsentation³ (siehe hierzu auch Kasten „Systemische Prinzipien“: Zugehörigkeit) festgestellt und dann eine Ablösungs-Intervention durchgeführt worden. Losgelöst aus dieser „systemischen Verstrickung“ (wie es die Familienaufsteller meistens nennen), fühlt der Fokus – und zum Ende der Aufstellung natürlich auch der Klient, wenn er an die Stelle des Fokus tritt, d.h. „seinen Platz einnimmt“ – eine neue Form von Ich-heit, von eigenständigem und getrenntem Selbst („Ich bin ICH ...“). Ein Schritt zu einem stärkeren Ich, d.h. mehr seinen eigenen Platz zu finden, sich mehr mit sich selbst zu identifizieren.⁴ Und aus diesem starken „Ego“ heraus ist später einmal die Weiterentwicklung zu einem transpersonalen Ich möglich (Stufe 9 – Koralle im Spiral-Dynamics- bzw. „Vereinender“ im Cook-Greuter-Modell, siehe Abbildung 1), bei der eine andere Art von Ich-bin-Du als das verstrickte (musterrepräsentierende) „Ich-bin-auch-Du“ entsteht.

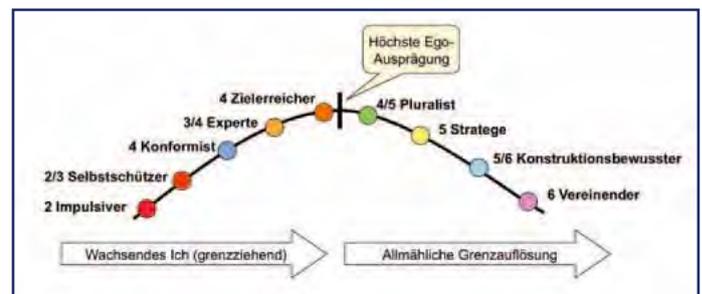


Abbildung 1: Modell von Susanne Cook-Greuter – Wachsendes Ich bis Stufe 4 und abnehmendes Ich

Psychosoziale Schatten wirken stärker als „normale“ Schatten (kurz: LU vor LO)

In Anlehnung an den Schatten-Begriff Ken Wilbers gibt es – wie wir gerade an dem obigen Beispiel gesehen haben – auch systemische, psychosoziale Schatten im linken unteren Quadranten

- 1 Fokus wird in der Strukturaufstellungsarbeit der Repräsentant des Klienten genannt, um damit deutlich zu machen, dass in der Aufstellung nur der auf das aufgestellte Thema fokussierte „Teil“ des Klienten/der Klientin steht.
- 2 Aus Gründen der Lesbarkeit verwende ich an vielen Stellen die männliche Form, wie z.B. „der Klient“. Natürlich gibt es auch Klientinnen.
- 3 Prof. Matthias Varga von Kibéd, der in den letzten 20 Jahren die Strukturaufstellungsarbeit entwickelte, spricht von Musterrepräsentationen oder von Kontextüberlagerungen, wenn eine Person – sehr vereinfacht gesagt – sich nicht ganz selbst lebt, sondern zum Teil auch eine andere Person (und dies oft in Form einer „musterartigen“ Ähnlichkeit, indem er z.B. Misserfolge, Gefühle, Limitierungen oder auch Krankheiten wiederholt). Die Familienaufsteller nennen es meist Verstrickungen oder Identifikationen.
- 4 Ein „starkes, eigenes Ich“ ist auch die Voraussetzung für die Erfahrung seines Einzigartigen Selbst (Unique Self), das sich aus der Erfahrung eines im Relativen getrennten Selbstes und gleichzeitig der absoluten Erfahrung des *Big Minds* ergibt.

Erst muss ich ICH werden, bevor ich dann dieses Ich entwickeln und schließlich sogar transzendieren kann.

(LU) eines Menschen. Neben „Verstößen“ gegen systemische Prinzipien (siehe Seite 20) gehören hierzu auch kulturelle Schatten (z.B. die NS-Zeit). Aufstellungen zeigen immer wieder, wie massiv systemische (Beziehungs-)Themen – insbesondere wenn sie aus (der Familien-Religio) der Herkunftsfamilie kommen – einen beeinflussen können. Und „Beeinflussung“ bedeutet oft limitierende Überzeugungen, unbewusste Verhaltensweisen bis hin zu beruflichen Misserfolgen (Insolvenz), ähnlichen Krankheiten oder auch Selbstmord. Der linke untere Quadrant prägt somit nicht nur als kulturelles Umfeld das persönliche Denken (LO) und Handeln (RO) – d.h. wenn ich mein Umfeld ändere (in ein anderes kulturelles Umfeld ziehe), ändert sich oft auch mein Denken und Handeln –, sondern die systemischen Prinzipien wirken **IMMER** und **ÜBERALL**.

Ein Mensch hat als individuelles Holon vier Quadranten, d.h. er tetraevolviert. Alle Ereignisse und Probleme werden damit vereinfacht gesagt auch „tetra-produziert“.

	Innen	Außen
Individuum	Schatten Wut, Angst, Trauer; limitierende Überzeugungen, Verdrängtes, Nicht-Integriertes, Blockaden, ...	Körper, Verhalten
System	Systemische, psychosoziale Schatten Familien-„Religio“, Zugehörigkeit, Ordnung, Ausgleich, Schuld, Gewissen, Nationalbewusstsein	Systeme: Herkunft Privates Umfeld Berufliches Umfeld Region Nation

Abbildung 2: Schatten in der Quadrantenperspektive

Als Coach schaue ich daher auf das Äußere (z.B. Verhalten, Handlungen) des Klienten, seine systemischen Kontexte (privat und beruflich) und vor allem auf das Innen, die mentale Einstellung (LO⁵: Psyche, Schatten, Blockaden, siehe Abbildung 2) und die systemische Innenseite (LU: Zugehörigkeit, Ordnung, psychosoziale Schatten, Familien-Religio, ...). Für

⁵ Die vier Quadranten werden abgekürzt zu LO (links oben), RO (rechts oben), LU (links unten) und RU (rechts unten).

mich hat sich dabei als sehr effektiv und effizient (im Sinne des Anliegens des Coachees) herausgestellt, „rechts unten“ in der Klärung der Kontexte, der Beziehungsstrukturen und der funktionalen Rollen zu beginnen und dann die Quadranten nach und nach im Uhrzeigersinn zu durchlaufen.

Erst LU dann LO!

Meine Erfahrung der letzten Jahre hat bei mir die (Hypo-)These entstehen lassen, dass erst die systemischen „Baustellen“ in Ordnung gebracht werden müssen (in Ordnungen der Liebe), bevor ich Mentalarbeit „links oben“ mache. Deftig ausgedrückt: Sonst kann ich mir in den oberen Quadranten des Coachees mit Mentaltechniken (z.B. NLP), Schattenarbeit, Affirmationen etc. „einen Wolf coachen“ und meinem Coachee geht es immer noch nicht besser oder nur für eine gewisse Zeit (oberflächlich).

Diese Reihenfolge hat eine gewisse Logik: Wenn eine Person nicht ganz sie selbst ist, d.h. ein systemisches Muster (oder auch mehrere) repräsentiert, dann muss sie erst zu sich selbst kommen, um dann das eigene Ich optimal entwickeln zu können (ohne unbewusste innere Konflikte). Auch nach der Maslowschen Bedürfnispyramide sind soziale Bedürfnisse grundlegender als das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung.

Erst muss ich ICH werden, bevor ich dann dieses Ich entwickeln und schließlich sogar transzendieren kann.

Zum Schluss

Eine klassische systemische Frage im Coaching ist (und Sie liebe Leserin, lieber Leser können sich diese ja bzgl. eines eigenen „Problems“ einmal stellen): Wem würdest du unähnlicher, wenn du dein Problem gelöst hättest? Hier wird deutlich, dass man es sich oft deswegen „schlecht gehen“ lässt bzw. sich ein Problem „macht“ (konstruiert), damit es anderen gut geht. Oft sind das wichtige Bezugspersonen im aktuellen Umfeld (RU) wie der Ehepartner, Geschwister, Eltern, aber auch schon mal Freunde und Geschäftspartner. Interessanterweise *funktioniert* dieses „psychosoziale Spiel zur Erzeugung von Problemen“ auch dann, wenn diese Personen verstorben sind – sehr häufig Vater oder Mutter.

Angenommen, mitten in der nächsten Nacht, während du tief und fest schläfst, passiert ein Wunder und alles, was dich gerade beschäftigt, ist mit einem Schlag gelöst – einfach so. Das wäre doch wirklich ein Wunder, oder? Wenn du jetzt am nächsten Morgen wach wirst, woran merkst du, dass das Wunder mitten im Schlaf passiert ist? Es sagt dir ja keiner, dass das Wunder geschehen ist. Was ist jetzt anders? Was fühlst du? Und was genau machst du jetzt anders? Und wer bemerkt es noch? Und wie geht es ihm damit?

Psychosoziale Schattenarbeit

von Rolf Lutterbeck



Systemische Prinzipien

Aus der über zwanzigjährigen empirischen Erfahrung der Strukturaufstellungsarbeit gibt es in menschlichen Systemen so genannte *systemische Prinzipien*, die sich mit den Begriffen Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich ordnen und auch priorisieren lassen (d.h. erst kommt Zugehörigkeit, dann „gute“ Ordnung und dann erst das Prinzip des Ausgleichs). Wenn diese Prinzipien erfüllt werden, fühlt sich das System „gut“ (LU) und „funktioniert“ (RU). Aus Platzgründen kann hier nur eine knappe Beschreibung erfolgen, die auch unberücksichtigt lässt, dass sich je nach Entwicklungsstand und Psychodynamik eines Menschen diese Prinzipien unterschiedlich auswirken:

Die **Zugehörigkeit** ist (für die Existenz eines Systems) das (überlebens-)wichtigste Prinzip, das wir auch oft in der Tierwelt beobachten können (Herdenmentalität als Schutz). Jeder Mensch will (unbewusst) IMMER zu seiner Herkunftsfamilie dazugehören. Um dies zu gewährleisten und zu zeigen, sind wir unseren Vorfahren (fast ausschließlich unbewusst) in sehr vielen Aspekten ähnlich (Werte, Verhaltensweisen, Beziehungsabläufe, ...). Ich – Rolf – z.B. werde immer ein Lutterbecker bleiben. Oft kann man regelrechte „Muster“ beobachten. Wird gegen das Prinzip verstoßen, d.h. werden Menschen aus ihren Systemen ausgeschlossen (indem man z.B. nicht mehr über sie spricht), dann zeigen Später-Geborene „Muster“ dieser ausgeschlossenen Personen, d.h. das „System“ holt so die Ausgrenzten wieder „rein“ und macht auf sie aufmerksam. Diese Personen sind damit in gewisser Weise nicht ganz sie selbst...

Systemische **Ordnung** zeigt sich durch „richtige Reihenfolge“ und sorgt für ein „gutes“ Wachstum. Innerhalb eines Systems gilt „Das Frühere vor dem Späteren“, was sich z.B. in Erbfolge (*der Älteste erbt den Hof*) und in Anerkennung der „Größeren“ zeigt (Achtung vor den Eltern, Demut, das zweite Gesicht Gottes, ...). Das gilt auch in Unternehmen, z.B. der Kleinste (Azubi) fegt den Hof und Respektierung der „Oberen“. Zwischen Systemen gilt umgekehrt „Das Spätere vor dem Früheren“, damit das neue (junge) System sich entwickeln kann. Sprich ein (junger) Mann, der heiratet, sollte in Konfliktsituationen mehr zu seiner Frau als zu seiner Mutter halten. Sonst gibt es das bekannte Schwiegermutter-Problem, an dem die Beziehung scheitern kann. Oder im Business muss bei Gründung eines Tochterunternehmens der Geschäftsführer sich mehr um sein (Tochter-)Unternehmen als um den Mutterkonzern kümmern.



Wem würdest du unähnlicher, wenn du dein Problem gelöst hättest?

Schließlich ist noch **Ausgleich** zwischen Geben und Nehmen wichtig, damit kein „Schuldgefälle“ entsteht. Der Ausgleich sollte dabei nicht 1:1 sein, sondern im Guten etwas mehr und im Schlechten etwas weniger. Tipp an LeserInnen mit Helfersyndrom: Vorsicht bei kostenlosen Dienstleistungen; wenn ich diese häufiger einer Person zukommen lasse, entsteht oben erwähntes Schuldgefälle, das dann dazu führen kann, dass der Beschenkte mit Zorn aus der „Beziehung“ ausbricht. ❖

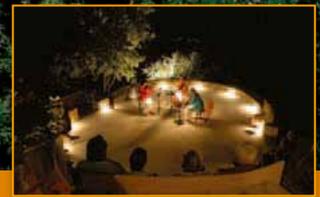


Mani - Sonnenlink

Ort für Kultur, Therapie und spirituelle Entwicklung

Seminarhaus in der Mani Griechenland/Südpeloponnes

- Urlaub
- Seminare/Klausuren
- Yoga und Tanz-Kurse
- kulturelle Veranstaltungen
- Oliven-Pflück-Erlebnis-Reisen
- Koch- und Verkostungsseminare
- Persönlichkeitsentwicklung/Coaching



Burgi Bläuel | Pyrgos-Lefktrou | 24024 Greece | (+30) 27210 78077 | (+30) 6937331333 | burgi@mani-sonnenlink.com

www.mani-sonnenlink.com

schatten.reich.

»Sind Sie bereit, verborgene Schätze zu bergen?«

- verdeckt. • versteckt. • verlassen. • getrennt.
- verblendet. • verängstigt. • verletzt. • zerstreut.
- zersplittert. • verachtend. • negativ. • destruktiv.
- fixiert. • über.höht. • zerstörend. • verstrickt.
- wahn.sinnig. • über.spannt. • blockiert. • frustriert.
- aggressiv. • depressiv. • schmerzhaft. • ungewollt.
- ungelebt. • belastet. • ohn.mächtig. • zweifelnd.
- kämpfend. • flüchtend. • ver.ratend. • manipulativ.
- egozentrisch. • fest.steckend. • angefeindet.
- vergiftet. • abhängig. • verlogen. • betrügend.
- verschleiern. • entgleist. • bewertend.
- über.greifend. • verneinend. • ein.gefroren.
- aus.gebrannt. • vergessen. • verbittert. • verloren.
- ab.gespalten. • verwirrt. • welt.fremd.
- ent.täuscht. • anhaftend. • energie.raubend.



www.selbsttranszendenz.de

INTEGRALES BOOTCAMP

4 Tage intensive ILP-Praxis mit
John Dupuy (USA) & **Dennis Wittrock**

**24.-27. März 2011
in Oberlethe**

- + Workout im Fitnessstudio (body)
- + Die integrale Landkarte (mind)
- + Binaural-Beat Meditation (spirit)
- + Arbeit mit dem Schatten (shadow)

„GET OFF YOUR ASS AND PRACTICE!“

www.dieintegraleakademie.org

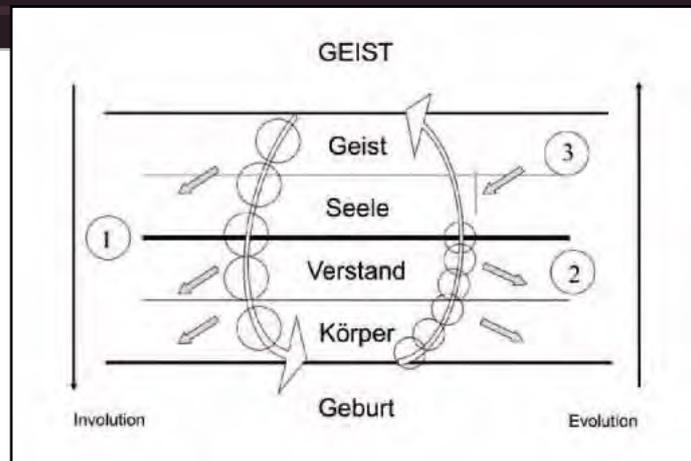
Schattenspiele - die drei Arten des Unbewussten nach Ken Wilber

Erst seit Freud sickert allmählich ins Allgemeinwissen, dass wir ein Unbewusstes haben – und dass das Unbewusste vielleicht auch uns hat. Dass wir nicht souveräne HerrIn unseres eigenen Denkens und Handelns sind, war eine der drei großen Kränkungen der Menschheit – neben dem Fakt, dass wir „vom Affen abstammen“ und dass sich die Erde um die Sonne dreht.

Oft wird das Unbewusste umgangssprachlich mit dem Begriff „Schatten“ gleichgesetzt. Jedoch beschreibt dieser Begriff in unterschiedlichen Zusammenhängen unterschiedlich Konzepte.

Erstmals wurde der Begriff von C. G. Jung, ehemals „Kronprinz“ von Freud, formuliert: „Der Schatten ist die Person, die Sie lieber nicht wären.“ Da aber nicht nur unsere schlechtesten, sondern oft auch unsere besten Eigenschaften im „Schatten“ liegen, musste der Begriff ausgeweitet werden. Später entwickelte Jung das Konzept des archaischen oder kollektiven Unbewussten (die frühesten primitivsten Strukturen, präverbal und oft auch sub-human, das phylogenetische Phantasie-Erbe, angeborene Muster von inneren Bildern). Persönliches und kollektives Unbewusstes zusammen sind auch die Inhalte des Freud'schen Unbewussten, des Es.

Wilber benutzt den Begriff „Schatten“ sehr weit und stellt ihn in den Rahmen von Involution/Evolution (siehe das Video *Three Kinds of shadow* auf IntegralLife.com) und AQAL (MP3-Audio *Ken on Unconscious* IntegralLife.com News, März 2010). In dem Video reduziert er seine im „Atman-Projekt“ beschriebenen fünf Formen des Unbewussten (siehe dazu das „Grundlagenkonzept“ *Arten des Unbewussten* auf der Page des Integralen Forum) auf drei Schattenformen. Im folgenden Beitrag möchte ich auf beide Einteilungen eingehen.



Drei Schattenformen im Kreislauf von Involution und Evolution

Schatten im Kreislauf von Evolution und Involution

Nach Wilber entsteht der erste Schatten aufgrund eines involutionären Vergessens. Wenn GEIST sich selbst vergisst und sich bei Geburt eines neuen Menschen inkarniert, so ist das Wissen um unsere wahre, göttliche Natur untergetaucht. Dieser Schatten ist Vorbedingung zum kosmischen Spiel: GEIST verliert sich, um sich selbst zu finden. Ohne dieses Sich-Verlieren würde das Spiel – salopp ausgedrückt – keinen Spaß machen, weil man ja schon im Vorhinein wüsste, was dabei herauskommt, so wie wenn man mit sich selbst Schach spielen würde.

Die Zwischenräume und Stadien des untertauchenden Wissens werden im Tibetischen Totenbuch ausführlich beschrieben (als Bardoräume). Wilber beschreibt den Zustand des Fötus als im *Grund-Unbewussten* seiend. Der Fötus ist alle Tiefenstrukturen, die als Potenziale vorhanden sind und in der Entwicklung auftauchen könnten. Aristoteles sagte, dass, wenn das gesamte Potential aktualisiert sei, das Ergebnis Gott sei.

Wilbers zweite Schattenform umfasst die im Entwicklungsverlauf unterdrückten bzw. verdrängten Inhalte. Wilber nennt diese den *entwicklungsbedingten Schatten*. Unverträgliche Inhalte (z. B. kindliche massive Wut, wenn das Kind

sich von den Eltern verlassen fühlt) werden durch verschiedene psychische Mechanismen unterdrückt, damit das existentiell notwendige weitere Zusammenleben in der Familie weiter möglich ist. Primär sind Verdrängungen oder Abspaltungen konstruktive Akte von Bewältigung, die jedoch Konsequenzen haben (wie Symptombildung und Projektion). Die verschiedenen Formen der teilweise später pathologisch erscheinenden Bewältigungen werden in der psychodynamischen Theorie als Abwehrmechanismen beschrieben. Je früher und intensiver im Lebensverlauf ein Abwehrmechanismus notwendig ist, desto „unreifer“ ist dieser und desto tiefer greift er in die Realitätswahrnehmung und -bewältigung ein.

Wilbers dritte Schattenform beschreibt das *auftauchende* – bzw. noch nicht aufgetauchte – Wissen bzw. *Bewusstsein*. Dieses ist nicht verdrängt, sondern (noch) nicht gewusst. Beispielsweise ist das Wissen darüber, mit welchen Mechanismen das Gehirn funktioniert oder dass es eine soziokulturelle Entwicklung der Kulturen von Jäger/Sammler zu Ackerbau usw. gibt, zwar vorhanden, aber nicht jeder hat Zugang dazu oder Kenntnis davon.

Ein anderer Aspekt wäre eine schon in der Menschheit vorhandene, jedoch in einem Einzelnen oder in einem Kollektiv noch nicht integrierte BewusstseinsEbene. Wenn ein Mensch oder ein Kollektiv z. B. auf der magischen Ebene sein

1-2-3

Zentrum des Bewusstseins hat, so ist die mythische Ebene für den oder die Betroffenen noch nicht aufgetaucht und damit auch nicht existent. Sie ist unbewusst, liegt im Schatten, im Sinne von noch nicht bewusst, ist aber schon in anderen Menschen oder Kollektiven entwickelt.

Stehen wir auf der mythischen BewusstseinsEbene, können diese aber selber nicht erkennen, ist das vergleichbar mit dem Fisch, der das Wasser, in dem er schwimmt, nicht wahrnimmt. Wilber beschreibt dies als unser *identifiziertes* oder *eingebundenes Unbewusstes*. Erst wenn wir fortschreiten auf die mentale Ebene, können wir erkennen, dass wir vorher auf der mythischen Ebene waren, und jetzt ist die mentale Ebene unser identifiziertes Unbewusstes.

Schatten im AQAL

Jedes Individuum hat einen persönlichen Schatten. Dieser enthält vergessenes und auch verdrängtes Material. Welche Inhalte im Laufe einer persönlichen Entwicklung verdrängt werden müssen, hängt von den Bedingungen des individuellen Lebens ab. Zudem hat jeder einzelne Mensch Anteil am archaischen Unbewussten, den angeborenen Mustern von Bildern sowie dem Verhalten, und verschiedene Aspekte werden jeweils individuell ausgestaltet.

Ein Kollektiv zeigt kollektive Formen von Verdrängung. Zum Beispiel verdrängt eine puritanische Gemeinschaft Sexualität und es entsteht ein kollektiver Schatten mit entsprechenden Symptomen. Es existieren innerhalb einer Gemeinschaft auch unbewusste, nicht verdrängte Inhalte. Beispielsweise die Grammatik einer gesprochenen Sprache wurde nie verdrängt, sie muss nicht bewusst sein und wird trotzdem ständig verwendet.

In den rechten Quadranten ordnet Wilber noch nicht gewusstes Wissen, Fakten ein. Beispielsweise kennen wir heute die Neurotransmitter Dopamin und Glutamat, obwohl viele Menschen

davon noch nie etwas gehört haben. Auch sind z. B. soziologische Fakten der Vorzeit nur den Menschen bewusst, die sich damit beschäftigen.

Arten des Unbewussten und Schattenarbeit

Eine sorgfältige Kartografie des Schattens, wie von Wilber angeboten, hilft uns zu unterscheiden, wo wir überall nach Schatten (und Licht!) suchen können und ist eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Schattenarbeit.

Sie würde zu Formen von Schattenarbeit führen wie:

- erkenne dich SELBST (wahres Selbst, ungeboren, zeitlos, z. B. Meditation, Grund-Unbewusstes im Sinne von Seinsgrund, Schattenform 1 der Abbildung)
- erkenne dich selbst (relatives Selbst, heilende Regression, Re-Integration von Verdrängtem aus dem persönlichen Unbewussten, z. B. psychodynamische Schattenarbeit, Schattenform 2 der Abbildung)
- erkenne dich selbst (relatives Selbst, womit bist du gerade identifiziert, und worin besteht der nächste Entwicklungs- und Wachstumsschritt? Schattenform 2 und 3 der Abbildung)
- erkenne dich selbst (relatives Selbst, z. B. Lernen, Wissen und wachsen, Schattenform 3 der Abbildung)
- Diese Formen der Bewusstwerdung können und sollten individuell und kollektiv stattfinden.

In Bezug auf die psychologische Schattenarbeit (2) empfiehlt Wilber den 3-2-1-Prozess, eine Methode, die ursprünglich aus der Gestalttherapie kommt. Noch effektiver ist nach meiner Erfahrung „The Work“ von Byron Katie, die nicht nur Projektionen auflöst wie im 3-2-1-Prozess, sondern auch Multiperspektivität einübt – ein Zeichen von Second-Tier-Denken. Wunderbar und anregend wird von vielen Menschen auch die Arbeit mit eigenen Träumen erlebt.

Solche Selbsthilfetechniken sind gut und bringen uns weiter. Bereiche, die mit erheblicher Trauer, Angst oder Wut besetzt sind, bleiben trotzdem oft weiter durch Abwehrmechanismen geschützt – und das ist erst einmal gut so. Werden Abwehrmechanismen und Verdrängungsschranken gewaltsam niedergedrückt, ist das Ergebnis nicht Transzendenz, sondern Zusammenbruch. Hier sind Sorgfalt und Geduld angebracht. Mit Hilfe von kompetenten Begleitern ist es möglich, noch mehr Schätze aus dem Schatten zu heben als alleine. In fast allen Märchen wird beschrieben, dass die Protagonisten eine/n Helfer/In benötigen, um in den dunklen Wald zu gehen und dort notwendige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen – um dann – meist symbolisiert durch den Schatz – bereichert wieder aus dem Dunklen herauszugehen.

Und immer wieder ist es gut, wenn wir bei der Beschäftigung mit Themen wie Entwicklung, Schattenintegration, Lernen usw. den „Seinsmodus“ nicht vergessen, die Vollkommenheit dieses und jedes Augenblicks unseres Lebens – so wie er ist. Der einzige Aspekt von uns, der den Schatten loswerden will, ist das Ego. Aus der Absolutheit betrachtet, ist alles in Ordnung, so wie es ist, alles ist ein Spiel Gottes, alles ist Liebe – auch der Schatten! ♦

Am 5. Dezember 2010 findet von 17 bis 19 Uhr im Haus am Kaiserberg ein Integraler Salon mit Sabine Uhlen zum Thema dieses Beitrags statt.



Dr. med. Sabine Uhlen, verh., zwei Töchter, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialmedizin, niedergelassen als ärztliche Psychotherapeutin, Zenschülerin von Michael von Brück, 2001 Gründung und seitdem Leitung des »Haus am Kaiserberg«:

www.hausamkaiserberg.de

Psychodynamik und Spiritualität

Die Begegnung mit unseren Schatten eröffnet den Weg zur Entfaltung unseres „Einzigartigen Selbst“



Von Helmut Dörmann

Meditation öffnet die Büchse der Pandora und wir werden mit unseren Schatten konfrontiert.

In diesem Aufsatz möchte ich die Beziehung von Psychodynamik und Spiritualität vor einem integralen Hintergrund beleuchten. Unter Psychodynamik verstehe ich die Wechselwirkung innerlicher, psychischer bzw. seelischer Prozesse im Menschen, unbewusst, bewusst werdend und auch bewusst.

Unter Spiritualität verstehe ich einen Erfahrungs- und Erkenntnisweg, der sowohl die Erfahrung des „Ursprungs allen Seins“ als auch die Verwirklichung im ganz gewöhnlichen Leben zum Ziel hat. Eine integrale Spiritualität beinhaltet die beiden Aspekte gleichermaßen.

In Anlehnung an Ken Wilber können wir drei Hauptperspektiven gegenüber dem Göttlichen unterscheiden, die „drei Gesichter Gottes“:

Das dritte Gesicht Gottes ist vielen auch als „Naturmystik“ bekannt. Beispiel: Es ist Nacht. Ich liege unter einem klaren Sternenhimmel. Über mir das Universum in seiner ganzen Schönheit und Weite. Man erkennt in diesem Schauen das Gewebe des Universums als drittes Gesicht Gottes.

Das zweite Gesicht Gottes: Das kosmische „DU“, als Quelle, als Urgrund oder „Gottheit“ wie Meister Eckhart (1260-1328) es nennt. Diesem „DU“ kann ich mich hingeben. Ich bin nicht getrennt davon. Eckhart spricht von „Gottwerdung des Menschen als Menschwerdung Gottes“.

Damit gelangen wir zum ersten Gesicht Gottes: GEIST als erste Person ist das eigene WAHRE SELBST. Dieses ICH BIN durchdringt das gesamte relative Selbst und damit auch unsere Psyche. Dazu Sri Aurobindo (1872-1950): „Wenn es wahr ist, dass GEIST in Materie involviert und sichtbare Natur insgeheim Gott ist, dann ist es für den Menschen auf Erden das erhabenste und legitimste Ziel, in sich selbst das Göttliche zu offenbaren und Gott im Inneren und nach außen hin zu verwirklichen“.

Eine Möglichkeit, dies zu erfahren und zu offenbaren, wie es Sri Aurobindo nennt, ist die Praxis der gegenstandsfreien Meditation.

Freiheit und Fülle im Bewusstsein

In der Meditation kann sowohl GEIST als der *absolute*, unbegrenzte offene und freie Raum, in dem Erfahrungen kommen und gehen, erfahren werden, wie auch das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrungen als die Fülle des *Relativen* und Phänomenalen, das auftaucht, eine kurze oder auch sehr lange

Weile im Bewusstsein verbleibt und dann wieder geht, durchlebt werden. Das persönliche Erleben kann sich dabei von „himmelhoch jauchzend“ bis zu „zu Tode betrübt“ erstrecken.

Die Meditation hilft uns so auf zweierlei Weise: Sie öffnet uns für das, was in uns vorgeht und zeigt uns gleichzeitig den Weg in die Freiheit. Eine Freiheit, die unabhängig von Bewusstseinsinhalten existiert, die unzerstörbar und immer gegenwärtig ist.

Die Büchse der Pandora

Wenn wir in uns gehen, ist es, als wenn wir einen Vorhang zur Seite ziehen und die Büchse der Pandora öffnen: Angst, Wut, Trauer, Sorgen, Begierden und viele Gedanken begegnen uns. Wir scheinen ein Spielball dieser Kräfte oder dieser Dynamiken zu sein und erfahren gleich am Beginn einer meditativen Praxis und auch in deren Verlauf, dass wir nicht „Herr (oder Frau) im eigenen Hause“ sind. So sitzen wir jahrelang und warten auf ein „Erleuchtungserlebnis“, und erleben auf dem Kissen eher Frust statt Lust. Oft hat man das Gefühl, dass auch nach Jahren der Meditation nichts passiert ist, ein endloses „Warten“ und „Wollen“. Statt der ersehnten Erleuchtung, die nicht gemacht werden kann, tauchen schmerzhaft seelische Verletzungen oder Kindheitserinnerungen in unserem Bewusstsein auf.

Die Reinigung der Seele gehört also zum Weg dazu und man kommt nicht darum herum, sich mit seiner Psyche und der darin enthaltenen Dynamik auseinanderzusetzen. Dem trägt auch Ken Wilber in einer „integralen Lebenspraxis“ Rechnung. Dort ist das Übungsmodul „Schatten“ eins von vier empfohlenen und unverzichtbaren Grundmodulen.

Persönliches Erleben

Ich möchte hier ein ganz persönliches Erleben wiedergeben. In meiner Beziehung zu meiner Frau (wir sind jetzt 26 Jahren verheiratet) waren die ersten Jahre davon geprägt, dass ich sie verändern wollte. Nur leider nicht mich, sondern meine Frau. Kurz gesagt, ich wollte mehr Austausch, wollte mehr Intensität, wollte mehr Auseinandersetzung. Ich war mir meiner guten und hehren Absichten bewusst und fühlte mich gut damit und gleichzeitig moralisch im Recht. Ich konnte nur leider den Schatten, der damit verbunden ist, nicht erkennen. Ich wollte meine Frau letztlich „formen“. Jetzt beim Schreiben, tut es immer noch weh, das zu sehen. In dieser Zeit gab es zunehmend Momente, in denen ich mich völlig hilflos fühlte. Ich empfand es so: „Ich habe alles ausprobiert, habe jetzt nichts mehr in der Hand. Ich weiß nicht mehr, wie es weitergeht.“ Als ich die Verzweiflung und innere Not zulassen konnte, war in der Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit ein winziger Punkt von Befreiung. Ich spürte, ich muss mich jetzt einfach nicht mehr anstrengen.

Im Prozess des Erwachens kann sich unser einzigartiges Selbst entfalten.

Ich will es einfach nicht mehr. Ich habe genug davon. Ich lasse es jetzt wirklich los. Dieser Prozess zog sich über Monate hin. Dieses Loslassen, dieses Nicht-mehr-Wollen verwandelte sich allmählich und langsam in Akzeptanz und Wertschätzung für meine Frau ... so, wie sie ist.

Hinsehen und loslassen – in einer Haltung der Akzeptanz können wir unseren Schatten mit Wertschätzung begegnen.

In dieser Zeit wurde mir schmerzlich bewusst, dass es, bezogen auf meine Meditationspraxis, ein ähnliches Muster gab, was da lautete: Wille, Disziplin und Anstrengung führen zur Erleuchtung. Auch hier erkannte ich schmerzlich, wie sehr ich mir selbst im Wege stand. Etwas zeitlich verschoben durchlebte ich diese ähnlichen und doch unterschiedlichen Erfahrungen. Erst als ich mich auch in der Meditation ganz auf meine Hilflosigkeit einließ und erkannte, dass jegliches Bemühen mich einfach nicht weiterbrachte, konnte ich allmählich erfahren, dass im Schmerz auch hier die Befreiung liegt. Erst als ich wirklich alles losließ, und ich meine *wirklich alles*, öffnete sich der Himmel in mir. Ich erlebte eine Gipfelerfahrung, die so stark war, dass sie nachhaltig bis jetzt wirkt. Meine Meditationspraxis wurde, wie es Johannes Tauler, ein deutscher Mystiker und Schüler Eckharts, ausdrückte „leicht und lustvoll“.

Weggemeinschaft

Ich möchte nun die gleiche Fragestellung auf eine Gruppe Meditierender übertragen. Auch hier gibt es eine Wechselwirkung. Beleuchten wir die Frage von der spirituellen Seite aus, gibt es auch hier ganz konkrete Erfahrungen.

Seit Jahren leite ich eine Jahresgruppe „Integrale Spiritualität“, die sich wöchentlich trifft. Schwerpunkt der Abende ist die Einübung von Meditation. Außerdem gehören Gruppentausch, Schattenarbeit im Augenblick, Tönen, Gebetsgebärden sowie die Einübung von emotionalen Praktiken wie Tonglen mit dazu. Das gemeinsame Praktizieren, auf unterschiedlichen Ebenen als eine integrale Lebenspraxis (ILP), hat ein Zusammengehörigkeitsgefühl wachsen lassen. Eine wunderbare Erfahrung ist: Man kann „Weggemeinschaft“ mit Menschen leben, die ähnlich spirituell ausgerichtet sind. Und das tut einfach gut. Der Dalai Lama spricht häufig davon, dass wir letztlich

alle geliebt werden wollen. In einer Freundschaft, Beziehung, Ehe oder Gemeinschaft kann man üben zu lieben (beim Schreiben wird mir bewusst, dass „Liebe“ ein aus der Mode gekommenes Wort ist ... eigentlich schade). Denn genau hier spiegelt sich unser Menschsein in seiner ganzen Vielfältigkeit. Wir alle sind ja nicht nur Lichtträger, sondern haben auch einen Schatten. Und in der Gemeinschaft prallen gerade die Schatten „gerne“ aufeinander. Dass das zu Spannungen und Streitereien führt, kennen wir zur Genüge. Die gemeinsame Ausrichtung und das gemeinsame Praktizieren schützt natürlich nicht davor. Aber es schafft eine Art inneren Container, um Spannungen und Konflikte zu „halten“, erlebbar zu machen und zu transformieren. Ich möchte es als eine tragende Kraft bezeichnen, als immer feiner werdende Energie, als Raum, der sich zunehmend öffnet, als vertrauensvolle Atmosphäre, als Energie oder Kraft, die in manchen Momenten sehr präsent sein kann.

Einzigartiges Selbst

Kommen wir noch einmal zur „Erleuchtung“ zurück. Sind wir einmal erwacht, kann sich unser „Einzigartiges Selbst“ entfalten, als eine Kombination unseres Erwachens und unserer eigenen, einzigartigen und unverwechselbaren Menschlichkeit, mit all unsere Begabungen und Talenten. Mögliche Veränderungen können sein: Ich akzeptiere den Wunsch in mir, ein guter Mensch zu werden; ich lebe mein Potenzial; ich setze andere Prioritäten in meinem Leben; ich ordne mein Leben und trenne Wesentliches von Unwesentlichem oder ich schenke mir und anderen einfach mehr Liebe und Aufmerksamkeit.

Dies geschieht in uns, aber vor allem auch zwischen uns und in Gemeinschaft hinein. Warum? Weil wir auf der absoluten Ebene ein gemeinsames WIR sind. Unser GEIST – in Aktion – will durch uns hindurchwehen, will sich manifestieren, will unsere ganz besonderen Qualitäten zur Entfaltung bringen.

Vom absoluten Standpunkt sieht es so aus: Wir sind bereits erwacht und waren es immer schon. Vom relativen Standpunkt aus entwickeln wir uns ständig weiter. Beides kommt in unserem einzigartigen Selbst zusammen. ❖



Helmut Dörmann, Jahrgang 1957, Gestalttherapeut, Koordinator des Hospizkreises Minden, Spiritueller Lehrer und Vorstandsmitglied der Würzburger Schule der Kontemplation, Leitung von DIA Spirit – Die Integrale Akademie, Leiter des Integralen Salons in Minden, 3-jährige Ausbildung in buddhistischer Psychologie, Meditationspraxis seit 1980, langjährige Kurstätigkeit.

ES GIBT EIN

Stellen wir uns folgendes vor: Man sitzt nichtsahnend am Frühstückstisch, vor sich die noch druckfrische Tageszeitung mit der Titelschlagzeile „Es gibt ein Innenleben!“ Oder stellen wir uns die Abendnachrichten vor, mit dem gleichen Aufmacher. Merkwürdig, nicht wahr, und doch wäre, angesichts der Abwesenheit dieser Thematik im allgemein-öffentlichen wie auch im persönlich-privaten Leben ein Hingucker angebracht.

Wo ist Innerlichkeit?

Es gibt nicht nur eine Außenwelt, sondern auch eine Innenwelt, es gibt nicht nur ein Leben in den äußeren Umständen, es gibt auch ein Leben voller Innerlichkeit und Bewusstheit. Was ist ein Innenleben? Der Zugang dazu ist so unmittelbar, dass er gar nicht als solcher bewusst wahrgenommen wird. Das, was Sie jetzt gerade spüren – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder anderes –, ist Innerlichkeit, Ihre Innerlichkeit. Das in sich Hineinspüren ist dabei nur ein erster Schritt in ein unermessliches Universum von subjektiv und zwischenmenschlich empfundenem Da-Sein. Die Tür dazu steht weit offen, und doch hat das öffentliche Bildungsangebot so gut wie gar nichts dazu zu sagen. Ich habe in den 70-er Jahren Ingenieurwissenschaften studiert, doch der/die Ingenieur/in als innerlich-empfindendes Wesen oder als kulturell-soziales Wesen wurde in dem gesamten Studiengang nicht ein einziges mal bewusst angesprochen, geschweige denn in seiner/ihrer Entwicklung unterstützt. Das gilt nach meiner Beobachtung für die meisten natur- und sozialwissenschaftlichen Studiengänge, und es gilt sogar auch für geisteswissenschaftliche Ausbildungen. Man kann ohne weiteres Philosophie, Psychologie und Religionswissenschaften studieren, ohne auch nur einmal dazu angehalten zu werden, in einer meditativen Praxis das eigene Bewusstsein von innen her zu betrachten, um so psychologische, philosophische und auch religiöse Erkenntnisse unmittelbar und aus erster Hand zu erlangen.

Objektivität

Bevor wir die Thematik noch weiter beleuchten, gilt es, ein Hindernis aus dem Weg zu räumen, das eigentlich gar keines ist, und das hat mit dem Verständnis des Begriffes „Objektivität“ zu tun. Im Verlauf der Aufklärung ist dieser Begriff mehr und mehr zu einem Synonym sowohl für Wissenschaftlichkeit als auch für Erkenntnisse über die Außenwelt geworden, so dass heute die Gleichung gilt: Naturwissenschaft = Wissenschaft = Objektivität. So gut wie alle Wissenschaftsendungen in den Medien gehen nach diesem Schema vor. Auch wenn sie The-

verwenden, wissenschaftliche Vorgehensweisen in *allen* Quadranten unterstützt und nicht nur in den rechtsseitigen, die Außenseite der Manifestation beschreibenden Quadranten. Mein Vorschlag für eine umfassende Wissenschaftlichkeit unterstützende Definition von Objektivität wäre daher: *Objektivität ist, wenn eine ausreichende Anzahl kompetenter Menschen über einen Sachverhalt übereinstimmt.* Eine derartige Objektivität würde für immer weitere Überprüfungen offen sein, das ist wichtig, aber sie wäre für innerliche Erkenntnis „Gegenstände“ ebenso gültig

DIE ÜBEROBJEKTIVIERUNG DES ALLEIN MATERIALISTISCHEN WELTBILDES BLENDET DEN INNEREN ERFAHRUNGSRaum AUS.

matiken wie „Meditation“ oder „Gefühle“ behandeln, so tun sie das von der („wissenschaftlichen“) Außenseite her, z. B. indem Verhalten beobachtet wird und Gehirnströme gemessen werden. Doch was ist mit den Geisteswissenschaften, deren Erkenntnisgegenstände keinen äußeren, sondern einen inneren „Ort“ haben wie beispielsweise spirituelle Erfahrungen oder auch einfach nur das Erleben von Ärger? Sind deren Erkenntnisse deswegen unwissenschaftlich und „rein subjektiv“? Natürlich nicht, doch um das zu erkennen, brauchen wir einen anderen, erweiterten Objektivitätsbegriff, der, um einen zentralen Wilberschen Begriff zu

wie für äußerliche, und damit wären die Geisteswissenschaften den Naturwissenschaften gleichgestellt. Gibt es so etwas wie eine Satori-Erfahrung, wie im Zen behauptet wird, und zwar nicht nur als etwas, was im Gehirn von Meditierenden Spuren hinterlässt, die sich äußerlich messen lassen? Dies ist eine geisteswissenschaftliche Fragestellung, die sich experimentell – z. B. durch Meditation – beantworten lässt, und immer wieder von „Expert/innen“, die sich dieser Praxis unterzogen haben, mit „ja“ beantwortet wurde und daher einen objektiven und überprüfbaren Wahrheitsgehalt hat.

INNENLEBEN!

BEWUSSTSEIN UND SCHATTEN PRÄGEN DAS MENSCHLICHE SEIN GENAU SO WIE OBJEKTIVE GEGEBENHEITEN IM AUSSEN.

Inhalte, Strukturen und Dynamiken

In einer einfachen Einteilung hat Ken Wilber für die Untersuchung des menschlichen Bewusstseinsraumes, individuell und kollektiv, eine Dreiteilung vorgeschlagen, als drei Hauptrichtungen dessen, was es dort zu entdecken gibt.¹

Zum einen hat das menschliche Bewusstsein Inhalte, wie die oben genannten Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, aber auch Dinge wie Erleuchtungserfahrungen, wie sie beispielsweise von den kontemplativen Traditionen beschrieben werden. Nur sind diese „Dinge“ nicht so offen zugänglich wie ein Gegenstand in der äußerlichen Welt, ein Stuhl zum Beispiel. Um sich selbst von innen her kennen zu lernen, braucht es Übung und die Fähigkeit, Abstand von sich selbst nehmen zu können, um „innere Objekte“ wahrnehmen und beschreiben zu können. Dies ist etwas, was Meditation und Introspektion seit Jahrtausenden unterstützen und fördern, und der westliche Geisteswissenschaftsbegriff dafür ist „Phänomenologie“, mit der Fragestellung: Was sind die Inhalte meines, deines und des menschlichen Bewusstseins allgemein?

Weiterhin hat das menschliche Bewusstsein Strukturen, eine der ganz großen Entdeckungen der Menschheit. Zwei Menschen betrachten ein Wasserglas, und die eine sieht, „das Glas ist halbvoll“ und der andere sieht, „das Glas ist halbleer“. Ein und dasselbe Phänomen und zwei unterschiedliche Wahrnehmungen – wie ist das möglich? Die Welt, einschließlich unserer Innenwelt, hat nicht nur Phänomene, die so gegeben sind, wie sie sind,

sondern durch die Strukturen (Kants „a priori“) unseres Bewusstseins hat jeder Wahrnehmungsmoment immer auch ein prägendes und gestaltendes Moment, mit dem wir Wirklichkeit mit-erschaffen. Menschliche Entwicklungsmodelle beispielsweise wie die von Spiral Dynamics oder Susanne Cook-Greuter, beschreiben derartige Entwicklungsstrukturen in dem Bemühen, den Menschen und seine Wahrnehmung von Wirklichkeit besser zu verstehen. Der geisteswissenschaftliche Begriff dafür ist der des „Entwicklungsstrukturalismus“.

Weiterhin entfalten die Inhalte des menschlichen Bewusstseins eine enorme Dynamik, eine Psychodynamik, deren Dimensionen der Menschheit erst in den zurückliegenden einhundert Jahren bewusst zu werden beginnen. Zwar gibt es schon frühe Hinweise auf die Bedeutung dessen, was dynamisch in uns geschieht, wie die Redewendung „Lasse die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen“, doch wie wir wirklich mit all dem, was sich in uns tut, umgehen können, beginnen wir gerade erst zu verstehen. Von Abwehr über Projektion zu Verschiebung bis zu Zorn – die Möglichkeiten menschlicher innerer Verwicklungen sind scheinbar grenzenlos, und als ein Überbegriff für all das, was meist unbewusst in uns geschieht, wird oft der Begriff „Schatten“ verwendet. Schattenarbeit ist, ebenso wie phänomenologische Arbeit und auch Strukturkenntnis, ein ganz wesentlicher Teil von Selbsterkenntnis, und die entsprechende geisteswissenschaftliche Disziplin ist die der Psychologie bzw. Psychodynamik.

Im Innen und im Außen leben!

Es gibt ein Innen, es gibt Bewusstsein, und es gibt Qualitäten und Werte, die sich in ihrem So-sein auch nur von der Innenseite einer Betrachtung erschließen, auch wenn sie natürlich immer auch materielle Entsprechungen im Außen haben, deren Kenntnis ebenso von Bedeutung ist. Erlauben wir der Wirklichkeit, so zu erscheinen, wie sie ist, mit all ihren subjektiv-innerlichen, intersubjektiv-zwischenmenschlichen und äußerlichen Dimensionen, ohne eines auf das andere zu reduzieren. Erlauben wir dem Leben, sich uns in seiner ganzen Fülle und in all seinen Dimensionen zu präsentieren, mit der Möglichkeit, das kostbare menschliche (Er)leben mit all seinen Gaben und Gegebenheiten zu umarmen. Lassen wir unseren Mut etwas größer werden als unsere Angst, um zu erfahren, wer wir wirklich sind. ❖

.....

KLAR • OFFEN • ESSENTIELL

IN MITTEN FREIHEIT IM SEIN ALLTAG



**Transpersonale Wege
Integrale Lebenspraxis
Meditation & Therapie
Schatten & Potential
Integrales Coaching**

 www.LEBENintegral.de

**Gereon Suffenplan Hp.
KÖLN 0221.562 52 92**

¹ Wilber spricht von „3 S“, und zwar states (Bewusstseinszustände), structures (Bewusstseinsstrukturen) und shadow (Schatten).

Das ZEGG-Forum

Eine integrale Praxis der Gruppenkommunikation

integrale
perspektiven

Achim Ecker

Für sich alleine ist es den meisten Menschen möglich, ein Leben zu leben, ohne sich in der Tiefe mit sich selbst zu konfrontieren – wenn dies auch mit einem hohen Preis verbunden ist. In einer Beziehung ist dies schon schwieriger, in einer Lebensgemeinschaft kommt man nicht darum herum, mit sich selbst und anderen in eine transparente Verbindung zu treten. Gleichzeitig ist Gemeinschaft ein hervorragendes Übungsfeld, um sich den innerpersönlichen wie auch den zwischenmenschlichen Konflikten zu stellen und daran zu wachsen. Wie dies geschehen kann, wird im nachfolgende Beitrag anhand einer konkreten gruppenspezifischen Praxis vorgestellt. (mh)

Das „ZEGG-Forum“ ist eine ritualisierte Kommunikationsform für größere Gruppen, bei der eine Person in der Mitte des Kreises der Teilnehmenden agiert. Es ist wie eine existenzielle Theaterbühne, die den ganzen Menschen mit seinem Körperausdruck, seinem Geist, seiner Sprache, seiner Kreativität und seinen Gefühlen einbezieht. Wir (das ZEGG – Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung) haben das Forum vor mehr als 30 Jahren entwickelt. Entstanden ist es 1978 aus der Notwendigkeit, eine Form zu entwickeln, die Vorgänge in der Gruppe in einem gelebten sozialen Experiment für alle Beteiligten sichtbar und verstehbar macht.

Wir wollen ein Leben schaffen, in dem die Lebensenergien und Gefühle frei fließen können; ein Leben, in dem wir Konflikte nicht vermeiden, sondern sie als Gelegenheiten betrachten, bewusst zu werden und tiefer zu gehen. Mit dem Forum bauen wir ein empathisches soziales Umfeld auf, das uns dabei unterstützt, mit allem präsent zu sein, was in uns ist, wie auch immer es sich anfühlt. Es gibt nichts in meinem Inneren, was nicht sein darf.



„Schatten werden entweder erkannt und angeschaut oder im Außen bekämpft. Bewusstsein über den individuellen und kollektiven Schatten herstellen, ist die beste Methode, die Schatten aufzulösen. Bewusstsein heilt. Die Integration der Schatten ist eine Notwendigkeit für den nächsten Schritt in der Evolution.“

Ken Wilber

Wir haben „Visionszeit“ im ZEGG und planen das nächste Jahr zusammen. Dabei geht es auch immer um ein Zusammenkommen der Gemeinschaft, und jeden Tag findet das Forum statt. Das Forum ist ein Raum für alles, was mich bewegt, für meine Wut ebenso wie für meine Liebe oder Lust.

Es gibt zwei Forumsleiter. Sie spielen eine zentrale Rolle und unterstützen die Menschen in der Mitte. Ein Forum zu leiten, setzt große menschliche Erfahrung und Kenntnis der eigenen blinden Flecken voraus, um nicht aus einem eigenen Schatten heraus zu handeln. Nur die

Forumsleiter interagieren mit der „Darstellerin“. Sie sind wie Geburtshelfer, die den Prozess des Darstellers unterstützen. Sie brauchen das Vertrauen der Gruppe und folgen ganz ihrer Erfahrung und Intuition. Die Aufgabe eines Forumsleiters ist es, die persönliche Wahrheit einer Person (das einzigartige Selbst), deren Kraft und höchstes Potential hervorzulocken.

Wenn ich ins Forum gehen will, stehe ich auf und trete in die Mitte. Das ist nicht immer leicht, z.B. wenn ich nervös bin oder mir das Thema, das ich ansprechen will, sehr unter den Nägeln brennt, etwa weil es eigene tiefe Werte berührt. Ich weiß, dass es im Forum immer um mich geht, auch in einem Konflikt mit einer anderen Person. Ich will z.B. erforschen, warum mich ein bestimmtes Verhalten so verrückt macht. Die Forumsleiter unterstützen mich darin, mit allem, was auftaucht, ganz da zu sein. Ich teile mit, was in mir gerade vor sich geht und was mich bewegt. Ich kann den gesamten Raum in der Mitte nutzen, mich bewegen, sprechen, spielen und mich mit meinen Gefühlen verbinden. Das Ziel ist es, authentisch und präsent zu werden, denn wenn ich ganz da bin, kann Heilung eintreten.



Alle im Kreis Sitzenden gehen in die innere Haltung eines wachen Zeugen. Der Kreis unterstützt den Prozess in der Mitte mit seiner aufmerksamen, liebenden Präsenz. Es kann sehr kraftvoll und berührend sein, jemanden in der Mitte wahrzunehmen, der Schritt für Schritt in die Tiefe geht. Fast immer betreffen die Themen des Einzelnen auch andere im Kreis, und deren innere Prozesse werden ebenfalls angestoßen. Wir erkennen, dass unsere eigenen emotionalen Vorgänge denen der Darstellerin ähnlich sind und dass alles, was in der Mitte passiert, Beispielcharakter hat.

Das Forum arbeitet grobstofflich (physischer Körper, Verhalten), subtil (Körperenergie, Gefühle wahrnehmen) und kausal (innerer Zeuge).

Durch den „Auftritt“ der Darstellerin in der Mitte können die Umsitzenden besser auf allen Ebenen „zuhören“, nicht nur verbal und intellektuell, sondern auch die Bewegungen des Körpers wahrnehmen, den Klang der Stimme und die Energie der Person.

Ich habe es bei vielen Foren erlebt, wie eine Person in der Mitte tiefer ging in die eigenen Schmerzpunkte und so Unbewusstes sichtbar wurde und im sozialen Kontext heilen konnte. Daher weiß ich, wie gut es ist, mit all meiner Liebe und der unterstützenden Präsenz des Kreises auch da tiefer zu gehen, wo ich sonst immer fliehen will. Ich selber entscheide, wie weit ich bei der Selbsterforschung in der Mitte gehen will. Ich habe oft gesehen, wie der befürchtete Schmerz dann bei genauerer Betrachtung gar nicht so schlimm war. Im Forum kann ich lernen, mich nicht mit meinen wechselnden Emotionen zu identifizieren.

Meine Nervosität legt sich und ich fange an auszudrücken, was mich bewegt. Manchmal benutze ich meinen Körper dafür, manchmal stehe ich aber auch still und folge der inneren Spur eines noch subtil auftauchenden Gefühls. Ich kann in der Mitte maßlos übertreiben, ohne

mich hinterher rechtfertigen zu müssen, denn mein Auftritt findet in einem besonderen Erlebnisraum statt, wo niemand nachher meine Aussagen auf die Goldwaage legen wird. Sobald ich fertig bin, setze ich mich wieder und bekomme einen Applaus als Anerkennung meines Schrittes in die Mitte.

Jetzt werde ich gefragt, ob ich „Spiegel“ bekommen möchte. Natürlich will ich, denn indem ich die Außenwahrnehmungen der anderen höre, kann ich lernen, meine Eigenwahrnehmung zu relativieren. Andere, die einen Spiegel geben möchten, teilen mit, was sie wahrgenommen haben. Sie sprechen über mich in der 3. Person und nehmen keinen direkten (Blick-)Kontakt mit mir auf, weil es dann leichter ist für die angesprochene Person, zuzuhören. Der Spiegel wird ebenso wie der vorherige Auftritt in der Mitte der Gruppe gegeben, um zu unterstreichen, dass er der persönliche Blickwinkel dessen ist, der den Spiegel gibt. Meine Verantwortung ist es nun, innerlich zu lauschen, was Resonanz erzeugt und was nicht. Oft „klingelt“ es irgendwo in mir und dann weiß ich, wo ich hinschauen muss. Ein Schatten-Aspekt wurde angesprochen und dort liegt oft ein Schatz verborgen, eine Qualität in mir, die nicht leben durfte zu ihrer Zeit.

Die Spiegel sind so etwas wie das Anzapfen der kollektiven Intelligenz durch den „Organismus“ der Gruppe. Jeder hat eine einmalige Wahrnehmungsperspektive und kann diese zum Puzzle des Lebens beitragen. Zu erfahren, was andere bei ihrem Auftritt wahrgenommen haben, ist ein Angebot zur Selbsterforschung für die Darstellerin. In unserer Kultur werde ich ohne solche direkten Spiegel sozial „alleine gelassen“. Die Welt braucht diese Art der authentischen Antwort. Auf dem Weg zu einem freieren Leben ist soziale Rückkopplung ein unverzichtbarer Bestandteil.

Das Forum ist ein wesentlicher Teil unserer Reise im ZEGG hin zu einem

lebendigen Raum von beweglichen und dynamischen Beziehungen, Konflikten, Gefühlen und Freundschaften. Es ist sowohl eine innere wie auch eine äußere Arbeit, die auf dem fruchtbaren Boden von Vertrauen und Transparenz gedeiht, den das Forum schafft. Wir sehen das Forum als einen Beitrag für die Welt, die wir schaffen wollen – eine Welt, die sich tief aus den Herzen der Menschen entwickelt. Transparente Kommunikation ist ein wesentlicher Teil der Verbindung, die unsere Gemeinschaft lebendig und zusammen hält. Sie ist ein Herzstück der Gemeinschaft.

Das ZEGG-Forum hat sich mittlerweile weit verbreitet in zahlreiche Gruppen und Gemeinschaften in Deutschland, Europa und Amerika, wo es seit vielen Jahren mit Erfolg angewendet und vermittelt wird. ❖

Info und Kurse: www.zegg-forum.org

ZEGG: www.zegg.de



Achim Ecker,

Jahrgang 1959, seit 1977 Umwelt- und Friedensaktivist; Sozialarbeit und Gewaltfreie Direkte Aktion.

Seit 1984 in der ZEGG-Gemeinschaft.

Hat im märkischen Sand mit Geduld, Inspiration und Permakultur eine Essbare Landschaft gezaubert. Seit mehr als 15 Jahren internationaler Forumstrainer und Coach.

Das „Bewusste Ich“ als Krone der Schöpfung



integrale
perspektiven

Cordula Mears-Frei

Von der Erfahrung über die Konzeptualisierung zur Gestaltung und zurück, so könnte man den Kreislauf oder die Entwicklungsspirale psychodynamischer Praxis beschreiben. Am Anfang steht das phänomenologische Erleben der eigenen Bewusstseinsinhalte. Diese werden im Austausch mit den Erfahrungen anderer strukturell konzeptualisiert und auf eine geisteswissenschaftliche Grundlage gestellt. Daraus können Beschreibungen von Teilpersönlichkeiten und Ich-Instanzen erfolgen, welche wiederum bei der Gestaltung individueller und kollektiver Bewusstseinsräume wertvolle Hilfestellungen leisten und zu neuen und umfassenderen Erfahrungen führen. Im folgenden Beitrag gibt die „Voice Dialogue“-Lehrerin Cordula Mears-Frei im Gespräch mit Sebastian Gronbach aus unterschiedlichen Perspektiven Einblicke in ihre Arbeit. (mh)

Sebastian: Cordula, wir haben gemeinsame Seminare geleitet, in denen „Voice Dialogue“ (VD) ein zentrales Element war. Ich war glücklich zu sehen, wie es durch VD möglich ist, direkt und intensiv eingefahrene Persönlichkeitsmuster zu erkennen und zu transformieren. VD ist eine moderne und differenzierte Perspektive auf das, was man sonst etwas schlicht „Ego“ oder „Schattenarbeit“ nennt. Vielen Teilnehmern war es – beim besten Willen – über Jahre nicht möglich, diesen dicken Brocken „Ego“ zu bezwingen. Nun aber erweist sich dieses magische Monster Ego als gar nicht mehr magisch – und vor allem: Zum ersten Mal konnten Teilnehmer wirklich effektiv über dieses Ego hinausgehen.

Cordula: Das Modell der „Psychologie der Selbste“, wie deren Begründer Drs. Hal und Sidra Stone das Werkzeug „Voice Dialogue“ benannt haben, agiert auf drei Ebenen. Dabei ist das, was du jetzt als Ego/Schatten bezeichnest, die erste Ebene der Teilselbste, welche unbewusst und fast automatisch unsere individuelle wie auch kollektive Identifikation und Prägung bezeichnet. Diese Teilselbste sind echte Persönlichkeiten mit eigenen Meinungen, Vorbehalten und Ideen. Jeder von uns hat sozusagen mehrere Seelen in seiner Brust. Der Mittelpunkt der praktischen Arbeit mit diesen Selbsten ist die zweite Ebene, das „Aware Ego“. Dieses „Bewusste Ich“ ist nichts Statisches und nichts, was uns selbstverständlich gegeben ist,

wie zum Beispiel das „Einzigartige Selbst“ (Unique Self) – jeder Mensch ist von Geburt an einzigartig. Das „Bewusste Ich“ entsteht, wächst und es bildet unsere Mitte mit jedem Mal, wo wir uns aus einer Identifikation mit einem inneren Teilselbst lösen, wo wir also als Bewusstheit selbstaktiv betrachten. Das „Bewusste Ich“ ist so gesehen das Bewusstsein, welches sich der Ebene von Teilselbsten (Egoebene) bewusst wird und dadurch an sich selbst erwacht. Die dritte Ebene ist die des objektiven Zeugen, welche die Stones „Awareness“ nennen.

Sebastian: Das „Bewusste Ich“ als Krone der Schöpfung. Als die neuste Stufe der Evolution. Denn natürlich gab es immer schon dieses transpersonale Ich-bin. Bevor-Abraham-war-ich-bin. Diese „I-am-Ness“, von der Ken Wilber so eindrucksvoll spricht. Abraham war auch ein eindrucksvolles „Unique Self“ und erschien als solches in diesem zeitlosen Ich-bin. Aber war sich das Bewusstsein von Abraham dessen bewusst? Hatte er ein Bewusstsein, welches sich all dessen bewusst war PLUS des Bewusstsein vom Bewusstsein selbst? Ich denke, das ist etwas Neues. Das „Bewusste Ich“ ist kein erreichbarer Zustand, sondern mehr ein sich steigender Prozess der lebendigen Wachsamkeit, welcher in einem Gefühl großer persönlicher Freiheit erfahrbar wird. Das „Unique Self“ ist ein Geschenk Gottes – das „Bewusste Ich“ ist intensive Arbeit. Und die Intensität hat damit zu tun, dass es reines Bewusstsein ist und nur durch Bewusstsein geschaffen wird.

Cordula: Dieses „Bewusste Ich“ erlebt alles: Unsere primären Hauptselbste, die durchaus edle und positive Werte in uns postulieren wie z.B. spirituelle Ziele, aber auch die Anteile, welche die verdrängten Stimmen in uns abspalten und nicht mehr fühlbar machen. Diesen unbewussten, selbstautomatischen Vorgang würde ich grundsätzlich als Schattenebene bezeichnen. Im „Bewussten Ich“ bin ich mir aller Stimmen, alltäglich-persönlicher wie auch transpersonaler, ewiger Aspekte (z.B. Big Heart und Big Mind) bewusst. Im ZEN, in diesem erleuchteten Big Mind, können wir frei von der persönlichen Ebene

Die „Voice Dialogue“-Lehrerin Cordula Mears-Frei im Gespräch mit dem spirituellen Dienstleister Sebastian Gronbach – Über Ego, Schattenarbeit, Unique Self und das Bewusste Ich

sein. Vollkommene Freiheit von meinem biographischen Ich – was für ein gnadenvoller Zustand, für einen Augenblick. Und im Big Heart sind wir tatsächlich vollkommen mit allem eins. Mit deinem und mit meinem Schmerz. Mit aller Freude und allem Leid. Ungetrennt und Eins ...

Sebastian: ... welch' eine Gnade ...

Cordula: Oh ja, aber nur für einen Augenblick. Denn dieses „Bewusste Ich“ ist keine Gnadenerfahrung. Es „verbietet“ sich dieses „göttliche Gnadengeschenk“ quasi, indem die Gottheit selbst in der Bewusstheit ihrer Selbst(e) zu sich zurückkehrt.

Sebastian: Gott erreicht seinen höchsten Zustand und wird sich im „Bewussten Ich“ des Menschen seiner Selbst(e) PLUS seines Bewusstseins bewusst ...

Cordula: ... und erreicht somit eine Art der Empathie mit sich selbst, welche unmittelbar zu einem neuen Selbstgefühl führt. In diesem Zustand schließt sich nichts mehr aus und man kann, einem Erleuchtungsmoment gleich, alle anderen Ebenen der Teilselbste und Schatten relativieren. Das heißt nicht, dass ich sie transzendiere, sondern dass ich sie als ein Spiegel der großen Welt in meiner kleinen inneren Welt erkennen lerne – und sie alle als einen mir zugehörigen Teil wahrnehme, so wie ICH eine Menschheit BIN, aber eben auch spüre, dass ich durch ein bewusstes Ich in der Mitte dieses alles (auch) nicht bin, wenn ich mich nicht damit identifiziere. Das „Bewusste Ich“ ist verbunden mit allen meinen persönlichen Anteilen wie auch gleichzeitig mit der Ebene der ewigen Ruhe und Stille, was einem Gefühl größter Wachheit und Entspannung gleichkommt. Wenn wir uns so z.B. jetzt gerade von „Bewusstem Ich“ zu „Bewusstem Ich“ unterhalten, ist alles, wirklich alles möglich. Es gibt keine persönlichen Vorbehalte, keinen Widerstand, – und gleichzeitig doch eine gesteigerte Wahrnehmung von genau all diesen Anteilen in mir, welche aber durch die innere Wahrnehmung relativiert werden – nicht verdrängt, sondern vollumfänglich in mir selbst ver- und beantwortet.

Sebastian: Steiner würde dazu sagen (und ich glaube Wilber könnte es unterschreiben): „Alles Äußere wird Inneres geworden sein. Vergöttlichung ist Verinnerlichung. Verinnerlichung ist Vergöttlichung. Das ist das Ziel und der Sinn des Lebens.“

Cordula: Ich möchte an der Stelle wirklich betonen, dass es nicht nur um Schatten und um negative Auswirkungen der personalen Egoebene geht. Es geht auch um eine Vielfalt und Fülle aller Kräfte und Formen, welche diese Welt so lebenswert machen. Das „Bewusste Ich“ ist eine seelenruhig ordnende Instanz, welche immer im Prozess ist und den Mut schafft, offen auf verdrängte Anteile in sich zu blicken. Es steht mitten drin, im ganzen Sturm der Widersprüchlich-

keiten und Polaritäten. Wenn ich mit dir jetzt aus diesem „Bewussten Ich“ spreche, höre ich meine ganze Widersprüchlichkeit, meine spirituellen Aspekte, meinen Antrieber, meinen Perfektionisten – und weiß, dass es letztendlich doch keine Möglichkeit gibt, ganz vorbehaltlos mit dir zu sein, außer in dem Teilen der Präsenz, die wir beide gegenüber diesen inneren Anteilen wie auch denen des andern beiwohnen. „Sitting with selves“ – das ist ein unglaublicher spannender Moment der zwischenmenschlichen Begegnung.

Sebastian: Wenn das „Bewusste Ich“ aber keine Ziele hat und dennoch aktiv ist, worin besteht dann seine Aktivität?

Cordula: Das „Bewusste Ich“ ist Bewusstsein über das eigene Bewusstsein, welches in Teilen in unserer Persönlichkeit aufgesplittert, fragmentiert wurde. Die Intensität der echten Ich-Bewusstheit ist eine Steigerung der Intensität von allem: Intensiver Sex, intensives Spülmaschine Ausräumen, intensives Lesen dieses Texts – und gleichzeitig bedeutet das alles einem immer weniger, eine Rückkehr in eine bedingungslose Ganzheit. Das „Bewusste Ich“ fühlt sich gleichermaßen intensiv UND ausdruckslos an. Es ist eine Intensität ohne eigenes Bedürfnis. Ganz im Gegensatz zu den Teilselbsten, welche sich immer vom Ich zum Du ausrichten, in Beziehung treten. Das „Bewusste Ich“ tut, was zu tun ist, aber handelt aus einer allumfassenden, nichts ausschließenden Wahrnehmung. Es bezieht sich nicht mehr auf ein Ziel, sondern steht in einem unmittelbaren Flow, der sich gerade durch die Andersartigkeit eines Menschen oder einer Situation erweitert – so, dass ich mich nicht darum bemühen muss, eine umfassendere Perspektive einzunehmen, sondern stattdessen meine eigenen vielen abgespaltenen Anteile IN mir wahrnehme und dadurch eine unendliche Fülle von Möglichkeiten in jedem neuen Augenblick zulasse. ❖

Gemeinsame Seminare mit Sebastian Gronbach und Cordula Mears-Frei :

BERLIN, 11.-13.2.2011

Feminine und maskuline Wege der Spiritualität

Im Integralen Forum

INTERLAKEN, 15.-17.4.2011

Die Lust zu werden und der Friede zu sein

Villa Unspunnen, www.villaunspunnen.ch

Weitere Infos unter: www.praxis-integrationsarbeit.de oder www.SebastianGronbach.de

Cordula Mears-Frei ist transpersonale Therapeutin und arbeitet seit 18 Jahren als Voice Dialogue Facilitator und Lehrerin in eigener Praxis in Schopfheim. Sie ist Mitglied vom Spiritual Emergency Network (Rütte/Todtmoos) und Mitarbeiterin der Zeitschrift info3. Als Autorin erschien aktuell von ihr das Buch „Alchemie der Seele“.

Sebastian Gronbach (*1969) ist Buchautor und Redakteur der Zeitschrift „info3 Anthroposophie im Dialog“. Im Vorstandskollegium der Anthroposophischen Gesellschaft in NRW, als Dozent und Blogger engagiert er sich für eine integrale Spiritualität und den Dialog mit zeitgenössischen geistigen Strömungen und Weisheitstraditionen. <http://missionmensch.blogspot.com>

Kollektive Schatten, individuelle Lichtungen

Zur integralen Trauma-Arbeit im interkulturellen Feld

Peter Erlenwein



Peter Erlenwein arbeitet seit mehreren Jahren freiberuflich für Refugio München, ein Rehabilitationszentrum, das seit 1994 in einem Team von Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Ärzten, Rechtsanwältinnen, Übersetzern und Mentoren mit traumatisierten Flüchtlingen (Erwachsenen wie Kindern) und Folteropfern arbeitet. Ein dichtes Netz von Kooperationen, ganz im Sinne von AQAL. Anders als in einer normalen Individualtherapie liegt ein zentraler Schwerpunkt der Arbeit bei den beiden unteren Quadranten.

Wiewohl Millionen Menschen in der Welt oft jahrelang auf Grund politischer Verfolgungen oder ökonomischer Krisen auf der Flucht sind, ist die Zahl der Asylbewerber in Deutschland seit mehr als zehn Jahren aufgrund der europäischen Vereinheitlichung des Asylrechts ständig rückläufig. Laut Pro Asyl wurden 2008 lediglich 28,2 Prozent der knapp 28.000 Asylerst- und -folgeanträge positiv beschieden. Die übrigen Antragsteller leben in ständiger Ungewissheit über ihre Zukunft in der BRD. Die Angst vor Abschiebung ist für alle Flüchtlinge eine Dauerbelastung, die ihre eigentlichen Wunden noch überschattet.

Traumatische Erfahrungen gehören zum Schlimmsten, was Menschen geschehen kann. Die Arbeit damit ist Schattenarbeit im wirklichen Sinn, sie taucht in die dunkelsten Aspekte des Menschseins hinab, um von dort zur Quelle des Lichtes zu gelangen. Geschieht diese Arbeit in einem interkulturellen Zusammenhang, bekommt der Begriff der Mitmenschlichkeit seine wahre Bedeutung. Das Trauma des Menschseins geht uns alle etwas an und darf uns nicht fremd sein, ebenso wie das Glück und die Freude. Erst beides zusammen ergibt den ganzen Menschen. Die integrale Perspektive öffnet uns dabei sowohl für die innerliche und die äußerliche wie auch die individuelle und die kollektive Dimension. Sie lässt uns Entwicklungsunterschiede ebenso würdigen wie jede Stufe der Entwicklungsskala und hat viel Platz für die enorme Breite und Vielfalt kulturellen Andersseins.

Die interkulturelle Dimension

Interkulturalität ist in einer globalen Welt zunehmend eine Grundwirklichkeit, die sich in ihrer Komplexität insbesondere für eine Annäherung durch die integrale Theorie eignet; allerdings auf dem schwankenden Boden einer sich ständig verändernden Empirie der psychomateriellen Gegebenheiten in den verschiedenen Kulturen dieses Planeten. Wilbers komplexes Modell der vier Quadranten, Entwicklungslinien, Bewusstseinsstrukturen, Typologien etc. bietet gerade für die interkulturelle Trauma-Arbeit einen ausgezeichneten offenen, formalen Bezugsrahmen, der sich durch die Geschichten der jeweiligen Personen oder

Familien oder auch der regionalen Kulturen zu einem faszinierenden mehrdimensionalen, oft paradoxen Flechtwerk entfaltet. Beispiel Afrika: Zwar wurde durch die künstliche Schaffung von Nationalstaaten durch die europäischen Kolonialmächte ein formaler strukturell-politischer Rahmen etabliert (SD Blau), doch ist das Leben geprägt von sehr unterschiedlichen Stammeskulturen innerhalb eines jeden Staatsgebietes. Diese kulturelle Heterogenität (es gibt eine nationale Struktur, aber keine nationale Identität, sondern unterschiedliche Stammesidentitäten), verbunden mit der Tatsache, dass diese sich vielfach noch aus starken Wurzeln der magisch-mythischen Entwicklungsebene (SD Purpur bis Rot) speist, führt zu ganz besonderen Herausforderungen in der Trauma-Arbeit mit Flüchtlingen, da hier in den Quadranten UL und UR völlig unterschiedliche Wertemuster und medizinische Systeme aufeinanderprallen: uralte afrikanische, arabisch-islamische und westliche.

Divergierende Heilsysteme

Während den meisten Menschen in der BRD die Vorstellung, für ihre psychosomatischen Probleme einen Schamanen aufzusuchen, mehr als seltsam anmutet – es sei denn, man bewegt sich in esoterischen oder ethnologischen Kreisen –, ist ein solcher Heiler in vielen Kulturen noch ein selbstverständlicher Ansprechpartner. Genauer gesagt, man geht zumeist mehrgleisig vor: Arzneimittel der westlichen Medizin besorgen, vielleicht auch eine Behandlung bei einem Beinbruch. Inner- wie interfamiliäre Konflikte mit psychosomatischen Konsequenzen führen dagegen zu Besuchen beim örtlichen Schamanen oder auch der Kirche, Moschee und deren Amtsträgern. Kurz und gut: Drei verschiedene Systeme werden konsultiert, deren Ratschläge mitunter höchst unterschiedlich ausfallen.

In diesen drei Heilsystemen sind die moderne westliche Psychotherapie und Psychiatrie noch gar nicht aufgeführt, denn letztere arbeiten mit Klassifikationen, die Flüchtlingen häufig unbekannt sind, da sie einem völlig anderen Weltanschauungsmodell – eben dem der (Post-)Moderne – entstammen. Speziell die westliche Psychotherapie hat ein ausgeklügeltes Verfahren der Gesprächsführung entwickelt sowie Assoziations- und Imaginationsverfahren, die dem Klienten, schon mangels Sprachkenntnissen, ein anfangs oft unüberwindbares Hindernis vorgeben.

Dass man es in der Biographie von Flüchtlingen mit schwersten seelischen wie körperlichen Leiden zu tun hat, kommt erschwerend hinzu. Scham und Schmerz bilden Hürden, die ohne Kenntnis der Identitätsformung der jeweiligen Kulturen schwer zu überwinden sind: magisches Denken beispielsweise – in Afrika durchweg präsent – lässt Außen- und Innenwelt teilweise nahezu bruchlos ineinanderfließen und veranlasst so manchen interkulturellen Trauma-Therapeuten zu Zweifeln, inwieweit

Das integrale Modell bietet für die interkulturelle Trauma-Arbeit einen ausgezeichneten offenen, formalen Bezugsrahmen, der sich durch die Geschichten der jeweiligen Personen oder Familien oder auch der regionalen Kulturen zu einem faszinierenden mehrdimensionalen, oft paradoxen Flechtwerk entfaltet.

reflexive oder induktive Methoden oder – im Falle paranoid-schizoider Problematik – psychiatrisch/medizinische Mittel zur Heilung führen. Die Grundfrage „Was heilt?“ stellt sich auf diesem Feld mit großer Schroffheit neu.

Bei aller vorausgesetzten Kompetenz der Therapeuten lautet meine – immer wieder vorläufige – Antwort: Empathie und darüber hinaus Mitgefühl (Compassion) im spirituellen Verständnis. Denn nicht von ungefähr sind es oft die uralten religiösen (!) Quellen, die traumatisierten Menschen aus anderen Kulturen Halt geben. Gelingt es, im Querverweis die Errungenschaften der modernen Welt (UL und insbesondere UR, Entwicklungsstufen SD Orange bis Grün: Menschenrechte, demokratische Strukturen, Rechtssicherheit) für den entrechteten Flüchtling in seiner Situation sichtbar werden zu lassen, ergeben sich für ihn oftmals neue Perspektiven, die seine Verletzung zwar nicht rückgängig machen können, sie aber in ein neues Licht rücken. Das Trauma ist nicht aufgelöst, doch in einer Weise befriedet, dass ein neues Leben, auch mit Rückfällen, möglich scheint – zumeist leichter in der neuen fremden Welt als in der zurückgelassenen. Abschiebung nach einer Therapie führt hingegen in vielen Fällen zur Rekonstellation traumatischer Erfahrungen mit gefährlichen Konsequenzen: Dann nämlich ist man wirklich verloren zwischen zwei Welten, denn die in der neuen Welt gewonnenen Erkenntnisse werden schnell zum Gift in der alten Heimat.

Kurzportrait einer Klientin

Wer Refugio erreicht und einen Therapieplatz erhält, hat Glück. Ihm ist es gelungen, eine erste relative Schutzzone zu erreichen, einen Fuß in den Türspalt nach Europa zu bekommen, der Raum eröffnet Richtung Freiheit – unter Umständen Heilung, vielleicht sogar einen Neubeginn. Für viele wird sich aber auch schnell, per Gerichtsbeschluss, das Tor wieder schließen. Die kleine, rund-

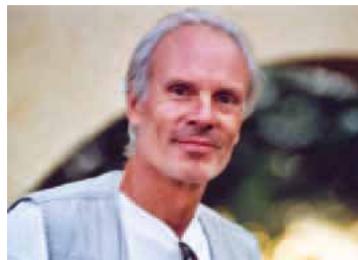
liche Frau aus Sierra Leone, Ende 20, ist so ein Mensch. Ihre Heimat hat einen dreißigjährigen Bürgerkrieg hinter sich. Dort hat sie ihr Kind bei der Flucht zurücklassen müssen. Auf nicht ganz geklärten Wegen landete sie in Wilhelmshaven; die örtliche Polizei brachte sie vorübergehend in ein Aufenthaltslager. Tage später Weiterverfrachtung nach Bayern – erst Straubing, nun München. Ein großer Fortschritt. Sie ist Analphabetin, spricht kein Deutsch, dafür etwas Englisch, Pidgin-English, Küchen-Englisch. Das ist unsere Kommunikationsbasis.

Zu Zeiten des Bürgerkriegs sah sie die täglichen Massaker an Menschen, verlor ihren Mann in den Kriegswirren, versteckte sich, in der ständigen Angst vor Vergewaltigung und Tod, verbarg ihr Kind bei Verwandten. Der Krieg tobt in ihr, und die Soldaten verfolgen sie auf ihren täglichen kleinen Gängen in und ums Asylantenheim. Nachts hat sie Alpträume.

Anfangs schweigt sie lange, schaut an mir vorbei in die Leere. Ich berichte von meinen Reisen nach Afrika. Das öffnet eine kleine Tür für erstes Vertrauen. Sie beginnt selbst zu erzählen. Kleinigkeiten. Als ich ihr einmal afrikanische Musik vorspiele, bricht sie in Tränen aus. Zuviel! Sie liebt ihr mörderisches Land. Natürlich. Aber zurück? Niemals. Die Alpträume, stetige Begleiter, lösen immer wieder Panik aus, Abstürze, Chaos. Übungen zum Ankommen im Hier und Jetzt, atmen – kleine Anker im neuen Leben setzen. Eine Mentorin hilft im Alltag. Ein erster Alphabetisierungskurs.

Übung im Nachdenken: Was verfolgt mich? Distanz zur Fluchtreaktion entwickeln. Und: Gegenwart zulassen – die Stadt hier und dort entdecken, Freiräume erschließen. Nachdenken statt magischer Überwältigung. Was gibt mir dieses neue Land? Irgendwann Entspannung. Erste Erfolge: Die fremde, die deutsche Sprache verstehen, sprechen lernen. Unsere Kommunikation wird dichter: Sie sagt öfter: Danke, God bless you. Das Trauma ist einen Schritt in den Hintergrund getreten. Bewegungsfreiheit beginnt, kleine Wahlmöglichkeiten.

Was ich deutlicher im Bewusstsein habe als sie: Der Gerichtsbeschluss, der darüber entscheidet, ob sie wirklich bleiben darf, ist ungewiss. Sie ahnt es – wir arbeiten auf Abruf. Jederzeit kann in diesem Zusammenhang ein Absturz erfolgen. Trauma-Arbeit dieser Art ist nicht ohne den Geschmack des Sisyphos zu haben. ❖



Peter Erlenwein, Sozialwissenschaftler (interkulturell-religiöser Dialog), Psychotherapeut, Journalist und Autor. Begründer des Instituts für integrale Entwicklung.

Ein kollektiver Schatten der westlichen Welt: UNSER RESSOURCENVERBRAUCH

Die westliche sowie die aufstrebende asiatische Welt verbrauchen die global zur Verfügung stehenden Ressourcen weit über ihre Erneuerbarkeit hinaus. Dabei werden wir täglich mit den Folgen dieses Verhaltens konfrontiert: Nachrichten über die Abholzung der Regenwälder, das Schmelzen der Polkappen und der damit einhergehende Klimawandel sowie Umweltkatastrophen wie die Ölpest im Golf von Mexiko sind inzwischen leider „normal“. Zwischen unserem Wissen und unserem Handeln besteht eine große Diskrepanz, was man als ein Indiz für einen kollektiven Schatten ansehen kann.

Schattenanteile unseres Verhaltens zeichnen sich dadurch aus, dass wir uns ihrer in voller Konsequenz nicht bewusst sind.

Der integrale Ansatz kann uns dabei helfen besser zu verstehen, warum wir in Bezug auf den Ressourcenverbrauch noch kein gesundes Maß gefunden haben. Natürlich gibt es auch Individuen in unserer Gesellschaft, die bewusster leben, die beim täglichen Einkauf von Lebensmitteln, Kleidung und anderen materiellen Gütern darauf achten, woher die Produkte stammen, ob sie unter sozial verträglichen Umständen hergestellt wurden und ob sie das Produkt denn auch wirklich benötigen. Aber solange im globalen Kontext weiterhin über dem optimalen Entnahmeniveau Ressourcen verbraucht werden, ist jeder Einzelne an diesem Prozess auch mehr oder weniger direkt oder indirekt beteiligt.

Durch die multidimensionale Darstellung werden die gewohnten Sichtweisen verlassen. Somit kann es zu einem erweiterten Verständnis kommen und unbewusste Prozesse und das daraus folgende unbewusste Verhalten werden bewusster.¹

1 Wilber, K., Patten, T., Leonard, A. & Morelli, M. (2008): *Integral Life Practice*. Integral Books: Boston

Unser Ressourcenverbrauch aus den Perspektiven der vier Quadranten²

Insbesondere durch das Erkennen der sich gegenseitig bedingenden Faktoren wird deutlich, dass alleine das Wissen über die negativen Auswirkungen unseres Ressourcenverbrauches keine einschlägigen Verhaltensänderungen erwarten lässt. Dazu ein paar Beispiele:

Unser kulturelles Umfeld (UL) ist konsumorientiert. Durch unsere kulturelle Konditionierung übernehmen wir die Einstellung, dass uns der Besitz bestimmter Güter glücklich macht. In unserem kollektiven inneren Erleben stellt der Besitz beispielsweise von Autos, Kleidung, Ernährung und Häusern nicht nur einen materiellen Wert dar, sondern erfüllt den zusätzlichen Zweck, zu einer bestimmten sozialen Gruppe dazuzugehören. Menschen, die viel besitzen, gelten allgemein in unserer Gesellschaft als erfolgreicher und jeder möchte gerne zu den Erfolgreichen gehören. Schattenarbeit wird hier durch das Bewusstwerden der kulturellen Konditionierungen geleistet.

Die gesellschaftlichen Konditionierungen stehen in Wechselwirkung mit unserem individuellen inneren Erleben (OL). Häufig entsteht ein Gefühl der Sehnsucht nach der Zugehörigkeit zu einem bestimmten Milieu und damit verbunden der Wunsch nach einem schnellen Auto oder einer aufwändigen Urlaubsreise. Insbesondere durch den Einfluss der familiären und kulturellen Prägungen entstehen innere Stimmen (Voices) in uns. Die kognitiv geprägten Stimmen wissen um die umweltschädlichen Auswirkungen, andere Stimmen sind eher emotional geprägt und wünschen sich, wie in der Werbung dargestellt, ein glückliches Leben durch den Besitz bestimmter Güter. Eine erhöhte innerpsychische Aufmerksamkeit

2 Diese werden wie folgt abgekürzt: OL = oberer linker Quadrant, OR = oberer rechter Quadrant, UL = unterer linker Quadrant, UR = unterer rechter Quadrant

(z. B. durch Achtsamkeitspraxis) kann uns helfen, die unterschiedlichen Stimmen wahrzunehmen, Schattenarbeit zu betreiben und die Prioritäten neu zu gewichten.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die Funktionsweise unseres Gehirnes (OR). Kognitive Prozesse laufen messbar langsamer ab als emotionale. Das heißt, dass bei dem Gedanken an den Kauf eines bestimmten Produktes als erstes die emotional geprägten Stimmen in uns zu hören sind. Erst später können die kognitiv geprägten Stimmen vernommen werden. Viele Stimmen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung sind noch stark kognitiv geprägt oder sogar mit negativen Emotionen wie zum Beispiel dem Gefühl von Verzicht verbunden. Dadurch, dass Emotionen häufig unser Verhalten prägen, wird erkennbar, dass eine effektive Schattenarbeit auch darin bestehen kann, dass nachhaltiges Verhalten mit positiven Emotionen in Medien und Werbung transportiert werden muss. Aber auch das Wissen um diesen neurobiologischen Prozess wird sicherlich dazu beitragen, dass wir uns unseres Verhaltens besser gewahr werden können. Da regelmäßige Meditation nachweislich nicht nur zu mehr Achtsamkeit, sondern auch zu einem geänderten Aktivitätsmuster im Gehirn führt (die Aktivität des Areals, welches an den ständig entstehenden Gedanken beteiligt ist, wird reduziert), können wir auch hierüber positive Auswirkungen auf unser Umweltbewusstsein erwarten.

Die Auswirkungen des Ressourcenverbrauches sind vor allem in ökologischen Zusammenhängen erkennbar und messbar und werden vielfach in der Fachliteratur wie auch in den Medien beschrieben (UR). Hinsichtlich bestimmter Nutzungen gibt es Regelungen und Gesetze, unser Verhalten wird auch durch diese äußeren Umstände geprägt. Aber auch andere Umweltbedingungen können zu

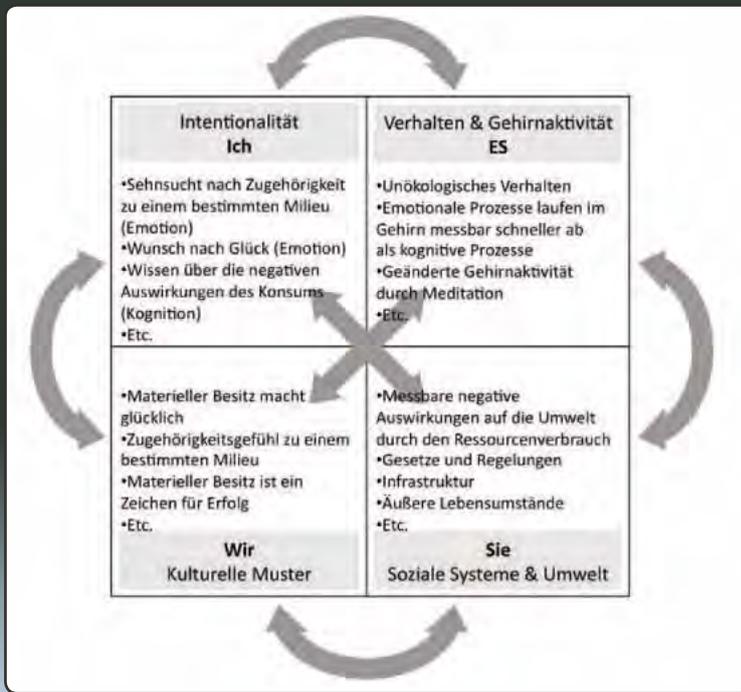


Abb.1: Wechselwirkungen – Die integrale Betrachtung des Ressourcenverbrauchs

einem ungewollten Ressourcenverbrauch führen, zum Beispiel das Leben auf dem Land, wo es wenig Angebote an öffentlichen Verkehrsmitteln gibt. Der Besitz eines Autos kann dadurch unvermeidlich werden. Als Schattenarbeit in diesem Bereich sind weitere Regelungen und Gesetze, von lokalen Maßnahmen zur Minimierung des Energiebedarfes und der Müllvermeidung bis zu einem globalen Klimaabkommen, erforderlich, wie auch die Entwicklung neuer Technologien und Infrastrukturen.

Es wird deutlich, dass das reine Wissen einen nur geringen Einfluss auf unser Verhalten hat und psychologische, kulturelle, soziale sowie auch neurobiologische Begebenheiten und die äußeren Umstände, in denen wir leben, unser Verhalten prägen. Damit es zu dauerhaften Verhaltensänderungen kommt, sollten daher die Prozesse und Begebenheiten in allen vier Quadranten berücksichtigt werden.

Die gegenseitigen Wechselbeziehungen der Erscheinungen in den vier Quadranten machen die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln offensichtlich.

Schattenarbeit hinsichtlich unseres Ressourcenverbrauches ist erforderlich

Unseren Schatten, also dem Anteil unseres Bewusstseins, den wir verdrängen und projizieren, können wir auf die Spur kommen, indem wir auf Irritationen in uns achten. Wenn uns Dinge aufregen im Unterschied zu dem, was uns einfach

nur informiert, ist es angebracht, innerlich hellhörig zu werden. Emotional beschäftigten können uns beispielsweise die vielzähligen Flugreisen eines Bekannten oder Kollegen, der hohe Fleischkonsum der Amerikaner oder auch das unverantwortliche Verhalten der großen ölproduzierenden Konzerne. Bei derartigen „psychoaktiven“ Tendenzen empfiehlt es sich, individuelle Schattenarbeit durchzuführen. Mit Hilfe des 3-2-1- Prozesses³ beispielsweise können wir eigene verdrängte Anteile integrieren und damit projektionsfreier handeln.

Der Beitrag jedes Einzelnen zählt

Durch erfolgreiche Schattenarbeit, Meditation und weitere Maßnahmen zur persönlichen Entwicklung im Sinne des integralen Ansatzes ist ein evolutionärer Prozess möglich. Ökologisches und nachhaltiges Bewusstsein, also ein Bewusstsein, welches generationenübergreifend und globale Dimensionen integriert, ist jedoch eine Qualität, die erst auf höheren Entwicklungsstufen erscheint. Jede darunter liegende Entwicklungsstufe bietet allerdings bereits spezielle Ausprägungen, die zur Förderung der nachhaltigen Entwicklung effektiv genutzt werden können:

- auf einer roten⁴ Entwicklungsstufe kann Nachhaltigkeit „verkauft“

³ Wilber, K., Patten, T., Leonard, A. & Morelli, M. (2008): Integral Life Practice. Integral Books: Boston

⁴ Die Farbbezeichnungen sind dem Entwicklungsmodell „Spiral Dynamics“ entnommen. Beck, D. E. & Cowan, C. C. (2008): Spiral Dynamics – Leadership, Werte und Wandel. Kamphausen: Bielefeld.

- werden als etwas, was den eigenen Interessen dient
- auf einer blauen Entwicklungsstufe ist Nachhaltigkeit attraktiv, wenn sie zu einem Leben in Ordnung und Stabilität führt, also für eine gute Tradition und Tugend steht
- auf einer orangen Entwicklungsstufe kann sich Nachhaltigkeit kommerziell rechnen

Auf allen weiteren Stufen wird Nachhaltigkeit unmittelbar als ein weltzentrischer Wert an sich erkannt, sie wird als selbstverständliche Lebensgrundlage für alle Organismen empfunden.

Zur individuellen Entwicklung werden das Engagement und der Wille jedes Einzelnen benötigt. Die individuellen Entwicklungen haben Auswirkungen auf das kollektive Bewusstsein. Sobald eine kritische Masse an Individuen sich der Aufgabe stellt und sie erfolgreich bewältigt, wird es auch zur Entwicklung kollektiver höherer Bewusstseinsstufen kommen, die sich in einer geänderten Ressourcennutzung in globalen Maßstäben äußern werden. ❖



Tina Jacoby, Jahrgang 1975. B. Sc. in Zoologie, Diplombiologin und Erstes Staatsexamen in Sport und Erziehungswissenschaft sowie fast abgeschlossene Promotion zum Thema Bildung für nachhaltige

Entwicklung. Start des Projektes Mikro-Stipendien und Mikro-Darlehen: 100 Personen mal 20 Euro pro Monat zur alternativen Finanzierung der Habilitation. Ziel der Habilitation ist es, die Bedeutung unterschiedlicher Forschungsergebnisse aus den wissenschaftlichen Disziplinen sowie mystischer und spiritueller Erfahrungen zur Bildung für nachhaltige Entwicklung darzustellen und darauf aufbauend konkrete Bildungswege zu skizzieren.

www.tinajacoby.de, kontakt@tinajacoby.de

Integrale Ökologie: win - win - win für die Menschen, alle Wesen und die Umwelt

Ökologie ist außerordentlich komplex - daher ist der integrale Ansatz besonders gut geeignet, um Lösungen für die herausfordernden Probleme unserer Zeit zu finden. Das ist auch der Grund, warum das State of the World Forum mit diesem Ansatz arbeitet. Viele Entscheidungen, die z. B. das Weltklima betreffen, fallen im moralischen Dilemma, d. h. dass zwischen teils völlig entgegengesetzten und dennoch berechtigten Interessen ein praktikabler Ausgleich gefunden werden muss. Daher gibt es die so sehr gewünschten einfachen Lösungen nicht. Meist geht es darum, dass alle Beteiligten auf Teile ihrer Wunschvorstellungen verzichten. Einzelindividuen und Interessengruppen haben durchaus berechnete Anliegen und lernen manchmal erst über schwierige Erfahrungen, zu kommunizieren und Ergebnisse auszuhandeln. Wenn dabei aus AQAL-integraler Sicht wenigstens alle vier Perspektiven und einige Ebenen im Bewusstsein gehalten und berücksichtigt werden, sind die Chancen deutlich besser, in Richtung Win-Win-Win (für die betroffenen Parteien und die Umwelt) zu gehen.

Bislang sind die Machtunterschiede groß und weltweit wird der unverantwortliche Umgang mit Ressourcen nach wie vor eher belohnt als bestraft. F. J. Radermacher beschreibt es in ‚Global Impact‘ eindringlich, es ist manchmal wie ein Gefangenendilemma, wo diejenigen, die das eigentlich Richtige tun, dadurch zunächst Nachteile in Kauf nehmen und die anderen kurzfristig Vorteile erlangen. Dazu kommt, dass im ökologischen Umfeld die Retroromantik blüht, prä- und postmodern Orientierte pflegen hartnäckig antimoderne Ressentiments und favorisieren unterkomplexe Lösungsansätze. Monofokussierte Nichtregierungsorganisationen vertreten nicht selten nur partikuläre Interessen, Perspektiven, Ebenen.

Wir können die Perspektiven der Quadranten nutzen, um Wissen zu generieren, Herausforderungen zu diagnostizieren und Lösungswege zu beschreiben.

WAS ICH ERFAHRE

Wir können die innerliche individuelle subjektive Realität von Menschen herausfinden (OL). Im inneren Kontext spielen Selbstidentität und Bewusstheit eine Rolle, Intentionen, Werte, Haltungen, (religiöse) Glaubenssätze, kognitive Kapazität, (Aus-)Bildungsstand, emotionale Intelligenz, Motivation, Wille, Verantwortung, Grad des Kümmerns um Andere und die Umgebung. Das sind überwiegend psychologische Einflüsse, es geht dabei auch um ein Verständnis über die eigene Rolle in der Gemeinschaft und den Einfluss auf die Umwelt, persönliche Ziele und Selbstwahrnehmung, hat jemand Verbindung zur Natur oder ist er/sie ein Stadtkind?

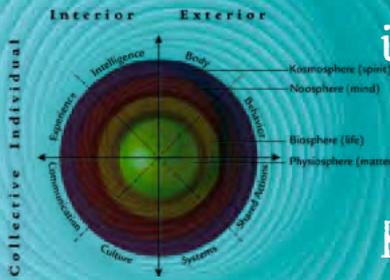
Als Veränderungswerkzeuge können hier Therapien eingesetzt werden, religiöse oder spirituelle Beratung, Typenanalysen nach Enneagramm, Myers-Briggs oder anderen, phänomenologische Innenschau, Selbstbefragung, Introspektion, Meditation, Tagebuchschreiben, Ziele setzen, Emotionstrainings, in die Natur gehen, Vision quest, Mitgefühlsübungen...

WAS ICH TUE

Die verhaltensgemäßen Einflüsse (OR) umfassen objektive externe Realitäten, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Handlungen; empirisch messbare individuelle Qualitäten, sowie physische Gesundheit und biologisches Können. Es geht um Energielevel, Ernährungsgewohnheiten, prä- und postnatale Betreuung, Geburtenkontrolle, wie wird mit Gesetzen, mit Geld usw. umgegangen, ist sauberes Wasser verfügbar, werden Computer genutzt ...

Veränderung bewirken können hier u. a. Ernährungsumstellung, Hygienemaßnahmen, Sport, Medikamente, Gewichtskontrolle, allopathische und/oder alternative Medizin, Ausbildung, klare Regeln und Führung durch respektierte Autoritäten, Einsatz von Filter- und Umwelttechniken, alternative Strom- und Wärmeerzeugung.

Nur aus einer
übergreifenden Sicht
können Lösungen
entstehen, die größere
Kontexte umfassen und
mehr Wesen fürsorglich
einbeziehen.



WAS WIR ERFAHREN

Bei den kulturellen Einflüssen (UL) greifen die intersubjektiven inneren Realitäten von Gruppen, ihre Kulturen und Weltansichten, geteilten Werte, kulturelle Normen, Gewohnheiten, Über-einkünfte zu Ethik, Beziehungen, Symbole, Sprache, geteilte Bedeutung, Resonanz, Kommunikation. Es geht um kulturelles Passen, kollektive Visionen, Beziehungen innerhalb von und zur Gemeinschaft, familiäre Organisation, Tabus, Stigmatisierungen, Sprachbarrieren, kollektive Interpretation von Macht, Klassen-, Rassen-, Geschlechtsdifferenzen, kollektive Wahrnehmung der Umwelt und deren Verschmutzung.

Zur positiven Veränderung können hier beitragen: Dialog, regionale Entwicklung, Mitspracherechte, konsensorientierte strategische Planung, Organisationslernen, religiöse oder säkulare Unterstützungsgruppen, vertrauensbildende Maßnahmen, teilnehmende Beobachtung, gemeinsame Visionen, Geschichtenerzählen, kollektive Teilnahme und Introspektion, Gruppentherapie, Entwicklung von sprachlichen und kommunikativen Fähigkeiten.

WAS WIR TUN

Systemische Einflüsse (UR) betreffen die sozialen Systeme und ihre Umwelten, die interobjektiven äußerlichen Realitäten von Gruppen. Es geht um sichtbare Gesellschaftsstrukturen, Produktionsweisen (wie stabil sind sie ökonomisch, politisch, sozial, informationstechnisch, bildungsbezogen, technisch?). Was bewirken Strategien, Maßnahmen, Arbeitsprozesse, natürliche Systeme, Prozesse und Interaktionen in der Umwelt? Wie sind die gesetzlichen Rahmenbedingungen, sind Rassen oder Geschlechterungleichheiten vorhanden, ist die Ernährung sichergestellt? Welche Rückmeldeschleifen, Schutzmechanismen, Aufbauprozesse funktionieren wie?

Hilfe zur Veränderung sind hier u. a. Thinktanks für systemisches und komplexes Denken, kybernetische und Chaostheorien, Organisation von Stakeholdern, Mikrokredite, Sozialunternehmen, Steuern für Umweltbelastungen, organisierter Protest, Einfluss auf Politik.

Ökologie und Bewusstseinsstrukturen

Sean Esbjörn-Hargens beschreibt, aufbauend auf Forschungen von Clare Graves, Don Beck und Chris Cowan, wie Menschen mit Stammes- und Kriegerbewusstsein, mit traditionellem, modernem und postmodernem Bewusstsein in ökologischen Fragen denken und handeln.

Öko-Radikale vertreten eine Gleichheitsmentalität, sie sind postmodern, wollen die Natur für die Menschheit und um ihrer inneren Werte willen retten.

Motto: Befreie alle Menschen und alles Leben von Habgier und Herrschaft, schütze global die Bevölkerungen, fördere Gemeinschaft und Einheit, Konsens, soziale Verantwortung, Political Correctness, Tiefe Ökologie, Ökofeminismus, soziale Ökologie, Rechte für Tiere, Ökopsychologie, Umweltgerechtigkeit, teile die Ressourcen. Ist oft biozentriert.

Sie erzeugen einen Sinn von Dazugehörigkeit, Teilen, Harmonie, beweisen Sensibilität für menschliche Belange, Natur und andere, fordern ein verbessertes Bewusstsein, Selbst-Verstehen und Befreiung der Unterdrückten, benutzen Symbole der Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Verbundenheit, eine einfühlsame Sprache und Naturmetaphorik, bauen auf Vertrauen, Offenheit, erforschen Wachstum, präsentieren echte Menschen und authentische emotionale Darbietungen, ermutigen zur Mitgestaltung, zu Teilen und Konsens, Teamarbeit und Gemeindemitarbeit.

Öko-Strategen mit ihrer rationalen Mentalität geht es um Fortschritt, Wohlstand, Unabhängigkeit, finanziellen Erfolg und das „gute Leben“. Dafür benutzen sie die Natur, teils zum Spaß aber auch für den Gewinn.

Sie wenden Wissenschaft und Technologie an, bringen universelle Rechte, glauben an die unsichtbare Hand im Wirtschaftsprozess, verbessern das Leben und fördern Wohlstand durch Wettbewerb. Sie etablieren die Wissenschaft der Ökologie, Städteplanung, Nützlichkeitsperspektive, Umweltpsychologie, industrielle Landwirtschaft.



Entscheidungen die das Weltklima betreffen, müssen im moralischen Dilemma zwischen teils völlig entgegengesetzten und dennoch berechtigten Interessen fallen.

Öko-Manager haben eher eine Verwaltermentalität, halten die Ordnung aufrecht und folgen dem Gesetz (göttliches oder staatliches Gesetz), bewahren Harmonie und Stabilität, bewirtschaften die Natur für zukünftigen Nutzen, folgen höheren Autoritäten und Regeln, um Bestrafung zu vermeiden. Hier wird die Erde als Garten Eden gesehen, aus diesem Denken entstanden die Pfadfinder, erste Umweltgesetze und Umweltschutzorganisationen, sowie der Tierschutz.

Es geht um Pflicht, Ehre und Land, Disziplin und Gehorsam gegenüber einer höheren Autorität, Aufruf zur Bürgerpflicht, Verantwortung und Selbstaufopferung für eine höhere Sache oder Tradition, Gesetze, Stabilität, Ordnung.

Öko-Kämpfer haben eine heroische Mentalität, sie erobern die Natur, wollen Selbstbehauptung über das System oder die Natur, Macht und Freiheit gewinnen, Respekt, achten nur das ‚Gesetz des Dschungels‘, zeigen impulsive und umgehende Reaktion, Zähigkeit, Einsatzbereitschaft, Straßenkämpfermentalität, Überlebensfähigkeiten.

Bsp.: Earth First! Öko-Terrorismus, stoische Bergbesteiger, Extremsportler, Trophäensammler mit Frontmentalität, Autonomes Wohnen jenseits des Systems.

Hören nur auf klare Ansagen, Personen mit anerkannter Macht, empfohlen oder gefürchtet von anderen, gefeiertes Idol mit Ruf.

Öko-Wächter haben eine romantische Mentalität, Hochachtung vor der Natur, wollen Rückkehr zum verlorenen ökologischen Paradies, achten Stämme, Magie oder unsichtbare Kräfte, Methoden, Bräuche, Rituale, Übergangsrituale (rites of passage) der Ahnen. Wollen sich mit der natürlichen Welt verbinden, nutzen kulturell Phänomene wie Omen, Ältestenrat, Abstammung, Schamanen und Hexen, Erdgötter-Gruppen, Naturanbetung, Hexenkult, Ansichten der Ureinwohner. (Diese Beschreibung von Esbjörn-Hargens trifft weniger auf real stammeskulturelles Denken, sondern viel eher auf postmoderne romantische Sichten zu).

Seminar Integrale Ökologie

Der integrale Ansatz ist in der Lage, verschiedene Perspektiven und Bewusstseinsstrukturen gleichzeitig wahrzunehmen und ihre wichtigen Beiträge anzuerkennen. Nur aus einer übergreifenden Sicht können Lösungen entstehen, die größere Kontexte umfassen und mehr Wesen fürsorglich einbeziehen.

Zu diesen Themen und darüber hinaus veranstaltete DIA im Herbst 2009 mit Anne Caspari in Frankfurt ein Seminar zu integraler Ökologie.

Hier kamen Leute aus ganz Deutschland zusammen, einige von ihnen befassen sich wissenschaftlich oder beruflich intensiv mit dem Thema. Es ging vor allem darum, aus AQAL-Sicht in die ungewohnt vielen Facetten einzuführen und eine Erfahrung davon zu bekommen, wie komplex der Umgang damit ist.

Zimmerman hat mit Esbjörn-Hargens 2009 ‚Integral Ecology‘ herausgegeben. Hier werden bis zu 200 unterschiedliche ökologische Ansätze aufgeführt. Alle haben ihre Berechtigung, doch fast alle sehen ein eher spezifisches und begrenztes Interesse und präsentieren dadurch einen wertvollen, aber doch meist nur einen Teil der Lösung. Dieses Buch haben wir in der letzten Ausgabe der IP besprochen.

In Zusammenarbeit mit dem State of the World Forum und mit Michael Zimmerman haben wir auf der Jahrestagung des Integralen Forums im Juni 2010 das Thema Ökologie weitergeführt und vertieft (siehe Artikel auf S. 6 in dieser Ausgabe). Die Integralen Perspektiven werden regelmäßig über Aktuelles in diesem Zusammenhang berichten und weitere Seminare sind in Planung. ❖

Hilde Weckmann, Mag. Rer. Soc. Oec. und Dipl. Pol., GF BioBrotBox gGmbH, über 20 Jahre Geschäftsführerin Naturkostgroßhandel, Leitung integraler Salons in Berlin, Vorstand Integrales Forum, div. Buch- und Zeitschriftenbeiträge zu politischen, ökologischen und wirtschaftsbezogenen Themen.

Silvestertreffen im ZEGG

Die Kraft
der Entscheidung
27.12. – 1.1.2011



Tel.: 033841/595-100
empfang@zegg.de
14806 Bad Belzig (bei Berlin)



Tom Amarque
Wie wir wurden, wer wir sind – und was wir werden können
Eine kleine Geschichte der Bewusstseinsentwicklung

978-3-89901-352-8

Über das Wunder des Bewusstseins

Was lässt uns immer wieder die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen?
Was treibt uns an zur steten Suche nach unserem » wahren Selbst «?

0521/5605229

jkamphausen
weltinnenraum.de

BLÄUEL Mania.

Nachhaltigkeit zahlt sich aus. Und visionäres Denken auch. Denn wie immer geht es auch um's Ernten. Der besten Oliven, um daraus unser vielfach prämiertes Mani Öl zu pressen. Und der Früchte, die wir nun schon so viele Jahre als Vorreiter im Bereich Bio-Olivenöl aussäen. Seit damals, als ORGANIC noch als Fremdwort galt. Als Fritz und Burgi Bläuel noch händisch unser Öl in Flaschen gefüllt und die Olivenbauern in der gesamten Mani für ihre hochliegenden Pläne gewonnen haben. Heute ist Mani Bläuel der führende griechische Anbieter von hochwertigstem Bio-Olivenöl.

Olivenöl und griechische Antipasti von einer integral informierten Firma

Mani
BLÄUEL
www.blauel.gr

Der Preisregen der jüngsten Vergangenheit freut uns sehr!



1. Platz BioFach

Unter 74 weltweit eingereichten Ölen der BioFach Messe 2010 in Nürnberg wurde Kalamata PDO extra nativ von Mani Bläuel im Rahmen einer Blindverkostung durch das Messpublikum auf Platz 1 gewählt!

1. Platz und Platin-Award

Unser Mani Olivenöl wurde als bestes Olivenöl der Kategorie „mild-fruchtig“ aus ganz Griechenland (sowohl aller herkömmlichen als auch Bio-Öle) auf Platz 1 gewählt. Insgesamt umfasste der Test 53 extra native Öle aller namhaften griechischen Ölproduzenten und wurde durch ein Panel geschulter Olivenöl-Verkoster im Rahmen des 4. Olivenöl-Festivals bei der Ausstellung „Olivenöl und Oliven“ bestimmt.



Bestes griechisches Olivenöl „mild-fruchtig“

1. Platz Platin-Award

Buch-Rezensionen



Wie wir wurden, wer wir sind – und was wir werden können. Eine kleine Geschichte der Bewusstseinsentwicklung

von Tom Amarque

Das Thema des Buches von Tom Amarque lässt sich in einem Wort zusammenfassen: Entwicklung. Dieses Thema ist nicht neu, doch die Perspektiven, die der Autor darauf wirft, sind es und erlauben

dem Leser sowohl eine Außenansicht wie auch eine Innenansicht auf Entwicklung als etwas, was sich im Außen wie auch in uns allen individuell und kollektiv ereignet. Wir sind, ob wir es wollen oder nicht, „Agenten der Evolution, und zwar im biologischen, sozialen und psychologischen Sinne“, und die Einladung des Buches besteht darin, diese „Agentenrolle“ unseres Lebens so bewusst und freudig wie möglich zu spielen.

Um Entwicklung zu verstehen, gilt es sich zuerst klarzumachen, dass die Vorstellung davon selbst etwas ist, was sich entwickelt hat und immer weiter entwickelt. Der Autor führt uns daher zuerst zurück in das Aufkommen der Moderne mit ihrer Entstehungsgeschichte einer Entwicklungsperspektive, geboren aus dem „Geiste des Mythos“. Dabei spielt der Wissenschaftsbegriff eine entscheidende Rolle, durch den „Glaube zum Wissen“ wurde, mit der Vorstellung einer selbstbestimmten Individualität. Dem dabei entstehenden Ich bzw. Selbst und seinen Eigenschaften widmet sich Amarque ausführlich.

Im Anschluss daran wendet er sich der Entstehung des postmodernen Bewusstseins zu als einem weiteren großen Entwicklungsschritt. Durch die Entdeckung von „Brüche[n] im Paradigma der Objektivität“ wurden die Grenzen des modernen Bewusstseins offenbar und konnten auf vielfältige Weise erweitert werden. Subjektivität und Intersubjektivität erlangten dabei einen zur Objektivität gleichberechtigten Stellenwert und mit ihnen rückten Themen wie Pluralismus, Relativismus, Multikulturalismus, Komplexität, Systemik, Spiritualität, vernetztes Denken, Wir-Sein, So-Sein, das Unbewusste und das Feminine in den Vordergrund – und damit auch neue Vorstellungen von Entwicklung, Bewusstsein und Kultur.

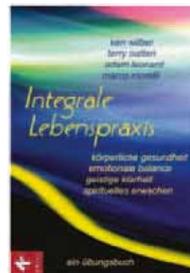
Schließlich wendet sich der Autor im dritten Abschnitt des Buches dem zu, was er als „Entstehung des evolutionäre Bewusstseins“ bezeichnet als einer „selbstreferentiellen Gestaltungskraft“, die sich ihrer selbst in uns Menschen als evolutionär auf dem Entwicklungsweg unterwegs seiende Wesen mehr und mehr bewusst wird. Dies führt wiederum zu einem neuen Verständnis von Welt, Gemeinschaft und einem evolutionären Selbst, das sich „frei in der Welt“ bewegt. Dabei spielt der Wille, dem der Autor ein anderes Buch gewidmet hat, eine wesentliche Rolle (*Der Wille: Ein Handbuch zur Steuerung der Evolution*).

Tom Amarques Buch als eine „Kleine Geschichte der Bewusstseinsentwicklung“ ist sowohl ein herrliches Lesevergnügen wie auch eine Einladung zu einem (Entwicklungs)Fest, das seit Jahrmilliarden stattfindet und zu dem wir mehr und mehr als Mitgestaltende erwachen.

Wir wir wurden, wer wir sind – und was wir werden können.

Eine kleine Geschichte der Bewusstseinsentwicklung von Tom Amarque, Integrale Reihe, J.Kamphausen, Bielefeld, 2010, ISBN 978-3-89901-352-8, € 17,95

Integrale Lebenspraxis – deutsche Übersetzung



Seit Oktober liegt das Buch „Integrale Lebenspraxis“ endlich in deutscher Übersetzung vor. Ich arbeite mit dem Buch seit dem Erscheinen des amerikanischen Originals 2008 und bin begeistert. Es begleitet mich auf allen Seminaren als eine Quelle von Freude und Inspiration. Als Heilpraktiker und Praktizierender habe ich die nach 1968-

er Jahre voll miterlebt und dabei Dutzende, wenn nicht Hunderte von Techniken kennengelernt, vom Hörensagen bis hin zum intensiven Ausprobieren. Von A wie Aufstellungsarbeit bis Z wie Zen, von E wie experimentell bis T wie traditionell sehen wir uns heute einer unglaublichen Fülle an Angeboten gegenüber, verbunden mit Fragen wie: Wie hängt das alles zusammen (wenn überhaupt), und was ich für mich das Richtige? Antworten darauf finden wir durch den Gesamtrahmen der integralen Theorie und konkrete und lebensnahe Anleitungen im Buch „Integrale Lebenspraxis“.

Die Übungen darin können sofort und „ohne Weiteres“ umgesetzt werden und bestechen durch ihre Einfachheit, Alltags-tauglichkeit und unmittelbare Wirksamkeit. Gleichzeitig ist man dabei nie verloren, sondern weiß sich aufgehoben in einem Gesamtrahmen, der deutlich macht, wo die Stärken, aber auch die Grenzen einer jeweiligen Methodik und Übung liegen. Eigene Stärken und Schwerpunkte werden sichtbar, aber auch Bereiche, die man bisher vernachlässigt hat. Ich kenne kein anderes Buch, das es einem so schwierig macht, die eigenen blinden Flecken wie beispielsweise die Arbeit an Schattenanteilen zu übergehen. Natürlich kann man einwenden, dass Vieles nur kurz angerissen ist und große Praxisbereiche wie Achtsamkeit oder Yoga nur am Rande abgehandelt werden. Doch entscheidend ist die Gesamtschau dieses Werkes und seine Ganzheit und Strukturiertheit.

Integrale Lebenspraxis: Körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen – Ein Übungsbuch von Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli (Autoren), Übersetzung: Karin Petersen, Kösel Verlag, München, 2010, ISBN 978-3466345458.

Der Wille

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, um etwas über die Psychodynamik des Willens zu erfahren, ja überhaupt sich eine Begriffsbestimmung des Wollens erwartet – von welcher Perspektive aus auch immer – wird wohl enttäuscht sein. Wer dann dem ab Kapitel I (S. 19ff) konsequent vorgetragenen systemtheoretischen Ansatz zu folgen versucht, wird auch die Schwierigkeit dieses Beschreibungsverfahrens nicht leicht verdauen.

Warum lohnt es aber trotzdem sich durchzubeißen? Dieses Buch enthält eine ganze Reihe von kreativen Ideen und Zusammenhängen, die dazu einladen, neu über die Rolle des Willens in der Evolution nachzudenken. Und nicht nur zu denken, sondern auch in das Wollen der Evolution bewusster (und willentlicher) einzusteigen.

In der Einleitung stellt Amarque klar, dass die konstruktivistische Perspektive der Postmoderne es einfach nötig macht, die Rolle des Willens innerhalb der Dreiheit Vernunft – Gefühl – Wille neu als Agens zu bestimmen und dabei den Motor der Evolution – in der Tradition von Eros bis hin zu Bergsons *elan vital* – mit zu berücksichtigen. Beim Verfolgen dieser neuen Perspektive ergibt sich auch die Positionierung dieses Werks in der integralen Landkarte: Unter Verwendung einer adaptierten Terminologie des unteren rechten Quadranten (Systemtheorie) wird der Blick von hier aus durchaus auch auf die anderen Quadranten gerichtet: Die Entwicklungsstufen von Selbst (oben links), Kultur (unten links) und Wissenschaft (oben rechts). Terminologische Orientierung bedeutet dabei noch nicht automatisch perspektivische Fixierung. Dennoch sollte der Leser in Rechnung stellen, dass er nicht mehr als einen (wichtigen) Mosaikstein der integralen Landkarte erwarten darf.

Die unterschiedliche Anzahl der Stufen in der Entwicklungspsychologie fasst Amarque in drei Hauptstufen zusammen: prä-egoisches Selbst, egoisches Selbst und post-egoisches Selbst. Für die evolutionäre Bedeutung des Willens ist aber nur das post-egoische Selbst entscheidend, das wiederum drei Entwicklungsstufen erkennen lässt: das post-egoische Selbst 1 oder das „strebende Selbst“; das post-egoische Selbst 2 oder das „wahre Selbst“ und das post-egoische Selbst 3 oder das „Trans-Selbst“. Dementsprechend behandelt er drei Entwicklungsstufen des Willens: Wille 1 ist die Einheit von Zielen, Flow und Verhalten; Wille 2 ist die Einheit von Sinn, Mühelosigkeit und Verhalten; Wille 3 ist die Einheit von nondualer Kognition, nondualer Emotion und nondualer Konzentration.

Das ist keine Zahlenmystik, wie es die Titel nahe legen könnten: Nicht das Dreiermuster diktiert das Geschehen, sondern die innere Logik und Konsequenz der Phänomene. Dennoch mutet die Entwicklung der Linien an vielen Stellen noch etwas dünn an und müsste mit Inhalten gefüllt werden; an vielen Stellen entsteht der Eindruck, dass die systemtheoretische

Konstruktion auch Phänomene ausblendet: Ein Aufruf zur Bearbeitung!

Besonderer Erwähnung ist das Aufgreifen des antiken Konzepts des Daimons wert: Dieser ist Lebensführer, selbstgewählte schöpferische Kraft und Tendenz zur Selbstüberschreitung. Er drückt sich in Enthusiasmus und Konzentration aus. Er begleitet in Amarques Analyse durch alle drei Stufen des Willens. Am Übergang von Wille 2 zu Wille 3 ist so etwas wie eine „Metaphysik des Daimons“ beschreibbar, bevor Wille 3 sich solchen metaphysischen Beschreibungen verweigert: „Müelos wird ein Wille immer dann, wenn die separaten Daimone so eingesetzt werden können, dass sie die Evolution von allen fördern, und das heißt nicht nur *nominell*, sondern wenn sie *de facto* die Evolution fördern, also wenn die evolutionär-daimonischen Gedanken, Taten und Worte des Individuums den evolutionären Bedürfnissen der Gesellschaft entsprechen“ (S. 148). Als spannendes Beziehungsfeld ergibt sich aus der Neuinterpretation des Daimons vor allem das Zusammenspiel von Mühelosigkeit und Konzentration, die im Alltagsverständnis ja als polare Gegensätze verstanden werden. Neben der Theorie finden sich in Amarques Werk durchaus immer wieder sehr konkrete Beispiele aus dem Alltagsleben.

Am Ende komme ich wieder zum Anfang zurück: In der stärkeren Betonung der „großen Drei“ Vernunft – Emotion – Wille (wahr – schön – gut) und in der Schlüsselrolle des Willens (also der Rolle des „gut“), wenn in der Entwicklungsspirale eine neue Stufe der Transformation (nicht der Translation) erreicht wird, folgt Amarque deutlich dem Autor Steve McIntosh.

Wichtig scheint mir auch der Hinweis, dass mit dem Prinzip der Wirklichkeitskonstruktion des Selbst über Wille und Liebe das evolutionäre Handeln unabhängiger von einer bestimmten Religion oder einem bestimmten traditionellen spirituellen Weg wird (was nicht heißt, dass es zu seinem Weg nicht solche traditionellen Elemente immer irgendwie in Anspruch nimmt).

Amarque beendet sein Buch mit zehn unentschiedenen – unentscheidbaren Fragen, was an sich beachtenswert ist: Wird doch Philosophie auch als die Kunst des richtigen Fragens gehandelt.

Lust auf Lektüre?

Wilfried Lang



Tom Amarque:

Der Wille: Ein Handbuch zur Steuerung der Evolution,

Hamburg, Phänomen-Verlag, 2009,

ISBN 978-3-933321-73-2.

Integrale Salons stellen sich vor:

Salon Nürnberg

Seit Oktober 2009 treffen wir uns in Nürnberg in einem wieder neu gegründeten integralen Salon. Wir, das ist ein Kern von etwa zehn TeilnehmerInnen. Dazu kommen BesucherInnen, die gelegentlich teilnehmen. Insgesamt sprechen wir einen Kreis von derzeit 56 Interessenten im Nürnberger Raum an.

Den verschiedenen Interessen der Teilnehmenden versuchen wir mit einem sehr strukturierten Ablauf der Treffen entgegen zu kommen:

- Wir beschäftigen uns mit dem Werk Ken Wilbers und anderen integralen Denkern.
- Es geht um unsere eigene Spiritualität und wie wir diese in unser Leben integrieren können.
- Und wir wollen unsere integrale Lebenspraxis reflektieren und vertiefen.

Die Treffen beginnen mit einer zehnmütigen gemeinsamen Meditation. Danach hören wir einen Impulsvortrag zu einem vereinbarten Thema mit anschließendem Gespräch. Rund 60 Minuten sind für anliegende integrale Themen reserviert, denen wir uns in Form des Bohmschen Dialogs nähern. Zum Abschluss meditieren wir wieder gemeinsam zehn Minuten.

Neben dem Salon gibt es einen Lesekreis, der allerdings bisher eher sporadisch stattgefunden hat. Außerdem hat ein Seminar in Nürnberg mit Michael Habecker zum Thema „Integral leben und arbeiten“ kürzlich stattgefunden. Ein weiteres Seminar mit Andreas Schröder zum Big-Mind-Prozess ist für November terminiert.

Jetzt, nach einem Jahr, werden wir im September unsere bisherige Praxis reflektieren und entscheiden, wie es weitergehen soll. Verschiedene Szenarien sind denkbar:

Es gibt einige Interessenten für den Lesekreis, der noch die richtige Form sucht.

Daneben gibt es TeilnehmerInnen, die einen Arbeitskreis zur Integralen Lebenspraxis initiieren wollen, der einen vertrauten Rahmen als den offenen Salon braucht.

Daneben können Wochenenden/Samstage mit bestimmten Schwerpunkten, die mehr Zeit brauchen, organisiert werden.

Die Treffen finden an jedem zweiten Mittwoch/Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Theater thevo, Siegfriedstr. 20, 90461 Nürnberg (Südstadt) statt.

Anmeldung bei Erich Carl Derks, info@erich-carl-derks.de, Tel. 09123-986487.

Integraler Salon Essen



Mit dem integralen Salon in Essen gibt es seit Anfang 2010 den inzwischen 4. Integralen Salon im Ruhrgebiet. Schon zu den ersten Terminen gab es erfreulich großes Interesse, die Gruppe hatte gleich mehr als zehn Teilnehmer. Offensichtlich birgt das Ruhrgebiet noch

einiges an „integralem Potential“, welches wir u.a. mit diesem Salon aktivieren wollen!

Wir treffen uns im 6-Wochen-Rhythmus freitags abends von 19 bis 22 Uhr. Um gerade in einer ganz neuen Gruppe schnell Fahrt aufnehmen und Tiefe erreichen zu können, gibt es eine feste Struktur, die auch in der Zukunft zunächst so beibehalten werden soll. Ich möchte damit erreichen, dass sich trotz der am Anfang naturgemäß größeren Fluktuation der Teilnehmer ein deutlicher roter Faden und eine stabile Substanz bilden kann. Da integrale Salons generell eher das „grüne wMem“ anziehen, ist hier besondere Achtsamkeit geboten, die Veranstaltungen nicht zu den end- und fruchtlosen Diskussionsrunden des „mean green mem“ werden zu lassen.

Von daher folgt die Veranstaltung im Prinzip immer diesem Ablauf:

- Kurze Begrüßungs-Checkin-Runde (Wie geht es mir gerade, womit bin ich da, was ist mein Interesse/Anliegen für heute?)
- Einstiegsmeditation (Ankommen bei mir selbst)
- Begegnungsstruktur (Ankommen in der Gruppe)
- Input zu einem/mehreren ausgewählten Themen
- Gemeinsame „Arbeit“, Spiel, Übung an dem Thema
- Reflektion/Integration
- Abschluss-Sharing

Erst wenn sich im Laufe der Zeit eine stabilere Kerngruppe gebildet hat, soll der Rahmen für eine freiere gemeinsame Gestaltung des Abends geöffnet werden. Bis dahin können auch Neulinge noch gut einsteigen, da es immer genügend Wiederholung des Stoffes gibt, so dass jeder die Chance hat, mitzukommen.

Für mich persönlich steht bei Arbeit in dem integralen Salon das Thema „Entwicklung des Bewusst-Seins“ an oberster Stelle. Da dies eben nicht nur „private“ Anteile hat, die jeder für sich alleine in seinem stillen Kämmerlein absolvieren kann, wollen wir in der Gruppe auch an den kollektiven Aspekten arbeiten, damit spielen und experimentieren, so dass sich eine neue Form eines „Wir“ bilden kann.

Kontakt: Stefan Schoch, www.integraleimpulse.de



Das Integrale Forum präsentiert sich neu!

Nach zehn Jahren intensiver Aufbauarbeit sind wir im Integralen Forum jetzt dabei, die in den zurückliegenden Jahren geschaffenen Medien zu überarbeiten und neu zu präsentieren. Der offizielle Relaunch wird Anfang 2011 erfolgen, und wir möchten Ihnen hier schon mal einen Vorgeschmack geben auf das, was Sie erwartet.

Im Rahmen unseres Portals „Integrales Forum“ finden Sie künftig die vier Schwerpunkte unserer Arbeit:

1) Organisation: Unter der Rubrik „*Integrales Forum e.V.*“ finden die Vereinsmitglieder die gewohnten Services, Informationen zu den regionalen Salons und das schon bewährte Diskussionsforum.

2) Inhalte: Unter dem Label „*Integrales Leben*“ wollen wir die deutschsprachigen Inhalte zur integralen Theorie und Praxis, die in den zurückliegenden Jahren erarbeitet wurden und über viele Medien (Homepages, Zeitschrift *Integrale Perspektiven*, Online Journal) verstreut vorliegen, thematisch neu und nutzerfreundlich sammeln, präsentieren und laufend aktualisieren.

3) Fortbildungen und Veranstaltungen: Eine Weiterentwicklung von *DIA - Die Integrale Akademie*, mit einem noch übersichtlicheren Angebot an integral informierten Veranstaltungen.

4) Stiftung: Präsentation unserer Stiftung, der *European Integral Academy (EIA)*, die eine wichtige Trägerin unserer Aktivitäten ist.

Wir sind dankbar über den bereits zurückgelegten Weg und Ihre Unterstützung dabei. Und wir freuen uns auf die zukünftigen Aufgaben und eine noch ansprechendere öffentliche Darstellung.

- das IF Team

Unsere Angebote im Überblick

Mitgliedsart	Vorteile	Beitrag / Jahr
regulär	<ul style="list-style-type: none">Vergünstigungen auf attraktiven Veranstaltungen von DIA und IF, inklusive der Jahrestagung.Sie bekommen dreimal im Jahr die Zeitschrift „integrale perspektiven“ zugeschickt.Integraler Newsletter per E-Mail	100 €
ermäßigt	<ul style="list-style-type: none">Vorteile wie oben	50 €
Premium	<ul style="list-style-type: none">Vorteile wie obenFreier Zugang zu den Inhalten von „Integrales Leben“, umfassendes Archiv + regelmäßig aktualisierte Inhalte, inklusive Online Journal „integral informiert“	130 €
Abo IP	<ul style="list-style-type: none">Sie bekommen dreimal im Jahr die Zeitschrift „integrale perspektiven“ zugeschickt.	20 €
Abo Integrales Leben	<ul style="list-style-type: none">Freier Zugang zu den Inhalten von „Integrales Leben“, umfassendes Archiv + regelmäßig aktualisierte Inhalte, inklusive Online Journal „integral informiert“	40 €

Integrale Salons im deutschsprachigen Raum



Veranstaltungen und Termine der Salons sind aktuell aufgeführt unter:

DEUTSCHLAND

BASEL/FREIBURG

Integraler Salon: regelmäßige Treffen im Raum Schopfheim/Basel oder Freiburg/Kirchzarten

Infos, Termine und Anmeldung: Elmar Lorenz, elmar.lorenz@gmx.de, Tel. 07622/9501

Lesekreis: regelmäßige Treffen im Raum Schopfheim/ Basel oder Freiburg/ Kirchzarten

Infos, Termine und Anmeldung: Cindy Lorenz, cindy77lorenz@t-online.de, Tel. 07622/9501

Grundlagenworkshops

Integrale Theorie und Praxis:

Infos, Termine und Anmeldung: Ulrike Vogel, ulrike.vogel@integralesforum.org

Seminare: siehe

if.integralesforum.org/index.php?id=261

Infos und Anmeldung: Ulrike Vogel, ulrikevogel01@googlemail.com, Tel. 07622/6849520

BERLIN

Integraler Salon:

Koordination: Hilde Weckmann, hweckmann@landbrot.de

Treffen: jeden 3. Montag im Monat um 19 h bei Frank Spade, Großbeerenstr. 54, Aufgang 3, 1. Etage in Berlin-Kreuzberg

Weitere Veranstaltungen gibt's bei:

www.integralesforum-berlin.de

Fachgruppe integrale Politik:

Kontakt: Carl Polonyi, cpolonyi@gmx.de

integrale Supervisionsgruppe:

Kontakt: tobias.doeppe@sprungbrett.org

für aktuelle Salon-Infos per E-Mail bitte auf dieser Website anmelden:

<http://integrales.websummit.de/>

BOCHUM

Integraler Salon: regelmäßige Termine im „Institut für Integrale LebensArt“

Infos, Termine und Anmeldung: Carsten Börger, Tel. 0234/3386699 info@integrale-lebensart.de

BREMEN

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: dennis.wittrock@integralesforum.org Tel.: 0178/3020078
Raymond Fismer, Tel. 04298/465292 fismer@gmx.de

DEGGENDORF

Hubert Hagl, Unterberg 5, 94571 Deggendorf
Tel.: 0991/31662 hubert.hagl@gmx.de

DORTMUND

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: Andreas Buhr, Tel. 0231/9932062 andreasbuhr@gmx.net
Dr. Andreas Gutjahr, Tel. 0231/9062 688, kontakt@andreasgutjahr.de

Kulturzentrum balou,
Oberdorfstr 23, 44309 Dortmund

DRESDEN

Integraler Salon: jeder 1. Freitag 19.30 Uhr

Infos, Termine und Anmeldung: Joe Schraube, Wienerstr. 118, Tel. 0351/89960 709 www.integral-leben.de, j.schraube@web.de

DUISBURG

Integraler Salon: monatlich

Koordination: Gabriele Haever
Tel.: 02841/883 528

www.gh-supervision.de,
www.hausamkaiserberg.de

ILP-Tage, ca. 4 mal jährlich

Infos, Termine und Anmeldung: Dr. med. Sabine Uhlen sabineuhlen@hausamkaiserberg.de,
Kiefernweg 21, 47058 Duisburg

Essen

unregelmäßige Termine, ca. alle 6 Wochen

Infos, Termine und Anmeldung: Stefan Schoch, , Tel. 0201/3680023 www.integraleimpulse.de/is.html
is_essen@web.de
Yogaschule „In-Dir“ (www.in-dir.de),
Rüttenscheiderstr. 166, 45131 Essen

FRANKFURT/M.:

Integraler Salon: unregelmäßige Termine, siehe Webseite
Ab Dezember 2010 regelmäßige ILP-Gruppe

Infos, Termine und Anmeldung: Eugen Kaufmann-Thomassen, ekt@hotmail.de,
Rolf Lutterbeck, Dr. Nadja Rosmann
(06192/2068258, Nadja.Rosmann@zenpop.de),
Sonja Student

HALLE/Westf. bei Bielefeld (im Aufbau)

Integraler Salon in der Kempo Akademie

Leitung: Peter Wilmsen-Bültmann

regelmäßige Angebote zu Training, Studium und Transformation.

Kontakt: 05201/971272, info@zen-do.de,
www.zen-do.de

HAMBURG:

Integraler Salon: jeder letzte Donnerstag im Monat

Infos, Termine und Anmeldung: Burghard Lippke, Tel. 04191-959 354, BLippke@SuccessUtilities.com

HILDESHEIM/HANNOVER

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: Detlef Hiller, Tel. 05064/85828,
Hauptstr.16, 31162 Heinde
dethiller@gmx.de

Dirk & Brigitte Arens, Tel. 0511/2834742,
info@open-heart-center.de

Treffpunkt: Open-heart-center
Oeltzenstr.13, 30165 Hannover

Heinsberg

Jeder 1. Donnerstag, 19-22 Uhr

Infos, Termine und Anmeldung: Aakash Klaus Seelmann,
Uetterather Dorfstr. 35, 52525 Heinsberg,
Tel.: 02453/382244
info@seelmann-heilkunst.de

JENA

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: André Jannasch,
Yoga-Zentrum Jena,
Bibliotheksweg 1a, 07743 Jena
Tel. 03641/511275 & Tel. 0179/7943532,
info@yoga-jena.de, www.yoga-jena.de

KARLSRUHE

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: Eberhard Blauth, Tel. 07244/722044,
eberhard.blauth@web.de

Kempton (im Aufbau)

Bernhard Dengel, Tel. 0831/51210380,
Bernhard.Dengel@Cambomare.de

MÜNCHEN

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung: Susanne Manz, susanne.manz@kunst-heilen.de



www.integralesforum.org

KÖLN/BONN

Integrale Impulse:

Angebot offen, hoher Anteil an Psychologen/
Betriebswirten/ Coaches/ Trainern/ Mensanern

Zeit: Jeweils von 19.00- 21.30 Uhr

Rythmus: an jedem 4. Montag eines ungeraden Monats

Ort: ineko, Maarweg 231- 233, 50825 Köln

Infos, Termine und Anmeldung:

Anja Kiefer, Tel. 0221/28066 55,
anja.kiefer@kongenium.de

Stellv. Marc Lucas, Tel. 02461/93179 9,
marc.lucas@ineko-cologne.com

Bernd Schulte, Tel. 0221 22210070,
Bernd.schulte@kongenium.de

KIEL

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:

Hanna Hündorf, Tel. 0431/588403,
01577 1949338, Hasselkamp 91, Kronshagen,
hanna@kiel.samye.org

LEIPZIG

Integraler Salon: monatlich (jeden letzten Freitag)

Infos, Termine und Anmeldung:

Wulf Mirko Weinreich, Tel. 0341/3319422
Gustav-Adolf-Str. 32, Skype: Wu-Wei-Le,
isl@integrale-psychotherapie.de

MINDEN (im Aufbau)

Integraler Salon

Infos, Termine und Anmeldung:

Helmut Dörmann, Tel. 0571/32 06 23,
doermann@teleos-web.de

Nürnberg

Erich Carl Derks, Martin-Behaim-Str. 6,
91207 Lauf an der Pegnitz,
Tel. 09123/986487 Mobil: 0178/9711765

info@erich-carl-derks.de
www.erich-carl-derks.de
www.gesundesBusiness.de

OBERBAYERN

Integraler Salon: regelm. monatliche Treffen

Peter Erlenwein, 08807/924816

erlenwein@yahoo.de
www.institutfürintegraleentwicklung.de

ODENWALD, Miltenberg

Integraler Salon in Gründung

Peter Kumpf, Tel. 0170/5659755
Lessingstraße 2, 64750 Lützelbach,
kumpf@poraver.de

OSNABRÜCK (im Aufbau)

Sabine Mählmann, Tel. 0541-5069974,
sabinemaehlmann@yahoo.de und
Jan Rautenberg, Tel. 0176/97133725,
rautenjan@web.de

PFALZ südliche Weinstraße

Kerstin Tuschik, Konrad-Adenauer-Str. 2,
76863 Herxheim, kerstin.tuschik@projetzt.de
Tel. 07276/409061

RAVENSBURG (im Aufbau)

Ulf Lindemann, Tel. 08807925816
ulf.lindemann@t-online.de

STUTTGART/BÖBLINGEN

Integraler Salon: regelmäßige Treffen

Infos, Termine und Anmeldung:

Stephanie Orth-Kern, Tel. 07031/224694
s.orth.kern@googlemail.com

TÜBINGEN

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:

Markus Zeh, Tel. 07071/67644
markuszeh@web.de

ULM

Integraler Salon: unregelmäßige Treffen

Infos, Termine und Anmeldung:

Thomas Fürniß, givemesometruth@arcor.de

WENDLAND

Bea Simon, Blauer Salon, Landstraße 6,
29462 Güstritz, b.a.simon@gmx.de,
Tel. 05849/971024

SCHWEIZ

Integrales Forum Schweiz

Anne Margreth Schoch, a.m.schoch@bluewin.ch
www.ifschweiz.ch, info@ifschweiz.ch

ÖSTERREICH

GRAZ:

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:
Hannes Piber, Tel. +43(0)664/3453784,
Hannes.Piber@trigon.at,
A-8020 Graz, Entenplatz 1a

Franz Loibner, loibner@integral-humans.at

SALZBURGER LAND

Ulrike.Sievers@t-online.de

Interessiert an Neuaufbau eines Salons

VORARLBERG

Lesekreis: regelmäßige Treffen

Infos, Termine und Anmeldung:

Harald Nagelseder, Tel. 05522/83457,
harald.nagelseder@aon.at

Günter Lenz, Betr.oec., CMC,
Werkstrasse 1, Tel. +41(0)715080414,
Mobil: +43(0)6504190909

WIEN

Monika Frühwirth
(Salonleitung, Gesamtkoordination)
Tel. +43 1 877 25 07, monikafruehwirth@web.de

ILP-Gruppe monatlich: Walter Urbanek,
walter.urbanek@sargfabrik.at

Lesekreis monatlich: Johanna Schwarz,
johanna.e.schwarz@web.de

Seminarzyklus monatlich: Günter Enzi,
enzi@unikat.at

Webseite (neu!):

<http://sites.google.com/site/integralesleben/>

LUXEMBURG

LUXEMBURG

Integraler Salon: regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:

Marie-Rose Fritz, marie-rose.fritz@education.lu

Alfred Groff, Tel. +35 2/710629

alfredgroff@hotmail.com
www.mtk.lu/integralersalon.html

ITALIEN

BOZEN Südtirol

Aufbau eines neuen Salons
Kontakt: Ulli Naumann Bodinus
Museumstr. 32, 39100 Bozen, Italien
integral@callegari.net und Artur Callegari



Für die weiteren Ausgaben sind folgende Schwerpunkte geplant:

integrale perspektiven *18 (März 2011)

Kommunikation

Anzeigenschluss: 17. Februar 2011

integrale perspektiven *19 (Juli 2011):

Wissenschaft & Spiritualität

Themenvorschläge bis 1. März 2011 an die Redaktion

Anzeigenschluss: 16. Juni 2011

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

Chefredakteur: Michael Habecker

Redaktion: Monika Frühwirth
Sonja Student
Dr. Nadja Rosmann

News/Termine: Dennis Wittrock

Integrale Salons: Uli Vogel
Andreas Buhr

Filmbesprechung: Peter Erlenwein

**ArtDirektion
und Layout:** Uwe Schramm, Berlin

Schlussredaktion: Jörg Perband

Übersetzungen: Michael Habecker
Dennis Wittrock
Monika Frühwirth

Werbeleitung: Mike Kauschke
069-401 54 527
0177-57 83 241
mkauschke@googlemail.com

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

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

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

Geschäftsstelle:
Raimund Boehm
Postfach 610327, 10925 Berlin
gs@integralesforum.org

Kontoverbindung:
INTEGRALES FORUM e.V.
Kto.Nr. 4018715600
GLS Gemeinschaftsbank eG
Bankleitzahl: 43060967
IBAN: DE90430609674018715600
BIC: GENODEM1GLS

Spenden und Mitgliedsbeiträge
sind steuerabzugsfähig.

Bezugsmöglichkeiten bisheriger Ausgaben:

Über die Geschäftsstelle
E-Mail: gs@integralesforum.org
oder unter www.integralesforum.org

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

Sonstiges Abo: 20,- EUR pro Jahr
(drei Ausgaben) Einzelheftpreis: 8,00 EUR
Abo Österreich und Schweiz: 24,- EUR

E-Mail: gs@integralesforum.org

Anzeigen / Inserate:

Kontakt: Mike Kauschke
anzeigen@integralesforum.org

PREISLISTE: *integrale perspektiven*

Umschlagseiten (Farbe 4C)

Rückseite (im Anschnitt)	499,- EUR
Innenseite hinten (im Anschnitt)	399,- EUR

Innenteil (Farbe 4C)

Ganze Seite (im Anschnitt)	299,- EUR
Ganze Seite (im Satzspiegel)	299,- EUR
Halbe Seite (hoch oder quer)	199,- EUR
Drittel Seite (hoch oder quer)	159,- EUR
Viertel Seite (hoch oder quer)	125,- EUR

Größen/Formate:

Ganze Seite (im Anschnitt):	210 x 297 mm zzgl. 3 mm Anschnitt
Ganze Seite (im Satzspiegel):	185 x 266 mm
Halbe Seite hoch:	88 x 266 mm
Halbe Seite quer:	185 x 130 mm
Drittel Seite hoch:	58 x 266 mm
Drittel Seite quer:	122 x 130 mm
Viertel Seite hoch:	88 x 130 mm
Viertel Seite quer:	185 x 62 mm

Beileger:

je 1.000 Stück bis 20g	75,- EUR
------------------------	----------

Werbung auf unseren Webseiten:
anzeigen@integralesforum.org

PREISLISTE: online

Homepage (Startseite)	
Rechte Spalte (180 x 180px)	100,- EUR
Terminseite (Übersicht)	
Top Spalte (Bild+redaktionell)	50,- EUR
Rechte Spalte (180 x 180px)	30,- EUR
Eintrag Terminliste (red)	10,- EUR

Die Online-Preise sind zeitgebunden
und beziehen sich jeweils auf einen Monat Laufzeit.

Wollen Sie als Sponsor zu den integralen perspektiven beitragen?

Die Redaktion arbeitet ehrenamtlich, doch gilt es, die Druck- und Layoutkosten abdecken zu helfen, die vor allem zum SCHÖNEN, zur Ästhetik unserer Zeitschrift, beitragen. Die i*p sind ein greifbares Produkt, welches die Essenz des Integralen und Wilbers Modell transportiert – ohne dass Sie sich als Leser durch Wilbers gesamtes Werk durcharbeiten müssen. Ebenso ermöglicht die i*p, die ersten Schritte einer integralen europäischen Gemeinschaft mitzuerleben. Gehen Sie mit uns auf diesem Weg und unterstützen Sie uns durch eine Spende oder Anzeige in dieser besonderen Übung.

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

Anmerkungen der Redaktion:

Die Beiträge geben die persönliche Ansicht der Autorinnen und Autoren wieder. Wir laden unsere Leserinnen und Leser ein, mit ihnen in unserem Diskussionsforum www.integralesforum.org in einen Austausch zu treten. Unter i*p-Leserbriefe können jetzige und zukünftige Themen diskutiert werden. Die Redaktion der i*p dankt allen Inserenten, stimmt jedoch nicht notwendigerweise mit dem Inhalt der Anzeigen überein.

Quellenhinweise:

Titelbild & Bilder auf den Seiten 15, 24/25, 30/31, 40: ©2010 Uwe Schramm;
Fotos auf den Inhaltsseiten von MitarbeiterInnen des Vorstands, der Redaktion und Mitgliedern des Integralen Forums.



DIA

www.dieintegraleakademie.org

DIE INTEGRALE AKADEMIE

HIGHLIGHTS 2011



„The Holacracy Experience“

Workshop mit Brian Robertson (USA)

11.-12.02.2011 in Frankfurt



„Integrales Bootcamp“

ILP Praxis Workshop mit John Dupuy (USA) & Dennis Wittrock

24.-27.03.2011 in Oberlethe



Dr. Susanne Cook-Greuter

Vertiefungsseminar „Sprachanalyse“

2. Modul der Ausbildung zum/r LMF Begleiter/in – in Berlin

15.-17.04.2011 (Quereinstieg möglich)



Sommerretreat Integrale Lebenspraxis

mit Michael Habecker & Rolf Lutterbeck

21.-27.08.2011

DIA Termine 2010:

- 15.12. „Integrales Change Management“ Abendvortrag mit Rolf Lutterbeck in **Bad Homburg**
- 16.-19.12. „Ebenen, Linien, Zustände“ (IBP-2) mit Rolf Lutterbeck in **Bad Homburg**

DIA Termine 2011:

- 08.-09.01. „Train the Trainer integral“ mit Rolf Lutterbeck & Michael Habecker in **Berlin**
- 14.-15.01. „Die Entwicklung des Individuums“ (2. Block IIP) mit Wulf-Mirko Weinreich in **Frankfurt**
- 20.-23.01. „TIB - Typologien und Integrales Business“ (IBP-3) mit Rolf Lutterbeck in **Bad Homburg**
- 05.-06.02. „Tango integral“ mit Anna Scheer in **Hannover**
- 13.02. „Einführung in Wilber-V“ mit Dennis Wittrock in **Frankfurt**
- 05.-06.03. „Die Integrale Psychotherapie“ (3. Block IIP) mit Wulf-Mirko Weinreich in **Frankfurt**
- 16.-17.04. „Diagnostik & transpersonale Aspekte“ (4. Block IIP) mit Wulf-Mirko Weinreich in **Frankfurt**
- 08.-13.05. Beginn „Studium Integrale Spiritualität“, Block 1, Michael Habecker & Matthias Ruff, in **Würzburg** | Block 2: 24.-26.06. in **Berlin** | Block 3: 14.-18.08. in **Würzburg** | Block 4: 26.-28.10. in **Berlin**
- 17.-19.06. Jahrestagung Integrales Forum + DIA 2011 in **Nürnberg**
- „Ende Juni: mehrere Veranstaltungen mit Rabbi Marc Gafni (Tour ist in Planung)“
- 14.-16.10. 3. Modul der Ausbildung zum/r LMF Begleiter/in mit Susanne Cook-Greuter in **Berlin**
- 28.-30.10. 6. Spirituelle Herbstakademie in **Frankfurt** von DIA, info3 und *EnlightenNext*



Änderungen vorbehalten

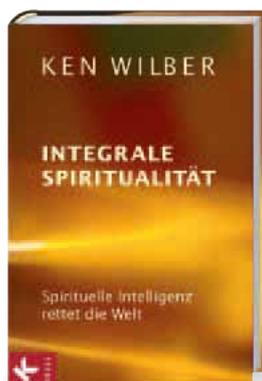
Integral leben – praktisch angeleitet

€ 29,99 [D]
ISBN 978-3-466-34545-8

Das von Ken Wilber entwickelte, international bekannte Integrale Modell für sämtliche Wissenssysteme der Welt bekommt jetzt eine ganz praktische Basis: Denn nun wird es möglich, nicht nur integral zu denken, sondern die integrale Weltsicht im Alltag auch zu leben! Die Integrale Lebenspraxis fördert Gesundheit, geistige Klarheit, soziale Kompetenz, steigert die spirituelle Intelligenz und erhöht insgesamt das Energieniveau. Mit anschaulichen Übungen wird es leicht, integrale Inhalte in unterschiedlichen Lebenssituationen umzusetzen.



Von Ken Wilber außerdem
im Kösel-Verlag lieferbar:



€ 29,95 [D]
ISBN 978-3-466-34509-0



€ 16,95 [D]
ISBN 978-3-466-34508-3