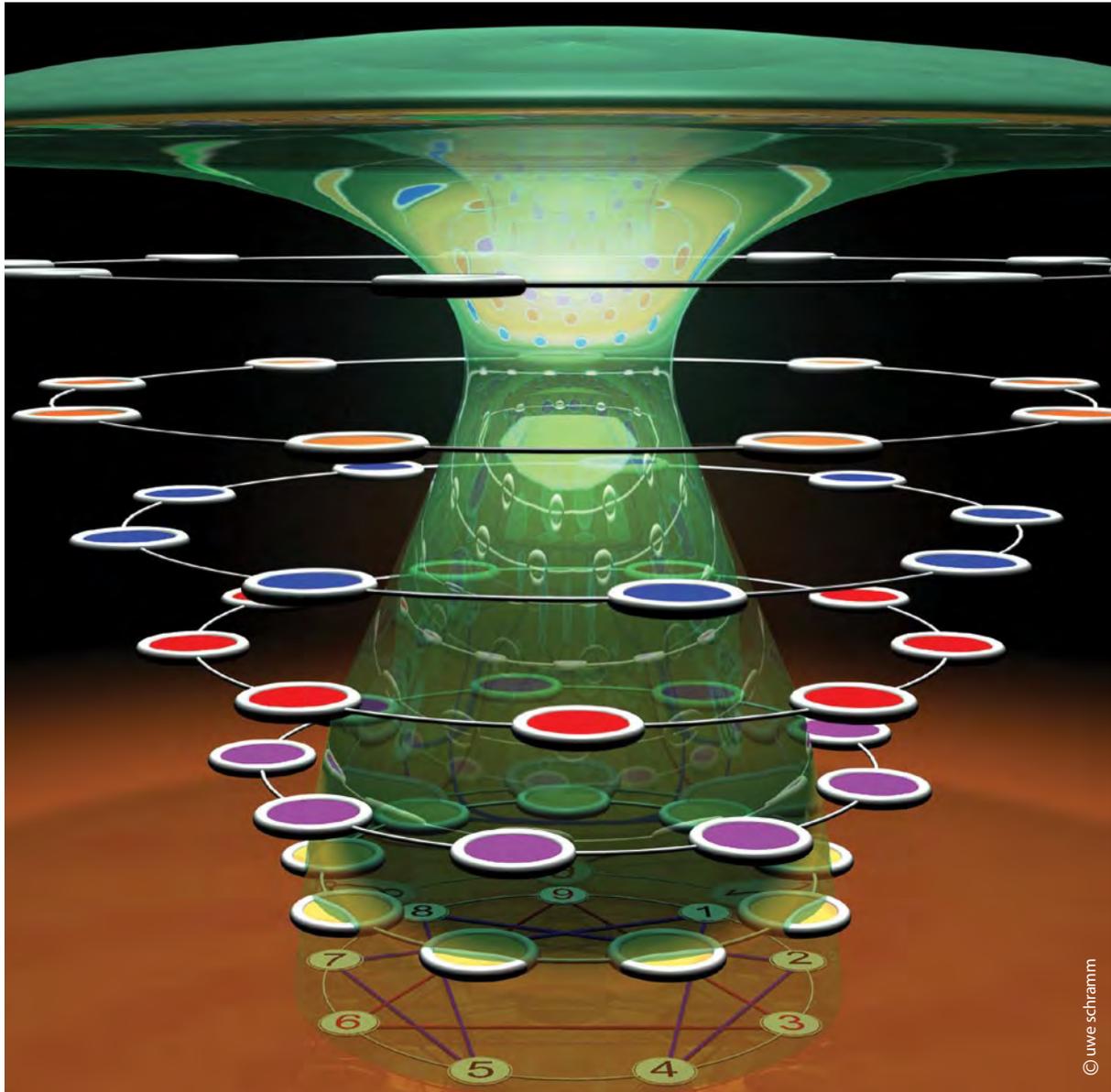


# integrale perspektiven

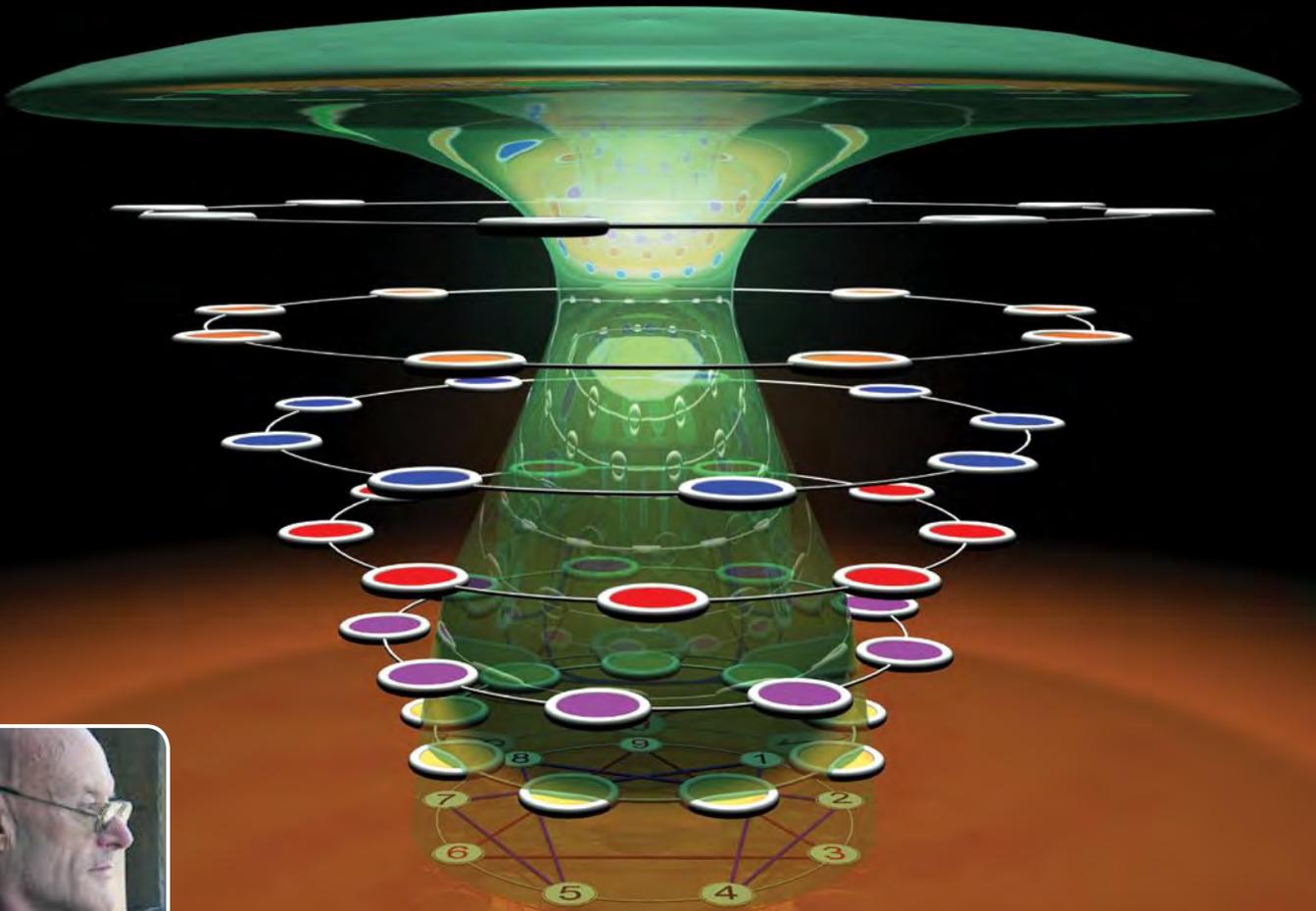
Ausgabe 20 – Dezember 2011



## T Y P O L O G I E N

Lesen Sie u.a. folgende Beiträge:

- ◆ Integrale Jahrestagung 2011 von Dennis Wittrock
- ◆ Enneagramm und Stufenentwicklung von Veit Lindau
- ◆ Das Phänomen LOHAS aus typologischer Sicht von Ralf Rossnagel
- ◆ Männliches und weibliches Bewusstsein in Beziehungen von Brigitte und Dirk Arens
  - ◆ Tantra und Schattenarbeit von Ilka Stoedtner
  - ◆ Das Bodhidharma Projekt von Terry Patten



## Typologien

sind die wahrscheinlich ältesten  
Erklärungssysteme, die wir heute  
durch das Integrale neu entdecken können.  
Sie öffnen uns für die Breite und Vielfalt des  
Kosmos, wo es neben mehr und weniger weit  
Entwickeltem auch eine enorme Fülle und  
Varianz von Anderem gibt.

Vive la différence!

Liebe Leserinnen und Leser,

wer wir sind (und wer wir sein könnten) offenbart sich in der Wahrnehmung der Vielfalt des menschlichen Seins. In der Interaktion mit Menschen, die anders sind als wir selbst, können wir erkennen, wo unsere Eigenarten im besten Sinne liegen, und können wir spüren, was uns selbst unverwechselbar macht. Erst im Vergleich mit einem „anderen“, im unmittelbaren Erfahren von Differenz, erkennt unser Ich seine Konturen. Typologien gehören zu den ältesten Klassifizierungssystemen der Welt und bilden einen wichtigen Bestandteil des AQAL-Modells der integralen Landkarte. Sie bringen Orientierung und Ordnung in die horizontale Vielfalt des Lebens und ermöglichen es uns, uns selbst besser zu erkennen und andere besser zu verstehen.

1  
2 Typologie 9  
3 4 5 6 7 8 3

Der integral informierte Blick auf gängige Typologien offenbart jedoch auch, dass manche dieser Raster letztlich nicht stringent sind und Perspektiven der horizontalen

und vertikalen Entwicklung vermengen. In der Enneagramm-Literatur beispielsweise ist dies nur allzu häufig der Fall, so dass bisweilen Aspekte des Wachstums im Dickicht des Pluralismus untergehen. Veit Lindau zeigt deshalb in seiner integralen Betrachtung des Enneagramms, wie wir uns die grundlegende Qualität der Persönlichkeitstypen erschließen und zugleich ihre vertikale Wachstumsdynamik besser verstehen können. Ralf Rossnagel nimmt die in der Marktforschung verbreiteten Konsumententypologien unter die Lupe und kommt bei der Betrachtung der neuesten Verbraucherprofile zu einem spannenden Schluss: Die Vertreter der zur Zeit boomenden gesunden und nachhaltigen Lebensstile erweisen sich nicht nur als Indikator für einen sich immer stärker differenzierenden Konsumschub, sondern legen nahe, dass das Bewusstsein vieler Verbraucher sich zusehends in Richtung eines weltzentrischen Selbstverständnisses bewegt.

Übersichtlicher, aber nicht weniger spannend ist sicherlich die klassischste aller Typologien – Frau und Mann, feminin und maskulin. Brigitte und Dirk Arens zeigen, was der „kleine Unterschied“ für integrale Beziehungen bedeutet und welche genderspezifischen Perspektiven in der spirituellen Praxis hilfreich sein können.

Neben unserem Schwerpunktthema erwarten Sie in dieser Ausgabe der integralen perspektiven wieder spannende News aus der deutschen und internationalen integralen Szene, darunter ein Bericht über die letzte Jahrestagung des Integralen Forums, ein Beitrag von Terry Patten über spirituellen Aktivismus und ein Artikel von Ilka Stoedtner, der illustriert, wie Tantra zu einem wirkungsvollen Weg der Schattenarbeit werden kann.

Lassen Sie sich inspirieren!

Herzlichst

Nadja Rosmann und das Redaktionsteam

## INHALT

### 1 Editorial

**Themenschwerpunkt:**  
**„Typologien“**

### 2 Integrale News

Dennis Wittrock

### 6 Integrale Jahrestagung

Dennis Wittrock

### 10 Erleuchtung der Fülle

Michael Habecker

### 14 Einführung Typologien

Michael Habecker

### 16 Enneagramm und Stufenentwicklung

Veit Lindau

### 18 Männlich/Weiblich – int. Beziehungen

Brigitte und Dirk Arens

### 20 Lohas

Ralf Rossnagel

### 30 Weiblicher Weg

Brigitte Arens

### 32 Tantra/Schattenarbeit

Ilka Stoedtner

### 32 Das Bodhidharma Projekt

Terry Patten

### 35 Buchrezensionen

Sonja Student, Nadja Rosmann

### 35 Integrale Salons stellen sich vor:

Salon Allgäu, Salon Mallorca

### 38 Salonübersicht

### 40 Impressum, Service, Vorschau

# Integrale News



Dennis Wittrock

## Integral Life distanziert sich von Marc Gafni



Nachdem in der amerikanischen integralen Blogosphäre erneut Vorwürfe wegen sexuellen Fehlverhaltens gegenüber dem spirituellen Lehrer Marc Gafni laut geworden sind, hat sich der CEO von *Integral Life*, **Robb Smith**, in einer öffentlichen Stellungnahme von Marc Gafni distanziert: „Ich bin es leid, zur Brandstelle zu eilen und einen spirituellen Lehrer vorzufinden, der mit Streichhölzern spielt.“ *Integral Life* trennt sich von Marc als Team-Mitglied des Events *Integral Spiritual Experience 3*, entfernt seine Beiträge von der Webseite und fordert in Kürze die formale Einhaltung „ethischer Richtlinien“ für die Beitragenden von *Integral Life* ab 2012.

**Diane Hamilton** schreibt in einem mit „Mein Fehler“ überschriebenen Beitrag: „Was ich nicht gesehen habe (obwohl mir das sicherlich gesagt worden ist) ist, dass in Marcs Kreativität und Charisma ein ebenso großer und entgegengesetzter Impuls zur Selbstzerstörung und zur Wiederholung der Muster angelegt ist, die ihm und anderen in seinem Leben Leid zugefügt haben. Ob er nun eine Freundin hat oder fünf, ob die Beziehungen transparent oder privat sind, ist hier nicht das wirkliche Problem für mich. Das Problem ist, dass dieselben Menschen, die er liebt, immer mit Wut und Verletzung enden und dass seine Beziehungen immer noch zum öffentlichen Spektakel werden.“ Geplante gemeinsame Veranstaltungen mit Marc führt sie nun alleine durch.

Das Integrale Forum, als ehemaliger Gastgeber von Marc Gafni, nimmt die Vorwürfe sehr ernst und bemüht sich um eine unaufgeregte und gründliche Klärung der Sachlage. Die bestehende Kooperation im Projekt „Weltspiritualität“ unter der Leitung von Marc Gafni ist von Seiten des Integralen Forums fürs Erste beendet.

Lesen Sie ergänzend dazu auch die zuvor im Internet veröffentlichten Stellungnahmen des Vorstands auf S.12 in diesem Heft.

<http://integral-options.blogspot.com/2011/09/breaking-marc-gafnis-sexual-impropriety.html>

<http://integrallife.com/member/robb-smith/blog/where-i-stand>

<http://integrallife.com/member/diane-hamilton/blog/my-bad>

<http://integralesleben.org/if-home/if-integrales-forum/integrale-initiativen/projekt-integrale-spiritualitaet/erklaerung-des-if-zu-marc-gafni/>

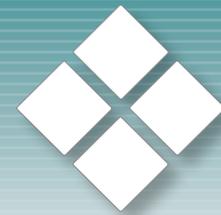
## Integrale Highlights auf dem CLF 2011



Auf dem diesjährigen *Celebrate Life Festival (CLF)*, das Ende Juli/Anfang August unter dem Motto „Mystik heute“ von dem spirituellen Lehrer **Thomas Hübl** in Oberlethe abgehalten wurde, gab es wieder mehrere – aus integraler Hinsicht interessante – Beiträge. **Sonja Student** vom Vorstand des Integralen Forums bereicherte das Bildungszelt mit ihrem Beitrag „Bildung und Erziehung als Integrale Lebenspraxis“. **Andrew Cohen** sprach mit Thomas Hübl über eine zeitgemäße Mystik: „Eine Mystik, die den Anspruch hat, dass die Welt nicht real ist, ist die schlimmste spirituelle Medizin, die wir brauchen. (...) Und dann ist es wirklich schwierig, sich voll und ganz dem Leben hinzugeben, aus vollem Herzen hier sein zu wollen. Für die kulturelle Evolution müssen wir das aber meiner Meinung nach tun. Wir müssen hier sein wollen“ (Cohen). Am selben Abend fand eine Darbietung der „Integral Roadshow 2.0“ von Martin Bruders und Axel Perinchery mit „Infotainment in eine(r) neue(n) Dimension“ statt. Eine Kostprobe dieser Show gab es bereits auf der IF-Jahrestagung im Juni in Nürnberg.

Gegen Ende des Festivals stand der Freitag ebenfalls unter einem integralen Stern: Zen-Lehrerin **Diane Musho Hamilton** gestaltete einen Beitrag mit dem Thema „Mitgefühl im Herzen des Integralen“. Sie leitete u.a. eine Übung zur Einfühlung in verschiedene Ebenen des Bewusstseins (ego-, ethno-, welt- und kosmozentrisch) und eine Übung zum 3-2-1-Prozess der Schattenarbeit in Zweierpaaren an. Sie kam bei letzterer dann überraschenderweise in den Genuss ihrer eigenen Medizin, als die Übersetzerin Anne Caspari sie freundlich darauf hinwies, dass die Person mit den kürzeren Haaren, welche ihr zufolge jeweils die Übung mit einem Schatten-Thema beginnen sollte, in diesem Fall sie selbst war. Somit bearbeitete Diane live zu Demonstrationszwecken ihre Abneigung gegen spirituellen Hochmut, wobei sie Aspekte davon schließlich auch in sich selbst lokalisieren und dadurch integrieren konnte.

Am Freitag Abend folgte dann ein Telefon-Interview mit **Ken Wilber**, das Thomas Hübl führte. Themen waren u.a. der Zusammenhang zwischen Entwicklung und der Möglichkeit von Reinkarnation sowie Aspekte männlich bzw. weiblich orientierter spiritueller Praxis. Eine (plakative) Schlüsseleinsicht war, dass Männer bereits evolutionär gut ausgestattet sind für bewegungsloses Sitzen und Starren (ideal für Zen, u.ä.), während Frauen eher das in Beziehung sein und die Bewegung entspricht, was auch Teil ihres spirituellen Ausdrucks wird. Das verdeutlichte Wilber durch empirische Befunde des Verhaltens männlicher bzw. weiblicher Besucher von Strip-Bars: Während die Männer die Stripperinnen anglotzen, johlen und tanzen die Frauen beim Anblick der männlichen Stripper ... ;-)



## Ende des Magazins *EnlightenNext* und Beginn der *EnlightenNext Impulse*



Seit fast 15 Jahren war das Magazin *EnlightenNext* eine viel beachtete Stimme in der Diskussion über eine zeitgemäße Spiritualität. Aus ökonomischen Gründen wurde die Produktion der Zeitschrift nun in ihrer alten Form eingestellt. *EnlightenNext* im deutschsprachigen Raum hat sich daher entschieden, eine eigene Printpublikation herauszugeben, die *EnlightenNext Impulse*. Am 10. Oktober 2011 ist die erste Ausgabe erschienen. Die *EnlightenNext Impulse* erscheinen

vierteljährlich und enthalten weiterhin Beiträge der bisherigen amerikanischen Redaktion um Andrew Cohen, Carter Phipps und Elizabeth Debold sowie Interviews, Artikel und News aus der deutschsprachigen Redaktion unter der Leitung von Dr. Tom Steininger. Weitere Info unter [www.enlightennext.de/impulse](http://www.enlightennext.de/impulse).

## Online Konferenz: Integral Leadership Collaborative

Nach vier Wochen ging am 10. September 2011 die erste komplett virtuell geführte Konferenz über „Integrale Leadership“ zu Ende. Ausrichter und Initiatoren waren **Brett Thomas** von *Stagen Consulting* und **Russ Volckmann** von der Zeitschrift *Integral Leadership Review* sowie *ILiA (Integral Leadership in Action)*. Die rund 400 Teilnehmer aus allen Winkeln der Welt wurden vier Wochen lang von über 60 Referenten (u.a. Ken Wilber, Don Beck, Diane Hamilton, Brian Robertson, Susanne Cook-Greuter, Clint Fuhs, Mark Edwards, Rand Stagen, Jeff Salzman) durch ein straffes Programm von Keynotes sowie Panel- und Roundtable-Diskussionen geführt (vier bis sechs Stunden pro Tag).

Innovativ daran war vor allem die Nutzung eines Telefonkonferenz-Systems, das es den Teilnehmern ermöglichte, sich im Anschluss an eine Präsentation in virtuellen Kleingruppen auszutauschen (wie in einer echten Konferenz), um danach wieder ins Plenum zu gehen. Die Konferenzleiter konnten sogar von virtuellem Tisch zu virtuellem Tisch gehen, um Gespräche mitzuhören. Alle Materialien wurden mitsamt Slides (zum Durchblättern während der Präsentation), Audio-Aufzeichnungen und Protokollen direkt zum Download bereitgestellt, so dass alle Teilnehmer die Inhalte in ihrem Tempo nachvollziehen konnten. Ausrichter und Teilnehmer waren sich darüber einig, dass die Konferenz nicht nur technisch, sondern auch inhaltlich ein Durchbruch war. *ILiA* plant bereits eine weitere Konferenz vom 18. bis 20. Mai 2012 in San Francisco.

<http://www.integralleadershipcollaborative.com/>  
<http://integralleadershipinaction.com/>  
<http://integralleadershippreview.com/>

## The Human Project App

– integral informierte Plattform für die Zukunft unserer Spezies

*The Human Project* befindet sich auf einer Mission, einen weltweiten öffentlichen Diskurs über die Zukunft unserer Spezies zu entwerfen. Das ist zweifellos gewagt, doch ihr erster kleiner Schritt – einen Rahmen zu bilden, wie man über die Herausforderungen nachdenken kann, die die Spezies als Ganze betreffen in Gestalt einer kostenlosen iPad-App – gewinnt Momentum. Mit der Hilfe von Kickstarter, einer Crowd-Funding-Plattform, haben die beiden Co-Gründerinnen **Erika Ilves** und **Anna Stillwell** innerhalb von nur fünf Tagen mehr als 25.000 US-Dollar eingeworben, 14 Tage später hatten sie über 40.000 US-Dollar mobilisiert. „Die Unterstützung war unglaublich“, sagt Stillwell. „Wir haben Unterstützer aus der ganzen Welt. Vielleicht ist das eine Idee, für die die Zeit reif ist.“ Ilves und Stillwell haben Fortune-100-Firmen sowie verschiedene Regierungen in Bezug auf die „Großen Herausforderungen“ unserer Zeit beraten, als sie bemerkten, dass es bisher noch keine integrierte Übersicht gibt, die alle diese Herausforderungen mit einbezog. „Wir waren ziemlich schockiert, dass es keine ‚Master‘-Liste der Herausforderungen gab, die das Überleben und die Entwicklung der Spezies bedrohen. Zudem erschreckte uns die Fragmentierung. Jeder Experte sagte, dass sein Problem am Wichtigsten sei. Klimawandel, Terrorismus, Krieg, Armut, Asteroiden und Kometen, ‚Natur‘-Katastrophen, technologischer Terror und Fehler... Doch wo war das große Bild?“ Die Beraterinnen glauben, dass der integral informierte Rahmen und die Inhalte, die sie anbieten, einen Ausgangspunkt bilden, um eine Plattform für das 21. Jahrhundert zu schaffen und diese Diskussion zu strukturieren.

<http://www.humanprojectapp.com>

<http://www.kickstarter.com/projects/thehumanprojectapp/the-human-project-app>



## IF-Gezwitscher – zum Mitmachen

Für alle Freunde des beliebten Kurznachrichtendienstes Twitter gibt es nun die Möglichkeit, hautnah am integralen Puls der Zeit im deutschsprachigen Raum zu bleiben. Folgen Sie uns einfach unauffällig auf Twitter. Aktualisierungen werden ab sofort auch im *Twitter-Fenster* in der rechten Spalte auf unserer Startseite angezeigt.

Sie können auch mitmachen! Schicken Sie uns Ihre integralen **Tweet-Vorschläge** (140 Zeichen max.) an [tweets@integralesforum.org](mailto:tweets@integralesforum.org).

*Piep, piep, piep – wir haben Twitter lieb!*

<http://twitter.com/#!/IntegralesForum>

# Integrale News



Dennis Wittrock

## Film über die „Kulturell Kreativen“



Peter Merry

Ein neuer Dokumentarfilm will mit wissenschaftlicher Gründlichkeit ein Bewusstsein schaffen für das Phänomen der „Kulturell Kreativen“ – ein Begriff, den der amerikanische Soziologe **Paul H. Ray** für die 80 Millionen US-Amerikaner und rund 120 Millionen Europäer geprägt hat, die sich derzeit entwicklungs­mäßig im Bereich des postkonventionellen bzw. grünen Bewusstseins (und darüber) befinden.

Der Gründer des Projekts, Filmemacher **Frigyes Fogel**, schreibt auf der Webseite: „Kulturell Kreative tauchen auf, ohne dass irgendjemand ihre Anwesenheit organisiert, ohne dass jemand versucht, politische Macht aus ihrer Existenz zu ziehen und ohne irgendeine Gruppe, die irgendein Interesse an ihnen hat. Sie tauchen einfach auf, weil in der realen historischen Entwicklung das Wachstum des menschlichen Bewusstseins nicht aufgehalten werden kann, egal wie sehr die heutigen Establishments und intellektuellen Eliten versuchen, ihre Erscheinung zu ignorieren oder gar zu verhüllen.“

Neben **Ervin Lázló**, dem Begründer des *Club of Budapest*, Vertretern der *Triodos Bank*, der anthroposophisch fundierten *GLS Bank* sowie der schweizerischen *Wegman-Klinik*, die sich für komplementäre Medizin stark macht, kommt unter anderem auch der globale Aktivist **Peter Merry** in dem Film zu Wort, der in den Niederlanden eine von *Spiral Dynamics* integral inspirierte „Meshworks“-Initiative verfolgt. Auf der Webseite kann man einen 7-minütigen Trailer anschauen. Wer den kompletten Film sehen möchte, kann dies tun, indem er mindestens einen Dollar spendet oder durch die Platzierung eines Widgets auf seiner Webseite für die weitere Verbreitung des Films sorgt.

<http://culturalcreatives.cc/the-revolution-movie>



## Ungewöhnlich tiefe Meditation in Rekordzeit

Wenn es eine zuverlässige Methode gibt, um unser inneres Wachstum zu beschleunigen, dann ist es Meditation. Und doch kämpfen viele von uns immer wieder damit, eine tägliche Praxis aufrecht zu erhalten. Meditation scheint ein mühsamer und steiniger Weg zu sein, der uns (zu) viel Zeit, Geduld und Disziplin abverlangt.

*Wie wäre es, wenn es eine Technologie gäbe, die es uns ermöglicht, innerhalb weniger Minuten eine Meditationstiefe zu erreichen, die sich gewöhnlich erst nach einigen Jahrzehnten disziplinierter Praxis einstellt?*

Genau das ist das Versprechen, das John Dupuy mit dem **Profound Meditation Program (PMP)** macht. John Dupuy ist ein Pionier im Feld der integralen Suchtgenesung (*Integral Recovery*) und war bereits vielfach zu Gast auf den Tagungen des Integralen Forums. Mithilfe spezieller **Meditations-Soundtracks**, die über gewöhnliche Stereokopfhörer abgespielt werden, ist es möglich, das Gehirn in Zustände tiefer Hirnwellenmuster zu versetzen, die denjenigen erfahrener Langzeitmeditierender ähnlich sind – mit korrespondierender Erfahrung.

Wir finden das sehr bemerkenswert. Falls Sie Interesse gewonnen haben, können Sie über unserer Webseite **kostenlos ein 15-minütiges Test-Demo** herunterladen. Zudem gibt es dank einer **dreimonatigen Geld-zurück-Garantie** von *iAwake* **keinerlei Risiko** für Sie. Aus diesem Grund unterstützt das Integrale Forum gerne als offizieller „Affiliate Partner“ die Verbreitung und Bekanntmachung dieser Technologie. Aber die Zuneigung ist gegenseitig: **50 Prozent des Gewinns jeder über unsere Webseite eingehende Bestellung fließt direkt zurück an das Integrale Forum** und unterstützt uns in der Umsetzung unser gemeinnützigen Zwecke. WIN:WIN:WIN.

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

Anzeige

**KLAR • OFFEN • ESSENTIELL**

**IN MITTEN FREIHEIT IM SEIN ALLTAG**

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

[www.LEBENintegral.de](http://www.LEBENintegral.de)

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

## Krise – Na und? – Kongress „Integral Leben“ in Wien

Große Resonanz rief der zweite Kongress „Integral Leben“ am 16./17. September in Wien mit mehr als 100 Teilnehmern hervor – organisiert von Vertretern des Wiener Kreises, Peter Klein (Innere Form), Franz Redl (Shambhala) und Johanna Schwarz (Integrales Forum Wien). Unter dem Motto „Krise – na und?“ Das Besondere am Kongress war, dass er – sowohl wissenschaftlich als auch erfahrungsorientiert – individuelle und kollektive Themen aus integraler Sicht beleuchtete. Als „Facebook im realen Raum“ wurden persönliche Vernetzungen und eine Umsetzung in konkretes Handeln angeregt.

Der Kongress begann mit einer von Peter Klein (vom Institut Innere Form) moderierten Podiumsdiskussion mit Experten aus Ökonomie, Ökologie und Bildung. Den Reigen eröffnete Erwin Stubenschrott, der die Entwicklung seines Unternehmens „KWB Biomasseheizungen“ schilderte. GEA-Gründer Heini Staudinger erörterte das Thema „Krise“ aus persönlicher, unternehmerischer und wirtschaftlicher Sicht. Die Studienrätin Mag. Rosa Luise Rüb berichtete, wie sie 2003 die Einführung eines Persönlichkeitsbildungsschwerpunktes an einem Bundesgymnasium in Wien initiierte.

Am Samstag diskutierten die Teilnehmer in zahlreichen Workshops Fragen zum Thema Krise und erarbeiteten, reflektierten und erprobten neue integrale Lösungsansätze. Einige Beispiele für innovative mutige Musterbruch-Konzepte: Franz Hörmann, Professor der Wiener Wirtschaftsuniversität, trat für die Etablierung einer geldlosen Gesell-

schaft ein. Monika Frühwirths Schattenintegration forderte den Mut jedes einzelnen Teilnehmers zur Weiterentwicklung auf einer sehr persönlichen Ebene heraus. Die spirituelle Dimension von Krisen wurde u. a. vom Experten Michael Habecker beleuchtet. Johanna Schwarz, Leiterin des integralen Lese- und Praxiskreises in Wien, ging mit ihrer Gruppe der Frage nach, wie Lebenskrisen mit Wertekrisen zusammenhängen.

Auf Basis der Wiener Erfahrungen und dem Kongress „Integral Leben“ im Februar diesen Jahres in Nürnberg, veranstalten Sigrid Limberg-Strohmaier, Peter Klein, Erich Derks und Edith Sabarah am 17./18. Februar 2012 den 2. Nürnberger Kreis zum Thema „Integral Leben – Krise als Chance zur Veränderung“ im Caritas Pirckheimer Haus. Zugesagt haben, neben den regionalen integralen Experten bereits Michael Habecker, Dennis Wittrock und Professor Hörmann (Universität Wien, „Das Ende des Geldes“, „Banken erfinden Geld aus Luft“). In einer kollektiven Bewusstseinsaufstellung im Vorfeld wurde als Kernthema im integralen Übergang sichtbar: Mit Weisheit, in Verbindung mit Spiritualität und Sexualität, humorvoll auf „der Welle zu surfen“. Mit diesem Kongress wollen wir einen konkreten Beitrag zum „Tipping Point“ der Transformation leisten und freuen uns auf zahlreiche „Mitsurfer“.

Peter Klein und Sigrid Limberg-Strohmaier



### KONGRESS in Nürnberg: „Integral Life“ – 17./18. Februar 2012

Nach New Age, Fitness, Wellness und Work-Life-Balance rückt Integrale Bewusstheit in den Mittelpunkt, mit Auswirkungen auf alle Lebens- & Seinsbereiche.

*Unser Ziel ist es, Fachleute regional zu vernetzen, um Wissen und Erfahrungen über die eigene Disziplin hinaus auszutauschen und Erkenntnisse weiterzugeben. Es treffen sich beim Kongress Fachleute und Menschen, die interessiert sind, ihre Sensibilität und ihr Bewusstsein zu erweitern und die Zukunft aktiv mit zu gestalten. Eine sehr gute Gelegenheit, neue Impulse für den eigenen Weg zu finden, zu reflektieren und zu vertiefen, oder sich ganz neu zu orientieren.*

**FR, 17.2.2012**

- Kollektive Bewusstseinsaufstellung
- Podiumsdiskussion mit Experten aus Ökologie, Ökonomie, Bildung und Bewusstsein

**SA, 18.02.2012**

20 Workshops (Körper & Gesundheit, Selbstentfaltung, Business, Gesellschaft & Ökologie, Spiritualität)

**u. a. mit:**

- Balance Institut
- Institut Innere Form
- Ken Wilber Multinexus
- Ken Wilber Kreis Nürnberg
- Zen Leadership Academy/ Daishin Zen Schule
- Redaktion Integrale Perspektiven
- Prisma Zeitschrift
- Stellwerk Nürnberg

Das aktuelle Programm finden Sie auf [www.if-nuernberger-kreis.de](http://www.if-nuernberger-kreis.de)

**KOSTEN**

**Vorverkauf: EUR 60.–**  
**Tageskasse: EUR 75.–**

**KONTAKT**

**Sigrid Limberg-Strohmaier**  
[www.balance-nbg.de](http://www.balance-nbg.de)

**VORSCHAU KONGRESS WIEN**

3. Wiener Kreis: 21./22.9.2012  
[www.if-wiener-kreis.com](http://www.if-wiener-kreis.com)



# „Grow Up, Wake Up, Clean Up,“

Rückblick zur Tagung des Integralen Forums 2011 in Nürnberg



Dennis Wittrock

Welche Antworten hat integrales Bewusstsein auf die drängenden Fragen unserer Zeit? Wer mit dieser Frage zur Jahrestagung des Integralen Forums mit dem Titel „Integral Handeln – Lösungen für eine komplexe Welt“ von 17. Bis 19. Juni nach Nürnberg gekommen war, der fand sich nicht nur in bester Gesellschaft, sondern mit Sicherheit auch einige überzeugende Antworten auf seine Fragen. So erlebten die rund 200 Teilnehmer, die ins katholische Caritas Pirckheimer Haus in der Nürnberger Altstadt gekommen waren, ein straffes und abwechslungsreiches Programm mit Stars und Newcomern der integralen Szene, einem Live-Interview mit dem integralen Philosophen Ken Wilber, diversen Show-Acts, Möglichkeiten zum Austausch im Open Space, eine Party und diverse Angebote zur Integralen Lebenspraxis.

Am Freitag staunten die Besucher nicht schlecht, als der erweiterte Vorstand des Integralen Forums nach der Begrüßung durch Hilde Weckmann und Dennis Wittrock und einer kurzen Hinführung zur Frage, „wie macht man eigentlich eine ‚integrale‘ Tagung?“, zu einer Theatercombo mutierte und mal eben in drei pointierten Sketchen die Planung einer Tagung auf der traditionellen, modernen und postmodernen Entwicklungsebene durchdeklinierte. Irgendetwas war anders. Das merkten die Besucher spätestens beim Auftritt von „Meta-Man“, mit bürgerlichem Namen Rolf Lutterbeck, der im Laufe der Tagung immer mal wieder in sein weißes Sakko schlüpfte, um die Ereignisse aus integraler Sicht zu meta-kommentieren. Er repräsentierte die erweiterte Fähigkeit zur Reflektion und Sinnggebung, die man der integralen Ebene gemeinhin zuschreibt. Als Meister der Landkarten führte er die Teilnehmer danach als Kennenlernübung zu einer fiktiven **Weltreise** ins Foyer, wo sie einander an exotischen Orten begegnen konnten.



## Warten oder Voranschreiten?

Anschließend betonten Michael Habecker und Sonja Student in ihrem **Einführungsbeitrag**, dass weder gute Absichten noch



gute Landkarten (wie die Theorie von Wilber) ausreichen, um integral zu handeln. Die gute und schlechte Nachricht laute heute: Wir *müssen* und *können* heute integral handeln – doch *wollen* wir es wirklich? Begnügen wir uns mit der grandiosen Theorie? Warten wir immerzu auf die anderen? Schieben wir die Perfektion des So-Seins als spirituelle Entschuldigung für unser Nicht-Tun vor? Haben wir womöglich Angst vor der eigenen Größe? Sie zeigten zwei Wege Integralen Handelns auf. Erstens: Wir können in unserem direkten privaten und beruflichen Umfeld beginnen, als Faktor zum Wohle der gesamten Entwicklungsspirale zu wirken. Zweitens: Wir können helfen, explizit integrale Strukturen aufzubauen – in uns Selbst, in der Kultur und im System.

Nachdem also die generelle Marschroute ausgegeben worden war, folgte das jährliche **Live-Interview mit Ken Wilber**. Neu war in diesem Jahr, dass er von seinem Kollegen Dr. Marc Gafni interviewt wurde, um die „nächsten Schritte in der integralen (R)Evolution“ zu diskutieren. Marc Gafni ist der Direktor des kürzlich gegründeten *Center for World Spirituality* in San Francisco, das sich die Schaffung einer neuen Form integraler Spiritualität auf die Fahnen geschrieben hat. Im Interview verfolgte Marc Gafni den integralen Impuls in Kens Arbeit zurück bis in dessen Teenager-Zeit, wo er sich bereits an der Integration von Psychoanalyse, Gestalttherapie und Zen in ein großes „Spektrum des Bewusstseins“ versuchte. Die Essenz des Gespräches wurde dann in die Kurz-Formel für integralen Aktivismus destilliert: „grow up, wake up, clean up, show up“. Wir müssen aufwachsen (Ebenen), aufwachen (Zustände), aufräumen (Schatten) und uns handelnd mit unserem einzigartigen Beitrag in der Welt zeigen (Einzigartiges Selbst). Das anschließende **Shakuhachi-Konzert** von Jim Franklin führte die Teilnehmer kollektiv in eine tiefe meditative Stille, die nur vom sanften Wiederhall der Worte und den Klängen der japanischen Bambusflöte unterbrochen wurde.

# Show Up!"



## Erster World-Spirituality-Gottesdienst in Deutschland

„Der Gott, an den ihr nicht glaubt, existiert nicht. Lasst diesen mythischen Gott gehen.“ Wenn ein jüdischer Rabbi am Sams-

tagmorgen in einer altherwürdigen katholischen Kirche in Nürnberg munter Praktiken aus östlichen und westlichen spirituellen Traditionen kombiniert, ist eines klar: Mit verstaubter Religion hat das nichts zu tun. Vielmehr zelebrierte Marc Gafni hier den ersten **World-Spirituality-Gottesdienst** auf deutschem Boden, inklusive Praktiken für alle drei Antlitze Gottes: Praktiken der ersten Person (Meditation, Chant), der zweiten Person (Gebet: „Gebet bekräftigt die Würde meiner persönlichen Bedürfnisse“) und der dritten Person („Dharma“, hinweisende Instruktionen zur Erkenntnis der Wirklichkeit). Die St. Klara Kirche bot optisch wie akustisch eine beeindruckende Kulisse für die Begegnung von Tradition und Post-Postmoderne und alle Teilnehmer zeigten sich tief bewegt von den Konturen dieser emergierenden Form von Spiritualität.

In seinem anschließenden Hauptvortrag gab Marc Gafni eine Kostprobe des neuen Weltspiritualitäts-Dharma: „**a Map of Pleasure**“ – eine Landkarte der fünf möglichen Arten, Vergnügen/Freude aus der Welt zu schöpfen, angefangen mit der Ebene der sinnlichen Freuden, hin zu Freuden aus Beziehun-

## 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](http://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“



gen, aus der Verwirklichung seiner Vision, der Seligkeit des reinen Seins, bis hin zur Ebene des befreiten Wirkens in der Welt. Dazu erläuterte er zahlreiche Prinzipien, z.B. ist jede Ebene legitim und wichtig, es gibt keinen „Wechselkurs“ zwischen den Ebenen, jede Ebene hat ihre Version von „Falschgeld“ bzw. „Blüten“ und dergleichen mehr.



Tilman Haberer, Werner Tiki Küstenmacher und Marion Küstenmacher

## Handeln und vernetzen

Der Samstag war ganz den **Workshops** gewidmet und ging entsprechend in die Breite bzw. in die Fülle. So gab es in der ersten Workshopphase die Themen „Wille“, „Frauen“, „Männer“ und „Stressreduktion“ aus dem Blickwinkel des integralen Handelns. Die zweite Workshopphase behandelte die Themen „evolutionäre Erleuchtung“, „Organisation“, „Kunst“, „Medizin“ und „Ökologie“. Themen der dritten Phase waren „Psychotherapie“, „Bildung & Erziehung“, „Beziehungen“ und „Aufstellungen“.

Im darauf folgenden **Open Space** vernetzten sich die Teilnehmer zu selbst gewählten Themen, die in Kleingruppen bearbeitet und auch protokolliert wurden. Überraschend meldet sich dann am Abend noch mal Ken Wilber zu Wort – sogar per Videobotschaft. Er hatte zuvor fünf Deutsch-Englisch-Wörterbücher gelesen und sprach zum allgemeinen Erstaunen jetzt schon sehr passabel deutsch, während er im Muskelshirt ein paar Hanteln stemmte. Spätestens jetzt war allen klar, dass es sich um eine Parodie handelte – angezettelt von der **Integral Roadshow** in Person von Martin Bruders (als Ken) und Interviewer Axel Perinchery, wobei „Ken“ Axels vier Quadranten eloquent anhand eines Torjubels erläuterte. Der Applaus war vorprogrammiert, insbesondere als „Ken“ zum Schluss alle aufforderte, auf der nun folgenden **Integralen Party** mal so richtig abzurocken. Ein langer Tag endete mit einer langen Nacht.

## Gott 9.0 – eine neue Blaupause für das Christentum

Am Sonntag Morgen ging es los mit **ILP-Angeboten für den Körper** bzw. alle drei Körper: „3-Body-Workout“, angeleitet von Klaus Tröger, und „Integraler Yoga“ mit Matthias Ruff. Kurz darauf folgte mit dem Hauptbeitrag **„Gott 9.0 – wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“** von dem Autorenteam Marion und Werner Tiki Küstenmacher und Tilman Haberer ein weiteres Glanzlicht der Tagung. Wie schon in ihrem gleichnamigen Buch erläuterten sie die Anwendung einer Entwicklungssicht (basierend auf dem Spiral-Dynamics-Modell) auf das Christentum, so dass sich anstelle des monolithischen mythischen Gottesverständnisses ein breites Spektrum von Ebenen des Glaubens innerhalb einer religiösen Tradition abzeichnete – und zwar buchstäblich. Werner Tiki Küstenmacher, bekannter Karikaturist und Ko-Autor des Bestsellers „Simplify your Life“, fesselte das Publikum mit live projizierten Karikaturen über „Gott und die Welt“, während seine Frau Marion und Tilman Haberer auf gleichermaßen lockere und theologisch solide Weise Themen wie eine Re-Interpretation der Trinität und von Jesus-Bildern auf allen Ebenen erklärten. Wenn Wilber Recht haben sollte und die Traditionen zum religiös legitimierten „Förderband“ für Bewusstseinsentwicklung genutzt werden könnten, so gibt es mit „Gott 9.0“ zumindest für das Christentum im deutschsprachigen Raum nun eine hervorragende Blaupause.

Rolf Lutterbeck sah sich in seinem folgenden Hauptbeitrag **„Menschen und Systeme integral begleiten“** sportlich herausgefordert, die hohe Messlatte, die seine Vorredner gelegt hatten, nicht zu unterlaufen. So brannte er dann auch ein wahres Feuerwerk von Folien, Methoden, Übungen und Live-Demonstrationen ab, wobei er sein Vorgehen als integraler Coach beim Umgang mit Einzelpersonen und Unternehmen detailliert erläuterte – quasi ein Blick über die Schulter eines im professionellen Sinne integral Handelnden.

Im Anschluss machte **Marc Gafni** noch mal „integrale Prinzipien sexy und lebendig“, indem er seine zuvor begonnene Landkarte des Vergnügens/der Freuden komplettierte und in allen Nuancen und mit zahlreichen Beispielen und Geschichten auskleidete. Nachdem alle Referenten und das Tagungs-Organisations-Team, allen voran Erich Carl Derks aus Nürnberg, sich den gebührenden Applaus abgeholt hatten, kam die Tagung im gemeinsamen **Abschlussritual** zu einem emotionalen Finale.

Und jetzt – zurück im Alltag – beginnt das Integrale Handeln: **grow up, wake up, clean up, show up!** ❖

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

# 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

- **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**

## Das neue Buch von Sylvester Walch:



**Vom Ego zum Selbst**  
Grundlinien  
eines spirituellen  
Menschenbildes  
337 S., geb., München  
2011, O. W. Barth  
ISBN 978-3-426-29192-4  
19,99 € (D)  
20,60 € (A)

Das neue Buch ist ein Plädoyer für ein neues Menschenbild. Sylvester Walch zeigt als profunder Kenner der menschlichen Psyche einen ganzheitlichen Weg der Selbstverwirklichung, der die spirituelle und psychische Entwicklung fördert. Praxisorientierte Reflexionen und meditative Übungen helfen innere Hindernisse zu überwinden, um die eigenen Potenziale besser zu entfalten.

### Sylvester Walch,

Sylvester Walch, Dr., geb. 1950. Ausbilder für Psychotherapie und Lehrsupervisor für Integrative Therapie, Integrative Gestalttherapie, transpersonale Psychotherapie und holotropes Atmen. Lehraufträge an verschiedenen Universitäten im deutschsprachigen Raum. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung und verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Bücher. Sylvester Walch verfügt über eine langjährige Meditationspraxis und entwickelte einen kulturübergreifenden spirituellen Weg, in dem seelische Heilung und geistige Praxis verbunden werden.

## 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 Stanislav 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, Geburtserlebnisse,

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.

2.3.-6.3.2012;

6.6.-10.6.2012; 12.12.-16.12.2012

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.

# Lebenslust - die Erleuchtung der Fülle

So wichtig und richtig auch der Hinweis auf einen absoluten Seinsgrund und die offensichtlich leidvolle Vergänglichkeit des irdischen Daseins im Kontext klassischer Erleuchtungslehren ist, so stellt sich doch die – auch spirituelle – Frage, wo dabei die Freude und die Lust des Lebens bleiben, die ja unzweifelhaft auch existieren, und welchen Platz diese im Rahmen von Religion und Spiritualität haben.

Auf der diesjährigen Tagung des Integralen Forums ([www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)) referierte der aus der jüdischen Tradition kommende Lehrer Marc Gafni zu einem Thema, das man als „Die Erleuchtung der Fülle“ bezeichnen könnte. Ein zentraler Begriff dabei ist das Wort *pleasure*, dessen Übersetzung auf der Tagung zu lebhaften Diskussionen führte.

Was Marc Gafni auf der Tagung in zwei Vorträgen<sup>1</sup> skizzierte, ist eine integrale Landkarte der Lebenslust und Freude<sup>2</sup> als eine Kartografie der Fülle und Formen (im Unterschied zu den Landkarten der Erleuchtung der Leere der kontemplativen Traditionen). Mit dieser Landkarte lässt sich die manifeste und sich entwickelnde Welt aus einer erleuchteten Perspektive heraus besser verstehen, leben und gestalten, nicht als ein intellektuelles Denkprojekt, sondern als ein Mittel und Weg, um mehr und tiefer lieben zu können. Was während des Vortrages und auch in diesem Beitrag nur angedeutet werden kann, ist eine Arbeit, die Marc bereits seit zehn Jahren intensiv verfolgt. Sein Modell besteht im Kern aus fünfzehn Prinzipien der Freude, die ihre Wirkung auf und zwischen fünf Ebenen der Lebenslust entfalten. Die folgende Darstellung ist eine Zusammenfassung mit vier Prinzipien und fünf Ebenen.

## Die fünf Ebenen der Lebenslust sind:

- physische Lust durch die fünf Sinne (Ebene 1)
- die Freude und Lust an persönlicher Liebe, Zuneigung und Beziehung (Ebene 2)
- die Lust und Leidenschaft, sich mit einem Ideal, einem Prinzip oder einer Aufgabe in sinnvoller Arbeit zu verbinden (Ebene 3)
- die Freude und Lust am Erkennen der eigenen wahren Wesensnatur als einer Lust des Seins (Ebene 4)
- die Freude und Lust, ein *Einzigartiges Selbst*<sup>3</sup> zu sein und verwirklicht „mit leeren Händen auf den Marktplatz“ zurückzukehren (das zehnte Ochsenbild des Zen). Dies ist die Freude an einer einzigartigen Kreativität, die in einem lebt und sich durch einen ausdrückt.

<sup>1</sup> Gehalten auf der Tagung des Integralen Forums in Nürnberg am 18.6. und am 19.6.2011. Einen vollständigen Mitschnitt der Vorträge gibt es bei: <http://www.avrecord.de/AVRecord/katalog/kongresse.php?shorty=IFT11>

<sup>2</sup> Ich verwende in diesem Text als Übersetzung für *pleasure* das Wort (Lebens)Lust oder Freude, als eine Daseinsfreude oder ein Eros, der das gesamte manifeste Universum von Anfang an durchdringt und erfüllt.

<sup>3</sup> Das *Einzigartige Selbst* ist für Marc Gafni die Verbindung von einem Erwachen zum Absoluten sowie der Entwicklung der eigenen persönlichen Einzigartigkeit, die es in der Welt einzubringen gilt.

## Einige Prinzipien von Lebenslust (die sich auf fünf Ebenen von Freude ausdrücken)

### 1. Prinzip: Freude/Lust zu erleben, ist eine Fertigkeit

Anhaltende Freude wird einem nicht geschenkt, sondern es braucht auf allen Ebenen Fertigkeit, um Freude/Lust zu erleben, sei es die Freude am Genießen einer Mahlzeit, am Klavierspielen, an einer Beziehung, einer Idee oder am Dasein als einem Ganzen. Was das Leben uns immer wieder schenkt, sind vorübergehende Kostproben von Lust und Freude, die jedoch, wenn wir sie nicht kultivieren, wieder vergehen. Je entwickelter jemand ist, desto mehr Freude und Lust kann er oder sie auch in den einfachen Dingen des Lebens erfahren, was jeder sofort für sich überprüfen kann. Daraus ergibt sich für Marc auch eine neue Definition des Begriffs der Erleuchtung als der Fähigkeit, kontinuierlich Freude durch einfache Dinge des gewöhnlichen Lebens zu erfahren. Das Gegenteil von Erleuchtung ist demgegenüber Sucht bzw. Depression als die Unfähigkeit, Freude von einfachen Dingen des Lebens zu erlangen.

### 2. Prinzip: Freude und Leid gehören zusammen

Der Gegensatz zu Lust und Freude ist danach nicht Leid oder Schmerz, sondern Komfort und Bequemlichkeit. Ein Mensch kann sein ganzes Leben damit zubringen, Leid und Schmerz zu vermeiden, doch dadurch erlangt er oder sie niemals tiefe Freude, sondern lediglich Bequemlichkeit. Das Ego sucht Komfort, die Erleuchtung sucht Freude. Doch alle wahre Freude hat auch immer mit Schmerz und Leid zu tun. Man muss, um Freude erfahren zu können, auch den Schmerz und das Leid (aus)halten und umarmen können.

### 3. Prinzip: Preis, Praxis und Falschgeld

Die Lust und Freude einer jeden Ebene haben jeweils ihren eigenen Preis, eine Praxis, und es gibt auch Falschgeld. Wie oben erwähnt, gibt es anhaltende Freude nicht umsonst, sondern zum Preis einer entsprechenden Kultivierung und Praxis. Zwischen den „Währungen“ der Ebenen der Lust und Freude gibt es keinen Wechselkurs, das heißt keine noch so große Lust und Freude einer Ebene kann einem etwas von der Lust und Freude einer anderen Ebene geben. Keine noch so große sinnliche Lust ersetzt die Freude einer Beziehung, keine noch so erfüllte Beziehung ersetzt die Lust, für ein Ideal zu wirken, kein noch so großes erfülltes Arbeiten für ein Ideal ersetzt die lustvolle Seligkeit, die eigene Wesennatur zu erfahren, und selbst diese Lust und Freude kann einem nicht die Lust ersetzen, als ein *Einzigartiges Selbst* in der Welt zu wirken.

Zu jeder der Währungen der Ebenen gibt es auch eine Pseudowährung oder Falschgeld, das einem vorspiegelt, man bekomme dafür die Lust, die man möchte. Daher ist ein großes Unter-



## Ist nicht allen Wesen allenthalben das Trachten nach Lust eingepflanzt!

Gustav Theodor Fechner

scheidungsvermögen gefordert, um echten Sinnesgenuss von Pseudogenuss zu unterscheiden (Ebene 1), erfüllte Beziehungen von Ko-Abhängigkeit (Ebene 2), ein echtes von einem falschen Ideal (Ebene 3) und eine authentische Realisierung von einer Ego-Inflation (Ebenen 4 und 5).

### 4. Prinzip: Alle Ebenen der Freude sind legitim, doch sie sind nicht alle gleich.

Unterschiedliche Gedankensysteme aus Religion, Philosophie und Wissenschaft haben unterschiedliche Ebenen als legitim erklärt und andere nicht. Mal wurde und wird die sinnliche Freude betont, auf Kosten der geistigen („feeling is being“), mal umgekehrt („der Körper ist Sünde“), mal wird die Lust an der Einheit betont gegenüber der Vielheit („meide die Vielen und suche das Eine“) oder umgekehrt („es gibt keinen Gott, also genieße dein Leben“). Eine integrale Perspektive erklärt Perspektiven alle als legitim, ohne sie jedoch zu verabsolutieren.

### Ausblick

Eine integrale Philosophie (und Theorie und Praxis) der Lust oder Freude, wie hier am Beispiel der Vorträge von Marc Gafni vorgestellt, kann eine große Lücke schließen, die bei der Betonung einer Spiritualität des Absoluten und des Leidens entsteht. Eine integrale Spiritualität der Nichtdualität anerkennt sowohl eine Spiritualität der Leerheit wie auch eine Spiritualität der Form und nimmt als einen Ausgangspunkt in der Welt der Formen und Fülle das Prinzip der Lust/Freude bzw. des Eros und der Liebe, als die unbändige evolutionäre Kraft des Erschaffens und Manifestierens. Die Tiefe dieser leidenschaftlichen Kraft und Freude umfängt in sich selbst alles Leid und den Schmerz, beginnend beim ganz persönlichen Leid über das Leid des Mitmenschen bis zum Mitgefühl für alle leidenden Wesen. Doch der Ausgangspunkt dieses Mitgefühls ist die Lust an der Freude des Daseins, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick in uns, zwischen uns und in der Schöpfung als Ganzes zum Ausdruck bringt. ❖

**Michael Habecker** ist Musiker, Seminarleiter und Redakteur bei [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org). Ko-Autor des Buches *Wissen, Weisheit, Wirklichkeit – Perspektiven einer aufgeklärten Spiritualität*.



# Werden Sie Teil der Veränderung

und abonnieren Sie das  
Magazin  
*Wir – Menschen im Wandel.*

**Einfach online bestellen:**  
[www.wir-menschen-im-wandel.de](http://www.wir-menschen-im-wandel.de)

**oder per Telefon / E-Mail:**

Vertrieb, Emmy Loos, 069 584647,  
[vertrieb@info3.de](mailto:vertrieb@info3.de)



# Eine Erklärung des Integralen Forums zu Marc Gafni



Das Integrale Forum hat seit seiner Gründung neben dem Bemühen um die Entwicklung einer eigenständigen deutschsprachigen integralen Perspektive immer auch den Kontakt zu der amerikanischen integralen Szene um Ken Wilber gesucht. Im Laufe der Jahre hat sich dabei ein Reihe fruchtbarer Kontakte und eine Zusammenarbeit ergeben, u. a. auch zu Marc Gafni, der zusammen mit einer anderen Lehrerin, Diane Hamilton, auf der IF-Tagung 2010 in Berlin einen Beitrag einbrachte und auch auf der diesjährigen IF-Tagung in Nürnberg ein Hauptreferent war.

Einige Jahre vor dieser Zusammenarbeit gab es Hinweise auf ethisches Fehlverhalten von Marc im Zusammenhang mit Schülerinnen. Dies führte seinerzeit zu einem Bruch zwischen Marc und dem Integral Institute. Ken Wilber verfasste in diesem Kontext ein kritisches Schreiben, das wir im deutschsprachigen Raum auf der (inzwischen in das Integrale Forum integrierten) „Integralen Bibliothek“ veröffentlicht haben. Einige Jahre später wurde Marc von Integral Life (dem CEO Robb Smith) offiziell rehabilitiert. Auf dieser Basis entstand, nachdem wir die Gründe für die von vielen Lehrern und Lehrerinnen getragene Rehabilitierung gründlich geprüft hatten, die oben erwähnte

Zusammenarbeit des Integralen Forum mit Marc. Jetzt (September 2011) sind neue Vorwürfe von Fehlverhalten gegenüber Marc geäußert worden, die wir als Integrales Forum in den kommenden Wochen in Kooperation mit unseren amerikanischen Partnern klären werden. Diese Zeit nehmen wir uns, um eine aufgeklärte und integral fundierte Stellungnahme abgeben zu können, die alle Perspektiven berücksichtigt und klar Stellung bezieht. Der Klärungsprozess wird von unserer Seite bis Ende November abgeschlossen sein. In dieser Zeit werden wir die Zusammenarbeit mit Marc im Rahmen des Projekts Weltspiritualität und als spiritueller Lehrer ruhen lassen.

Die Themen, die wir mit vielen anderen spirituellen Lehrern unter einer integralen Perspektive voranbringen möchten, Themen wie eine Weltspiritualität, ein neues Selbst-Konzept und ein evolutionär-integrales Verständnis von Liebe, werden wir weiter verfolgen, auch unter Berücksichtigung von Beiträgen von Marc, wie wir sie auch in der neuen Ausgabe der IP veröffentlichen.

*Der Vorstand des Integralen Forums*

---

## Update, 17.10.2011:

### **Betrifft: Stellungnahme des Vorstands des Integralen Forums zu den aktuellen Vorwürfen gegenüber Marc Gafni.**

Nach Bekanntwerden der Vorwürfe gegenüber dem spirituellen Lehrer Marc Gafni hat der IF-Vorstand Stellung genommen (s.o). Nachdem einige Wochen vergangen sind, möchten wir die jetzige Situation aus unserer Sicht zusammenfassen und erneut Stellung nehmen:

1. Die Zusammenarbeit mit dem von Marc geleiteten Center for Worldspirituality (CWS) und VertreterInnen des IF (Sonja Student und Michael Habecker) wurde beendet. Wir bedauern dies sehr, da wir das Voranbringen einer Weltspiritualität basierend auf integralen Prinzipien für sehr wichtig halten und auch weiter verfolgen werden, doch wir sehen aufgrund der uns vorliegenden Informationen derzeit keine Grundlage für eine vertrauensbasierte Zusammenarbeit mit Marc Gafni.
2. Unsere Wertschätzung für seine konzeptionellen Beiträge für eine integrale Spiritualität (wie z. B. dem Konzept eines einzigartigen Selbst) bleibt unverändert bestehen.
3. Mittlerweile liegt uns eine Stellungnahme von Ken Wilber vor. Auch er hat vorerst die Zusammenarbeit mit Marc Gafni und dem CWS für 90 Tage eingestellt.
4. Wir werden die Situation und die noch intensiv andauernden Diskussionen und Recherchen weiter verfolgen und zu gegebener Zeit auch wieder Stellung nehmen, spätestens nach Ablauf der Frist von 90 Tagen, die sich Ken Wilber gesetzt hat.

*Der IF Vorstand am 17.10.2011*



**11.-12.02.**

### „The Holacracy Experience“

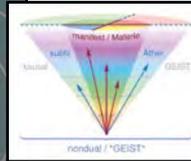
mit Brian Robertson (USA):



Holacracy™ ist eine umfassende Praxis für Organisationen – ein neues Organisations-Betriebsystem. Mit seinen transformierenden Strukturen und Prozessen integriert Holacracy™ die kollektive Weisheit der Menschen durch alle Ebenen des Unternehmens, während es die Organisation mit ihrem umfassenderen Zweck und einer organischeren Betriebsweise verbindet.

**03.03.-04.03.**

### „Integrale Psychotherapie“ mit Autor Wulf Mirko Weinreich:



Das Ziel des Workshops besteht darin Sie in die Lage zu versetzen das Wilberische Bewusstseinsmodell auf Ihre eigene Entwicklung und die Entwicklung anderer Menschen anzuwenden, bzw. vor seinem Hintergrund therapeutisch zu arbeiten.

### Workshop + Tour, März / April

#### „Integrale Beziehungen“ mit Autor Martin Ucik:



Viele moderne und postmoderne Männer stolpern orientierungslos umher wenn sie eine Partnerin suchen oder Beziehungsprobleme aufkommen, während immer mehr Frauen das Gefühl haben, dass sie lieber alleine wären als mit einem Beziehungsideioten zu leben. Eine modifizierte und erweiterte Version von Ken Wilbers integralem Modell bringt erstaunliches Licht in das Dunkel des Beziehungsdschungels des 21. Jahrhunderts.

### in Planung (Juni):

#### Workshop Tour mit Jeff Salzman (USA) in mehreren Städten:



Jeff Salzman hat zusammen mit Ken Wilber das *Integral Institute* aufgebaut und war von Beginn an massgeblich am Design integraler Events beteiligt. Sein letztes Projekt war der „Integral Incubator“ im Rahmen von *Boulder Integral*. Er ist Gründer des erfolgreichen CareerTrack

Training, hat universitäre Abschlüsse in Politik, Journalismus und tibetischem Buddhismus, und spricht auf *Integral Life* regelmäßig zu tagespolitischen Themen in der Serie „The Daily Evolver“.

### DIA-Termine 2012:

<b>12.-15.01.</b>	Ausbildung „Integrales Handeln im Business (IHIB)“ mit Rolf Lutterbeck in Bad Homburg
<b>11.-12.02.</b>	„The Holacracy Experience“ mit Brian Robertson (USA) in Bremen
<b>03.03.-04.03.</b>	„Integrale Psychotherapie“ mit Wulf Mirko-Weinreich in Bremen
<b>04.03.</b>	Jahrestraining „Integrale Spiritualität 2012“ (Beginn) mit Michael Habecker, Matthias Ruff in Holzkirchen
<b>22.03.-02.04.</b>	TOUR: „Integrale Beziehungen“ mit Martin Ucik in Frankfurt (22.), Karlsruhe (23.), Basel (24.), Tübingen (26.), Nürnberg (27.), Essen (28.), Bremen (29.), Berlin (30.), Leipzig (02.04.)
<b>31.03.-01.04.</b>	„Integrale Beziehungen“ Wochenendworkshop mit Martin Ucik in Berlin
<b>20.-21.04.</b>	„Kinder, Lehrer, Schulen können mehr...“ mit Margret Rasfeld und Sonja Student in Berlin
<b>23.-29.04.</b>	in Planung: „ILP-Retreat“ mit John Dupuy (Integral Recovery, PMP), Rollie Stanich (Integral Christianity) und Dennis Wittrock
<b>26.-29.04.</b>	Ausbildung „Integrales Handeln II (IH2)“ mit Rolf Lutterbeck in Bad Homburg
<b>07.-10.06.</b>	Ausbildung „Integrales Handeln im Business (IHIB)“ mit Rolf Lutterbeck in Bad Homburg
<b>15.-17.06.</b>	IF TAGUNG 2012: „Entwicklung integral - Menschen, Kulturen, System verstehen und begleiten“ mit Jeff Salzman (USA), u.v.a. in Berlin
<b>16.-24.06.</b>	in Planung: Workshop Tour mit Jeff Salzman (USA) in mehreren Städten
<b>06.-09.09.</b>	Ausbildung „Integrales Handeln im Coaching (IHIC)“ mit Rolf Lutterbeck in Bad Homburg

# Typologien<sup>1</sup> **b a 1<sub>2</sub> 3 ab**

**T**ypen oder Typologien bilden einen der fünf Grundbausteine von Ken Wilbers integraler Perspektive und Weltsicht. Sie sind, neben den Quadranten, Entwicklungsebenen, Entwicklungslinien und Zuständen, ein unverzichtbarer AQAL-Bestandteil des Verstehens von Wirklichkeit. Über Typen ist jedoch bisher unter integralen Gesichtspunkten nicht annähernd so viel geschrieben worden wie über Quadranten, Entwicklung oder Zustände. Dabei sind Typen (auch in Verbindung mit Zyklen) das wahrscheinlich älteste „integrale“ Klassifizierungssystem der Menschheit überhaupt, als ein Bemühen, sich in der Vielfalt einer sich ständig verändernden und damit auch gefährlichen Welt zurecht zu finden. Die vier Jahreszeiten als vier unterschiedliche, aber gleichwertige Ausprägungen des Wettergeschehens gaben Sicherheit, bestimmten Jahrtausende lang den Lebensrhythmus der Menschen und tun dies auch heute noch. Aber auch die Innenseite des Lebens wurde wahrscheinlich zuerst unter typologischen Gesichtspunkten betrachtet. Charaktertypologien wie gut/böse waren die wahrscheinlich ersten Formen von Psychologie, und die Klassifizierung spiritueller Erfahrungen – wie diesseits/jenseits – stellten die vielleicht ersten Formen von Spiritualität und Religiosität dar.

## Varianten in der Horizontalen

Typen sind Varianten, unterschiedliche Orientierungen und verweisen damit ganz allgemein auf heterarchische Unterschiede. Sie weisen auf die Fülle, Breite, Varianz und die horizontale Dimension des Lebens und der Schöpfung hin. Wenn wir uns eine beliebige Entwicklungsebene und ihre Strukturmerkmale vorstellen, dann beschreiben uns diese Merkmale die generellen Charakteristiken dieser Ebene, z. B. die soziozentrische Orientierung der Entwicklungsstufe Bernstein oder die Charakteristik des grünen Memos, doch die Menschen, die sich z. B. auf der grünen Entwicklungsstufe befinden, denken, lieben, handeln, arbeiten und spielen auf ganz unterschiedliche Weisen. Der Beschreibung dieser Unterschiedlichkeiten widmen sich die Typen. Es geht dabei darum zu verstehen und anzuwenden, wie Menschen (und nicht nur Menschen, sondern auch andere Phänomene) sowohl ähnlich/gleich wie auch unterschiedlich sind, und zwar auf allen Entwicklungsebenen und in allen Perspektiven. Das Erkennen von Ähnlichkeiten erlaubt es, Vergleiche zu ziehen, und das Erkennen von Unterschieden vermeidet Schubladendenken. Dadurch kann das Verständnis darüber vertieft werden, warum Menschen fühlen und handeln, wie sie handeln. In diesem Sinne runden Typologien das integrale Repertoire ab.

## Herausforderungen im Umgang mit Typologien

Dabei stehen wir vor einer großen Herausforderung, die sich aus der großen Anzahl von Typologien ergibt. Es gibt viele 2-er-,

3-er-, 4-er-, 5-er- usw. Typologien. Die integrale Landkarte hat selbst keine „eigene“ Typologie, sie schafft den Raum für alle typologischen Kategorisierungen. Weil es so viele unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten gibt, gibt es so viele unterschiedliche Typologien, von denen sich nur wenige in eine Beziehung zueinander setzen lassen. Bei der Arbeit mit Typologien ist daher eine zentrale Frage: Was möchte ich lernen/verstehen (Unterschiede, Gleiches oder beides), und welche Typologie ist für diese Fragestellung am besten geeignet?

## Hier ein paar „typische“ Charakteristika für Typen:

- Typologien gibt es in jedem Quadranten, auf jeder Ebene und wahrscheinlich auch in jedem Zustand. (Doch: Persönlichkeitstypen sind beispielsweise auf präpersonale Säuglinge nicht anwendbar, und archaische Gesellschaften können keinen Typus einer postmodernen Philosophie hervorbringen.)
- Typen zeigen sich typischerweise in einem System „Typologie“.
- Typen können als Optionen für eine *horizontale* Varianz von Ausdrucksmöglichkeiten angesehen werden. (Typen sind keine Ebene, sie haben keine *vertikale* Dimension, ein Fehler der oft gemacht wird.)
- Typen drücken sich in verschiedener Weise auf den unterschiedlichen Ebenen aus, manchmal sogar sehr differenziert.
- Typen innerhalb einer Typologie und zwischen verschiedenen typologischen Systemen können sich überlappen oder auch gänzlich unvereinbar miteinander sein.
- Typen haben gesunde und ungesunde Ausdrucksmöglichkeiten. Bei einem Vergleich zwischen den Quadranten müssen wir vorsichtig sein. Typen von Wolkenformationen im unteren rechten Quadranten sind auf eine ganz andere Weise gesund oder ungesund als Typen im oberen linken Quadranten.
- Typologien zeigen eine große Varianz über die folgenden Faktoren: Merkmalsbereite (2 bei Yin/Yang, 9 beim Enneagramm, 38 bei den Bachblüten – 39, wenn man die Rescue-Mischung mitzählt), Geltungsbereich (beziehen sich nur auf eine spezifische Dimension oder auf verschiedene), Gültigkeit (manche scheinen ausgedacht, andere erforscht), Anwendbarkeit (manche funktionieren für Business oder Beziehungen, andere nicht), Integration (mehr oder weniger kohärent als ein System).

## Typologien im Kontext der Quadranten

Die Kraft der Typen liegt in ihrer großen Flexibilität. Jede der zahlreichen Typologien kann uns zu einem tieferen Verständnis von den Unterschieden und den Gemeinsamkeiten von Phänomenen verhelfen, die von den anderen AQAL-Elementen nicht erkannt werden. Entscheidend ist herauszufinden, welche Typologie für welche Situation am besten zur Anwendung kommt.



# m/m, f/m, f/f



## Beispiele für Typologien in allen Quadranten:

**Unten Links** – Typen von Beziehungen: m/m, f/m, f/f oder Enneagramm-Kombinationen in Beziehungen; Typen von Religion: exoterisch, esoterisch oder Naturreligion, Hinduismus, Buddhismus, Islam, Judentum, Christentum; Typen philosophischer Schulen: analytisch, kontinental, epikurisch, stoisch, skeptisch, neoplatonisch, positivistisch, hermeneutisch, postmodern; Gendertypen: maskulin, feminin, androgyn; Managementstile.

**Oben Rechts** – Typen von Physiologie und Verhalten: männlich/weiblich; Körpertypen: endomorphisch, mesomorphisch, ektomorphisch; bioenergetische Typen (nach Alexander Lowen); Blutgruppen: a, b, ab 0; Geschlechtstypen: xx, xy.

**Unten Rechts** – Typen von Kommunikationsaustausch: Zeichen- und Energieaustausch: grobstofflich und subtil; Körpersprache; Regierungstypen: Anarchie, Kapitalismus, Kommunismus, Demokratie, Diktatur, Monarchie, Republik, totalitärer Staat, transitional, revolutionär, föderalistisch; Typen von Ökosystemen: Korallenriffe, Eiswüsten, Tundra, Taiga, Regenwald,

Wüste, Savanne; Systeme: offen, geschlossen, dynamisch, organisch, adaptiv, autopoietisch, psychisch, interaktiv, sozial, lebendig; Sprachtypen (bezogen in diesen Quadranten auf die konkret gesprochenen oder geschriebenen Worte): indioeuropäisch, romanisch, nadja-kongo, austraeenisch, sinotibetisch, englisch, spanisch, deutsch, japanisch.

**Oben Links** – Bewusstseins- und Persönlichkeitstypen: maskulin/feminin; Enneagramm: 9 Persönlichkeitstypen; Myers-Briggs: 16 Persönlichkeitstypen; freud'sche Charaktertypen: oral, anal, phallisch, genital; Lernstile. Weniger erforscht, aber weit verbreitet sind: astrologische Wissenschaft; die vier Temperamente: cholertisch, sanguin, melancholisch, phlegmatisch; aryuvedische Körper-Geist-Typen: vata, pitta, kapha.

In der Verneigung vor unseren Ahnen und deren Bemühen um eine alle Aspekte des Lebens vereinende und damit integrale Weltsicht, können wir heute deren Einsichten in einen umfassenderen (AQAL-) Rahmen stellen und auf eine neue Weise der Gegenwart zur Verfügung stellen. ♦

**Coaching Center Berlin**  
 Integrale Coachausbildung seit 2003  
 Anerkannte Ausbildung (ACSTH) der International Coachfederation (ICF)  
**15. Ausbildung Integraler Coach/Integraler Business Coach**  
**Vom 27. Januar bis 25. November 2012 in Berlin**  
[www.coachingcenterberlin.com](http://www.coachingcenterberlin.com)

**ICF**  
 International Coach Federation

**ACSTH**  
 Accredited Coach Training Hours  
 International Coach Federation

Anzeige

# Vom Schubladendenken zu wahrer Erkenntnis und Entwicklung



Das Enneagramm  
aus integraler Perspektive

integrale  
perspektiven

Veit Lindau

Das Enneagramm ist ein machtvolles Werkzeug der Erkenntnis. Doch jede starke Medizin kann sich in den falschen Händen in Gift verwandeln. Der Mainstream-Umgang mit dem Enneagramm ist ein gutes Beispiel



Veit Lindau

für eine klassische Prä-Trans-Verwechslung. Ursprünglich ein radikaler Weg der Selbsterkenntnis, führt es, wenn von einem unreifen Ego gelesen oder gehört, nicht zu einer Lösung aus der Egozentrik, sondern lediglich zu verstärktem Schubladendenken: „Ah, du bist also eine Eins! Deswegen bist du immer so...“ Anstatt unsere Identifikation mit dem Ego zu erschüttern, werden die Informationen vom Ego benutzt, um die Rollenbilder noch mehr zu verfestigen. Eine integrale Perspektive hingegen würdigt nicht nur die Stärken des Systems im Hinblick auf typologische Einordnungen, sondern eröffnet tiefgreifende Erkenntnisse für die mit den Entwicklungsebenen innerhalb der Typen verbundenen Dimensionen des Wachstums.

Das Enneagramm ist ein altes spirituelles und gleichzeitig psychologisch sehr präzises Modell der Selbsterkenntnis. Jedes menschliche Ego fühlt sich im Kern getrennt von Allem, endlos bedürftig und vom Leben bedroht. Das Enneagramm ist eine präzise Landkarte neun verschiedener Ego-Strategien, um diese drei Probleme zu bewältigen. Ein Kind wird mit der unbewussten Unschuld eines nicht

„programmierten“ Bewusstseins geboren. Aus dem Impuls, möglichst effektiv zu überleben, baut sich vor allem in der ersten Lebenshälfte unser persönliches Ich auf, ein komplexes Muster aus Überzeugungen, Verhaltens- und Empfindungsmuster – das Ego. Diese egozentrische Phase ist gesund und wichtig!

## Charakterfixierungen als Ego-Strategie

Allerdings verlieren wir durch die Identifikation mit dem Ego den Kontakt mit unserer Essenz. Grenzenloses Bewusstsein träumt, ein kleines Ich zu sein – angreifbar, bedürftig und getrennt. Als logische Konsequenz beginnt es, sich selbst und seine Umgebung zu manipulieren, um Sicherheit herzustellen, Anerkennung zu bekommen und die Trennung zu überwinden. Jede der neun Charakterfixierungen ist eine spezifische Taktik des Egos, um zu bekommen, was es will. Ich verwende und lehre das Enneagramm nicht mehr mit der Zielsetzung, unbedingt die genaue Fixierung eines Menschen herauszufinden. Für mich ist das Enneagramm eine sehr genaue Beschreibung der drei Grundbewegungen des Egos (Aversion, Anhaftung, Rückzug). Daraus differenzieren sich neun Grundstrategien, um das innere Loch, welches jedes Ego fühlt, zu füllen: Der Held, der Boss, die Liebende, der Erfolgreiche, die Dramaqueen, ...

Die Acht setzt zum Beispiel aggressive Stärke ein, um ihre Umgebung zu dominieren. Die Zwei manipuliert durch eine auf dich maßgeschneiderte „Liebe“. Die Sechs versucht, Kontrolle durch mentale Konzepte und Regeln herzustellen.

## Integrale Perspektiven der Enneagramm-Typen

Es gibt Enneagrammschulen, die sich hauptsächlich auf die vollständige Lösung von der Charakterfixierung konzen-

trieren. Für mich ist dieser Ansatz nicht mehr haltbar, da ich Erwachen als einen ewigen Prozess der Bewusstseinerweiterung erlebe. In anderen Schulen (z.B. Don Riso) wird davon ausgegangen, dass es sehr wohl Entwicklungsstufen der Fixierung gibt. Je nachdem, wie stark wir noch mit unserem Typus identifiziert sind, desto verkrampfter und destruktiver drückt er sich aus.

Aus meinen praktischen Erfahrungen heraus, kann ich folgende Phänomene bestätigen:

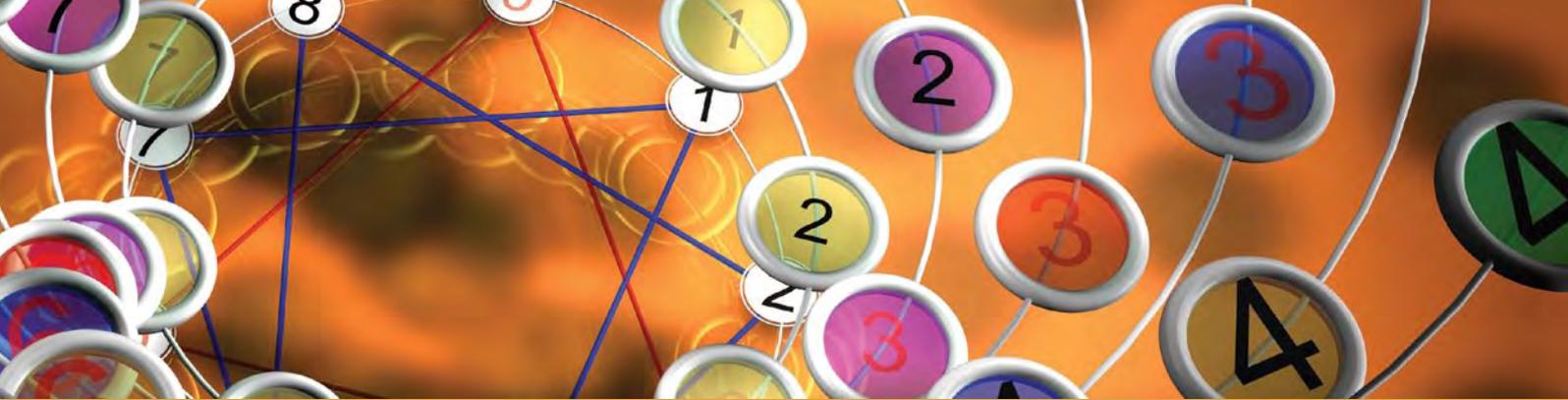
Reift Bewusstsein in eine neue Entwicklungsebene<sup>1</sup> hinein, wandelt sich die Art, wie sich die Fixierung ausdrückt, doch der ihr eigene Geschmack reist mit.

Bestimmte Fixierungen haben mit bestimmten Bewusstseinssebenen mehr Schwierigkeiten und toben sich in anderen dafür ausgesprochen gern aus.

Es findet ein grundlegender Shift beim Übergang von Grün zu Gelb statt. Davor ist die Haltung zur eigenen Fixierung oder der eines anderen Menschen immer mit Ablehnung (mir fremd) oder Identifizierung (mir vertraut) verbunden. In Grün kulminiert dies mit dem heiligen und dennoch vergeblichen Wunsch, das „unspirituelle“ Ego ganz loswerden zu wollen. In Gelb findet eine grundlegende Entspannung statt. Wir kultivieren auf der einen Seite die Fähigkeit, uns mit der Essenz unseres Wesens (Kausalkörper) zu verbinden. Auf der anderen Seite hört der Kampf gegen das Ego auf. Es wird als eine unserer Daseinsebenen akzeptiert. Wir nehmen es mit Achtsamkeit und Humor. Wir akzeptieren, dass Schattenarbeit bis zum Ende unseres Lebens zu einer gesunden Praxis dazu gehört.

Die grundsätzliche Verschiedenheit der Fixierungen kann von hier aus regelrecht genossen werden. Wenn wir uns die Fixierung als ein Tier vorstellen, dann hören wir in Gelb auf, das Tier puschen,

<sup>1</sup> Da es verschiedene Modelle der Bewusstseinsentwicklung gibt, beziehe ich mich hier auf eines der weitverbreitetsten, nämlich Spiral Dynamics nach Don Beck. Alle Farben, die ich anspreche, gehen auf dieses Modell zurück.



erziehen, bekämpfen oder sogar töten zu wollen. Wir beginnen es zu sehen, wie es ist: Ein konditioniertes Muster, in sich leer und dennoch wunderschön. Diese liebevolle Annahme führt zu einer fundamentalen Gelöstheit in uns selbst. Ich beobachte bei vielen Menschen in diesem Stadium, dass die richtige Mischung aus spiritueller Schulung, integraler Perspektive und einem Schuss Selbstironie dazu führt, dass die Fixierung des jeweiligen Menschen ihre natürliche Schönheit immer mehr zu erkennen gibt. Ihre Eigenart dient nicht mehr nur einem Ego, sondern Allem.

## Typen und Entwicklungsebenen in der Praxis

Wie können wir uns dies in der Praxis vorstellen? Ich möchte dies, klischeehaft überspitzt, an zwei möglichen Entwicklungswegen erläutern. Stellen wir uns die Zwei (die Liebende) und die Acht (den Krieger) auf ihrem Weg durch die Spirale der Evolution vor.

Fast alle Enneagrammlehrer der traditionellen Schule gehen davon aus, dass wir bereits mit unserer Fixierung geboren werden. Ein „Achter-Kleinkind“ wird auf dieselben Lebensumstände völlig anders reagieren als ein „Zweier-Kleinkind“. Die Acht wird in der egozentrischen Phase sehr wahrscheinlich den Weg des Kampfes und der Rebellion wählen. Unser Zweier-Engel (meist weiblich) wird versuchen, seine Umgebung durch ein süßes Auftreten zu kontrollieren. Sie liest Papa und Mama ihre Wünsche von den Augen ab und erfüllt sie. Ohne Zweifel wirkt die eine Strategie „netter“ auf die meisten Menschen. Beide sind jedoch klar egozentrisch motiviert.

Spiraldynamisch: Die Acht wird sich im Kriegerbewusstsein sowohl fühlen. Das rote Mem kommt ihr als Begründung für ihre Vorstellung von Gerechtigkeit sehr entgegen. Bei weiterer vertikaler

Entwicklung (Egozentrik – Ethnozentrik – Weltzentrik ...) bleibt der individuelle „Geschmack“ des Kriegers erhalten, doch die verteidigten Werte und die Umsetzung der Werte ändern sich gravierend. Aus einem selbstgerechten Krieger (rotes Mem) wird ein Krieger der absoluten Wahrheit (blau), dann ein Verfechter grüner Werte. Achter reifen selten freiwillig in Grün hinein. Vieles, was sie auszeichnet, ihr Kriegertum, ihr Taftendrang, ihre Lust, Regeln zu brechen, kommen in Grün nicht besonders gut an. Der Shift ins Grün beginnt oft damit, dass die Acht realisiert, wie viel Leid sie durch ihren Kampf anderen Menschen und sich selbst zugefügt hat. Sie beginnt, auf eine fast rührende, grüne Weise, alles wieder gut machen zu wollen. Das Reifen in Gelb hinein bedeutet für die Acht die Auflösung eines starken, internen Konflikts. Sie realisiert, dass bewusstes Lieben nicht gleichbedeutend mit Nett-Sein ist. Sie gibt sich nun die Erlaubnis, ihr Kriegertum und ihre Führungsqualitäten auf eine achtsame, selbstironische Weise in den Dienst der Spirale zu stellen.

Unser Zweier-Engel wird sich naturgemäß in Grün sehr zuhause fühlen. Endlich werden all seine Werte von Liebe und Füreinander-Dasein bestätigt. Endlich kommt das Herz zur Geltung! Während sich Achter eher in individuell orientierten Bewusstseinsebenen (rot, orange) sicher fühlen, blüht die Zwei in Beziehung auf. Eine grüne Zwei wird grüne Werte sehr wahrscheinlich lange als das Nonplusultra der Entwicklung verteidigen, denn es ist ihr optimales Milieu. Die große Herausforderung der Zwei besteht darin, zwischen manipulierender und freigegebener Liebe zu unterscheiden – auch ein klassisches grünes Thema. Die unerlöste Zwei möchte unter allen Umständen die von allen gemochte Gute sein. Reift die Zwei in Gelb hinein, erwirbt sie die Fähigkeit, ihren roten, blauen und orangenen Schatten zu sehen und zu integrieren. Sie erkennt, wie viel Macht in

manipulierender Liebe wirkt. Sie enttarnt ihren Stolz darauf, die Beste und Liebste zu sein. Sie nimmt Kontakt mit dem orangenen Ehrgeiz auf, der sich oft unter ihrer Liebe versteckt hat. Nun, da sich ihr Schatten entspannen darf, kann sich ihre Fähigkeit, aktiv zu lieben, voll in den Dienst der Spirale stellen.

Beide, die Acht und die Zwei, können im Laufe ihrer vertikalen Entwicklung immer genauer zwischen Essenz und Fixierung unterscheiden. Jede der neun Fixierungen ist, wenn sie nicht erkannt wird, ein ödes, leidverursachendes Gefängnis. (Auch wenn manche Fixierungen sich für toller halten, als andere.) Jede der neun Fixierungen entfaltet ihre natürliche Liebenswürdigkeit, je tiefer wir in DAS erwachen, was wir wirklich sind.

Ein integral orientierter Einsatz des Enneagramms als Werkzeug zur Befreiung verbindet das Wissen über horizontale Typen und vertikale Ebenen. Es wird so zu einem wertvollen und wirksamen Werkzeug der Schattenarbeit und Bewusstseinsweiterung. Kompetent verwendet, enttarnt es die neun Träume, in denen wir vergessen, wer und was wir wirklich sind. So schenkt uns das Enneagramm nicht nur das Wissen um neun Ego-Strategien, sondern auch neun heilige Wege des immer tieferen Erwachens in unsere wahre Identität.

Alles kann Medizin und alles kann Gift sein. ❖

**Veit Lindau** arbeitet als Coach, Trainer und Autor. Mitbegründer des Life Trust – einem Integralen Netzwerk. Er unterrichtet das Enneagramm als einen ernsthaften Weg zur Selbsterkenntnis. Es ist wesentlicher Bestandteil der 18-monatigen Ausbildung „Integrales Life Management“. Der Enneagramm-Ansatz von Veit Lindau wurde geprägt durch den Sufi- und Advaita-Lehrer Eli Jaxon-Bear, die Integrale Spiritualität Ken Wilbers und die buddhistische Psychologie. [www.veitlindau.com](http://www.veitlindau.com)

Mehr Informationen zur Ausbildung „Integrales Life Management“: <http://www.lifetrust.info/events-kurse/ausbildung.html>

# Die integrale Liebesbeziehung

## Wie wirkt sich weibliches / männliches Bewusstsein in einer Liebesbeziehung aus?

Brigitte und Dirk Arens



**K**en Wilbers Landkarten geben uns neue Möglichkeiten und erweiterte Perspektiven, mit Typologien umzugehen und sie zu verstehen, z.B. lässt die Unterscheidung zwischen Spanne und Tiefe Typologien gleichberechtigt als Ausdruck einer Fülle nebeneinander erscheinen. Die Tiefe drückt sich dann durch die Entwicklung innerhalb eines Typus aus. Nach Cook-Greuter können Polaritäten (wie z.B. weiblich/männlich) nicht gelöst werden, wir können nur lernen, sie in ein Gleichgewicht und auf ein höheres Niveau zu bringen. Bezogen auf unser Thema heißt dies, männlich und weiblich sind zwei gleichberechtigte und universelle Energien, die nicht gelöst werden können, sondern auf ein hohes Niveau und in ein Gleichgewicht gebracht werden wollen.

Der weibliche Pol wird geprägt durch Liebe, Hingabe, Fürsorge und Bezogenheit und der männliche durch Autonomie, Freiheit, Stärke und Regeln. Was bedeutet es dann, ein/e entwickelte/r Mann/Frau zu sein? Welche Qualitäten sind zu entwickeln und wie wirkt sich das auf Partnerschaften aus? In diesem Artikel wollen wir folgendes genauer fokussieren: Was sind die Auswirkungen eines integralen Bewusstseins auf Beziehungsdynamik und die Typologie von Frau und Mann? Natürlich sehen wir das nicht als ein abgeschlossenes Thema, sondern als Diskussionsgrundlage.

## Entwicklungsstufen Auf dem Weg zur integralen Liebe

Um die Qualitäten einer integralen Liebe(-sbeziehung) zu verstehen, brauchen wir nicht nur ein Verständnis von Typen, sondern auch von der Entwicklung der Ebenen oder der Evolution des Bewusstseins. Hier können wir erkennen, dass sowohl Männer und Frauen als auch Liebe sich weiter entwickeln.

Männer und Frauen haben z.B. auf der blauen Ebene (nach Spiral Dynamics) enge, durch ein Denken in Schwarz/Weiß geprägte Vorstellungen von sich, der Welt und ihrer Rolle darin. Sie sind wenig individuell und leben ihre Beziehung gemäß den Vorgaben ihrer Kultur und Rollenprägung. Sie bringen in diesen Rahmen ihre Typologie ein. Männer versorgen und beschützen und Frauen geben Fürsorge und Wärme.

In Orange erwächst der Wunsch nach individuellen, gleichberechtigten Partnern. Eine wirkliche 1-zu-1-Beziehung entsteht, in der über Rollen- und Machtausgeglichenheit gewacht wird. Frauen arbeiten an ihrer Karriere und versuchen gleichzeitig, die eigenen Kinder unter einen Hut zu bringen. Männer wollen eine starke Partnerin und bemühen sich nun auch um Arbeiten rund um den Haushalt und beschäftigen sich mit den Kindern.

In Grün wird das bereits vorausgesetzt und weitere Bedürfnissen und Wünsche entstehen. Die Beziehungskultur in oran-

ge ist oft etwas kühl und die Paare wirken oft eher wie Funktionsteams oder Firmenpartner. In Grün möchten wir unser postmodernes Verstehen der Multiperspektive in der Partnerschaft so einbringen, dass wir wirklich in die Schuhe des Anderen schlüpfen und unseren Partner dadurch fühlen und tiefer verstehen können. Das bringt eine neue Intimität in die Beziehung, die es vorher so noch nicht gab.

In Gelb haben wir zum ersten Mal die Chance auf eine wirklich gesunde und fließende Synthese all dieser Aspekte. Wir können ein positives Rollenverständnis mit einer funktionellen, gleichberechtigten Partnerschaft sowie mit einer liebevollen Intimität verbinden und den Erfordernissen und Bedürfnissen entsprechend in den verschiedenen Lebens- und Beziehungsbereichen positiv einsetzen.

## Je höher die Entwicklung, umso weiter der Typus

Was macht das mit dem Typus? Typus bleibt Typus, aber er erweitert sich mit dem Bewusstsein der Ebenen zunehmend.

Männer erkennen genau wie Frauen die Rollenbilder früherer Entwicklungsebenen als eng und unfrei. Männer schätzen, je höher sie sich entwickeln, die Liebe einer aufgeklärten und unabhängigen Partnerin. Sie haben den Vorteil gern genutzt, nicht immer stark und handlungsfähig sein zu müssen, und ihre weiche, gefühlvolle Seite weiterentwickelt. Sie haben den starken Wunsch nach Verbindung und Liebe in sich wahrgenommen. Männer sind femininer geworden.

Frauen schätzen die Einfühlsamkeit eines Partners. Sie nutzen den Vorteil, nicht immer die sorgende, emotionale Facette leben zu müssen, sondern folgen ihrem Wunsch, sich autonom zu entwickeln. Frauen sind maskuliner geworden.

Muss dadurch die Männlichkeit/Weiblichkeit abnehmen? Wenn Entwicklung wirklich ein Plus an Qualitäten und Kompetenzen bedeutet, können wir das klar verneinen. Der weibliche/männliche Gegenpol ist nun stärker entwickelt und in Resonanz mit der (Beziehungs-)Welt. Dieser entwickelte Gegenpol ist nach dem Gesetz von Polarity eher eine Hilfe, den eigenen Pol klarer in seiner Qualität hervorzubringen. Das Ergebnis sind wirklich unabhängige, präsente, starke Männer mit der Fähigkeit, zu durchdringen und die Form zu halten, und liebevolle, fürsorgliche Frauen mit der Fähigkeit, sich ganz hinzugeben und die Form mit Liebe zu füllen. Männer werden bei einer Begegnung erst einmal durch die Augen der Autonomie schauen und so unterschiedliche Individuen und deren Sein betrachten. Frauen werden erst einmal durch die Augen der Verbindung schauen und das Beziehungsfeld favorisieren. Neu ist, dass sich beide Partner darin als ergänzend erkennen und sich nicht bekämpfen.

# oder Weiblich/Männlich Integral

## Integrale Beziehungen bringen die Polarität der Typen zum Leuchten

Wir merken, wie die Eigenschaften der Typen in der Entwicklung zusammenkommen, und dennoch behalten sie ihre Qualitäten. Sie sind eben Holons, ein für sich Ganzes und Teil eines größeren Ganzen innerhalb einer Polarität. Sie entwickeln sich gemeinsam weiter, innerhalb einer Person und ihrer Beziehungswelt. Eine integrale Beziehung nutzt das Verständnis der Typen, um männlich/weiblich in sich selbst und der Beziehung zum Leuchten zu bringen und unterschiedlich starke Spannungs- und Anziehungszustände zu entwickeln.

Wie können wir das in umfassender Weise und auch praktisch zusammenbringen in unserer (Beziehungs-)Realität, um Freiheit und Liebe in eine neue Beziehungsdimension zu führen?

Der weibliche Weg zu *autonomer Liebe* führt durch die Integration von Unabhängigkeit und einer weitreichenden, gleichberechtigten Individualität (orange/grün) zu einem neuen Standort, von dem man sich auf Hingabe und Liebe beziehen kann. Sich an diesem Punkt hinzugeben, ist ein kraftvoll erschütternder Akt einer freien und starken Liebe.

Der männliche Weg zu *liebvoller Freiheit* führt durch die Integration von liebevoller Fürsorge und Bindungsfähigkeit zu einer vertieften Möglichkeit der Durchdringung der Dinge sowie zu einer neuen Form von Freiheit in der Liebe, die sich, ihrer Wahlmöglichkeiten bewusst, gern für die Liebe verpflichtet und voller Verantwortung ist.

Auf die Beziehungsdynamik bezogen heißt das: Hier deutet sich ein neuer Entwicklungsweg in der Partnerschaft an. Statt „nur“ androgyner zu werden, lernen wir, unser angeborenes Potential voll zu nutzen und eine kreative, polare Spannung in die Beziehung zu bringen. Wenn wir bewusst differenzieren können, können wir auch bewusst gestalten und fließend nach Bedarf agieren. Vor allem können wir unserem ur-weiblichen und ur-männlichen Bedürfnis gerecht werden, uns ganz hinzugeben und ganz zu durchdringen, ohne uns darauf beschränken zu müssen.

## Integrales Mann- und Frau-Sein

Für Männer zeigt sich eine Lösung für ihr oft größtes Problem in einer Beziehung: wählen zu müssen zwischen Freiheit oder Liebe/Beziehung. Aus dem Wunsch nach weiblicher Hingabe tritt oft das Gefühl auf, seine Freiheit zu verkaufen, quasi als Tausch für die Wärme einer Frau. Hier besteht noch nicht die Erkenntnis, wahrhaftig frei zu sein. Der männliche Pol leuchtet nicht stark genug. Die Autonomie für sich selbst ist nicht genug verinnerlicht und eingenommen. Und der weibliche Pol im

Mann ist noch nicht zu einer tieferen Hingabe an die Liebe/Partnerin in der Lage. Hier wird sehr deutlich, dass ein ausgewogenes und hohes Niveau zwischen den Polen nachhaltige Lösung bietet und ein niedriges, unausgewogenes zu inneren und äußeren Konflikten führt.

Für Frauen zeigt sich die Lösung für eines ihrer großen Probleme in der postmodernen Beziehung: den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Aus dem Wunsch nach Halt und aus liebevollen Augen in Schönheit gesehen zu werden, entsteht das Gefühl, sich zu verausgaben und zu verlieren. Frauen verlieren ihre Authentizität und Hingabefähigkeit, wenn sie keine Erkenntnis davon haben, dass sie in ihrer Weiblichkeit Liebe sind. Die Hingabe an diese Erkenntnis bringt sie mit ihrem einzigartigen Selbst in Verbindung und macht sie frei in der Liebe. Die Integration des männlichen Pols bringt die Freiheit und Kraft in die weibliche Hingabe und hilft, authentisch und zentriert zu bleiben in der Verbindung.

Wenn wir bewusst differenzieren können, können wir auch bewusst gestalten und fließend nach Bedarf agieren.

Das permanente Fließen zwischen den Polen in uns selbst, in unserem Partner und unserer Beziehungsdynamik bewusst wahrzunehmen und immer mehr Optionen zu bekommen, gestaltend, erhöhend und ausgleichend einzugreifen, ist ein wunderbar erfüllender Bestandteil einer glücklichen Beziehung und war noch nie in dieser umfassenden Form möglich. Das alles durchdringende und haltende Gefäß der Leerheit füllt sich mit dem wundervollen Schatz der sich hingebenden Liebe und Fülle in einem komplexen Verstehen und verantwortlichen Balancieren mit Allem. ❖



**Brigitte und Dirk** arbeiten seit 14 Jahren als Heilpraktiker in einer gemeinsamen Praxis. Sie gründeten 2004 das **Open Heart Center** in Hannover, das sich als integrales Zentrum für Bewusstseinsentwicklung versteht. Paartherapie und Beziehungstraining bilden einen der Schwerpunkte ihrer Arbeit. So gibt es unter anderem seit 2005 ein jährliches Beziehungstraining mit Paaren. Sie sind im 20. Beziehungsjahr und haben gemeinsam Brigittes Tochter ins erwachsene Leben begleitet. [www.open-heart-center.de](http://www.open-heart-center.de)

# Lifestyles of Health and Sustainability - Typologien und Entwicklungsebenen

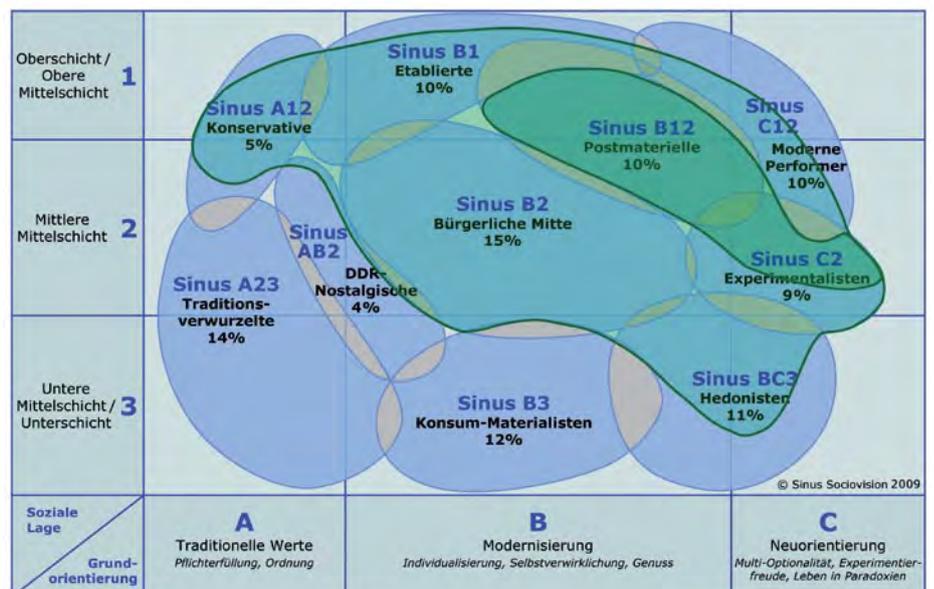
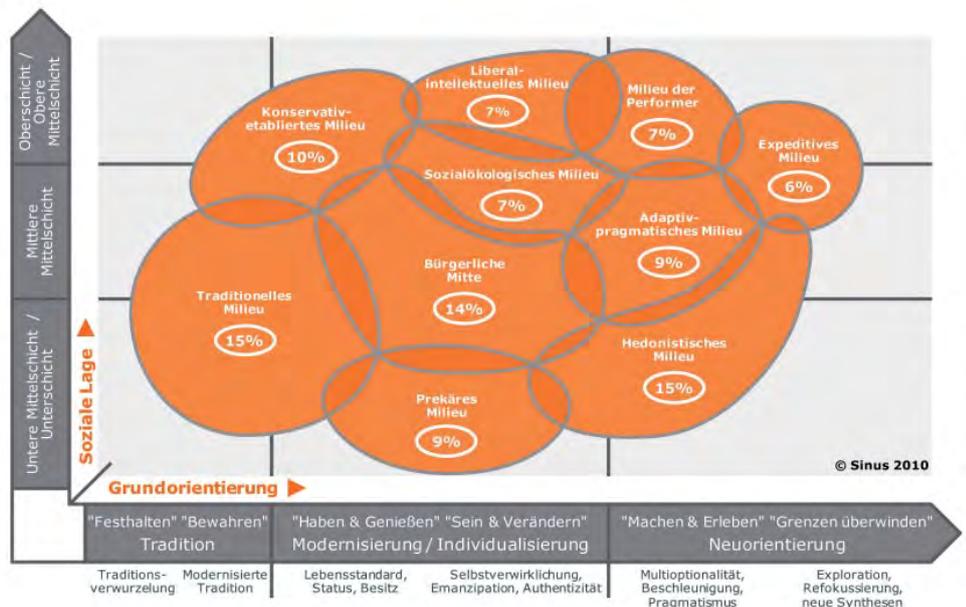
**T**ypologien werden im Marketing dazu genutzt, um Zielgruppen klar voneinander zu differenzieren und Produkte und Angebote entsprechend zu konturieren. Beim Paradigma der Lifestyles of Health and Sustainability [gesunde und nachhaltige Lebensstile]

wird diese horizontale Unterscheidung durch eine vertikale Entwicklung überlagert. Betrachtet man beide Perspektiven in ihren wechselseitigen Einflüssen und ergänzt die horizontal-typologische Breitendimension um die vertikale Tiefendimension, eröffnen sich neue Verständnisperspektiven für den gegenwärtig stattfindenden gesellschaftlichen Wandel. Erst durch eine klare Differenzierung von beidem kann ein aussagefähiges integrales Gesamtbild entstehen.

**Wir leben LOHAS** – die Lifestyles of Health and Sustainability. Unser Konsum ist konsequent ökologisch und fair. Im Gegensatz zu den ‚alten Ökos‘ sind wir technologiefreundlich und genussorientiert. Wir gehören aber nicht zur Spaßgesellschaft, sondern genießen nachhaltig. Wir wissen über die Folgen unseres Konsums und versuchen, diese möglichst gering zu halten. Wir interessieren uns für Gesundheit, Spiritualität, Nachhaltigkeit und Ökologie. Unser Ziel ist ein nachhaltiges und bewusstes Leben, so dass die Generationen von morgen noch eine lebenswerte Umwelt haben.

Wir kennen uns gut aus mit Corporate Social Responsibility und sind kritisch den Unternehmen gegenüber, die ihre Verantwortung gegenüber Mensch und Natur nicht ernst nehmen und deren Profitgier Arbeitsplätze und natürliche Ressourcen vernichtet. Diese Unternehmen boykottieren wir. Wir fördern und kaufen gerne bei Unternehmen, die wertvolle, langlebige und nachhaltige Produkte anbieten. Fairer Handel ist wichtig für uns, denn niemand soll durch unseren Konsum ausgebeutet werden.

*Unser Luxus heißt Zeit. SEIN ist für uns wichtiger als HABEN. Persönlichkeitsentwicklung und Erfahrung wiegen für uns mehr als materieller Überfluss. Zum Glückhsein schauen wir nach innen und auf unsere sozialen Beziehungen.*



Laut Sinus Sociovision ist ein Milieu „umso moderner im soziokulturellen Sinne, je weiter es sich nach rechts erstreckt“. Doch genau in der Definition des Begriffes „modern“ – in der Grafik auch mit „Neuorientierung“ bezeichnet – liegt eine Schwäche des Modells. Denn demnach sind beispielsweise Performer und Hedonisten (post-) moderner als Sozialökologische und Liberal-intellektuelle. Dabei handelt es sich bei beiden Typen um eine ganz junge Zielgruppe, die sich vermutlich noch in der ICH-Findung von ORANGE befindet, während Sozialökologische eindeutig postmodern GRÜN sind.



# IF-TAGUNG 2012

vom 15.-17.06. in Berlin

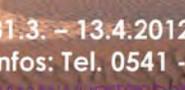
## Entwicklung integral – Menschen, Kulturen, Systeme verstehen und begleiten

Eine der entscheidenden Stärken des Integralen Ansatzes liegt in der Einbeziehung des Entwicklungsgedankens. Dieser Blick für die tieferen (vertikalen) Muster und Strukturen unterscheidet ihn von der weitgehenden Entwicklungsblindheit des kulturellen Mainstreams und der damit einhergehenden Einebnung und Verengung der Diskussion auf bloße (horizontale) Verschiedenheit und Differenz.

Auf unserer Tagung stellen wir vor, wie Entwicklung in den Theorien und Modellen diverser Forscher konzeptualisiert wird und wie diese hilfreichen Landkarten als Schlüssel in verschiedensten Bereichen (Coaching, Business, Gender, Leadership, Nachhaltigkeit, Pädagogik, Politik, Psychologie, Partnerschaft, Spiritualität, Wissenschaft, etc.) genutzt werden können.



**Tauchen Sie mit uns ein in das Mysterium von  
Transformation und Entwicklung!**



Mit: **Ken Wilber** (I-I, Integral Life), via Telefon\*  
**Jeff Salzman** (I-I, Integral Life)  
**Susanne-Cook-Greuter**\* (I-I), via Skype  
**Barrett Brown**\* (I-I)  
**John Bunzl**\* (SimPol),  
**Martin Ucik**\* (Integral Relationships)  
**Elizabeth Debold**\* (EnlightenNext),  
**Tom Steininger**\* (EnlightenNext),  
**Veit Lindau**\* (LifeTrust)

... und vielen anderen mehr!

\*angefragt

Details folgen auf [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

## LOHAS – Konsumtyp oder Wertewandel?

Dies ist ein Auszug aus dem „LOHAS-Manifest“ der Plattform KarmaKonsum ([karmakonsum.de](http://karmakonsum.de)) aus dem Jahr 2007. Doch was verbirgt sich genau hinter LOHAS? Was sind das für Menschen, die sich einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise verschrieben haben, die sich auf [karmakonsum.de](http://karmakonsum.de), [lohas.de](http://lohas.de) oder [utopia.de](http://utopia.de) tummeln und von Marketingleuten aller Couleur umgarnt werden? Handelt es sich bei LOHAS um einen Konsumtyp oder einen Lebensstil, einen Trend oder gar einen langfristigen Wertewandel in der Gesellschaft, d. h. um die nachhaltige Etablierung einer bestimmten Strukturstufe im Entwicklungsspektrum?

Eine äußerst „hybride“ Zielgruppe sei es, ist in zahlreichen Studien zu lesen, die nicht nur Gesundheit und Nachhaltigkeit vereine, sondern auch Technikaffinität und Naturbezogenheit, Individualität und Gemeinsinn, Genuss und Verantwortung. Individuell, aber nicht elitär, anspruchsvoll, aber Status-Luxus ablehnend, starker Wirklichkeitsbezug bei gleichzeitigem Hang zur Spiritualität, so wird die „Powerzielgruppe“ weiter beschrieben. Tatsächlich gelangen jedoch die meisten LOHAS-Studien zu der Erkenntnis, dass der einzelne Mensch immer nur ein paar der Kriterien erfüllt – aber eigentlich nie alle gleichzeitig. Und so stellt sich, was sich zunächst einmal ziemlich integral anhört, bei näherer Betrachtung schnell als eine Ansammlung ganz unterschiedlicher (Teil-)Zielgruppen heraus. Und schon die ursprüngliche Definition „Lifestyles of Health and Sustainability“ – „Lifestyles“ im Plural – unterstreicht, dass es sich nicht um einen, sondern um verschiedene Lebensstile handelt, um ein „Sammelbecken von ganz unterschiedlichen Vorstellungen zu Nachhaltigkeit und Verantwortung“, wie es in einer Gemeinschaftsstudie von Sinus Sociovision und KarmaKonsum heißt.

Um LOHAS besser zu verstehen und damit Unternehmen, Organisationen oder auch die Politik Erfolg versprechende Nachhaltigkeitsstrategien entwickeln und LOHAS als Zielgruppe wirklich erschließen können, ist es notwendig, das Phänomen weiter zu segmentieren. Einen ersten Schritt dazu hat KarmaKonsum in einer Gemeinschaftsstudie mit Sinus Sociovision getan, indem sie fünf LOHAS-Typen identifiziert und beschrieben haben. Durch eine integrale Betrachtung der Zielgruppe und eine Verknüpfung der Bewusstseinssebenen von Spiral Dynamics mit diesen Typen und den traditionellen Sinus-Milieus können weitere interessante Erkenntnisse nicht nur über LOHAS als Marketing-Zielgruppe, sondern auch über den grundsätzlichen Wertewandel in der Gesellschaft gewonnen werden.

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

31.3. – 13.4.2012

Infos: Tel. 0541 - 45152, Fax 054 - 3504723

[www.wuestenkarawane.de](http://www.wuestenkarawane.de)

# LOHAS

## Eine neue Bewegung erscheint auf dem Radar

Der Begriff LOHAS wurde erstmals von den amerikanischen Soziologen Paul Ray und Ruth Anderson verwendet, die gemeinsam mit dem Marktforschungsinstitut American LIVES Inc. in einer dreizehnjährigen Studie die Nachhaltigkeitsbewegung in den USA erforschten und die Ergebnisse in ihrem Buch „The Cultural Creatives – How 50 Million People Are Changing The World“ veröffentlichten. Noch heute werden die Begriffe Cultural Creatives und LOHAS manchmal synonym verwendet.

So richtig ins Bewusstsein der deutschen Marketingszene gelangte die Thematik erstmals im Jahr 2007 durch den deutschen Trendbericht des Zukunftsinstituts, der unter dem Titel „Zielgruppe LOHAS – wie der grüne Lifestyle die Märkte erobert“, veröffentlicht wurde. Dort wurden LOHAS als postmateriell, spirituell, medienkritisch, kulturinteressiert und info-orientiert beschrieben. Qualität statt Discount, Authentizität statt Spaßge-

sellschaft, Spiritualität statt Glauben und Werte statt Ironie dominierten laut Trendbericht die Verhaltensebene. Das Zukunftsinstitut stellte zudem fest, dass LOHAS genau genommen keine Zielgruppe sei, sondern sich im Sinne eines „Megatrends“ zur neuen gesellschaftlichen Mehrheit entwickeln werde.

## LOHAS und die Sinus-Milieus

Einen wichtigen und aussagekräftigen Beitrag zur LOHAS-Diskussion lieferten die Unternehmen Sinus Sociovision und KarmaKonsum in ihrer gemeinsamen LOHAS-Studie aus dem Jahr 2009. Sinus Sociovision forscht seit drei Jahrzehnten in den Bereichen Verbraucherpsychologie, Lebensstile und gesellschaftlicher Wandel. Auf Basis so genannter „Lebensweltanalysen“ gruppiert das Institut Menschen, die sich in Einstellung, Lebenszielen, Lebensweise und ästhetischen Präferenzen ähneln. Diese Gruppierungen sind bekannt als Sinus-Milieus. Zwar unterscheidet Sinus Sociovision nicht zwischen Bewusstseinssebenen und Typen, sondern vermischt beides, wie viele andere Typologien auch. Trotzdem liefern die Milieus ganz wichtige Informationen zu Werten, Einstellungen und Verhaltensweisen der Gesellschaft. Und nicht zuletzt weil die Sinus-Milieus konkreten Adressen zugeordnet werden können, sind sie für das Marketing ein unverzichtbares Instrument. Zudem handelt es sich um kein starres, sondern um ein dynamisches System, das kontinuierlich an den gesellschaftlichen Wandel angepasst wird. Erst 2010 gab es eine komplette Aktualisierung der Milieus.

KarmaKonsum/Sinus Sociovision unterscheiden in ihrer Studie zunächst zwischen einem „harten Kern“, dem etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung zuzurechnen sind, und den nicht ganz so intensiven LOHAS, die weitere 20 Prozent ausmachen. Zu einem ganz ähnlichen Ergebnis kommen auch Alexandra Glöckner, Ingo Balderjahn und Mathias Peyer, die in einem Beitrag für die Zeitschrift Marketing Review St. Gallen (5/2010) ebenfalls versuchten, LOHAS innerhalb der Sinus-Milieus zu verorten. In Anlehnung an Ray/Anderson unterscheiden sie zwischen den intensiven LOHAS (Core Group) und den gemäßigten LOHAS (Green Cultural Creatives).

Der harte Kern beziehungsweise die intensiven LOHAS sind dabei nahezu identisch mit dem einstigen Sinus-Milieu der Postmateriellen, das 2010 differenziert wurde in das sozialökologische und das liberal-intellektuelle Milieu. Diese Milieus sind es nach Sinus gewöhnt, in globalen Zusammenhängen zu denken, sie haben ein hohes Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein sowie eine ganzheitliche Sicht auf Psyche, Körper und Geist, suchen im Beruf und im Privaten nach Sinn und Erfüllung und identifizieren sich nicht über Besitz und Konsum, sondern über Intellekt und Kreativität. Die gemäßigten LOHAS erstrecken sich über einen Großteil aller weiteren Sinus-Milieus, insbeson-

Anzeige

### Neuheiten 2011



Siglinda Oppelt  
**Quantensprung  
im Business**  
**Erfolgreich in die  
neue Zeit!**

Hardcover, 320 Seiten,  
12 Grafiken  
ISBN 978-3-86616-187-0  
€ 22,95



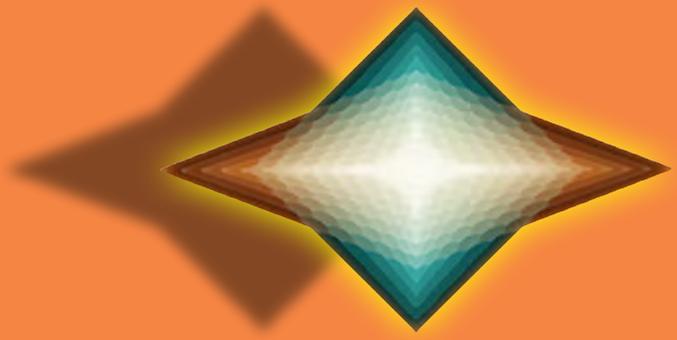
Prof. Dr. Gela Weigelt  
**Dem Geheimnis  
der Gedanken  
auf der Spur**  
**Das Gehirn wächst  
mit seinen  
Herausforderungen**

Paperback, 160 Seiten,  
70 farbige Fotos  
ISBN 978-3-86616-191-7  
€ 17,95

### Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg, Tel. (0661) 629 73, Fax (0661) 967 95 60  
E-Mail: info@verlag-vianova.de  
Internet: www.verlag-vianova.de, www.transpersonale.de





dere über die gesamte bürgerliche Mitte, aber auch bis hin zu Hedonisten, Exeditiven und den Konservativ-Etablierten.

Für KarmaKonsum/Sinus Sociovision entscheidend im Hinblick auf die künftige Entwicklung ist, inwieweit sich die bürgerliche Mitte – das Zentrum der Gesellschaft – für das Thema Nachhaltigkeit gewinnen lässt. Sie sympathisiert zwar mit den Ideen und Werten der Kern-LOHAS, lasse sich aber ungern bevormunden oder belehren. KarmaKonsum/Sinus Sociovision stellten in ihrer Studie deshalb in den letzten Jahren ein rückläufiges Nachhaltigkeitsbewusstsein bei der bürgerlichen Mitte fest. Allerdings war dies vor Fukushima. Seither hat die Bundesregierung den Atomausstieg beschlossen, die Menschen wechseln in Scharen zu Ökostrom-Anbietern, und Baden-Württemberg hat einen grünen Ministerpräsidenten gewählt. Das Thema Nachhaltigkeit scheint endgültig und irreversibel in der bürgerlichen Mitte angekommen zu sein.

## Fünf verschiedene LOHAS-Typen

- Ergänzend zu den Sinus-Milieus haben Sinus Sociovision und KarmaKonsum in ihrer Studie fünf verschiedene LOHAS-Typen ermittelt:
- den verantwortungsbewussten Familienmenschen (wichtigste Werte: Nachhaltigkeit und Verantwortung)
- den Connaisseur (Design, Genuss)
- den Weltenbürger (Technik, Community)
- den Statusorientierten (Individualität, Gesundheit)
- den wertkonservativen Moralisten (Regeln, Normen)

Allen diesen LOHAS-Typen geht es um Gesundheit und/oder Nachhaltigkeit, aber aus ganz unterschiedlichen Motiven heraus. Während sich beim verantwortungsbewussten Familienmenschen die Gedanken in erster Linie um die Familie drehen – die Kinder sollen in einer gesunden, intakten Umwelt aufwachsen, geht es dem Statusorientierten vor allem um das eigene Wohl. Und hier zeigt sich auch, dass Gesundheit und Nachhaltigkeit nicht zwingend etwas miteinander zu tun haben. Der Statusorientierte mag sein Obst und Gemüse bei Alnatura kaufen, denn er ernährt sich gesund. Es ist aber durchaus nichts Ungewöhnliches, dass er mit dem Geländewagen zum Bio-Supermarkt um die Ecke fährt. Die Botschaft ist: „Schaut her, ich kaufe Bio (weil ich auf mich achte) und ich kann es mir leisten.“ Denn Bio ist Status, ebenso wie ein Audi Q7 oder ein BMW X5.

Dies ist keineswegs zu verurteilen oder negativ zu bewerten, denn sich aus (eher) egoistischen Motiven heraus gesund zu ernähren, ist allemal besser, als sich nicht gesund zu ernähren. Zudem kann dies ein erster Schritt sein zu mehr Tiefe, zu mehr Bewusstsein, zu mehr Nachhaltigkeit. Denn so wie Bewusstsein unser Handeln bestimmt, fördern das konsequente Auseinandersetzen mit bestimmten Dingen und entsprechendes Verhal-

ten die Entwicklung des Bewusstseins (im 4-Quadranten-Modell: oben rechts beeinflusst oben links).

Ganz anders die Weltenbürgerin. Sie ist permanent auf der Suche nach Sinn, hat Freunde rund um den Globus und setzt sich aktiv für eine bessere Welt ein. Ihre Gesundheit ist ihr ebenfalls wichtig, in der Medizin bevorzugt sie jedoch alternative Ansätze. Sie bezeichnet sich als spirituell, aber nicht religiös. Die Weltenbürgerin verfügt über ein weltzentrisches Bewusstsein, ist eindeutig GRÜN. Dabei ist sie jedoch nicht gegen Konsum und gegen Globalisierung, wie viele der frühen Umweltaktivisten, sondern weltoffen und technikaffin. Schwierig ist ihre Verortung in den Sinus-Milieus, denn die Weltenbürgerin verfügt über ein stärkeres Umweltbewusstsein und ist älter als Exeditive und Performer, aber jünger und stärker technikaffin als die Sozialökologischen.

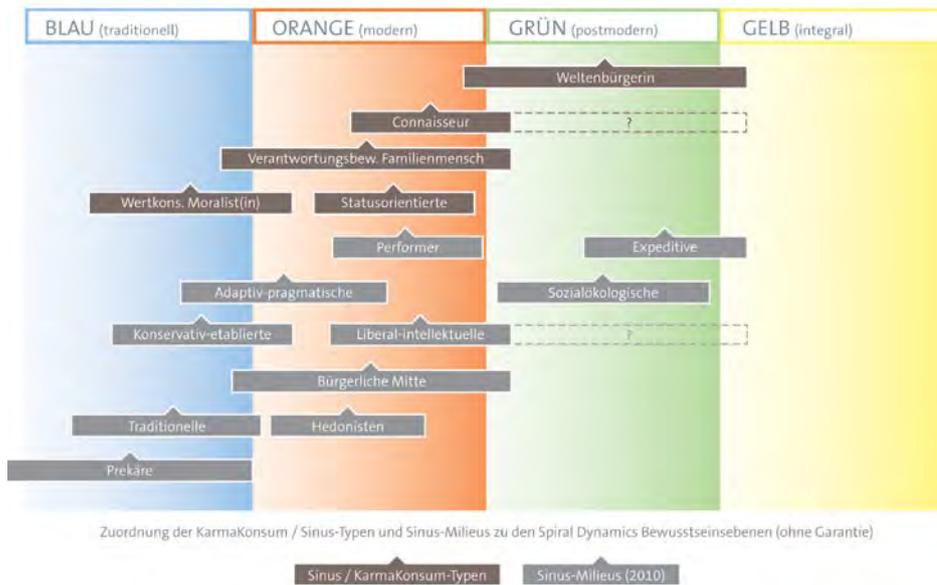
Obwohl Design und Genuss als die wesentlichen Charakteristika für den Lebensstil des Connaisseurs genannt werden, spielt für diesen LOHAS-Typen Nachhaltigkeit eine ebenso große Rolle wie für die Weltenbürgerin. Und bei keiner der anderen Gruppierungen wurde „Einklang von Körper und Geist“ so häufig als elementar genannt wie beim Connaisseur. Er ist laut KarmaKonsum/Sinus Sociovision dem liberal-intellektuellen Milieu zuzuordnen und hat seine Wurzeln in der Umweltbewegung der 1980-er Jahre (damals alternatives, später postmaterielles Milieu). Damit müsste er also eindeutig GRÜN oder, in Anbetracht seiner inzwischen erlangten Reife, sogar auf dem Sprung nach GELB sein. In klarem Widerspruch dazu steht jedoch die

**Betrachtet man beide Perspektiven in ihren wechselseitigen Einflüssen und ergänzt die horizontal-typologische Breitendimension um die vertikale Tiefendimension, eröffnen sich neue Verständnisperspektiven für den gegenwärtig stattfindenden gesellschaftlichen Wandel.**

Betonung der Werte Design und Genuss, die eher auf ein reifes ORANGE mit Tendenz zu GRÜN schließen lassen.

Die wertkonservative Moralistin schließlich wird als christlich/religiös beschrieben, als Mensch, der sich streng an Regeln und Normen hält. Ihr Schwerpunkt liegt also eindeutig bei BLAU. Ihr Interesse an Umweltthemen hat wenig mit echter, weltzentrischer Nachhaltigkeit zu tun. Ihre Motive liegen eher in der Bewahrung des Status Quo (oder der Schöpfung), der Förderung des regionalen Anbaus. Ihr geht es um Stabilität und Sicherheit in einer aus den Fugen geratenen Welt.

# LOHAS



## Fazit und Versuch einer integralen Deutung

Zwei Dinge stechen bei all dem besonders ins Auge. Zum einen ist insbesondere das Thema Nachhaltigkeit offenbar für einen Großteil der Milieus und Bewusstseinsstufen relevant – von Konservativ-Etablierten und bürgerlicher Mitte (inklusive Adaptiv-pragmatische = junge Mitte) bis postmateriell und weiter; von BLAU über ORANGE bis GRÜN und natürlich GELB. Zum anderen ist auffällig, dass die Zahl der alten, sehr strengen Ökos deutlich rückläufig ist.

Dies lässt sich zum einen sicherlich mit den unterschiedlichen Entwicklungslinien erklären. So kann sich der wertkonservative Moralist kognitiv bei reifem ORANGE oder gar GRÜN befinden, während die Werte- und spirituelle Linie, die für sein Weltbild prägend sind, ihren Schwerpunkt noch bei BLAU haben. Andererseits scheint es aber auch so zu sein, dass sich die darunter liegenden Ebenen unter dem Einfluss von GRÜN verändern. Die deutlich GRÜNEN Aspekte beim verantwortungsbewussten Familienmensch und selbst den wertkonservativen Moralisten sprechen jedenfalls für diese These.

Zweifelsfrei haben inzwischen gut zehn bis 15 Prozent der deutschen Bevölkerung postmodernes (GRÜN) und ein – deutlich geringerer – Teil sogar integrales Bewusstsein (GELB) erreicht und gefestigt. Damit ist ein Punkt erreicht, den Ken Wilber als kritische Masse bezeichnet, die notwendig ist, damit die weltzentrische Weltsicht in der Gesellschaft eine dominante Rolle spielt. GRÜN ist heute nichts Besonderes mehr, das sich abgrenzen und gegen die anderen Weltsichten verteidigen muss, sondern etwas Selbstverständliches. Gesund und nachhaltig zu leben, gehört schon fast zum guten Ton.

So wächst eine zunehmende Anzahl von jungen Menschen in einem GRÜN geprägten Umfeld auf. Diese Menschen scheinen mit einem größeren Bewusstsein für Umwelt und soziale Themen durch die Stufe ORANGE zu gehen. Viele Abiturienten absolvieren vor dem Studium ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr. Später bevorzugen „die Netzwerkinder“, wie sie in der Otto-Trend-Studie „Konsumethik“ von 2007 genannt werden, Arbeitgeber, die Verantwortung übernehmen und bei ihren globalen Produkten stärker auf Sozialstandards achten.

All dies sind Zeichen dafür, dass a) die GRÜNEN Bewusstseinsstrukturen für künftige Generationen schneller und leichter zu erreichen sind und b) GRÜNES Bewusstsein mittlerweile die

vorherigen Bewusstseinsstufen durchdringt, beeinflusst und verändert. Und je mehr integrales GELB dazu kommt, umso mehr wird sich dieses Phänomen verstärken.

Auch in Unternehmen wird deshalb ein echter Wertewandel stattfinden – und stattfinden müssen. Herkömmliche Marketing-Botschaften ziehen nicht bei LOHAS-Anhängern, doch das Marketing an die neuen Zielgruppen/die neuen Bedingungen anzupassen, wird nicht ausreichen. Die Währungen, mit denen in Zukunft bezahlt wird, sind Authentizität und Glaubwürdigkeit. Und die Unternehmen stehen dabei nicht nur im Wettbewerb um Kunden und Märkte, sondern auch um Führungskräfte und Mitarbeiter.

Das Hauptmedium der LOHAS-Bewegung, insbesondere der jüngeren Generationen, ist das Internet. In Foren, Blogs und über Webportale tauschen sie sich aus und geben Empfehlungen ab. Sie fordern echte Partizipation und Kommunikation auf Augenhöhe. Auch dieser Entwicklung müssen sich die Unternehmen noch viel stärker als bisher stellen und geeignete Strategien für Web 2.0 und Social Media entwickeln. ❖



**Ralf Rossnagel**, Ingenieur, Diplom-Journalist und Fachwirt für Direktmarketing, beschäftigt sich seit 2002 mit der integralen Theorie und gehört zu den Absolventen der DIA-Weiterbildung zum Integral Business Practitioner von Rolf Lutterbeck. Als geschäftsführender Gesellschafter von *Richtung 7 | Kommunikation + Design* in Ludwigsburg hat er 2010 die Agentur als Dienstleister für Integrale Kommunikation und Corporate Design positioniert. [www.richtung7.de](http://www.richtung7.de)



## Trigon OE-Werkstatt 2012-2013

integral – methodenpluralistisch – handlungsorientiert

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang  
für **Organisations- und Unternehmensentwicklung**

**DIE** Kompetenzerweiterung für MediatorInnen

Die gegenwärtigen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen verlangen in Entwicklungsprozessen ein **ganzheitliches, integrales Vorgehen**. Dieses berücksichtigt „harte“ wie „weiche“ Faktoren sowie kollektive und individuelle Dimensionen gleichermaßen.

Diese Ausbildung zur OE-Beratung verknüpft drei Kompetenzfelder:

- Systemtheoretische und evolutionäre Modelle, Instrumente, Techniken – **OE-Wissen**
- Entwicklung persönlicher und **sozialer Kompetenz**
- Durch ein reales Beratungsprojekt **Handlungskompetenz**

Als MediatorIn lernen Sie die Dynamik von Konflikten in Organisationen besser zu verstehen und zu bearbeiten. Sie führen Mediationsprozesse in OE-Prozesse über oder integrieren Konfliktbearbeitung in OE-Projekte.

Raum Salzburg und Bregenz (A)

20. bis 24. Februar 2012 und acht weitere Termine

Leitung: Hannes Piber, Oliver Martin, Friedrich Glasl



Trigon ist ein Beratungsunternehmen für Organisations-, Personal-, marktwirksame Unternehmensentwicklung und Konfliktmanagement mit selbstständigen Büros in Graz, Klagenfurt, Lenzburg (CH), München und Wien.

[www.trigon.at](http://www.trigon.at)  
[www.coaching.at](http://www.coaching.at)  
[www.konflikt.de](http://www.konflikt.de)

**Trigon**  
Entwicklungsberatung

Information & Anmeldung:  
Trigon Entwicklungsberatung  
8020 Graz, Austria  
Entenplatz 1a  
T: +43 (316) 40 32 51  
[graz-lenzburg@trigon.at](mailto:graz-lenzburg@trigon.at)



# JA sagen zu sich SELBST durch Integrale Lebens Praxis – Intensiv

endlich alle Quadranten/Ebenen/Linien/Typen/Zustände persönlich **erfahren**

Es ist möglich, verbinde Urlaub im Landesinneren von Mallorca, auf einem wunderschönen Besitz, zur Erfüllung eines deiner Lebenswünsche, einmal ganz einzutauchen in:

## Body | Mind | Spirit | Shadow

### Seminarmöglichkeiten:

Wochenende Freitag-Sonntag Preis 330,- EUR  
Woche Montag- Freitag Preis 640,- EUR je, incl VP

Seminarangebote und genauer Stundenplan bitte [www.heilbiotop.de](http://www.heilbiotop.de)  
Aus der Seminarvielfalt kannst Du sehr gut Bausteine in Deine tägliche Praxis einbauen.

Ich freue mich auf Dich, gerne möchte ich Dir etwas von meiner mehr als 10 jährigen Praxis weitergeben.

*Gerhard Wagner*



# Der Weibliche Weg zu Gott



**I**ch möchte mit diesem Artikel einen Impuls zur Vertiefung der Typenerforschung geben, wobei ich das Prinzip meines eigenen Typus, des Weiblichen, hauptsächlich betrachten möchte. Das „Weibliche Prinzip“ wird motiviert von einer inneren Bewegung, die sich mit allem in Verbindung setzt. Es drückt sich in einem Hingabeprinzip aus, das sich zu allen Erfahrungen, Eindrücken und Emotionen in Beziehung setzt und bereit ist, sich davon zutiefst berühren und durchdringen zu lassen. Es neigt sich verbindend, genießend, teilnehmend und liebend dem Leben zu. Gleichzeitig wirkt ein Streben, welches ordnend, einem ästhetischen Empfinden folgend, eingreift, um die göttliche Schönheit durch die Form zum Leuchten zu bringen.

## Typologische Perspektiven der Wege zu Gott

### Maskuliner Weg zu Gott

Das absolute Erkennen manifestiert sich auf dem der männlichen Energie folgenden Weg im totalen LOSLASSEN. Du lässt alles los, gibst alles auf, zu Gunsten des Einen. Die Welt tritt in den Hintergrund und du trittst in den Hintergrund.

Du betrittst eine Leere, die unendlich in ihrer Ausdehnung und Tiefe ist, der ewig seiende aus sich selbst befreite Urgrund des Einen, absoluten Seins, das alles durchdringende Gefäß der Leerheit.

Hier erkennst du, „das bin ich“, das immerwährende formlose Bewusstsein.

### Femininer Weg zu Gott

Das Absolute erschließt sich auf dem der weiblichen Energie folgenden Weg im hingebenden LIEBEN von ALLEM. Das Feminine verzichtet auf Schutz und die Betonung von Vorlieben und umarmt alles in tiefer Liebe zum Einen.

Es erkennt, dass alles Erschienene das Eine ist, das diese absolute Liebe alles Geschaffen hat und jede Erscheinungsform die Liebe des Einen ausdrückt. Hier erkennst du: Als Geschöpf bist du ein Ausdruck dieser Liebe.

Beide Wege treffen sich in dem EINEN LIEBENDEN GOTT, doch die Tür ist von beiden Seiten unterschiedlich beschriftet. Das Maskuline erkennt die LIEBE durch die FREIHEIT und das Feminine erkennt die FREIHEIT durch die LIEBE.

Übereinstimmend berichten viele Frauen von einer Sehnsucht, sich endlich hinzugeben, die Kontrolle aufzugeben, sich in die Verbindung mit der Erfahrung, genießend, sich verströmend, liebend, hinein zu entspannen. Wenn das „Weibliche Prinzip“ nicht genug „erwacht“, d. h. bewusst ist in einer Frau,

dann bahnt es sich einen Weg, indem es die Bedingungen zu schaffen versucht, um endlich der Sehnsucht nach Hingabe folgen zu können. Frauen, die sich nicht bewusst sind, dass sie der liebende Ausdruck des Einen sind, haben die Neigung, ständig ihre Männer zu kritisieren oder an ihren Kindern, dem Job oder ihrer Wohnung „herum zu basteln“, der unbewussten Vorstellung folgend, dass erst die richtigen Bedingungen die Hingabe möglich machen.

## Unbewusste Suche

Jede Frau kennt Variationen dieser unbewussten Suche. Und wir Frauen haben alle erfahren, dass dieser Weg niemals zu einem befriedigenden Ergebnis führt. Wenn wir uns des weiblichen Prinzips bewusst werden und es in all unseren Emotionen, Motivationen und Verhaltensweisen erkennen und uns erlauben, tiefer in das Prinzip einzutauchen, dann erleben wir, dass uns das Weibliche auf ganz natürliche Weise in einem hingebungsvollen Akt der radikalen Liebe zum Absoluten führt, das in der totalen Verbindung mit Allem, als ein alles erleuchtendes Licht der Fülle an der Innenseite des Seins, im intimen Kontakt mit sich selbst, mit Gott und dem sich hingebenden Objekt erscheint – nicht jenseits von dir, sondern als du und durch dich.

Für uns Frauen ist die sich hingebende und sich verbindende Art im Leben zu sein eine ganz natürliche Weise, dem Leben zu begegnen. Doch die meisten von uns sind mit der Qualität ihres Typus so persönlich identifiziert, dass die ihm innewohnende Tiefenqualität der absoluten Liebe und der Hingabe nicht als Ausdruck Gottes in seiner Schönheit erkannt werden kann, da keine Objektivierung des weiblichen Prinzips darin stattgefunden hat.

Wenn die Qualität des weiblichen Hingabepinzips nicht erfasst und erkannt ist als der weibliche Ausdruck Gottes, wird sie meist als eine negative Abhängigkeit von den Bedingungen und der Umgebung erfahren.

## Erfahrung absoluter Fülle

In dem Erkennen, dass wir freiwillig dem Hingabeimpuls folgen, in dem Gott uns ruft, erleben wir die als negativ empfundene Bedingtheit positiv, als eine absolute Verbindungserfahrung mit absoluter Liebe, absoluter Fülle und absoluter Glückseligkeit. Als erstes hilft uns Frauen, uns dieser Qualität unseres natürlichen weiblichen in der Welt Seins tiefer und differenzierter bewusst zu werden. Wenn wir auf diesem Weg alle Neigungen und Abneigungen sowie alle Schatten, die wir in unserer Person finden, überschreiten, wenn wir bereit sind, ALLES zu lieben und ALLES zu fühlen und zu umarmen, dann tritt das Persönliche in den Hintergrund und eine bedingungslose Liebe beginnt



## Übung (für Männer und Frauen geeignet):

### Weibliches Prinzip als Hingabe an das zweite Gesicht Gottes

Begib dich in die Sehnsucht geliebt zu werden, aufgenommen zu werden, in deiner essentiellen kostbaren Schönheit gesehen und beschützt zu werden, ganz und gar durchdrungen zu werden von einer Liebe, die dich erhebt, die dich glücklich macht, die dich erlöst, die dich befreit.

Überlasse dich diesem Wunsch. (tiefe Ausatmung)

Spüre, dass dieser Wunsch irgendwo in deinem weiblichen Sein existiert und erlaube dir, die Schwäche und Abhängigkeit zuzulassen, die dieser Sehnsucht innewohnt. Du wendest dich an das absolute Bewusstsein als etwas, das außerhalb von dir existiert.

Dann werde still und lasse dich in die Tiefe der Sehnsucht hinein sinken.

Gib Gott eine Chance dir zu antworten.

Höre und spüre ganz zart, lausche

Vielleicht eröffnet sich dir etwas, was mächtiger ist als alles, was du bisher kennengelernt hast.

Eine Präsenz, die dir antwortet.

Vielleicht nicht in Worten, aber in jeder deiner Zellen kannst du die Antwort vernehmen:

*Ich bin bei dir, ich liebe dich, ich bin deine Führung, ich durchdringe dich, in jedem Moment deines Lebens.*

*Immer schon habe ich dich gehalten, wenn du nach mir gerufen hast.*

*Ich bin dir so nah, dass du mich nicht übersehen kannst. Ich bin die Liebe, die du spürst, ich bin die Sehnsucht und auch die Antwort auf sie. Du bist auf tiefste Weise von mir durchdrungen in absoluter Zuneigung, absoluter Freude über deine Existenz und in tiefstem Mitgefühl. Und das ist dein Halt und deine Führung.*

*Vertraue deiner Intuition für dieses Wissen, das weiter und tiefer ist als deine Ängste und Sorgen.*

*Du spürst mich in deiner Seele, in jedem Atemzug.*

*Erinnere dich an mich am Morgen und am Abend und wende dich mir zu in jeder Zelle deines Seins, die von meiner Liebe durchdrungen ist.*

*Du bist die Liebe, die ich bin und du bist in der Welt als meine kostbare, einzigartige, liebliche Blüte.*

*Du bist schon erhört.*

sich in unserem Bewusstsein zu entfalten, die größer ist als unser getrenntes Selbst.

Du wendest dich etwas Größerem zu, was dein Wesen, jede Zelle deines Körpers, deine Seele durchdringt und sich durch dich einen Weg in den Ausdruck des Lebens bahnt. Es entsteht ein erweitertes Selbst-Bewusstsein, das deine Person einschließt und darüber hinausreicht in das EINE Bewusstsein, indem die Qualität der Liebe und Hingabe als absolute, weibliche Kostbarkeit erkannt und dann als Geschenk der Welt zur Verfügung gestellt wird durch dein einzigartiges Selbst.

### Die Trennung überwinden

Hierin findet das weibliche Bestreben, das im getrennten Selbst auf Halt und Widerhall angewiesen und damit negativ abhängig ist, Erfüllung. Die Liebe wird durch die Liebe gehalten und beantwortet. Es setzt sich dann ein Zustand im Erleben der Welt und deiner selbst durch, der jeden Tag aufs Neue erstaunt und zutiefst mit Dankbarkeit erfüllt. Ein Erwachen des Glanzes in der Bezeugung als Mensch und als Frau.

Die Welt der Formen beginnt zu leuchten und zu glänzen, eine Freude erfasst die Seele, von tiefer Sinnhaftigkeit erfüllt, weil das Innere in diesem Erleben nicht mehr vom Äußeren getrennt ist. Es ist der eine Duft, der gesehen, gefühlt, geschmeckt und erlebt wird. Gott umarmt dich, wenn du dich ihm ganz und gar hingibst.

Es ist keine Erfahrung aus einem getrennten Selbst heraus, sondern, dem weiblichen Ruf folgend, ein ganz natürlicher absoluter Zustand der totalen Hingabe an die Fülle, der sich zu einer Selbstbewusstseins-Struktur manifestiert, wenn das weibliche Erkennen sich in jedem gelebten Moment vertieft, als Ausdruck des Einen.

Mich hat diese Interpretation der weiblichen Zustandserfahrung der Liebe und Fülle, die Erkenntnis, dass ich Liebe bin und durch dieses Tor in Gott aufgehen kann, in meiner Weiblichkeit zu Gott geführt, in die absolute Fülle, die von Stille und Leere durchdrungen ist. Das Erstaunliche war, dass mich dieser Weg zu Gott immer schon getragen hat, wenngleich ich diese Erfahrungen in ihrem absoluten Umfang zunächst nicht fassen konnte.

Erst durch die erweiterte Interpretation habe ich die Tiefendimension ausloten, kosten und genießen können und ich habe dann in meinen Frauengruppen die Erfahrung machen dürfen, dass es vielen Frauen sehr leicht fällt, dieses Tor zu Gott zu wählen, wenn erst einmal die Hingabe in ihrer absoluten Qualität erkannt und durchdrungen und von allen persönlichen Schatten befreit ist. Ich sehe hierin den weiblichen Weg zu Gott und darüber hinaus den nächsten Schritt in der weiblichen Bewusstseinsentwicklung, individuell und kollektiv. ❖



**Brigitte Arens** gründete 2004 mit ihrem Mann das Open Heart Center in Hannover, das sich als integrales Zentrum für Bewusstseinsentwicklung versteht. Sie arbeitet seit 20 Jahren als Heilpraktikerin in eigener Praxis, begleitet Menschen bei ihrer Bewusstwerdung und leitet daneben Kurse: ein Frauentraining, ein Beziehungstraining und zusammen mit ihrem Mann ein Partnertraining. Sie hat eine erwachsene Tochter. [www.open-heart-center.de](http://www.open-heart-center.de)

# TANTRIC MATRIX

– Schattenarbeit, die Körper, Geist und Seele berührt



Ilka Stoedtner

„Pleased to meet you  
Hope you guess my name  
'cause what's puzzling you  
Is the nature of my game“,

singt Mick Jagger in „Sympathy for the Devil“. In der Realität ist jedoch niemand hochofren, seinem eigenen „Schatten“ zu begegnen. Ganz im Gegenteil.

## ? Was ist eigentlich ein Schattenaspekt?

Nach C.G. Jung beinhaltet der Schatten unbewusste Anteile in einem Selbst. Verdrängt, abgeschnitten, ignoriert – ins Unterbewusste ungeordnet weggepackt. Er beschreibt z. B. Gefühle, die aufgrund von traumatisch empfundenen Situationen nicht verarbeitet werden konnten.

Wieso wurden diese Gefühle nicht verarbeitet? Meiner Erfahrung nach ist jeder in seiner Entwicklungsgeschichte mit Situationen konfrontiert worden, die für dieses kleine Wesen, welches man gewesen ist, zu viel waren. Unverdaulich, überfordernd. Meist war niemand da, der das Kind tatsächlich GEFÜHLT hat. Dies meint ein tiefes Mitempfinden des Schmerzes, der Angst, der Verletzung, der Traurigkeit, aber auch z. B. der tiefen ausgelassenen Freude des Kindes. Anstelle dessen erfolgte ein Beschwichtigen, Ignorieren, Beschämen bis hin zu einem gewalttätigen darüber Hinweggehen des ausgedrückten Gefühls.

Ein Beispiel: *Die kleine Jana hat wieder von dem Monster geträumt und rennt panisch zu ihrer Mutter die Treppen runter: „Mama, ich hab' Angst!“.* Mama wartet keine Sekunde, denn sie ist mit Papa in ein Gespräch vertieft. Sie ruft: *„Du brauchst doch keine Angst zu haben, da gibt es kein Monster in deinem Zimmer.“* Vielleicht ergänzt sie noch: *„Hab' dich nicht so, bist doch schon ein großes Mädchen!“* Jana ist irritiert. Wenn Mama das sagt, ist ihr GEFÜHL also nicht richtig.

Dies ist ein einfaches Beispiel, welches Bedeutung nur bei vielen Wiederholungen dieser oder ähnlicher Art bekommt. Es kann die Geschichte eines Mädchens sein, welches gelernt hat, dass seine Gefühlswahrnehmungen falsch sind. Später äußert sich das z. B. darin, dass es als Frau viel zu lange in Situationen ausharrt, die ihm definitiv nicht gut tun, da das eigene Gefühl dabei nicht mehr an die Oberfläche durchdringt und ernst genommen wird.

Das fehlende Mitgefühl der Erziehungspersonen ist oft kombiniert mit Grenzverletzungen: *„Patrick, sag' der Oma doch guten Tag und gib ihr ein Küsschen!“* Der kleine Patrick sagt trotzig *„Guten Tag“* zur Oma, aber beim Küsschen windet er sich. Er kann es Mama nicht erklären.

Schattenaspekte rauben den eigenen Erfolg, die Fähigkeit sich abzugrenzen, aber auch die Möglichkeit, sich zutiefst körperlich und seelisch einzulassen.

*Oma's Küsse sind so schmatzig nass, es ist eklig. „Aber das ist doch deine Oma!“, sagt Mama. Schließlich bekommt Patrick ein teures Geschenk von Oma. Ein ganz schönes Spielzeugauto! Seine Eltern hätten es sich nicht leisten können.*

*Patrick soll sich jetzt bedanken. Oma möchte ihn auf den Schoß nehmen. Patrick mag nicht, wie Oma riecht. Er zieht einen Schmollmund. „Patrick, nun lach doch mal! Das hast du dir doch gewünscht, das Auto!“, sagt Papa. Patrick versucht zu lachen und sich zu freuen. Er weiß nicht, warum er nicht so sein kann, wie seine Eltern ihn gerne hätten. Patrick hält durch. Er versteift sich unwissentlich auf Omas Schoß, während Oma Bemerkungen „über den kleinen Mann“ macht. Sie hat ihn ach so lieb und gibt ihm einen dicken Schmatz direkt auf den Mund. Das ging so schnell, Patrick konnte sich gar nicht wegrehen. Er wischt sich demonstrativ den Mund ab. Er schaut auf das schöne bunte Auto und fühlt sich schuldig.*

„Das Schöne an der Vergangenheit ist, dass sie vergangen ist!“, sagt der Volksmund. Schön, wenn es so im Unterbewusstsein des Menschen wäre! Jeder Mensch kommt zunächst als emotionales Wesen auf die Welt. Die Forschungen sind sich einig, dass das Ungeborene Stimmungen und Empfindungen im Mutterleib wahrnimmt. Es nimmt diese Gefühle als seine eigenen, denn es ist ja auch körperlich verbunden mit der Mutter. Innerhalb der nächsten drei Jahre entwickelt sich allmählich mit dem Gehirn auch das Mentale.

Viele Ereignisse in der frühen Lebensphase können mental noch nicht reflektiert und verstanden werden. Ein Dreijähriger versteht nicht, warum Papa trinkt und warum Mama so traurig ist. Er bezieht die Traurigkeit automatisch auf sich. Fühlt sich verantwortlich für Mama, vielleicht auch für Papa. Da ihm keinerlei Distanz in dem Alter durch mentale Reflektion möglich ist, versucht er die Geschehnisse zu kompensieren. Eine Methode wäre hier beispielsweise, Leistung zu erbringen. Damit er „gut ist, gelobt wird“, „der Beste“ ist – damit Mama und Papa sich freuen.

Das unbewusste Muster lebt jedoch als ein Schatten im Erwachsenen. So versteht er später nicht mehr, warum er sich trotz Freundin und gutem Job so unglaublich LEER fühlt am Ende des Tages. Oder warum er immer Frauen anzieht, die eine Tendenz zur Depression haben, so dass er ständig in dem Gefühl lebt, helfen zu wollen. Er nennt das „Fürsorge und Liebe“, die vielleicht auch sein Verhalten motivieren. Allerdings ist es schwer, ohne professionelle Hilfe zu erkennen, dass ihn vor allem der eigene Schatten antreibt, zu einem möglicherweise ausgeprägten Helfersyndrom.

Der Schatten gleicht auf der Symbolebene einem unaufgeräumten Keller im eigenen Haushalt. Mancherorts voll mit Spinnweben, ohne dass jemand gewagt hätte,



noch einmal in die alte Truhe hineinzuschauen. Manch eine Leiche liegt schon so lange unter dem Teppich, dass es schwierig wird, trotz aller zu Kompensationsmechanismen gewordenen Handlungen wie Arbeit, Sex, Sucht, Fernsehen, Sport etc. den Gestank zu überdecken.

Neben der Möglichkeit, die nicht verarbeiteten Situationen mitsamt den Gefühlen von Trauer, Wut, Scham, Verlassenheit, Hass und Angst nach außen zu projizieren, bietet sich auch der eigene Körper als Projektionsfläche an, und unterdrückte Schattenaspekte leben als Anteile teils wie „eingefroren“ im Körper des Erwachsenen. In Stresssituationen und insbesondere bei aufkommender Nähe im Bereich von Liebe und Sexualität werden diese Anteile aktiviert. Es ist dramatisch, welche Liebesmöglichkeiten aufgrund der Armee der Schatten immer wieder zunichte gemacht werden. Manch einer versucht sich in eine erstarrte monogame Beziehung zu retten. Der nächste geht gar keine enge Beziehung mehr ein. Andere springen mit ehrenhafter und ernster Motivation in verschiedene Liebesbeziehungen und scheitern am Abgrund, wo die eigenen Dämonen eine tiefe Intimität verhindern.

Schattenaspekte rauben den eigenen Erfolg, die Fähigkeit sich abzugrenzen, aber auch die Möglichkeit, sich zutiefst körperlich und seelisch einzulassen.

### Was ist Schattenarbeit?

„But what's puzzling you is the nature of my game ...“ – Schattenaspekte geben zu Anfang Rätsel auf und schaffen Verwirrung im Geist, weil sie oft nicht das sind, was sie zu sein scheinen, und ihr Erkennen Deutung und Interpretation erfordert:

„Was willst du denn? Ja, ich weiß nicht, lass' uns das machen, was dir gefällt.“

„Was ist denn los heute? Wieso hast du keine Lust?“ – „Ich weiß nicht.“

Oft ist nur ein unbestimmtes Gefühl zu erahnen. Der Zugang über die Körper-

empfindung ist nicht mehr vorhanden. Der Körper kontrahiert sich in einer Abspaltung der Gefühle. Stück um Stück entsteht das, was Wilhelm Reich als den „Körpercharakterpanzer“ beschrieb. Die fehlende körperliche Empfindungsfähigkeit macht es noch schwieriger, einen Zugang zur Gefühlswelt zu bekommen. Dies bleibt ohne konsequente Arbeit an sich selbst komplett unbemerkt. Warum? Es ist der Normalzustand. Man glaubt, „man ist halt so“. Und fragt verwundert: „Was willst du denn? Ich fühle doch! Ich liebe dich doch!“

Nichts ist schlauer als der Schatten! Ihn zu durchschauen und zu beleuchten, ist oft nicht leicht, insbesondere da ALLES als kompensatorische Methode angewendet werden kann. Der Schatten kann sich beispielsweise als Manipulator verkleiden. Das wirkt nach außen besser als die Verwirrung, denn hier hat das Opfer die frühere Täterstrategie übernommen.

Aus dem kleinen Patrick ist hier überspitzt ein Cowboy geworden. Dieser beeindruckt, inzwischen längst erwachsen geworden, mit allerlei unterhaltsamen Geschichten und viel mentalem Wissen. Bleibt die ein oder andere junge, attraktive Dame an ihm hängen, so entpuppt er sich als grandioser Liebhaber und charmanter Gentleman. Bis die nächste an seinen Lippen kleben bleibt. Er versteht nicht, warum er immer unzufrieden ist mit den Frauen, warum sie ihn immer nerven mit ihrer „Bedürftigkeit“ und ihrem Liebesgefasel. Er weiß nicht, warum die Frauen ihn verlassen. Sexuell mangelt es ihm an nichts! Er rettet sich in verschiedene Ideologien und Weltanschauungen, die seine Gefühle im Zaum halten und berechtigen. Das Herz ist zu verletzt, um sich tief zu öffnen. Um Liebe und Sex zu verbinden.

Der Schatten kontrolliert die zugelassene Nähe und vermeidet damit die Konfrontation mit den sehr unangenehmen Gefühlen der Vergangenheit.

## Die Quelle

Jean Gebser sprach schon vor sechzig Jahren vom integralen Bewusstsein und schuf das Grundlagenwerk dafür.



5. Aufl., 384 Seiten  
12 Abb., Softcover.  
15,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe  
Band 2

ISBN 978-3-907160-02-2

Jean Gebser  
**Ursprung  
und Gegenwart  
Erster Teil**

Das Fundament der aperspektivischen Welt – Beitrag zu einer Geschichte der Bewusstwerdung

*Für Gebser ist die Veränderung des menschlichen Verhältnisses zur Zeit, die sich mit der einsetzenden Renaissance vollzog, der entscheidende Angelpunkt für die Probleme und Leiden der Neuzeit, die erst durch den „Einbruch der Zeit“ und das neue, integrale Bewusstsein überwunden werden.*



5. Aufl., 376 Seiten,  
26 Abb., Softcover.  
17,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe  
Band 3

ISBN 978-3-941664-22-7

Jean Gebser  
**Ursprung  
und Gegenwart  
Zweiter Teil**

Die Manifestationen der aperspektivischen Welt – Versuch einer Konkretion des Geistigen

*Das integrale Bewusstsein ist das Thema dieses Buches. Jean Gebser gelingt es, Ansätze für das neue, aperspektivische Bewusstsein in den naturwissenschaftlichen, geisteswissenschaftlichen und künstlerischen Aussagen unserer Epoche, ja selbst in unserem Alltag auf erhellende Art nachzuweisen.*



2. Aufl., 274 Seiten,  
Softcover. 15,00 €

Jean-Gebser-Gesamtausgabe  
Band 4

ISBN 978-3-907160-04-6

Jean Gebser

**Ursprung  
und Gegenwart  
Kommentarband**

*Dieser Band zeigt die integrale Darstellungsweise Jean Gebsters und eröffnet dem Leser Ausblicke auf im Text von Ursprung und Gegenwart nicht ausgeführte Zusammenhänge. Dadurch entsteht eine viel intensivere Beziehungsfülle. Zugleich macht es Gebser dem Leser möglich, Querverbindungen herzustellen und aufgrund der Anregungen und der aufgeführten Literatur selbständig weiterzuarbeiten.*

**Novalis Verlag**

Neukirchen 86 A, D-23972 Quern  
Tel. 04632-875.482 – Fax 875.488  
[www.novalisverlag.de](http://www.novalisverlag.de)  
E-Mail: [info@novalisverlag.de](mailto:info@novalisverlag.de)

## Schattenarbeit in der Praxis – Erarbeitung des Schattenobjekts

Während die Veröffentlichungen von Wilber eine psychodynamische Schattenarbeit betonen, was auch wichtig und hilfreich ist, möchte ich in meinem Beitrag den Körper, grobstofflich und energetisch, in den Mittelpunkt meiner Betrachtung und Arbeit stellen. Dabei handelt es sich um eine professionelle und mutige Art, den Schatten „zu beleuchten“, als einen Energieräuber und Vampir, der, ans Licht geholt, zerfällt und seine Macht verliert! In meiner Arbeit schaffe ich den ersten Zugang zu verborgenen Gefühlen im Unterbewusstsein, vergleichbar mit einer Schatzsuche, durch eine spezifische und oft schweißtreibende Körperarbeit.

Im Körper findet sich der Zugang hinter der tiefer liegenden Muskelschicht (der so genannten Körperpanzerung). Diese Schicht „hält“ wortwörtlich das Verborgene durch Kontraktion zurück. Durch das körperliche Öffnen werden abgespaltene Gefühle wieder zugänglich. Diese Arbeit ist sehr komplex. Je nach Individuum und dessen „Panzerung“ braucht es eine unterschiedliche Herangehensweise: Manch einer braucht das kontinuierliche Loslassen, ein anderer lernt hier zunächst, Energie aufzubauen und im Körper zu halten.

Die Körperarbeit beruht auf Grundlagen der Bioenergetik, Yoga, Tiefenatmungsprozessen und Massage. Ausgewählte Musik trägt die Empfindungen, und Anleitungen helfen, in den Fluss des Unterbewusstseins einzutreten.

Freud wies schon darauf hin, dass das Unbewusste die meisten Handlungen des Menschen bestimmt. Das kleine Ich-Bewusstsein, auf das wir so stolz sind, schwimmt wie auf einer Nusschale auf dem unendlichen Meer des Unbewussten. Gelingt es, über die Körperarbeit die darunter liegenden, verdrängten Emotionen aufsteigen zu lassen, können wir mit diesen gestaltend arbeiten, z. B. mit dem

von Wilber und anderen entwickelten 3-2-1-Prozess als einer Umkehrung der Verdrängungsdynamik.

**Schritt 1 – Dritte Person: Stelle es dar / Betrachte es**  
Ist der Zugang da, wird der Schatten ins Diesseits befördert und innerhalb eines künstlerischen Action Painting auf Papier gebracht! Nun hat der Schatten ein Gesicht und kann betrachtet werden!

**Schritt 2 – Zweite Person: Konfrontiere dich**  
Der zweite Schritt besteht darin, dem Schatten direkt „ins Gesicht zu schauen“. Da er per Bild außerhalb ist, fällt es leichter, sich zu konfrontieren. Nach einiger Zeit zeigen sich Gefühle, die lange unter der Oberfläche gewartet haben und nun gewaltig zum Vorschein kommen. Nichts davon zu verurteilen oder aus falsch verstandener Rücksichtnahme zurück zu halten, sondern reines Zulassen innerhalb eines geschützten Rahmens, lässt die Mauern schmelzen und die eigene Kraft und Lebendigkeit wieder spüren.

In diesem Prozess taucht ohne Druck das gesamte verborgene Gefühlsspektrum auf von Wut, Zorn, Hass, Traurigkeit, Scham, Ekel, Angst, unterdrückter Lust und Liebe. Es ist wichtig, dass an diesem Punkt die Gefühle körperlich ausgedrückt und gefühlt werden, um den freien energetischen Fluss wieder herzustellen. Die emotionale Panzerung sitzt vor allem tief im Körper und erfordert die körperliche Präsenz und Aktion.

Der Gewinn dieser Auseinandersetzung ist ein großes und freies Durchatmen bis in die Körperzellen hinein. Der Geist klärt sich, denn die Gedankenströme verheddern sich nicht mehr ständig in Automatismen oder wiederkehrenden Gedankenschleifen. Man hat das Gefühl eines „freien Durchatmens“ und erlebt dabei oft ein ekstatisches Körpergefühl! Das Erkennen der eigenen Kraft ist lustvoll und wird begleitet von Freude und der einen oder anderen Träne. Das Bild des „falschen Selbst“ mit einer einschränkenden Identität kann sich verabschieden.

**Schritt 3 – Erste Person: Sei der Schatten**  
Schritt 3 beinhaltet das Entdecken der Energie des Schattens in sich selbst durch den so genannten Schattentanz. Es geht um das direkte körperliche Fühlen, was diese Struktur mit einem macht und wie sich das anfühlt.

Innerhalb dieses Schrittes verschwimmt oft die Wahrnehmung zwischen Schatten und einem Selbst, und manchmal auch zwischen Opfer und Täter. Einst war man selbst das Opfer des Schattens. Eine Reaktion darauf ist der innerliche Schwur, dass dies nie mehr passieren soll. Die oft sehr unbewusste „Rettung“ geschieht dabei in der Form, dass das Opfer in die Fußstapfen des Täters tritt und das Muster übernimmt. Plötzlich wird körperlich-emotional realisiert, dass man in erschreckender Weise genauso funktioniert wie der Täter.

Mir ist gut in Erinnerung, wie ich einmal ganz beiläufig zu unserem Nachbarkind einen Satz sagte und mein Freund mich daraufhin ansprach: „Mensch, du bist ja genauso abfällig wie dein Vater.“ Mir war davon nichts bewusst. Im Gegenteil: Ich dachte, ich mache einen Scherz. Dass

dieser angebliche Scherz auf Kosten des Kindes ging, hatte ich in der Geschwindigkeit des Moments nicht realisiert. Automatisch und mit konsequenter Sicherheit des Ich-Gefühls lief das Programm ab, wie ich es gelernt hatte. Nämlich genau so, wie man mit mir umgegangen ist.



Eine Variante des Themas ist, genau ins Gegenteil des bekannten, bedrohlichen Musters (Täter) zu fallen. Ein Seminarteilnehmer, ein junger und sehr attraktiver Mann, hatte schier unglaublich viel Gewalt in seiner Familie miterlebt. Sein Vater war cholerisch, die Brüder wurden verprügelt, seine Mutter ebenfalls geschlagen und er, der Kleine, stand in der Ecke sah „nur“ zu. Dieser Mann fiel bei allen Seminarteilnehmerinnen

### Der Schatten kontrolliert die zugelassene Nähe und vermeidet damit die Konfrontation mit den sehr unangenehmen Gefühlen der Vergangenheit.

dadurch auf, das er übermäßig „weich“ wirkte. Mit säuselnder Stimme, die nicht recht zu seinem körperlichen Erscheinungsbild passte, versuchte er Kontakt herzustellen, was die meisten ablehnten. Er war sehr verzweifelt, denn er wollte nie so sein wie sein Vater. Er war sehr einsam, denn Frauen lehnten ihn offen oder instinktiv ab, da sie ihn als unecht wahrnahmen. Durch die Körperarbeit löste sich die Spannung in Bauch und Zwerchfell, so dass seine Stimme automatisch mehr Raum und einen vollen, dunklen Klang bekam. Erst mit Beginn der intensiven und körperzentrierten Schattenarbeit und der Anerkennung des eigenen Hasses und der darunter liegenden Bedürftigkeit des verlassen Kindes war es ihm möglich, eine intime, nährenden Beziehung aufzubauen.

Das Besondere des Schattentanzes ist das KÖRPERLICH fühlbare Gruselkabinett der Wiederholungen, wenn nicht irgendjemand diesen Kreislauf unterbricht. Der Prozess beginnt mit unserer materiell-körperlichen Basis und bewirkt dann eine Bewusstwerdung auf den verschiedenen

Ebenen unseres Seins: körperlich, mental, emotional und auch spirituell.

### Integration

Das Anerkennen der Macht des Schattens, das Begreifen, WIE SEHR der Schatten das eigene Leben geformt hat, führt gegen Ende zu einer Integration und einer Umarmung des Schattens.

Weitere Verfeinerungen der Methode sind die Bewusstmachung des Schattens direkt und ganz nackt auf der eigenen Haut. WIE und WO sitzt er im Körper! Was macht er direkt körperlich in Beziehungen, bei Sexualität, Lust und Liebe? Diese Sessions sind zutiefst intim und stellen menschliche Themen mit allem Mitgefühl künstlerisch und gewaltig dar.

Mit dieser Herangehensweise sind oft Ängste verbunden, da vor allem in der Kindheit oftmals der freie Impuls und Ausdruck des Gefühls gebremst worden ist. Die meisten Eltern waren, unter dem Eindruck ihrer eigenen Entwicklung, oft emotional unreif und nicht selten wurden große Gefühle in der Familie unterdrückt.

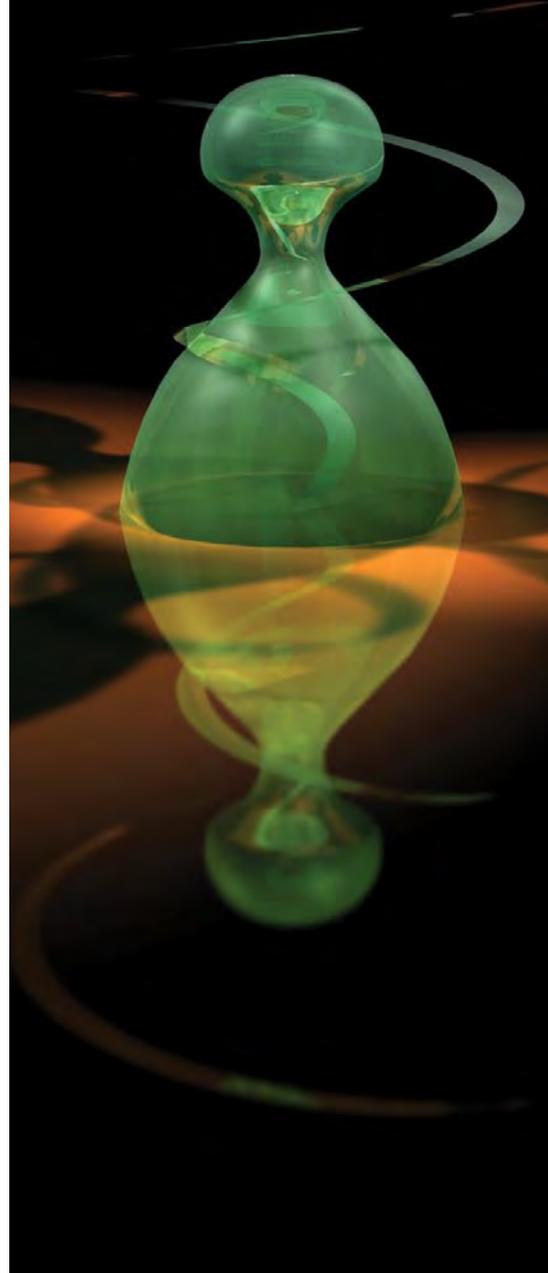
Erneut den Zugang zum Gefühl herzustellen, nun mit *vollem Bewusstsein*, ist eine große innere Freude, die das eigene Sein oft erzittern lässt. Dies ist der Beginn, dass Samen der Liebe nach Außen getragen werden und in verschiedenen Formen erblühen können!



**Ilka Stoedtner**, Diplom-Sozial-Pädagogin, Chen-Taijiquan-Trainerin und Heilpraktikerin (chines. Medizin). Fünf Jahre Tantra-Lehrer-Ausbildung bei Advaita Maria Bach, ebenso über lange Jahre vertraut mit Andros „Diamond Lotus Tantra“.

Anschließend weitere Fortbildungen im therapeutischen Bereich. Seit 2003 Entwicklung der „TANTRIC-MATRIX-Reihe“: In ihrer Intensität und Empathie einzigartig – insbesondere im Hinblick auf Veränderung im emotionalen und körperlichen Kontext.

[www.Tantric-Matrix.de](http://www.Tantric-Matrix.de)



# Evolutionärer Aktivismus – Eine Bodhidharma Strategie

Ich hatte das Vergnügen, auf der „Integral Theory Conference“ an einer Diskussionsrunde zum Thema Integrale Politik teilzunehmen. Während der Diskussion entwarf ich ein 3-Punkte-Programm zur Strategie eines „Evolutionären Aktivismus“, indem ich als Metapher die historische Figur Bodhidharmas verwendete, von dem gesagt wird, er habe den Buddhismus von Indien nach China gebracht und die Schule der chinesischen Kampfkunst im Shaolin-Kloster begründet. Die Frage, die ich dabei ansprach, war: Wie können bewusste Menschen auf effektive Weise mithelfen, angesichts unserer aktuellen Krise und Stagnation eine positive Zukunft auf den Weg zu bringen? Haben wir dafür eine funktionierende Strategie?

Alten Legenden folgend, regierten einige chinesische Kaiser ihr Land auf weise und förderliche Art, indem sie den Rat von weisen Männern wie z.B. Lao Tse, Konfuzius und vielleicht auch Bodhidharma suchten. Solche Geschichten eröffnen einen vielfältigen Ansatz, den heutige „Evolutionäre“ für sich nutzbar machen können:



1. Werde zu Bodhidharma.
2. Hilf mit, nachhaltige, „erleuchtete“ Lösungen zu erzeugen – Bausteine für ein Re-Design in allen vier Quadranten. (Zum Vier-Quadranten-Modell siehe auch [http://de.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Wilber](http://de.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber))
3. Gewinne das Ohr derjenigen, die die politische Macht innehaben.

Lasst uns das etwas ausführlicher betrachten. Zunächst etwas Meta-Kontext:

## Evolutionäre Dringlichkeit, „Prä“ und „Trans“

Eines der Probleme herkömmlichen politischen Aktivismus ist, dass er so qualitativ egozentrisch sein kann. Egos erfahren üblicherweise Angst, und auf Basis dieser Angst fühlen sie eine Dringlichkeit, handeln zu müssen. Angstbasierter Aktivismus hat jedoch die Tendenz, die Disharmonie, die sein Antrieb war, aufs Neue zu erzeugen. Wer jemals an einer politischen Aktion oder Kampagne teilgenommen hat, wird sehr wahrscheinlich dieser unglaublich verengten Perspektive oder jenem unbegreiflichen Mangel an Verständnis oder Mitgefühl für die andere Seite begegnet sein, die solche Anstrengungen begleiten, sogar wenn die Agierenden ansonsten eine gerechte Sache verfolgen. Diese angstbesetzte Dringlichkeit führt häufig zu unnötigen Konflikten, emotionalem Burnout und sogar zu einem gefühllosen Zynismus, der die Möglichkeit sinnvollen Wandels aufgegeben hat. Spirituelles Wachstum führt uns jenseits solcher Dringlichkeiten, weil wir eine große Erleichterung verspüren, während wir auf tiefe und wahrhafte Weise erkennen, dass alles in einem tieferen Sinne vollkommen ist. Da letztlich alles GEIST oder GOTT ist, muss nichts getan werden. Nicht-Handeln oder einfach eine friedliche Haltung im Alltagsleben zu verwirklichen, wird als Ideal angesehen.

Und dies ist ein wertvoller und legitimer Weg zu sein – innerhalb eines gewissen Rahmens.

Aber der Prozess spiritueller Entwicklung hört hier nicht auf. Er erweckt uns zu einem Zustand jenseits reiner Zufriedenheit oder der Befreiung von Widersprüchen. Er befreit uns zu einer tiefgründigen und erleuchteten Verpflichtung zu dienen, zu einer mitfühlenden Teilnahme am Leben, die große Dringlichkeit entwickeln kann – einer erleuchteten Dringlichkeit, die sich wesentlich von dieser „unerleuchteten“, egozentrischen, widersprüchlichen Dringlichkeit unterscheidet, die unser Ausgangspunkt war.

## Unser evolutionäres Dilemma

Die bloße Idee, eine Strategie evolutionären politischen Aktivismus zu entwickeln, mag naiv, anmaßend oder sogar gefährlich erscheinen, wenn man bedenkt, wie häufig solche großartigen idealistischen Bestrebungen schließlich diverse Totalitarismen beförderten. Gleichwohl könnte das weitere Überleben und die Entwicklung der menschlichen Kultur davon abhängig sein, ob uns dieser kritische Übergang zu einer Kultur der Nachhaltigkeit gelingen wird, und das wird weder durch das freie Spiel der Marktkräfte geschehen noch durch die weisen Entscheidungen unserer ökonomischen und politischen Eliten. Die tief verankerten Beweggründe des „egozentrischen Gens“ sind nicht geeignet, Bedrohungen wie der Erschöpfung von Trinkwasservorräten, dem „Kampf der Kulturen“ oder der globalen Erwärmung zu begegnen. Der uns bevorstehende Übergang erfordert fortgeschrittene Führungsqualitäten und organisierende Vernunft.

Deshalb benötigen verantwortungsbewusste Staatsbürger eine glaubhafte Strategie für „erleuchtetes“ Handeln. Nahezu in der ganzen Welt, und besonders in den USA, sind mächtige Interessen und politische Parteien in Null-Summen-Machtspiele zwischen traditionellen, modernen



und postmodernen Werte-Strukturen verwickelt. Es erscheint oft unmöglich, dem Missbrauch von unangemessenen Herangehensweisen Widerstand zu leisten, außer anderen ebenso unangemessenen Ansätzen Vorschub zu leisten.

Beispielsweise fand ich mich während der Präsidentschaft von George W. Bush immer wieder in politische Aktionen verwickelt, die das *Deja-vu* hervorriefen, dass meine Stimme auf enttäuschende Weise von „progressiver“ (postmoderner, linker) Rhetorik niedergeschrien wurde. Widerstand erschien oft nutzlos.

Anstrengungen, „erleuchtete“ Reformen auf den Weg zu bringen, sind notwendig und lobenswert – aber oft äußerst frustrierend. Um eine integrale, evolutionäre Verpflichtung zu initiieren, brauchen wir eine Vision, wie wir die herrschende politische und kulturelle Stagnation, die angemessene Antworten auf eskalierende Krisen unmöglich erscheinen lässt, hinter uns lassen (oder sie umgehen) können.

### Eine „weiche Landung“ für unsere überhitzte Weltkultur

Was ist die evolutionäre Zielsetzung für unseren Aktivismus? Ich schlage vor, dass unser politischer Fokus hierin bestehen sollte: Wir sollten unser Möglichstes tun, um den Weg zur Nachhaltigkeit mit minimalen katastrophentypischen Erschütterungen zu gehen. Wir sollten unser Hauptaugenmerk darauf richten, wie wir den epochalen Wandel der globalen menschlichen Kultur auf förderliche Weise begleiten können. Da unsere gegenwärtigen sozialen Muster und Gewohnheiten überhitzt und kurzlebig sind, ist das Ziel, so schnell wie möglich zu nachhaltigen Lebensstilen überzugehen und dabei traumatische Erschütterungen möglichst gering zu halten. Besonders wichtig ist es dabei, keine kulturellen Regressionen auszulösen (kurze oder lange „dunkle Zeitalter“).

### Vorbereitung ist alles

Realistischerweise nehmen gut informierte Beobachter an, dass große Erschütterungen unvermeidlich sein werden. Schockartige Ereignisse, Katastrophen und Krisen scheinen nicht nur wahrscheinlich, sondern mögen sogar notwendig sein, um den politischen Willen zu befördern, die Verhaltensänderungen und alternative Vorgehensweisen möglich zu machen. Der Silberstreif am Horizont ist dabei, dass diese Krisen unsere Stagnation und Handlungsunfähigkeit unterbrechen werden. Sie werden „Fenster der Möglichkeiten“ öffnen, um grundsätzlichere Systemveränderungen herbeizuführen.

## Verantwortungsbewusste Staatsbürger benötigen eine glaubhafte Strategie für „erleuchtetes“ Handeln.

Hank Paulson und Ben Bernanke sahen sich im Oktober 2008 mit einer Liquiditätskrise konfrontiert, die den Zusammenbruch des Weltfinanzsystems heraufbeschwor, und hatten dabei bis dahin undenkbbare politische Handlungsspielräume – sogar den, die größte Bank der USA zu verstaatlichen. Aber sie mussten schnell handeln. So etwas ist möglich, wenn derartige Erschütterungen stattfinden. Ganz plötzlich werden große Veränderungen denkbar, aber Dringlichkeit und Furcht sind außerordentlich groß, und es gibt wenig Zeit oder Handlungsspielraum für Verhandlungen.

- **Was wäre geschehen, wenn** sich im Kreis der angesehenen Berater von Paulson und Bernanke ein Netzwerk „erleuchteter“ Denker befunden hätte, die über solche Ereignisse *schon lange* und intensiv nachgedacht hätten? Was, wenn sie bereits Konzepte in der Schublade gehabt hätten, die die Art von Entscheidungen beschrieben, die in Betracht hätten kommen können? Was, wenn sie nicht nur über Lösungen solch kurzfristiger Krisen nachgedacht hätten, sondern auch, wie man solchen Problemen auf weise Art im Hinblick auf eine nachhaltige Transformation begegnet?
- **Was, wenn sie** durch Anwendung gut begründeter, gut informierter, komplexer, facettenreicher, höherer Schau-Logik nach Lösungen gesucht hätten, basierend auf folgenden Schlüssel-Kriterien:
  - Suche nach politischen Lösungen, die das US- und Weltfinanzsystem zumindest schrittweise in Richtung Nachhaltigkeit beeinflussen und dabei die Wahrscheinlichkeit sanfter Veränderungen erhöhen.
  - Vermeide Herangehensweisen, die wichtige Entscheidungsfragen nur verschieben und dabei die Wahrscheinlichkeit oder Unvermeidbarkeit von erschütternden Anpassungen hervorrufen.
  - Führe diese Interventionen in einer Art und Weise durch, die politisch durchsetzbar sind und das aktuelle Klima berücksichtigen, jedoch auch die politische Öffentlichkeit und die Medien veranlassen, hinsichtlich ihrer Kapazitäten für tiefgreifende, nachhaltige Lösungen im Hinblick auf unsere dringlichsten Herausforderungen zu wachsen.

Mit all diesem Kontext und Meta-Kontext auf dem Tisch, lasst uns nun die Zusammenfassung der einfachen 3-Punkte-Strategie anpacken, die ich am Anfang umrissen habe.

**1. Werde zu Bodhidharma.** Praktiziere, wachse, entwickle dich und reife zu einem menschlichen Wesen, welches kraftvoll, auf authentische Art Weise, vertrauenswürdig und überzeugend ist. Dies ist die wesentliche Grundlage und sie wird uns unser gesamtes Leben begleiten.

Ein Teil dieser Praxis findet in Verbindung mit anderen statt. Arbeite daran mit, eine weisere integrale und evolutionäre Kultur hervorzubringen – eine bewusste Gemeinschaft, die kollektive Praxis und zivile Verantwortung übernimmt. Um ein Wort Thich Nhat Hanh zu paraphrasieren: Der nächste Buddha oder Bodhidharma kann auch eine Sangha sein. Auch dies ist eine wesentliche Grundlage.

Bemerke aber, dass es nicht notwendig ist, Bodhidharma oder letztlich erleuchtet zu *sein*, sondern lediglich auf authentische Weise mit dem Prozess, ein solches Wesen zu werden, verbunden zu sein.

**2. Hilf mit, nachhaltige, „erleuchtete“ Lösungen zu erzeugen – Bausteine für ein Re-Design in allen vier Quadranten,** mit welchem wir allmählich in die Lage versetzt werden, nachhaltigere Gesellschaftsformen aufzubauen, die Entscheidungsträger in Krisensituationen heranziehen können. (Dieser Schritt beinhaltet eine Ansammlung unterschiedlichster Module, die sich nicht alleine auf den nachhaltigen Gebrauch von Energie, Boden und Wasser beziehen, sondern ebenso auf Finanz- und Geldpolitik, Organisationsführung und politische Reformen sowie auf ein essentiell höheres Wertesystem, auf Kultur und Spiritualität.)

Einen wichtigen Punkt gilt es hier zu beachten: Viele Individuen definieren sich nicht als Führungspersonen. Eine wahrhaft integrale, evolutionäre Kultur (nicht im Sinne einer intellektuellen Bewegung) kann direkt oder indirekt dazu

beitragen, diese zu entwickeln, indem sie hilft, die Qualitäten von Führung in Individuen sichtbar werden zu lassen, die sich nicht im herkömmlichen Sinne in Führungspositionen befinden.

**3. Gewinne das Ohr derjenigen, die politische Macht innehaben.**

Damit meine ich, dass man glaubwürdig, qualifiziert, einflussreich und kraftvoll in Kultur und Institutionen hineinwirken soll, mit dem größtmöglichen Einfluss auf wichtige Entscheidungen (oder auch auf Entscheidungen mit geringerer Priorität – wir brauchen das Engagement über die ganze Bandbreite).

Wenn es nicht deine Bestimmung (oder dein Dharma) ist, ein Entscheidungsträger zu werden, werde zu einem Berater, Lehrer oder zu jemandem, der Einfluss auf Entscheider ausübt, oder ein Berater von anderen Beratern oder unterstütze einfach solche Menschen. Es mag dein Weg sein, einfach ein sehr bewusstes menschliches Wesen zu sein, welches mithilft, eine evolutionäre, spirituelle Kultur zu entwickeln, und Andere, die diese Arbeit machen, unterstützt und fördert. In jedem Fall kannst du ein Leben führen, das ein brennendes evolutionäres Bekenntnis ausdrückt, welches es uns ermöglicht, dass gesunder Verstand und Weisheit die menschlichen Angelegenheiten leiten.

**Diese dreiteilige Strategie geschieht gleichzeitig und nicht nacheinander.**

Augenscheinlich musst du weder erleuchtet sein, ehe du an nachhaltigen Lösungen für praktische Probleme arbeitest, noch brauchst du „erleuchtete“ Lösungen, ehe du Zugang zu politischer Verantwortung und Einfluss gewinnst.

Wenn deine Absichten und dein Verhalten von diesen drei Praxis-Anweisungen geleitet werden, wirst du nicht den Irrtümern anheimfallen, die bisher „erleuchteten“ Aktivismus vereitelt haben.

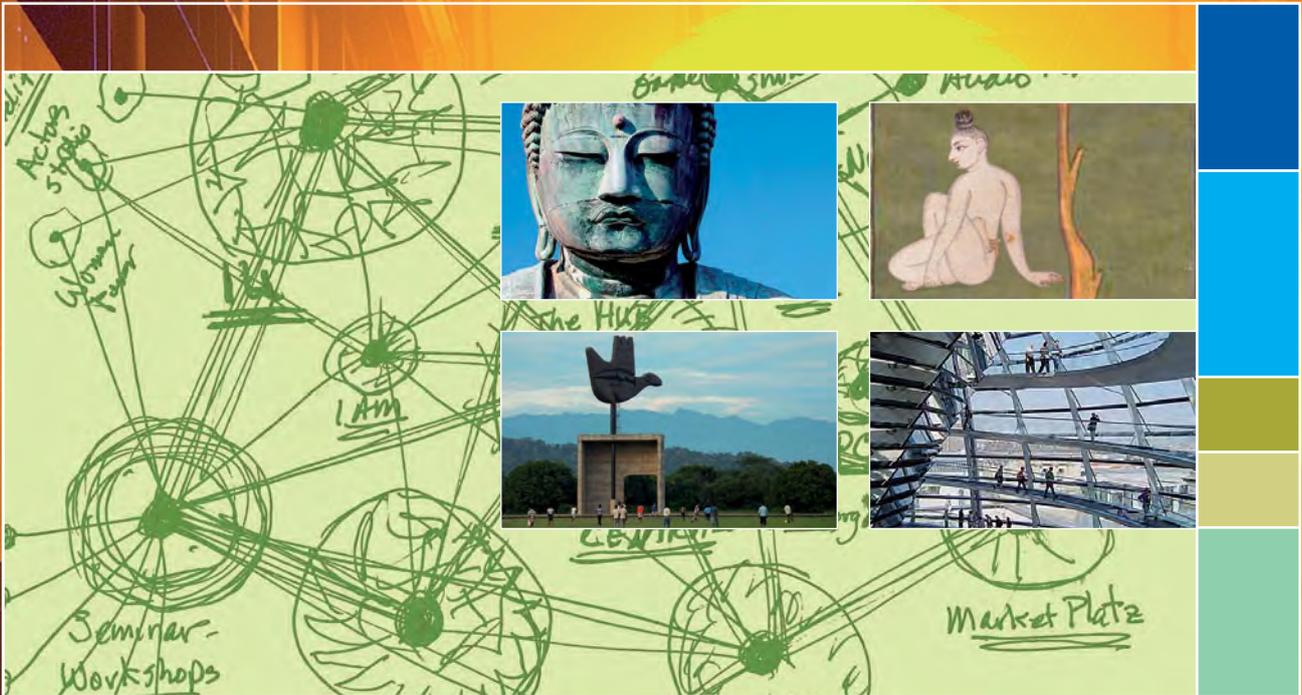
Aktivisten machen gewöhnlich zwei Fehler: Sie versäumen es, tiefgründig und weise zu werden, und sie neigen dazu, gegen Missbrauch und Irrtümer der Mächtigen zu kämpfen, anstatt diese auf geschickte Weise anzuleiten. Auf der anderen Seite machen diejenigen, die einem spirituellen Pfad folgen, ihre eigene Art von Fehlern: Sie vermeiden es, „sich ganz reinzuknien“, um damit detaillierte, praktische, nachhaltige Lösungen hervorzubringen. Und sie überlassen die Macht unbedarften Egos, für die Macht auszuüben der einzige Fokus ist.

Damit „erleuchtete“ Verantwortlichkeit in gesellschaftlichen Systemen hervortreten kann, muss eine neue Form von Kompetenz in jedem von uns – in dir und in mir – erweckt werden. Wir können sie nicht an gewählte Vertreter und Manager abtreten. Der Prozess wird unvermeidlich chaotisch und unvollkommen sein, daher wird keine einzelne Strategie alles beinhalten. Aber diese drei Praxis-Anweisungen können uns zu einem guten Ergebnis führen. Hier sind sie noch einmal:

- **Werde zu Bodhidharma**
- **Hilf mit, nachhaltige, „erleuchtete“ Lösungen zu erzeugen – Bausteine für ein Re-Design in allen vier Quadranten.**
- **Gewinne das Ohr derjenigen, die die politische Macht innehaben.**



**Terry Patten** ist zusammen mit Ken Wilber Co-Autor des neuen Buches „Integrale Lebenspraxis – körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen“. Er ist außerdem Coach und Berater, Autor, Lehrer und Unternehmer. Als Mitentwickler von ILP am Integral Institute und spiritueller Langzeit-Praktizierender hat er hunderte Menschen bei der Verwirklichung ihres größten Potenzials begleitet. Er lebt gemeinsam mit seiner Frau Deborah in San Rafael, Kalifornien. [www.integralspiritualpractice.com/](http://www.integralspiritualpractice.com/)



# Integrales Forum Berlin Fortbildungsprogramm 2012

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

Willigis Jäger

## Jahrestraining »Integrale Spiritualität«

basierend auf der Theorie und Praxis Ken Wilbers  
Michael Habecker & Matthias Ruff

Beginn 4. März 2012, am Benediktushof Holzkirchen/Würzburg

## Jahrestraining »Das einzigartige Selbst – Das Erwachen der Seele«

Ihre Liebeserklärung an ein selbstbestimmtes,  
kreatives und sinnerfülltes Leben

Dagmar Fleischmann & Matthias Ruff

Beginn 4. Mai 2012, im Integrales Forum Berlin

## Weggemeinschaft Integrale Spiritualität

Gemeinsam mit Freude den neuen  
integralen Weg gehen

Michael Habecker & Matthias Ruff

Frühjahrsretreat: 20. bis 25. Mai 2012

am Benediktushof Holzkirchen/Würzburg

Anmeldung und ausführliche Ausschreibungen unter:

[www.integralesforum-berlin.de](http://www.integralesforum-berlin.de)

# Buch-Rezensionen

Sonja Student

## Was ist Liebe?



Es ist ein neues „Phänomen“, dass sich „integral informierte“ Autoren wie Ken Wilber, Michael Habecker, Genpo Roshi, Andrew Cohen, Tom Amarque und andere mit Papst Benedikt unter dem Deckel einer Liebes-Anthologie tummeln. So verschieden die AutorInnen, so verschieden sind ihre Perspektiven auf den Klassiker, der die Menschheit nun schon seit Tausenden von Jahren beschäftigt.

Da geht es um absolute und relative Liebe, Liebe zu sich selbst, dem Nächsten, zu einer/einem oder mehreren Partner/Innen, zu allen Menschen bis zum gesamten Prozess des SEINS und WERDENS des EINEN in den VIELEN. Besonders gut gefallen hat mir Genpo Roshis Integration der absoluten und relativen Liebe in der Erfahrung des BIG HEART oder der WAHREN LIEBE, als lebendes Dreieck oder Koan: „Ich umfasse das Unpersönliche, doch ich umarme auch das Persönliche. Wenn ich diese beiden umfasse, dann transzendiere ich sie. Das ist die Bedeutung von ‚Form ist Leere, Leere ist Form.‘“

Ihre Vielfalt macht die Anthologie zu einem interessanten Lesebuch und einer spannenden Entdeckungsreise zu den Facetten eines persönlichen Gefühls oder einer transpersonalen Offenbarung. Die Frage, die mich nach der Lektüre so unterschiedlicher und auch widersprüchlicher Beiträge beschäftigt hat, war: Wie hängt das nun alles zusammen?

Eine integrale Anthologie sollte meines Erachtens über eine pluralistische Vielfalt mit einzelnen integral informierten Beiträgen hinausgehen und ihren LeserInnen einen orientierenden Rahmen bieten, um die unterschiedlichen Ansätze besser verorten und damit in Beziehung setzen zu können. Vielleicht könnte das knappe Vorwort der beiden Herausgeber bei einer Neuauflage des schönen Buches noch um diese orientierende Einführung ins Thema und die Begründung für die Auswahl der AutorInnen erweitert werden. Bis dahin empfehle ich den Beitrag von Michael Habecker über die „Landkarten der Liebe“, der einen kompetenten integralen Überblick über die verschiedenen Dimensionen der Liebe gibt, als geeigneten Startpunkt für Ihre Lesereise.

### Was ist Liebe?

#### *Eine integrale Anthologie über die Facetten der Liebe*

von Tom Amarque und Bernd Markert (Hg.),  
Phänomen Verlag, 2010, ISBN 9783933321589, € 24,95

Nadja Rosmann

## Spiritualität



Harald Walach, Professor für Forschungsmethodik komplementärer Medizin und Heilkunde sowie Leiter des Instituts für Transkulturelle Gesundheitsforschung an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder, legt mit seinem neuen Buch ein Plädoyer für eine „undogmatische Spiritualität“ vor, in dem er einen Weg aufzeigt, wie mystische Erfahrung und wissenschaftlicher Diskurs wieder zusammenfinden können. Er skizziert, wie

im Zuge der Aufklärung die Mystik und damit die Bedeutung der inneren Erfahrung aus dem wissenschaftlichen Diskurs verdrängt wurde zugunsten eines einseitigen Materialismus, der bis heute im Wissenschaftsbetrieb die Oberhand behalten hat. Auf Basis des Komplementarismus der Quantenmechanik liefert er eine stichhaltige Herleitung, wie das innere Erleben und dessen äußerer Ausdruck (also der obere linke und rechte Quadrant) wieder in ihrem Wechselverhältnis betrachtet werden können. Auf Basis der neuesten Erkenntnisse der Meditationsforschung liefert das Buch darüber hinaus zahlreiche Argumente, warum die systematische Innenschau in Anbetracht der heutigen individuellen und globalen Herausforderungen eine der wichtigsten Kulturtechniken des 21. Jahrhunderts sein sollte.

Walach grenzt sich explizit von den Arbeiten Ken Wilbers ab, da dieser von einer „epistemologischen Äquivalenz von innerer und äußerer Erfahrung“ ausgehe und sich einer „veralteten Wissenschaftstheorie im Geist des kritischen Rationalismus“ verpflichtet fühle. Seine Kritik bezieht sich jedoch vor allem auf Wilbers frühe Arbeiten zur transpersonalen Psychologie und blendet spätere Werke, vor allem „Integrale Spiritualität“ und den Integralen Methodologischen Pluralismus, aus. Dennoch kommt Walach zu sehr ähnlichen Erkenntnissen. Aus integraler Sicht besticht das Buch durch seine Herleitung der Komplementarität der beiden oberen Quadranten, und die kulturkritischen Anmerkungen im Hinblick auf einen notwendigen Werte- und Systemwandel am Ende des Buches tragen auch den beiden unteren Quadranten Rechnung (wenngleich diese in ihrem Wechselverhältnis nicht wissenschaftlich begründet werden und die Ausführungen deshalb auf der Ebene eines Plädoyers verbleiben). Bei aller Abgrenzung also dennoch ein „integrales“ Buch, dessen Lektüre sehr zu empfehlen ist.

### Spiritualität.

*Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen* von Harald Walach, Drachen Verlag, 2011, ISBN 9783927369566, € 29,80



## Integraler Salon Allgäu

Wenn Seelenbewegungen zu Herzenswünschen werden und diese zu Vorstellungen und Intentionen reifen, aus denen Lebenswege entstehen, dann wird Arbeit/Tun zur sichtbar gemachten Liebe. Wir sind einer dieser Bewegungen gefolgt und haben den Integralen Salon Allgäu ins Leben gerufen, dessen Eröffnung am 9. Juli 2011 stattfand. Wir danken all denen, die vor uns ihr Tun der integralen Theorie und Praxis gewidmet haben und uns somit inspiriert und unterstützt haben.

Der Integrale Salon Kempten versteht sich als regionale Inspirationsquelle für integrale Theorie und Praxis und als sicherer Raum für Begegnung und Austausch auf allen Ebenen des Seins. Wir möchten gemeinsam Erfahrungen teilen, in denen die einzigartigen Potentiale jedes einzelnen Salon-Teilnehmers spürbar und sichtbar gemacht werden. Wir widmen diese Potentiale jedem einzelnen Teilnehmer sowie dem globalen Feld und möchten damit dem Wohle aller Wesen dienen. Die Gestaltung des Salons entwickeln wir gemeinsam mit den Teilnehmern und geben sowohl strukturierten Abläufen als auch Entwicklungen, die sich aus dem Prozess ergeben, Raum.

Die Einladenden verstehen alles als Ausdruck des Einen Seins und die Erfahrung von Dualität und Non-Dualität zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, als essentielle Erkenntnis. Aus Ihrem derzeitigen Bewusstsein sind die Einladenden der Überzeugung, dass die integrale Theorie und Praxis einer der evolutionären Schritte in Richtung des Bewusstwerdens des Einen Seins ist. Diese Bewusstheit könnte zur Lösung regionaler und globaler Probleme auf einer höheren Ebene führen.

Wer immer du bist  
Woher immer du kommst  
Was immer du bist

Sei herzlich willkommen

Wir sind Eins ... und doch einzigartig

Wir treffen uns alle sechs Wochen. Termine unter <http://integraleleben.org/nc/il-home/if-integrales-forum/integrale-salons/>, Integraler Salon Allgäu. Salonleiterprofile findet ihr in XING.

### Kontakt:

Bernhard A. M. Dengel

[bernhard.dengel@cabomare.de](mailto:bernhard.dengel@cabomare.de) Mobil: 01511/6565954

Jac Wolfhagen

[wolfhagen@t-online.de](mailto:wolfhagen@t-online.de) Mobil: 0160/95127695



## Integraler Salon Mallorca

Gerhard Wagner

Mallorca war und ist immer eine Reise wert, nun auch wegen des Integralen Salons in der Kulturfinca Son Baulo in der Inselmitte in Lloret de Vistalegre. Diese Kulturfinca wurde schon vom Dalai Lama besucht, Rupert Lay hielt mehrere Seminare, auch ein Autoren-Salon findet monatlich statt. Mit dem Integralen Salon ist nun auch die integrale Perspektive im Programm vertreten.

Ich, Gerhard Wagner, startete 2000 nach meiner Rückkehr aus dem Kloster und Fernost mit der integralen Lebenspraxis in Bad Camberg, führte 2006/2010 einen integralen Salon in Windhuk/Namibia erfolgreich ein und konnte es kaum erwarten, im März 2011 den integralen Salon auf Mallorca zu etablieren, der jeweils am 3. Mittwoch des Monats stattfindet.

Die Überraschung war groß, dass von Beginn an immer mehr als zehn Besucher Interesse zeigten. Es hat sich ein Stamm von sechs Personen heraus gebildet, alles Dauerbewohner der Insel, zwischen 35 und 75 Jahre alt, darunter ein ehemaliger Redenschreiber für Helmut Schmidt und Spiegelkorrespondent, ebenso ein aktiver FAZ-Redakteur. Immer wieder bringen die Teilnehmer Bekannte und Freunde mit, so dass sich der Kreis wohl bis auf 20 Besucher ausweiten wird.

Die Überraschung war groß, dass von Beginn an immer mehr als zehn Besucher Interesse zeigten. Es hat sich ein Stamm von sechs Personen heraus gebildet, alles Dauerbewohner der Insel, zwischen 35 und 75 Jahre alt, darunter ein ehemaliger Redenschreiber für Helmut Schmidt und Spiegelkorrespondent, ebenso ein aktiver FAZ-Redakteur. Immer wieder bringen die Teilnehmer Bekannte und Freunde mit, so dass sich der Kreis wohl bis auf 20 Besucher ausweiten wird.

Der Abend wird jeweils mit einer stillen Meditation eingeleitet, danach wird auf Fragen aus dem letzten Salon eingegangen. Anschließend widmen wir uns einem neuen integralen Thema mit Vortrag und anschließender Diskussion. Dabei wird auch auf den Fortgang einer gesunden Entwicklung der Spiral-Dynamik hingewiesen, um so den Beteiligten die Verbindungen zwischen ihrer eigenen Stellung und den sich ergebenden Entwicklungsmöglichkeiten zu verdeutlichen.

Nach der Integralen Jahrestagung in Nürnberg nutzte ich natürlich die Chance, den auch auf Mallorca lebenden Autor Tom Amarque vorzustellen und ihm im Rahmen des Abends eine Präsentation seiner Arbeit zu ermöglichen – Die Basis für eine gute Zusammenarbeit ist damit gelegt und diese soll weiter ausgebaut werden. Nach all den Vorträgen und Dialogen tut Körperarbeit gut, so dass wir zum Abschluss des Salons taoistische Gesundheitsübungen nach Dr. Stephan Chang ausführen. Als Schlussrunde gibt es ein kurzes Abschieds-Sharing. Die Teilnehmer erhalten dann noch eine Skizze über das Thema des nächsten Salons, damit dann ein aktiver Dialog stattfinden kann.

*Aktuelle Termine erfahren Sie unter [www.Heilbiotop.de](http://www.Heilbiotop.de) oder bei [gerhard.wagner@web.de](mailto:gerhard.wagner@web.de), Telefon 0034-871-708681.*

# Integrale Salons im deutschsprachigen Raum



Veranstaltungen und Termine der Salons sind aktuell aufgeführt unter:

## DEUTSCHLAND

### ALLGÄU (IM AUFBAU)

Bernhard Dengel 0831/51210380  
[Bernhard.Dengel@cambomare.de](mailto:Bernhard.Dengel@cambomare.de)

### BASEL/FREIBURG

Infos, Termine und Anmeldung:  
Margarete Jauernig, 0761/80322  
[margaretaj@web.de](mailto:margaretaj@web.de), 07622/9501

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

Infos, Termine und Anmeldung:  
Margarete Jauernig und Jörg Perband,  
07641/936797 [joerg.perband@t-online.de](mailto:joerg.perband@t-online.de)

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

Termine und Anmeldung: Cindy Lorenz,  
[cindy77lorenz@t-online.de](mailto:cindy77lorenz@t-online.de), 07622/9501

### Grundlagenworkshops

#### Integrale Theorie und Praxis:

Infos, Termine und Anmeldung: Ulrike Vogel  
[ulrike.vogel@integralesforum.org](mailto:ulrike.vogel@integralesforum.org)

### BERLIN

#### Integraler Salon:

Koordination: Hilde Weckmann  
[hweckmann@landbrot.de](mailto:hweckmann@landbrot.de)

**NEUE SALONADRESSE:** jeden 3. Montag im Monat um 19 h bei Ruth Dittmar, Yorckstr. 71, 4. Etage (Klingel und Eingang neben Plattenladen)

aktuelle Saloninfos über:  
<http://integrales.websummit.de>

#### Fachgruppe integrale Politik in Berlin:

Kontakt: Carl Polonyi, [cpolonyi@gmx.de](mailto:cpolonyi@gmx.de)

#### Weitere Angebote in Berlins Mitte:

[www.integralesforum-berlin.de](http://www.integralesforum-berlin.de)

#### ILP in Berlin-Weißensee

jeden 2. Samstag/Monat (Kinderbetreuung)  
bei: [felicitas@familie-groener.de](mailto:felicitas@familie-groener.de)

### BOCHUM

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

Infos, Termine und Anmeldung:  
Carsten Börger, 0234/3386699  
[info@integrale-lebensart.de](mailto:info@integrale-lebensart.de)

### BREMEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:  
[dennis.wittrock@integralesforum.org](mailto:dennis.wittrock@integralesforum.org)  
Dennis Wittrock, 0178/3020078  
Raymond Fismer, 04298/465292  
[fismer@gmx.de](mailto:fismer@gmx.de)

### DEGGENDORF (IM AUFBAU)

Infos, Termine und Anmeldung:  
Hubert Hagl, [huberthagl@gmx.de](mailto:huberthagl@gmx.de)

### DORTMUND

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:  
Andreas Buhr, 0231/9932062  
[andreasbuhr@gmx.net](mailto:andreasbuhr@gmx.net)  
Gisela Steenbuck, 0231/514136,  
[g.steenbuck@web.de](mailto:g.steenbuck@web.de)

Kulturzentrum balou,  
Oberdorfstr 23, 44309 Dortmund

### DRESDEN

**Integraler Salon:** jeder 1. Freitag 19.30 Uhr

Infos, Termine und Anmeldung:  
Martin Dehnke, 0351/ 8996134  
[if-dresden-owner@lists.notraces.net](mailto:if-dresden-owner@lists.notraces.net)

### DUISBURG

**Integraler Salon:** monatlich

Koordination: Gabriele Haever  
02841/883 528  
[www.gh-supervision.de](http://www.gh-supervision.de)  
[www.hausamkaiserberg.de](http://www.hausamkaiserberg.de)

**ILP Tage,** ca. 4 mal jährlich

Infos, Termine und Anmeldung:  
Dr. med. Sabine Uhlen  
[sabineuhlen@hausamkaiserberg.de](mailto:sabineuhlen@hausamkaiserberg.de)  
Kiefernweg 21, 47058 Duisburg

### ESSEN

Integraler Salon / Integraler Stammtisch Essen

**Termine:** ca. alle 3 Wochen im Wechsel  
Freitags 19:00 Uhr

Infos, Termine und Anmeldung:  
Stefan Schoch, 0201/3680023  
[www.integraleimpulse.de](http://www.integraleimpulse.de)  
Yogaschule „In-Dir“ ([www.in-dir.de](http://www.in-dir.de))  
Rüttenscheiderstr. 166, 45131 Essen

### FRANKFURT/M.:

**Integraler Salon:** Alle zwei Monate, Termine siehe Webseite. Monatliche ILP-Gruppe.

Infos, Termine und Anmeldung:  
Eugen Kaufmann-Thomassen, [ekt@hotmail.de](mailto:ekt@hotmail.de)

### GÖTTINGEN/KASSEL/ESCHWEGE (IM AUFBAU)

Gerhard Müller-Lang, [gerhard@mueller-lang.de](mailto:gerhard@mueller-lang.de)  
Tel. 0160/97709615 oder 05651/8980,  
Europaring 22, 37276 Meinhard

### HALLE/ SACHSEN (IM AUFBAU)

Dr. Elisabeth Wandt Hegelstr.77a, 06114 Halle/S  
[elisabeth.wandt@primacom.net](mailto:elisabeth.wandt@primacom.net)

### HAMBURG:

**Integraler Salon:** jeder letzte Donnerstag

Infos, Termine und Anmeldung:  
Burghard Lippke, 04191/959 354  
[BLippke@SuccessUtilities.com](mailto:BLippke@SuccessUtilities.com)

### HANNOVER

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:  
Detlef Hiller, 05064/85828  
Hauptstr.16, 31162 Heinde  
[dethiller@gmx.de](mailto:dethiller@gmx.de)

Dirk & Brigitte Arens, 0511/2834742  
[info@open-heart-center.de](mailto:info@open-heart-center.de)

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

### HEINSBERG (SEIT OKT 2009)

Jeder 1. Donnerstag, 19-22 Uhr

Infos, Termine und Anmeldung:  
Aakash Klaus Seelmann  
Uetterrather Dorfstr. 35, 52525 Heinsberg,  
02453/382244, [info@seelmann-heilkunst.de](mailto:info@seelmann-heilkunst.de)

### JENA

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:  
André Jannasch, Yoga-Zentrum Jena  
Bibliotheksweg 1a, D-07743 Jena

Tel: 03641/511275 & 0179/7943532  
Fax: 03212/1038353

[info@yoga-jena.de](mailto:info@yoga-jena.de),  
[www.yoga-jena.de](http://www.yoga-jena.de)

### KARLSRUHE

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:  
Miriam Ullrich, 07244/737911  
[miri.intergal@yahoo.de](mailto:miri.intergal@yahoo.de)

Kerstin Tuschik, 07276/409061  
[info@projetzt.de](mailto:info@projetzt.de), [www.projetzt.de](http://www.projetzt.de),



## KÖLN/BONN

### **Integrale Impulse:**

Angebot offen, hoher Anteil an Psychologen/  
Betriebswirten/ Coachs/ 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, 0221/280 66 55

[anja.kiefer@kongenium.de](mailto:anja.kiefer@kongenium.de)

Bernd Schulte, 0221/22210070

[Bernd.schulte@kongenium.de](mailto:Bernd.schulte@kongenium.de)

## KIEL

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Hanna Hündorf, 0431/26096650

Hasselkamp 91, Kronshagen

01577 1949338

[hanna@kiel.samyte.org](mailto:hanna@kiel.samyte.org)

## LEIPZIG

**Integraler Salon:** monatlich  
(jeden letzten Freitag)

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Wulf Mirko Weinreich, 0341/3319422

Gustav-Adolf-Str.32, Skype: Wu-Wei-Le

[isl@integrale-psychotherapie.de](mailto:isl@integrale-psychotherapie.de)

## MARBURG (IM AUFBAU)

Claudia Pauly, [cepaulu@t-online.de](mailto:cepaulu@t-online.de)

## MINDEN

**Integraler Salon** – ca. alle 6 Wochen

Eva Garnerus [metz@gerdmetz.de](mailto:metz@gerdmetz.de)

05223/64103

**Jahresgruppe Integrale Spiritualität**

wöchentlich

Helmut Dörmann

[doermann@teleos-web.de](mailto:doermann@teleos-web.de) 0571/320623

## MÜNCHEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Susanne Manz, [susanne.manz@kunst-heilen.de](mailto:susanne.manz@kunst-heilen.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](mailto:info@erich-carl-derks.de)

[www.erich-carl-derks.de](http://www.erich-carl-derks.de)

[www.gesundesBusiness.de](http://www.gesundesBusiness.de)

## OBERBAYERN

**Integraler Salon:** regelm. monatliche Treffen

Peter Erlenwein, 0173/1486697

[erlenwein@yahoo.de](mailto:erlenwein@yahoo.de)

[www.institutfürintegraleentwicklung.de](http://www.institutfürintegraleentwicklung.de)

Rainer Eggebrecht, 08802/ 221655

[info@focusing-igf.de](mailto:info@focusing-igf.de), [www.focusing-igf.de](http://www.focusing-igf.de)

## PADERBORN-BAD DRIBURG (IM

### AUFBAU)

Brigitte Nastansky|Uwe Schramm|Andreas Lorenz

SHUNYATA ZENTRUM, 05259/1647

[info@shunyatazentrum.de](mailto:info@shunyatazentrum.de)

## RAVENSBURG

Ulf Lindemann, 0751/3550727

[ulf.lindemann@t-online.de](mailto:ulf.lindemann@t-online.de)

Ursula Greven, 0751/3553802

[ursula.greven@gmx.de](mailto:ursula.greven@gmx.de)

## STUTTGART/BÖBLINGEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Treffen

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Stephanie Orth-Kern, 07031/224694

[s.orth.kern@googlemail.com](mailto:s.orth.kern@googlemail.com)

## TÜBINGEN

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Markus Zeh, 07071/67644

[markuszeh@web.de](mailto:markuszeh@web.de)

## ULM

**Integraler Salon:** Treffen alle 4 Wochen

*Infos, Termine und Anmeldung:*

Thomas Fürniß

[givemesometruth@arcor.de](mailto:givemesometruth@arcor.de)

## SCHWEIZ

### INTEGRALES FORUM SCHWEIZ

Anne Margreth Schoch

[a.m.schoch@bluewin.ch](mailto:a.m.schoch@bluewin.ch)

[www.ifschweiz.ch](http://www.ifschweiz.ch)

[info@ifschweiz.ch](mailto:info@ifschweiz.ch)

## ITALIEN (IM AUFBAU)

Adelheid Hörnlein, [adelheid@integralvoice.de](mailto:adelheid@integralvoice.de)

## ÖSTERREICH

### GRAZ:

**Integraler Salon:** regelmäßige Termine

Infos, Termine und Anmeldung:

Hannes Piber, +43(0)664/3453784

[Hannes.Piber@trigon.at](mailto:Hannes.Piber@trigon.at)

A-8020 Graz, Entenplatz 1a

Franz Loibner

[loibner@integral-humans.at](mailto:loibner@integral-humans.at)

### LINZ

Klaus König, +43(0)7229/78864 f

Waldweg 6 A - 4052 Ansfelden

[office@klaus-koenig.com](mailto:office@klaus-koenig.com)

### SALZBURGER LAND

[Ulrike.Sievers@t-online.de](mailto:Ulrike.Sievers@t-online.de)

Interessiert an Neuaufbau eines Salons

### WIEN

Monika Frühwirth

(Salonleitung, Gesamtkoordination)

+43 1 877 25 07

[monikafruehwirth@web.de](mailto:monikafruehwirth@web.de)

**ILP-Gruppe monatlich:** Walter Urbanek

[walter.urbanek@sargfabrik.at](mailto:walter.urbanek@sargfabrik.at)

**Lesekreis monatlich:** Johanna Schwarz

[johanna.e.schwarz@web.de](mailto:johanna.e.schwarz@web.de)

**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](mailto:marie-rose.fritz@education.lu)

Alfred Groff, +35 2/710878

[mtk@mtk.lu](mailto:mtk@mtk.lu)

[www.mtk.lu/integralersalon.html](http://www.mtk.lu/integralersalon.html)

## MALLORCA

seit April 2011

Gerhard Wagner, +34-871-708681

[gerhard\\_wagner@web.de](mailto:gerhard_wagner@web.de)

i.Hs. Son Baulo, Lloret de Vistalegre



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

**Chefredakteur:** Michael Habecker

**Redaktion:** Monika Frühwirth  
Sonja Student  
Dr. Nadja Rosmann  
Dennis Wittrock

**Übersetzungen:** Hanna Hündorf  
(Leitung Übersetzerteam)  
Michael Habecker  
Dennis Wittrock  
Monika Frühwirth

**Korrektur:** Jörg Perband

**Design & Layout:** Uwe Schramm

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

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

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

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

**Geschäftsstelle:**  
Integrales Forum e.V.  
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](mailto:gs@integralesforum.org)  
oder unter [www.integralesforum.org](http://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](mailto:gs@integralesforum.org)

## Anzeigen / Inserate:

Kontakt: Mike Kauschke  
[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

PREISLISTE: integrale perspektiven	
<b>Umschlagseiten</b> (Farbe 4C)	
Rückseite (im Anschnitt)	499,- EUR
Innenseite hinten (im Anschnitt)	399,- EUR
<b>Innenteil</b> (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
<b>Größen/Formate:</b>	
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
<b>Beileger:</b>	
je 1.000 Stück bis 20g	75,- EUR

## Werbung auf unseren Webseiten:

[anzeigen@integralesforum.org](mailto:anzeigen@integralesforum.org)

Wenn Sie Interesse an Online-Schaltungen für  
Anzeigen auf unserer Startseite und auf dem Portal  
„Integrales Leben“ haben, kontaktieren Sie uns.  
Die aktuellen Preise können Sie unserer Webseite  
entnehmen: [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)

Für die weiteren Ausgaben sind  
folgende Schwerpunkte geplant:

*integrale perspektiven* \*21 (April 2012)  
**SEX, ETHIK UND  
INTEGRALE BEZIEHUNGEN**  
Anzeigenschluss: 23. Februar 2012

*integrale perspektiven* \*20 (Dezember 2011)  
**Karma & Kreativität –  
Die deutsche Kultur und ihre Rolle  
für eine globale Spiritualität**  
Themenvorschläge bis 15. Januar 2012  
an die Redaktion  
Anzeigenschluss: 14. Juni 2012

### 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](mailto: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](http://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 2, 16/17, 28-31  
©2011 Uwe Schramm; Fotos auf den Inhalts-  
seiten von MitarbeiterInnen des Vorstands,  
der Redaktion und Mitgliedern des Integralen  
Forums.



# INTEGRALES FORUM

IF  
Der Verein

Salons und Austausch

IL  
Integrales Leben

Theorie und Anwendung

DIA  
Die Integrale Akademie

Fortbildungen und Veranstaltungen

EIA  
European Integral Academy

Stiftung und Förderung

## Eine Übersicht unserer Angebote

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



## Jetzt Mitglied im Integralen Forum werden!

**Bücherwürmer aufgepasst:** alle neuen IF-Mitglieder (regulär, Premium, ermäßigt) erhalten zusätzlich kostenlos das neue Buch **„Wissen, Weisheit, Wirklichkeit. Perspektiven einer aufgeklärten Spiritualität“** zugeschickt!

In dem Buch gehen **Michael Habecker** und **Sonja Student** (beide Integrales Forum) der Frage nach, wie eine „aufgeklärte“ Aufklärung und eine aufgeklärte Spiritualität, Erwachsen-Werden und Erwachen sich zu unserem vollen Mensch-Sein ergänzen. Bereichert wird das Buch durch die Grafiken des IF Webmasters und Designers **Uwe Schramm**. Das Lektorat erfolgte durch **i\*p** Produktionsleiterin **Dr. Nadja Rosmann**.

„Ein wichtiges und brandaktuelles Buch über aufgeklärte Spiritualität, das ich mit ganzem Herzen aufs Wärmste empfehle. Ein absolutes Muss!“

- Ken Wilber



**Die Aktion läuft bis Ende des Jahres und gilt, solange der Vorrat (50 Stück) reicht.**

"Die ILM ist für mich eine großartige Chance mein Leben konkret auf den Prüfstand zu stellen, mein Potential und meine Ziele zu erkennen und dieses Potential aktiv in allen Bereichen meines Lebens in die Praxis zu verankern."

"Das tolle an der ILM ist, dass sie einerseits reichhaltigen theoretischen Input bietet, gleichzeitig aber alles lebensnah und praktisch umzusetzen ist. Mich fasziniert insbesondere wie sich mein Blickwinkel auf andere Menschen und Alltagsprobleme verändert."

"Die Ausbildung ist professionell, anschaulich und fordert ohne zu überfordern. In dieser Atmosphäre und der teilweise sehr humorvollen Art und Weise Inhalte zu vermitteln ist Lernen leicht. Mein persönliches Wachstum erlebt gerade einen Quantensprung."

"Hier komme ich ganz konkret und praktisch an die Essenz und den Puls meines Lebens. Ich kann endlich alles, was ich jemals theoretisch in mich aufgesaugt habe, sinnvoll umsetzen."

"Ich entwickle mich freudvoll und mit viel Spaß persönlich weiter und schaffe gleichzeitig die Basis für eine neue berufliche Ausrichtung! Perfekt - fünf Sterne!"  
\*\*\*\*\*"

"Ein berufliches und geschäftliches Sprungbrett, aus dem Mittelmaß heraus zu kommen - auf eine Ebene von Kompetenz und Exzellenz."

"Ich lerne zu leben, was ich lehre und zu lehren, was ich lebe."

"Ich brauche begeisterte Lehrer, die die Inhalte dessen, was sie vermitteln, selbst leben, die absolut authentisch und aufrichtig sind und sich voll und ganz menschlich, incl. ihrer eigenen Herausforderungen zeigen! Lehrer, bei denen ich spüren kann, dass es ihnen ein Herzensanliegen ist, aus jedem Teilnehmer das Beste heraus zu holen, und sie gleichzeitig völlig frei lassen!  
Ich will erlebend lernen, in einer spritzigen, anregenden, humorvollen und tiefgehenden Atmosphäre, im übenen Kontakt mit allen Teilnehmern und im Transfer in meinen privaten und beruflichen Alltag. Diese Qualitäten bieten Veit und Andrea Lindau in der total spannenden ILM zu 100%!"

Life Trust



## INTEGRALES LIFE MANAGEMENT.

### EINE 18MONATIGE INTENSIVAUSBILDUNG

#### ANLIEGEN

Unser Leben ist schnell geworden. Komplex, verwirrend, chaotisch und chancenreich zugleich. Die Herausforderung unserer Zeit ist es, das große Bild zu erfassen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und flexibel zu sein.

Integrales Life Management - eine 18monatige Ausbildung für die kompetente und integrale Begleitung von Privatpersonen, Paaren, Familien und Unternehmen (je nach Spezialisierung) auf dem Weg zu Balance, Erfolg und Erfüllung.

Geeignet als Berufsstart in die Selbständigkeit, als Weiterbildung für Seminarleiter, Coaches, Führungskräfte, Pädagogen oder Trainer; als Zusatzstudium für akademische Bereiche.

#### INHALT

Die fünf Säulen des ILM sind...  
\* Reifung und Tiefe der Teilnehmer durch  
\* persönliche integrale Lebenspraxis,  
\* profunde Ausbildung und Methodik,  
\* Feldkompetenz durch Praktika,  
\* Vernetzung der Teilnehmer,  
\* ökonomischer Erfolg durch integriertes Marketing.

In zehn Hauptmodulen werden u.a. folgende Themen und Methoden vermittelt, trainiert und persönlich erfahren:

Werte & Ethik, Integrale Philosophie und Praxis, Ebenen des Bewusstseins, Ego-Dynamiken & Enneagramm, Integrales Coaching, Silent Coaching, Life Matrix, Core Diving, Schattenintegration, Trancetechniken, Businessaufbau und Marketing.

#### DETAILS

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bewerbung ab jetzt möglich. Die Ausbildung wird in einigen Bundesländern durch Bildungsschecks unterstützt.

#### VEIT LINDAU

Coach, Trainer, Autor, Visionär, Mitbegründer der Integralen Life Trust Akademie. Ausbildungen in Coaching, Hypnose, NLP, Trancetechniken, Meditation.

#### EINFÜHRUNGSWOCHE

Vom 15.-17.06. 2012 gibt es die Möglichkeit, unverbindlich Anliegen, Aufbau und Grundelemente der Ausbildung am Ort der Ausbildung, Baden-Baden, kennen zu lernen.

