

# integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums  
für die integrale Lerngemeinschaft

## Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
<b>A) Auf dem Weg zu einem integralen Demenz-Konzept</b>	S. 4
Bettina Wichers	
<b>B) 5 Gründe, warum wir nicht erleuchtet sind</b>	S. 12
Ken Wilber	
<b>C) Ken Wilber – Die Schattenskizzen. Eine Geschichte der Reintegration</b>	S. 21
Ken Wilber	
<b>D) IS Call on Chapter 7, "A Miracle Called We"</b>	S. 32
Zusammengestellt von Michael Habecker	



## Intention:

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

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

## Impressum:

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

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

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

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

**Erscheinen:** 6x jährlich (etwa 40-50 Seiten)

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

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

Es wird per Email an die Empfänger verschickt.

Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.

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

**Redaktion und Lektorat:** Michael Habecker, Sonja Student, Dennis Wittrock

**Übersetzung:** Michael Habecker

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

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



# Einführung

---

## Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

Den Anfang dieser Ausgabe macht ein Beitrag unserer Gastautorin Bettina Wichers über integrale Demenz. Danach folgen drei Wilber Originalbeiträge. Der erste Beitrag aus der Loft-Serie befasst sich mit unterschiedlichen Aussagen darüber, warum GEIST einerseits so offensichtlich und andererseits so unerkant ist. Der zweite Beitrag aus derselben Serie unterstreicht die Bedeutung des Themas Schatten, und der dritte Beitrag setzt die Reihe der Transkriptionen aus den Gesprächen zum Buch *Integrale Spiritualität* fort.

Wir wünschen Ihnen wie immer eine spannende und interessante Lektüre.

*Die Redaktion*



# A) Auf dem Weg zu einem integralen Demenz-Konzept<sup>1</sup>

Bettina Wichers

In der aktuellen Diskussion um Demenz wird deutlich, dass es an umfassenden Demenz-Konzepten fehlt. Die medizinisch-verhaltensorientierten Wissenschaften<sup>2</sup> haben nach wie vor die Deutungshoheit über Demenz, was von verschiedenen Fachleuten, aber zunehmend auch von Menschen, die selbst von Demenz betroffen sind, kritisiert wird.<sup>3</sup> Eine sinnvolle Nutzung von Querverbindungen und Synergien der Vielzahl an Diagnosen, Kriterien, Therapieformen, Betreuungsansätzen und Meinungen scheint mühsam bis fast unmöglich. Bisher gibt es nur wenige Demenz-Konzepte, deren Rahmen weit genug gefasst ist, um unterschiedliche Erkenntnisse über Demenz miteinander zu verknüpfen und ihre Zusammenhänge strukturiert zu verdeutlichen. Es fehlt der Überblick, eine Metatheorie, die die vorhandenen Erkenntnisse zusammenführt.

Für integral informierte Menschen ist es zur Selbstverständlichkeit geworden, an dieser Stelle den integralen Ansatz mitzudenken, in der Fachöffentlichkeit rund um Demenz scheint er jedoch noch weitgehend unbekannt. Demenz integral zu betrachten folgt dem Anspruch dessen, was die Integrale Theorie sein will: Eine „Theorie von allem“.<sup>4</sup> Nimmt man diesen Anspruch ernst, ist es konsequent, die Integrale Theorie vor die Herausforderung zu stellen, nicht nur eine vorwärts-aufwärts gerichtete Bewusstseinsentwicklung, sondern auch das Phänomen eines scheinbar regredierenden Bewusstseins anhand ihrer Strukturelemente beschreiben zu können. Hierin liegt aber auch die besondere Herausforderung: Ein Bewusstseinsphänomen, das als besonderes Merkmal die Rückentwicklung des (kognitiven) Bewusstseins hat bzw. zu haben scheint, in einen Ansatz zu übertragen, der sich bisher zumeist durch die Arbeit an der Entwicklung von höheren Bewusstseinsstufen auszeichnet.

Vor einer Anwendung des integralen Modells auf Demenz ist jedoch zu klären, ob sich Demenz überhaupt für eine integrale Betrachtung eignet, deren eine Grundannahme besagt, dass Evolution stets eine zunehmende Komplexität der beteiligten Entitäten beinhaltet. Zuerst einmal scheinen sich die Begriffe Demenz und Entwicklung auszuschließen, da nach der überwiegenden Meinung im Zusammenhang mit dem Phänomen Demenz stets eine Rückentwicklung stattfindet: Eine Rückentwicklung der kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz,<sup>5</sup> zunehmend auch ihrer Einbindung und Teilhabe an der Gesellschaft und organisch eine Rückentwicklung ihrer Nervenzellen und ihres Gehirns. Auch integrale Theoretiker ordnen Menschen mit Demenz im letzten Stadium der untersten Stufe in ihrem Entwicklungsmodell zu.<sup>6</sup> Vereinfachung statt zunehmende Komplexität scheint hier vorzuherrschen. Kann man also ein dem evolutivonären Prinzip scheinbar entgegenlaufendes Phänomen mit einem theoretischen Ansatz

Bisher gibt es nur wenige Demenz-Konzepte, deren Rahmen weit genug gefasst ist, um unterschiedliche Erkenntnisse über Demenz miteinander zu verknüpfen.

- 
- 1 Der Text basiert auf Auszügen aus: Wichers, B. (2011). Entwurf für ein integrales Demenz-Konzept. Unveröffentlichte Masterarbeit im Studiengang Gerontologie (M. Sc.) an der Universität Erlangen.
  - 2 Wenn im Folgenden von Wissenschaft die Rede ist, ist in der Regel ein akademischer Wissenschaftsbegriff (und damit ein engerer Wissenschaftsbegriff als der in der Integralen Bewegung verwendete) gemeint.
  - 3 Für einen kritischen Überblick siehe z.B. Whitehouse & George, 2009; Wißmann & Gronemeyer, 2008. Einer der ersten Betroffenen, der sich öffentlich äußerte, ist Richard Taylor (2008).
  - 4 Theory of Everything, Originaltitel von Ganzheitlich Handeln, Wilber, 2001.
  - 5 Vgl. hierzu u.a. Mahlberg & Gutzmann, 2009; Wißmann & Gronemeyer, 2008.
  - 6 Vgl. Beck & Cowan, 2008; Wilber, 2001.



beschreiben, der eine vorwärts-aufwärts strebende Evolution als Grundbedingung seines Ansatzes sieht?

## Zuerst einmal scheinen sich die Begriffe Demenz und Entwicklung auszuschließen.

Eine erste Antwort gibt eine Grundannahme des integralen Ansatzes: „Die Integration widersprüchlicher Aspekte einer Ebene kann jeweils nur von einer höheren Entwicklungsebene aus geschehen.“<sup>7</sup> Demenz ist auf eine Art widersprüchlich: Rückentwicklung (in Form einer neurodegenerativen Erkrankung) geschieht in einem von Entwicklung (in Form zunehmender individueller Bewusstheit wie auch wachsendem Niveau medizinisch-neurowissenschaftlicher Forschung) gekennzeichneten Umfeld, ohne dass die Ursachen für die Rückentwicklung bisher wirklich ergründet werden konnten. Diese Widersprüchlichkeit der Demenz aufzulösen wird vielleicht erst auf einer höheren Entwicklungsebene möglich sein, die alle derzeitigen Kenntnisse einbezieht und transzendiert. Entwicklung zu mehr Komplexität und Tiefe, wie es dem integralen Ansatz entspricht, ist daher in allen Bereichen notwendig, um dem Phänomen Demenz begegnen zu können.

Entscheidend für die Relevanz der Demenz für eine integrale Betrachtung aber bleibt letztlich die Tatsache, dass Demenz ein Prozess ist, der auch (aber nicht nur) in einem bewussten, fühlenden Menschen stattfindet – in seinem Körper, in seinem Bewusstsein, in seinen Beziehungen und in seiner Umwelt. Die betroffenen Menschen bleiben bis zuletzt Menschen im Sinne eigenständiger Personen, auch wenn es darüber unterschiedliche ethische Ansichten gibt.<sup>8</sup> Sie sind und bleiben also individuelle Holons, empfindende Wesen, die Ganze und Teile sind. Somit ist Demenz ein Teil menschlicher Evolution und menschlichen Bewusstseins und kann daher als Holon angesehen werden.

Will man dieses Holon Demenz aber inhaltlich genauer erfassen, zeigt sich die erste Herausforderung, der Komplexität einer (vermeintlichen) Krankheit wie Demenz einen ausreichend tiefen Rahmen zu bieten, der alle Facetten gleichberechtigt erfassen kann. Folgt man der derzeitigen Forschung, die meist nur einzelne Aspekte der Demenz fokussiert, so ist es verführerisch, das integrale Modell nur auf eine Perspektive zu reduzieren und nur eine einzelne Demenzform in den Fokus der Betrachtung zu stellen (Abb. 1), oder die Betrachtung der Demenz auf ein einzelnes System, wie z.B. das Altenheim zu verkürzen (Abb. 2).

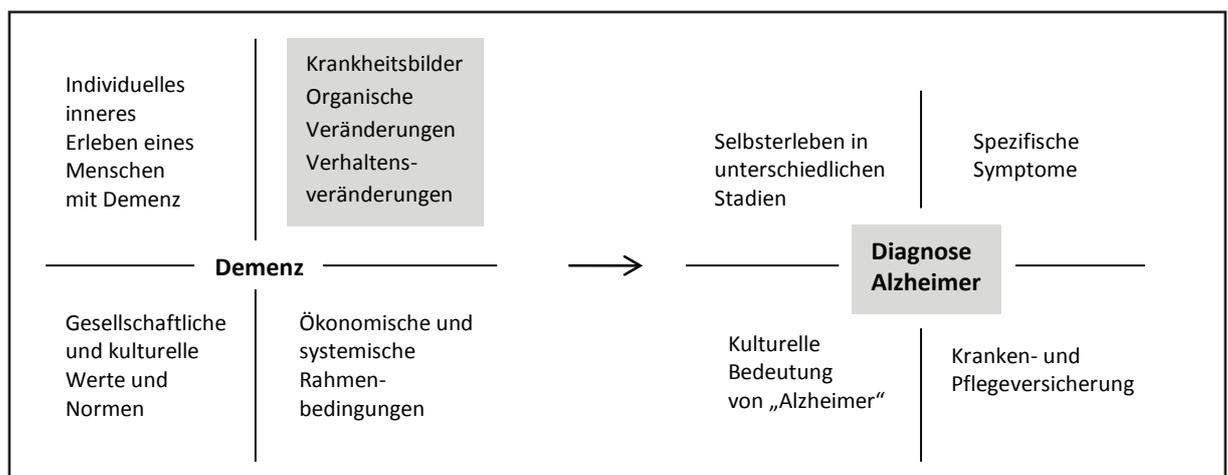


Abb. 1: Demenz, rechts oben reduziert auf einen Aspekt der äußerlich-individuellen Perspektive

<sup>7</sup> Weinreich, 2005, 28.

<sup>8</sup> Vgl. zur Frage nach dem Personstatus von Menschen mit Demenz Wetzstein, 2005.

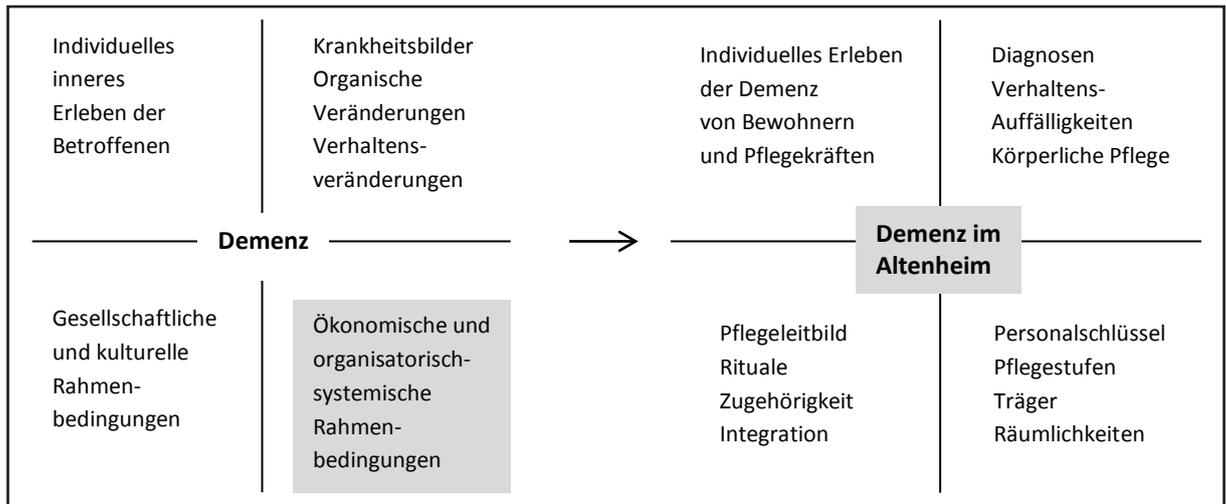


Abb. 2: Demenz, rechts unten reduziert einen Aspekt der äußerlich-kollektiven Perspektive

Um Demenz jedoch umfassend beschreiben zu können – und mehr wird zunächst nicht angestrebt – ist ein Demenz-Konzept notwendig, das Raum bietet für viele weitere Aspekte der Demenz: Semantische Bedeutung, kulturelle Rezeption, persönliches Erleben von Menschen mit Demenz, Wahrnehmung Angehöriger, organische Prozesse und medizinische Diagnosen, versicherungsrechtliche und finanzielle Bedeutung, ethische Relevanz und politische Positionen, pharmakologische Therapien oder pflegerische Betreuungskonzepte – letztlich alle Formen in allen Kulturen, alle Betroffenen in allen Systemen.

Für ein derart umfassendes Demenz-Konzept ist eine möglichst offene Definition des Begriffes erforderlich: Demenz wird hier verstanden als ein Phänomen rund um die Krankheitsbilder, die durch die ICD-10 der WHO definiert werden, in all seinen kulturellen, systemisch-organisatorischen, individuellen und organischen Bezügen. Demenz wird dabei ausdrücklich *nicht* als Krankheit definiert, sondern als Begriff, der derzeit bestimmten mit den ICD-10 Kriterien verbundenen organischen Veränderungen und Verhaltensweisen von betroffenen Menschen zugeschrieben wird. Aus integraler Perspektive ist zu berücksichtigen, dass in diesem Fall Vorgänge des innerlich-individuellen wie äußerlich-individuellen Quadranten durch eine Institution mit weltweitem Einfluss definiert werden, die Definition also bereits einem äußerlich-kollektiven Einfluss unterliegt.

Eine weitere (wörtliche) Klärung des Begriffes Demenz unterbleibt, da jegliche definitive Annäherung bereits eine Festlegung auf den Fokus eines bestimmten Erkenntnisweges beinhaltet. Die durch die ICD-10-Definition bereits implizierte nominelle (aber nicht inhaltliche) Orientierung an einer medizinischen Definition steht dazu im Widerspruch, der jedoch vorerst nicht aufzulösen ist und folgend mitbedacht werden muss.

Demenz wird folgend als *Entität* im philosophischen Verständnis betrachtet, die als „un-spezifiziertes Dasein von etwas“<sup>9</sup> definiert ist. Demenz als Entität zu begreifen bedeutet, sie als „etwas Da-Seiendes“ anzuerkennen, ohne ihre Natur bereits bestimmen zu können. Eine dermaßen offene Begriffsbestimmung ermöglicht, sich von allen bestehenden Definitionen zu lösen und wirklich offen alle Aspekte einzubeziehen. Ein integrales Demenz-Konzept wird daher verstanden als ein *Denkmodell über die Entität Demenz auf der Basis der Integralen Theorie*.

<sup>9</sup> Wikipedia, Entität; vgl. auch Blume (o.J.)



## Demenz wird folgend als Entität im philosophischen Verständnis betrachtet.

Ziel eines integralen Demenz-Konzepts ist auch die Integration von unterschiedlichen Erkenntnisbereichen, so dass nicht nur akademische Forschungsergebnisse, sondern auch Erkenntnisse nicht-wissenschaftlicher Professionen, Angehöriger und vor allem auch der Menschen mit Demenz selbst, weiterhin beispielsweise mediale Beiträge unterschiedlicher Art (Literatur, Filme, Websites) und Erfahrungen verschiedener Personengruppen mit Demenz einzubeziehen sind. Relevant für den Einbezug der Erkenntnisse und Ergebnisse einer beteiligten Person, Gruppe oder Institution ist nicht zwangsläufig die wissenschaftliche Güte, sondern die Frage, ob die Erkenntnis dem Geltungsanspruch des jeweiligen Quadranten gerecht wird. Das Ideal eines integralen Demenz-Konzepts wäre somit ein Gesamtbild der Entität Demenz, das alle Strömungen einbezieht und die Anteile jedes Beitrags würdigt. Aus einer wissenschaftlichen Perspektive lassen sich für die jeweiligen Quadranten als Übersicht die in Abbildung 3 aufgeführten Leitwissenschaften identifizieren, die weder vollständig noch alleinvertretungsberechtigt, sondern lediglich exemplarisch zu verstehen sind.

	INNERLICH	ÄUSSERLICH
INDIVIDUELL	Psychologie Gerontologie Pflege- wissenschaft	Medizin/ Geriatric Pharmakologie Gerontopsychiatrie
KOLLEKTIV	Soziologie Ethik Religions- wissenschaften	Wirtschafts- wissenschaften Politikwissenschaft Public Health

Abb. 3: Einige der beteiligten Wissenschaften im jeweiligen Quadranten

Vereinfacht lauten die erkenntnisleitenden Fragestellungen für ein integrales Demenzkonzept:

	INNERLICH	ÄUSSERLICH
INDIVIDUELL	Wie fühlt sich Demenz an, wie wird Demenz erlebt?	Wie sieht Demenz (organisch und auf der Verhaltens-ebene) aus?
KOLLEKTIV	Was bedeutet Demenz für die Gemeinschaft?	Wo und wie kommt Demenz im System vor?

Abb. 4: Leitende Fragestellungen in den Quadranten

Hier deuten sich die Geltungsansprüche der jeweiligen Quadranten bereits an, unter denen alle weiteren Erkenntnisse zu einem integralen Demenzkonzept verstanden werden müssen:



- Im Bereich des innerlich-individuellen Quadranten geht es um das Erleben einer Demenz von innen her mit dem Geltungsanspruch der Wahrhaftigkeit.
- Im äußerlich-individuellen Quadranten steht Demenz, wie sie in der körperlichen Dimension eines Individuums erscheint, im Mittelpunkt (wissenschaftlicher) Erkenntnis, der Geltungsanspruch ist Wahrheit.
- Bei den innerlich-kollektiven Aspekten steht das „gefühlte Wir“ der Demenz im Mittelpunkt, u.a. mit der erkenntnisleitende Frage, welche kulturellen Bewältigungsformen unterschiedliche Gesellschaften im Umgang mit Demenz entwickeln. Der Geltungsanspruch dieses Quadranten ist Gerechtigkeit.
- Im äußerlich-kollektiven Bereich der Demenz werden objektive, messbare Daten über Strukturen und Artefakte des Systems, in denen Demenz manifestiert ist, erhoben. Entsprechend des Geltungsanspruchs dieses Bereiches, des funktionellen Passens, wird danach gefragt, wo sich Demenz im System konkret auswirkt, und welche strukturellen Anpassungen notwendig sind, um eine Passung der Demenz zu ermöglichen.

Betrachtet man nach diesen Kriterien die derzeitig dominierenden Erkenntnisbereiche zu Demenz, so ergibt sich mit nur wenigen Eckpunkten eines möglichen integralen Demenzkonzepts ein facettenreiches Bild der Demenz, hier aus Gründen der Vereinfachung und Darstellbarkeit auf die Quadranten/ Dimensionen und Linien der Demenz reduziert:

	INNERLICH	ÄUSSERLICH
INDIVIDUELL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krankheitseinsicht</li> <li>• Emotionale Situation von Angehörigen</li> <li>• Selbstverständnis Betroffener</li> <li>• Bedürfnismodelle</li> <li>• Lebensqualität</li> <li>• Spirituelle Bedürfnisse</li> <li>• Ästhetischer Ausdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molekulare Aspekte</li> <li>• Organische Ursachen</li> <li>• Externe Auslöser</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Ruhen und Schlafen</li> <li>• Kommunikative Fähigkeiten</li> <li>• Sensorische Einschränkungen</li> <li>• Verhalten in Tests und Screenings</li> </ul>
KOLLEKTIV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semantische Bedeutung von Demenz</li> <li>• Biografien</li> <li>• Belletristik</li> <li>• Ehe und Großelternschaft</li> <li>• Selbsthilfegruppen</li> <li>• Betreuungskonzepte</li> <li>• Zivilgesellschaftliche Initiativen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heimarchitektur</li> <li>• Pflegeversicherung</li> <li>• Geschäfts- und Testierfähigkeit</li> <li>• S3-Leitlinie Demenzen</li> <li>• Epidemiologie</li> <li>• Krankheitskosten</li> </ul>

Abb. 5: Übersicht über detaillierte Aspekte eines integralen Demenz-Konzepts

Und doch ist dieses Bild nur eine Annäherung an ein integrales Demenz-Konzept, das anhand der weiteren Strukturelemente stärker differenziert werden muss.

Eine Berücksichtigung der acht Zonen/ Quadrvia, die tiefgehend zwischen der jeweiligen Innen- und Außenperspektive in den jeweiligen Quadranten differenzieren, ist



ein weiterer Schritt für eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Demenz auf der Basis der Integralen Theorie. Exemplarisch wird in der folgenden Abbildung gezeigt, welche Aspekte sich zeigen, wenn man den oberen linken Quadranten, die innerlich-individuelle Dimension der Demenz, zusätzlich in die beiden Zonen dieses Quadranten differenziert:

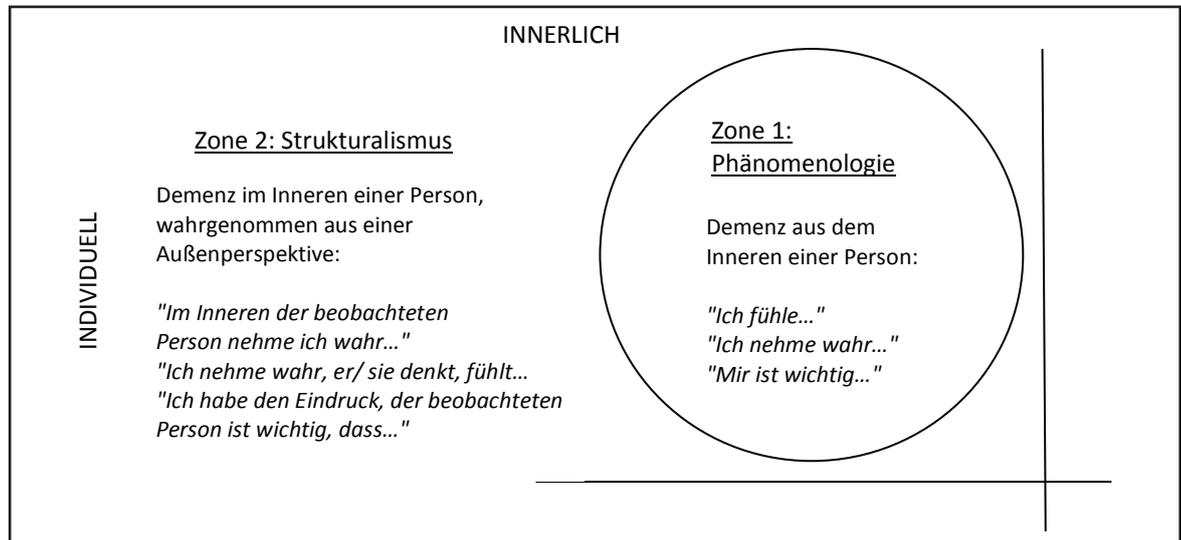


Abb. 6: Demenz in den Zonen im innerlich-individuellen Quadranten

Zone 1 erfasst die innerlich-individuelle Dimension der Demenz, wie sie aus dem Inneren des ICHs, der jeweiligen Person selbst heraus wahrgenommen wird. Wissenschaftlich gesehen befindet man sich im Bereich der Phänomenologie, als Daten können autobiografische Berichte von Menschen mit Demenz<sup>10</sup> angesehen werden. Nur ein von Demenz betroffener Mensch kann aus der Introspektion heraus eine wahrhaftige Auskunft darüber erteilen, wie sich Demenz *von innen her* zeigt und anfühlt. Zone 2 beschreibt die Daten aus dem Inneren eines Menschen, aber aus einer Außenperspektive heraus wahrgenommen und kategorisiert. Als übergeordneter Wissenschaftsbereich wird hier der Strukturalismus genannt, als Daten kommen z.B. Beobachtungen von Angehörigen oder Erhebungen von Pflegenden mithilfe bestimmter Assessmentinstrumente z.B. zur Lebensqualität bei fortgeschrittener Demenz<sup>11</sup> in Frage. Dies sauber zu unterscheiden ermöglicht ein integrales Demenz-Konzept, was zuerst einmal nur theoretischen Wert, in der Folge aber auch einen ganz praktischen Wert haben könnte, wenn man diese Gedanken z.B. auf die derzeit stark propagierte Patientenverfügung für den Fall einer Demenz überträgt: Wer kann den vermeintlichen Willen eines Menschen mit Demenz wirklich erkennen? Wie weit können wir gehen, wenn wir den im orientierten Zustand erklärten Willen eines Menschen nun umsetzen, wo er sich offensichtlich in einem anderen Orientierungszustand befindet?

Nur ein von Demenz betroffener Mensch kann eine wahrhaftige Auskunft darüber erteilen, wie sich Demenz von innen her anfühlt.

Ein integrales Demenz-Konzept hebt den perspektivisch-begrenzenden Blickwinkel auf, wie ihn die bisherigen Demenz-Konzepte einnehmen. Die hier skizzierten Überlegungen zeigen, dass in der Zusammenführung unterschiedlicher Erkenntnistraditionen und Wissenschaftsbereiche ein weitreichendes Bild der Demenz entstehen kann, das für alle Perspektiven die grundsätzlich gleiche Anerkennung als relevanten Bei-

<sup>10</sup> Vgl. z.B. Taylor 2008, Rohra 2011

<sup>11</sup> Z.B. das Heidelberger Inventar zur Lebensqualität bei Demenz (H.I.L.D.E), vgl. Becker et al. 2005



trag zu einem ganzheitlichen Bild von Demenz zeigt. Ein integrales Demenz-Konzept aber macht das Erfassen und Verstehen der Demenz ganz sicher nicht einfacher, weil die Mehrperspektivität uns immer wieder zu neuen Erkenntnissen (oder zumindest zu neuen Fragen) führt, die eine praktische Lösungsfindung, wie sie der Alltag der Demenzbegleitung nun einmal ständig und unablässig erfordert, auch erschweren kann. Ein integrales Demenz-Konzept kann als Orientierungsrahmen für Praktiker wie Theoretiker hinsichtlich ihres eigenen Standpunkts im Gewebe der Entität Demenz als auch hinsichtlich anderer Standpunkte, Erkenntnisse und Techniken dienen. Es ermöglicht, sich der eigenen Perspektivität bewusst zu werden und auf der Grundlage dieser perspektivischen Wahrnehmung bewusstere Entscheidungen zu fällen.

## Literatur

---

- Beck, D. E. & Cowan, C. C. (2008). *Spiral Dynamics. Leadership, Werte und Wandel*. Bielefeld: Kamphausen.
- Becker, S., Kruse, A., Schröder, J. & Seidl, U. (2005). Das Heidelberger Instrument zur Erfassung von Lebensqualität bei Demenz (H.I.L.D.E.). Dimensionen von Lebensqualität und deren Operationalisierung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 38, 108-121.
- Blume, T. (o.J.). Entität. In: Online-Wörterbuch Philosophie: Das Philosophielexikon im Internet. [http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?tx\\_gbwbphilosophie\\_main\[entry\]=283&tx\\_gbwbphilosophie\\_main\[action\]=show&tx\\_gbwbphilosophie\\_main\[controller\]=Lexicon](http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?tx_gbwbphilosophie_main[entry]=283&tx_gbwbphilosophie_main[action]=show&tx_gbwbphilosophie_main[controller]=Lexicon) (abgerufen am 25.02.2012).
- Mahlberg, R. & Gutzmann, H. (2009). *Demenzkrankungen erkennen, behandeln und versorgen*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Rohra, H. (2011). *Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze*. Frankfurt a.M.: Mabuse-Verlag
- Taylor, R. (2008). *Alzheimer und Ich. Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Weinreich, W. M. (2005). *Integrale Psychotherapie. Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber*. Leipzig: Araki-Verlag.
- Wetzstein, V. (2005). Alzheimer-Demenz. Perspektiven einer integrativen Demenz-Ethik. *Zeitschrift für medizinische Ethik*, 51, 27-40.
- Whitehouse, P.J. & George, D. (2009). *Mythos Alzheimer. Was Sie schon immer über Alzheimer wissen wollten, Ihnen aber nicht gesagt wurde*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Wichers, B. (2011). *Entwurf für ein integrales Demenzkonzept*. Unveröffentlichte Masterarbeit im Studiengang Gerontologie an der Universität Erlangen, 2011.
- Wikipedia. *Entität*. [Version vom 25.02.2013]. <http://de.wikipedia.org/wiki/Entität>.
- Wilber, K. (2001). *Ganzheitlich handeln. Eine integrale Vision für Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Spiritualität*. Freiamt: Arbor-Verlag.
- Wißmann, P. & Gronemeyer, R. (2008). *Demenz und Zivilgesellschaft – eine Streitschrift*. Frankfurt a.M.: Mabuse-Verlag.



**Bettina Wichers** ist Diplom-Pädagogin und Gerontologin (M. Sc.) und arbeitet als selbstständige Trainerin und Beraterin im Bereich Altenhilfe und Gerontopsychiatrie. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist dabei die Schulung und Supervision von Mitarbeiterinnen in der Begleitung von Menschen mit Demenz. Bald nach ihrer ersten Begegnung mit Texten von Ken Wilber entstand der Gedanke, Demenz integral zu erforschen. Mit der Masterarbeit „Entwurf für ein integrales Demenz-Konzept“ im Rahmen des Gerontologie-Studiums an der Universität Erlangen liegt nun ein erstes Ergebnis dieser Forschung vor.

Für Kontakte und Anfragen zu einem integralen Verständnis von Demenz:  
[communicare@t-online.de](mailto:communicare@t-online.de)



## B) 5 Gründe, warum wir nicht erleuchtet sind

Ken Wilber,  
the loft series

Dies ist ein interessantes Thema. Die esoterischen Traditionen sagen übereinstimmend, dass buchstäblich nichts anderes als GEIST existiert. Und sie alle müssen daher eine Theorie oder eine Doktrin über Maya und Illusion haben – um zu erklären, dass wenn es nichts außer GEIST gibt, warum das niemand weiß oder erkennt. Was steckt dahinter, worin besteht das illusionäre Unterfangen, das es möglich macht diese absolute und radikale Tatsache zu verpassen? Es gibt Duzende von Erklärungen, und ich beschäftige mich hier mit fünf einflussreichen Hauptbegründen, die dafür gegeben werden.

Wenn nichts gibt  
außer GEIST, warum  
erkennt das niemand?

Die erste ist die des Madhyamaka von Nagarjuna. Es ist die erste der nichtdualen Traditionen, und es ist die erste, die diese Frage stellt. Das religiöse Engagement bis zu dieser Zeit, der Achsenzeit, basierte auf der Vorstellung von Leid, Entfremdung, Sünde und Trennung. Jegliche Manifestation als die Welt der Formen war dabei die Ursache des Leidens. Samsara war gekennzeichnet durch Dukkha, also Leiden. Man wird in Sünde und Leid geboren, und um aus dem Leid herauszukommen und zur Befreiung zu gelangen, musste man die manifeste Welt hinter sich lassen und zum Unmanifesten gelangen. Man musste dauerhaft zum nirvikalpa samhadi gelangen, einem Zustand von nirodha, als die absolute, reine und unmanifeste Verlöschung [absorption]. Dies bedeutet etwa, sein Leben in einem Zustand tiefen traumlosen Schlafes zu verbringen, alles andere half nicht. Und natürlich gibt es im tiefen traumlosen Schlaf keinen Schmerz, kein Verlangen, kein Ego, kein Leid – da ist nichts. Dies war, auf die eine oder andere Weise, das Ziel der großen Religionen der Achsenzeit, es war das Ziel von Patanjalis Yogasutra, wo Leid als Geistesbewegungen definiert wurde, und wo es darum geht in eine absolute Unbewegtheit des Geistes zu gelangen, eine formlose Verlöschung. Dies ist eine merkwürdige Situation, die es überall auf der ganzen Welt gab. In diesem Zustand unmanifesten Verlöschung fand man den reinen unbegrenzten GEIST. Doch dieser GEIST war ohne jegliche Eigenschaften, ohne jegliche Form, ohne jegliche Charakteristik, eine radikal nicht-beschreibbare unermessliche Leerheit.

In diesem  
Zustand  
unmanifesten  
Verlöschung fand  
man den reinen  
unbegrenzten  
GEIST.

Nagarjuna war einer der ersten, der darauf hinwies, dass es sich dabei um einen dualistischen Zustand handelt, weil das Unendliche vom Endlichen getrennt wird, nirvana von samsara, Formlosigkeit von Form, und dass dieser Zustand daher nicht letztendlich sein konnte. Was wir dabei sehen, ist der Durchbruch von turiya, der reinen formlosen Leerheit, zu turiyatita, dem Nichtdualen, wo Leerheit nichts anderes ist als Form, und Form nichts anderes ist als Leerheit. Die Aktivität, die uns davon abhält dies zu erkennen nannte er drsti, und dies meint im Wesentlichen Konzepte, aber auch Fühlen, es bedeutet alles, was einen Gegensatz enthält. Alle Konzepte ergeben lediglich nur in Bezug zu ihrem Gegenteil einen Sinn. Vergnügen-Schmerz, hoch-runter, rein-raus, endlich-unendlich, nirvana-samsara. Es gibt eine Tendenz zur Erschaffung dieser Gegensätze, welche die Welt der Dualitäten erschafft. Das (Er)kennen der Welt durch Gegensätze wurde mit vijnana bezeichnet. Doch es gibt noch eine andere Weise des (Er)



kennens der Welt, und das ist prajna. Dies ist eine nicht-duale, nicht-konzeptionelle, nicht-gefühlte Weise des Wissens. Eine der Übungen, die ich verwende um jemanden auf den Zustand reiner Bewusstheit ohne jegliche Konzeptualisierung hinzuweisen ist zu fragen: Was fühlst du gerade körperlich? Man bemerkt die eigene Körperlichkeit und wie sie sich anfühlt, und dann die Frage: Wie fühlst du dich emotional, welche Gefühle hast du gerade? Wie fühlst du dich moralisch und wie mental? Wie fühlt es sich aus all diesen Blickrichtungen an? Sobald man diese Frage hört, gibt es eine Stille im Geist [mind], man sucht nach einer Antwort und es ist eine Stille da, es taucht nicht sofort eine Antwort auf, und das liegt daran, dass wir alle eine Bewusstheit haben, die nicht konzeptualisiert und auch nicht fühlt. Dies ist das reine und nicht-qualifizierbare Gewahrsein, ein Beispiel für prajna, als ein Beispiel für das Sein im reinen Gewahrsein ohne Konzepte, Gedanken, Ideen, Bilder, Gefühle usw. In diesem Zustand zu bleiben ermöglicht es einem früher oder später die letztendliche Wirklichkeit zu erkennen, wo Leerheit und Form nicht-zwei sind, und wo samsara und nirvana nicht-zwei sind. Dieses Gewahrsein teilt Wirklichkeit nicht in Gegensätze. Diese Art von Gewahrsein ist die grundlegende Praxis des madhyamaka und oft auch der mahayana Schulen des Buddhismus. Sie ist frei von Paaren, frei von Gegensätzen. Die Upanischaden definieren Erleuchtung als das Frei-Sein von Paaren als ein Denken in Polaritäten und einer Annäherung an die Welt durch Gegensätze.

Dies ist eine so tief verwurzelte Gewohnheit, eine innewohnende Form des Denkens, dass es derartige Übungen braucht um aus dem Denken in Paaren herauszukommen. Brahman ist definiert als Eines ohne ein Zweites, also Eines ohne einen Gegensatz. Es gibt keinen Gegensatz zu Brahman. In der Lage zu sein in diesen Gewahrseinszustand

zu gelangen, frei von Paaren, Dualität und Polaritäten, ist prajna. Dies ist der grundlegende Ansatz der madhyamaka Schule. Es geht darum in diesem Gewahrsein zu ruhen, im Fühlen von allen Perspektiven, und in der Stille ist das Gewahrsein, welches frei von Paaren ist. Dieses Gewahrsein ist die Tür zur Freiheit. Für madhyamaka besteht das Problem also in dualistischen Konzepten, Konzepten, die alle Gegensätze haben und erst Bedeutung durch diese Gegensätze bekommen, und darin stecken wir ständig fest. Alle unsere Gedanken basieren auf Gegensätzen. Dies ist gut – dies ist schlecht, ich möchte dieses tun – jenes tun, als ein komplettes Netzwerk von Gegensätzen, in dem wir gefangen sind und das uns buchstäblich in Ketten hält. Es verdammt zu Teilhaftigkeit, Fragmentierung und nicht-holistischen Arten von Bewusstheit. Dies war einer der ersten Lehren, die darauf gestoßen sind, madhyamaka war einer der ersten Religionsschulen, die bis zu turiyatita gelangt sind, in den nichtdualen Zustand, wo Leerheit nichts anderes ist als Form, und Form nichts anderes als Leerheit, und wo

nirvana und samsara nicht-zwei sind. Der einzige Weg in diesen Zustand zu gelangen ist in ein nicht-polares Gewahrsein zu kommen, als ein Gewahrsein ohne Gegensätze, als ein Gewahrsein, das nicht in Begriffen von drinnen-draußen, hoch-tief, gut-schlecht, wahr-falsch usw. denkt. Die Vorstellung, dass es eine Wirklichkeit gibt, die nicht auf diesen Gegensätzen basiert, ist für die meisten Menschen eine Überraschung. Sie können sich keine Wirklichkeit vorstellen, die nicht auf diesem Denken in Gegensätzen basiert. Eine Praxis des nicht-konzeptuellen, nicht-polaren, nicht-gegensätzlichen Denkens ist prajna, und es ist prajna, das die Tür zur nicht-dualen Wirklichkeit öffnet. Dies ist nach wie vor eine grundlegende Praxis, und eine Basis praktisch aller nachfolgenden Schulen des Buddhismus, mahayana Buddhismus, vajrajana Buddhismus usw. Dies ist eine wirklich grundlegende Praxis.

## Die Upanischaden definieren Erleuchtung als das frei sein von Paaren als ein Denken in Polaritäten.



Die Vorstellung,  
dass es eine  
Wirklichkeit  
gibt, die nicht  
auf Gegensätzen  
basiert, ist für  
die meisten  
Menschen eine  
Überraschung.

Eine Tradition, die sich daran anschloss, war Yogacara, als die „dritte Drehung“ des Rades des Buddhismus. Für den Theravada Buddhismus, wie für so viele der Religionen der Achsenzeit, war der letztendliche Zustand ein Zustand ohne jegliche Phänomene, als ein Zustand reiner formloser Verlöschung. Ein Zustand ohne Erscheinungen – keine Objekte, keine Phänomene, keine Dinge, keine Formen, kein Verlangen, nichts – reine formlose unbegrenzte unmanifeste Verlöschung. Für Yogacara, in der Folge von Nagarjuna, bestand das Problem nicht in der Existenz von Phänomenen, sondern in deren Objektivierung, d. h. in dem Vorgang, dass wir Objekte draußen getrennt sehen von dem Subjekt innen. Das Problem ist die Subjekt-Objekt Dualität. Wenn wir unser Einssein mit den Phänomenen, die erscheinen, erkennen, dann ist jedes Phänomen in Ordnung. Phänomene sind daher nicht das Problem, sondern Objekte sind das Problem. Den Tisch hier als ein Phänomen zu sehen ist nicht das Problem. Den Tisch hier als ein Objekt

„dort draußen“ zu sehen, als etwas Getrenntes, getrennt von mir, dualistisch, das ist das Problem. Das Beispiel, das ich dafür geben möchte, ist, dass die meisten hier [in diesem Raum] fühlen, dass sie in diesem Raum sind. Doch man kann diese Wahrnehmung umkehren und erkennen, dass dieser Raum in einem existiert, innerhalb der eigenen Bewusstheit. Wenn man dort hineinfühlt, kann man fühlen, dass dieser Raum innerhalb der eigenen Bewusstheit erscheint, und dass man selbst den Raum umgibt und der Raum in einem erscheint. Der Raum ist daher kein Objekt da draußen, er ist ein Phänomen, welches innerhalb der eigenen Bewusstheit erscheint.

Man ist eins mit dem Raum, der sich innerhalb der eigenen Wahrnehmung befindet. Der Raum erscheint und existiert innerhalb des eigenen Bewusstseins. Wolken ziehen vorüber im eigenen Bewusstsein, die Berge da draußen erscheinen im eigenen Bewusstsein. Dies ist eine grundlegende Bewegung und Veränderung hin zu einer Art Big Mind Bewusstsein, wo alles, was erscheint, innerhalb des eigenen Bewusstseins

erscheint und nicht außerhalb. Es erscheint innerhalb, und solange es innerhalb erscheint, stellt es kein Problem dar. Es gibt dann keine Trennung und Objektivierung. Es gibt keine Spaltung der Welt zwischen einem Subjekt und Objekten als Gegenüber. Es gibt lediglich Erscheinungen, und diese erscheinen innerhalb des eigenen Big Mind. Es gibt dann – so gesehen – nichts außerhalb des eigenen Gewahrseins. Es gibt nichts, was man grundlegend verlangen oder begehren könnte oder woran man sich klammern könnte – weil all das in einem erscheint, jetzt und hier, all diese Erscheinungen erscheinen innerhalb des eigenen Gewahrseins. Daher gibt es nichts außerhalb des eigenen Gewahrseins, das einen verletzen kann. Daher gibt es auch keine Angst oder Bedrohungen. Es gibt keine angstausslösenden Objekte, die einen verletzen können. Das ist die Yogacara Sichtweise – wenn man erkennt, dass Phänomene nicht das Problem sind, sondern deren Objektivierung, wenn man sie getrennt von einem sieht, außerhalb, das erschafft eine Trennung, einen Bruch innerhalb der Wirklichkeit, und man befindet sich auf der

einen Seite dieses Bruchs, und die Welt ist auf der anderen Seite, und man erlebt sich in einer gebrochenen, fragmentierten und schmerzvollen Welt. Doch wenn man, durch die Wendung in der Wahrnehmung und Bewusstheit erkennt, dass Objekte innerhalb des eigenen Gewahrseins erscheinen – wo sollten sie auch sonst erscheinen? – dann gibt es ein ganz grundlegendes Erleben von Einssein mit allem, was erscheint. Man ist davon nicht

Der Raum ist  
daher kein Objekt  
da draußen, er ist  
ein Phänomen,  
welches innerhalb  
der eigenen  
Bewusstheit  
erscheint.



Alles kann auftauchen und erscheinen, solange es im eigenen Gewahrsein, dem eigenen Big Mind, erscheint.

getrennt und schiebt nichts davon nach draußen. Man sieht sie nicht außerhalb von dem, wer oder was man selbst ist. Dies ist eine weitere Möglichkeit über Big Mind zu sprechen, wo alles, was erscheint, innerhalb des eigenen Big Mind erscheint. Man muss dazu nicht in den Zustand der unmanifesten Verlöschung gelangen. *Alles* kann auftauchen und erscheinen, solange es im eigenen Gewahrsein, dem eigenen Big Mind, erscheint.

So ist man grundlegend eins mit allem, was erscheint, und ebenso grundlegend in Frieden mit allem, was erscheint. Es gibt nichts außerhalb von Big Mind, und daher nichts, was einen bedrohen oder verletzen kann, nichts, was einem Schaden zufügen kann. Dies ist die grundlegende letztendliche Wirklichkeit, die Struktur von Wirklichkeit im Universum.

Es existiert nur BEWUSSTSEIN, als ein – wie Schrödinger [der Quantenphysiker] es ausdrückte – Singular, von dem kein Plural existiert. Es gibt nur einen Big Mind, nur ein Selbst, nur ein wahres Bewusstsein, und alles existiert innerhalb. Wenn man im Big Mind ruht, der nicht-qualifizierbaren Bewusstheit als solcher, in der alles erscheint, dann gibt es darin keinen Raum für Teilhaftigkeit, Fragmentierung, Spaltungen, Brüche – es ist *radikal* Eines. Es gibt ein radikales Gefühl des Einsseins mit allem, das erscheint. Das ist die Sichtweise des Yogacara, begründet von den Brüdern Vasubandhu und Asanga, und das wurde zur Grundlage z. B. des Tantra. Da alles so erscheinen kann, wie es ist, und heilig ist in seinem Erscheinen, gibt es keine Unreinheiten, und nichts, was man nicht in tantrischen Ritualen verwenden kann, also auch Sex, Alkohol, Fleisch usw., als eine Möglichkeit das Einssein mit allem, was erscheint, zu überprüfen. Dazu gehören auch Dinge, die von anderen Schulen als Sünde und Tabu betrachtet werden – alles, was erscheint, ist erlaubt zu erscheinen, solange es nicht zu einem Objekt gemacht und aus dem Gewahrsein herausgestoßen wird.

Dies verwandelt Objekte in Phänomene, die von Augenblick zu Augenblick im eigenen grundlegenden Gewahrsein erscheinen.

Dies ist eine Schule eines Nur-Bewusstseins, die – noch einmal – sagt, dass Bewusstsein ein Singular ohne ein Plural ist. Bewusstsein selbst ist radikal leer, und daher gehen die Schulen der Leerheit und die des Bewusstseins oft gemeinsame Wege. Bewusstsein dabei ist die unermessliche offene Leerheit, in der alles von Augenblick zu Augenblick erscheint. Auf diese Weise treffen sich Leerheit und Bewusstsein in derselben Vorstellung. Und dies ist nach wie vor die Grundlage des Tantra. Die tantrische Praxis nimmt Dinge wie diesen Raum und arbeitet damit in der Form, dass das Erleben in diesem Raum zu sein wechselt zu einem Erleben, dass dieser Raum in einem selbst erscheint. Der Raum erscheint im eigenen Bewusstsein, und man umarmt diesen Raum und er erscheint von Augenblick zu Augenblick innerhalb des eigenen grundlegenden Gewahrseins, wo dieser Raum auch grundlegend existiert. Die Arbeit mit Beispielen wie diesen, und der Beginn zu fühlen wie alles, was erscheint, im eigenen Bewusstsein erscheint, verwandelt Objekte in Phänomene, die von Augenblick zu Augenblick im eigenen Big Mind erscheinen, dem eigenen grundlegenden Gewahrsein. Big Mind ist die letztendliche Wirklichkeit, in welcher alle Dinge leben, existieren und ihr Dasein haben. Der Eindruck, dass diese Dinge außerhalb von einem erscheinen, schafft den Subjekt-Objekt Dualismus, und, mit den Worten von Krishnamurti, in der Trennung von Subjekt und Objekt liegt das Elend der Menschheit. Es geht darum, durch diese Dualität hindurchzugelangen um zum Einssein zu gelangen, einer Erfahrung von Einssein mit Allem. Das ist Yogacara, die dritte Drehung des Rades.



Dzogchen war eine weitere große Antwort auf die Frage, wenn alles GEIST ist, warum erkenne ich das nicht? Für Dzogchen existiert alles genau so, wie es ist, in der vollkommenen zeitlosen Gegenwart, dem Jetzt. Für Dzogchen gibt es nur das Jetzt. Das Suchen ist eine Aktivität, die uns vom Jetzt wegführt, uns zur Zukunft hin ausrichtet und die Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks verneint.

**Für Dzogchen gibt es nur das Jetzt. Das Suchen ist eine Aktivität, die uns vom Jetzt wegführt.**

Für Dzogchen geht es nicht darum mit dem Jetzt in Kontakt zu kommen, man muss nicht seine Aufmerksamkeit darauf richten und sich darauf konzentrieren – für alle diese Schulen ist das Jetzt immer schon gegenwärtig. Es gibt *nichts*, dessen man sich

gewahr ist, außer dem Jetzt. Wenn man an etwas Vergangenes denkt, dann existiert dieser Gedanke jetzt. Das, was sich in der Vergangenheit ereignet hat, ereignet sich jetzt. Wenn man an etwas Zukünftiges denkt, dann erscheint der Gedanke daran jetzt. Wenn sich die Zukunft dann ereignet, ereignet sie sich jetzt. Es gibt daher nur dieses Jetzt ohne Ende. Ein Teil unseres Leidens besteht darin, dass wir uns permanent in der Zeit befinden, dieses wollen, jenem hinterherlaufen, etwas suchen, und wir sind daher niemals auf diejenige Wirklichkeit gerichtet, die als einzige existiert, die reine zeitlose Gegenwärtigkeit, das reine Jetzt. Das einfache Erkennen des Jetzt und das Ruhen darin ist ein Weg zur Verwirklichung der eigentlichen Struktur und des Wesens [texture] von Wirklichkeit. Natürlich

kann man dabei an die Vergangenheit oder die Zukunft denken, doch es geht darum zu erkennen, dass diese Gedanken im Jetzt erscheinen, und dass es keine andere Zeit als dieses Jetzt gibt. Dies ist nicht etwas, was schwierig zu erreichen ist, es ist etwas, was man unmöglich vermeiden kann. Man ist sich niemals *niemals* etwas anderem bewusst als dem Jetzt. In diesem Jetzt ist man befreit von den Ketten der Zeit, man ist befreit von der temporären Wirklichkeit und gelangt in die zeitlose Ewigkeit.

Wittgenstein sagte, dass wenn Ewigkeit nicht als eine immerfortwährende Zeit, sondern ein Augenblick von Zeitlosigkeit betrachtet wird, dann gehört die Ewigkeit denen, die in der Gegenwart leben. Das einfache Ruhen in dem zeitlosen Jetzt, befreit von den Ketten der Zeit, befreit einen von der Sklaverei eines fortwährenden fragmentierten und linearen Zeitstroms. Es gibt nur das Jetzt, die zeitlose Gegenwart, also ruht im zeitlosen Jetzt und erlaubt allen Dingen so zu erscheinen, wie sie sind. Hat man negative und unangenehme Gedanken oder Gefühle, dann kann man die Technik verwenden, die ich schon erwähnt habe, zeichne sie einfach innerlich auf [videotaping].

**Es geht um das Ruhen im Jetzt ohne Verdammung, Verurteilung, Identifizierung.**

Es geht um das Ruhen im Jetzt ohne Verdammung, Verurteilung, Identifizierung.

Das kann manchmal sehr schwierig sein, und eine Hilfe dabei kann sein, dass man sich vorstellt, dass man all dies fotografiert oder wie auf ein Videoband aufnimmt. Dabei verändert man nichts, man macht lediglich eine Fotografie davon, genau so, wie es ist. Man kann sich vorstellen, dass man seine inneren Zustände aufnimmt – seien sie auch unangenehm, ungemütlich, negativ – und sich dem Aufnehmen dabei widmet, um eine genaues

Bild davon zu bekommen, so wie es sich zeigt, ohne etwas dabei verändern zu wollen. Man möchte lediglich dabei so gegenwärtig wie möglich sein. Wenn dieser Muskel der Gegenwärtigkeit im Jetzt trainiert wird und stärker wird, dann wird es immer leichter



## Alles was sich manifestiert sind lediglich Ornamente des GEISTES.

im zeitlosen Jetzt zu sein und sich nicht im Zeitstrom zu verlieren. Das Aufnehmen oder Registrieren ist eine Vorstellung dabei, wie man das machen kann, und die Vorstellung dabei ist die, dass die Dinge real sind, so wie sie sind, und man ruht im Sosein der Dinge von Augenblick zu Augenblick – ohne zu versuchen etwas zu verändern, besser zu machen, schlimmer zu machen, oder was auch immer. So wie die Dinge erscheinen sind sie vollkommene Ornamente des GEISTES. Warum ist das so? Weil alles GEIST ist. Und alles, was sich manifestiert, sind lediglich Ornamente des GEISTES.

Aus diesem Grund gibt es nichts daran zu verändern. So wie es ist, ist es vollkommen, und daher kommt der Begriff von der Großen Vollkommenheit. Der Grund, warum Menschen leiden, ist, dass sie immer versuchen irgendwo anders hinzugelangen. Sie sind immer auf der Suche und wollen einen anderen Zustand herstellen als den Zustand des Jetzt. Doch wenn sie einfach im Kontakt wären mit dem Augenblick, so wie er ist, würden sie eine enorme Freiheit und Befreiung erfahren, und befreit sein von bindenden, zusammengezogenen, suchenden, abhängigen, ergreifenden Bewegungen, die so viel Schmerz und Leid verursachen.

Das „so wie es ist“ ist eine Zusammenfassung der Sichtweise des Dzogchen hinsichtlich von GEIST. Alles, was sich manifestiert, ist ein Ornament des GEISTES. Das Ruhen im Jetzt, und alles dabei registrieren, falls dies eine Hilfe ist, erlaubt einem sich mit dieser letztendlichen Wirklichkeit zu verbinden, als der einzigen Wirklichkeit, die existiert, und zwar GEIST in seiner reinen Manifestation. Das beendet auch das Suchen. Das Suchen nach Erleuchtung oder das Suchen nach dem In-Kontakt-Kommen mit dem Jetzt führt einen weg davon. Das Suchen des GEISTES geht davon aus, dass GEIST nicht gegenwärtig ist. Die Suche verstärkt daher die Illusion, dass es sich dabei um etwas handelt, das nicht bereits schon gegenwärtig ist. Darin besteht die knifflige [tricky] Aufgabe, in der Erkennung des gegenwärtigen Augenblicks, so wie er ist, ohne den Versuch etwas zu ändern, zu suchen, zu erfassen, oder irgendwo hinzubewegen zu etwas Besserem als das Jetzt. Es sind genau diese Versuche, die einen vom reinen zeitlosen GEIST und seinen ornamenthaften Manifestationen abtrennen. Es geht also um das Erkennen, dass die einzige Zeit, derer man sich gewahr ist, das Jetzt ist, und das Erkennen, dass dies GEIST ist – und das Unterlassen aller Versuche etwas anderes zu erschaffen. 100% des erleuchteten Geistes ist jetzt gegenwärtig, und es geht lediglich darum dies zu erkennen – das reine zeitlose Jetzt als die Manifestation des GEISTES.

## 100% des erleuchteten Geistes ist jetzt gegenwärtig, und es geht lediglich darum dies zu erkennen.

Es geht hier also auch um das Erkennen und nicht um das Erschaffen, das Erkennen von etwas, was bereits schon gegeben ist, und nicht etwas, was erst erschaffen werden muss. Das ist der große Unterschied zwischen den nichtdualen Schulen und denjenigen Schulen, die versuchen einen in bestimmte [partial] Zustände zu bringen. Für diejenigen, die yogische und schamanische Praktiken gemacht haben – diese alle sind dazu da um einen von einem zu einem anderen Zustand zu bringen. Die nichtdualen Traditionen hingegen haben zum Ziel, einfach zu erkennen, was bereits gegenwärtig ist und sich ereignet, zu erkennen, dass es nur das Jetzt gibt, zu erkennen, dass es nur reine nicht-qualifizierbare Bewusstheit gibt, zu erkennen, dass dies bereits geschieht, zu erkennen, dass dies der gegenwärtige Zustand ist und nicht etwas, an dem man arbeiten muss um es in die Existenz zu bringen. Dies ist der Weg des Erkennens und nicht der Weg von Arbeit oder Praxis oder des Hervorbringens. Es ist der Weg des Erkennens, weil – es nur GEIST gibt. Es geht darum Wege zu finden, wie das erkannt werden kann, und nicht Wege, wie man das Hervorbringen kann.



Der vierte und sehr einflussreiche Weg ist Vedanta. Für Vedanta besteht das Problem darin, dass wir die Vielen sehen und nicht das zugrundeliegende Einssein.

Für Vedanta besteht das Problem darin, dass wir die Vielen sehen und nicht das zugrundeliegende Einssein.

Dieses zugrundeliegende Einssein, das es zu erkennen gilt, ist das wahre Selbst oder das reine Ich Bin. Wie die anderen Formen des GEISTES ist auch das Ich Bin etwas, dessen man sich schon jetzt voll bewusst ist. Man ist sich des Ich Bin völlig bewusst, und es ist die einzige immer gegenwärtige und unveränderliche Erfahrung, die man macht. Man kann sich fünf Wochen zurückerinnern und erinnert sich vielleicht nicht mehr genau, was man gemacht hat. Wessen man sich jedoch gewahr ist, ist das Ich Bin. Das Ich Bin war zu dieser Zeit gegenwärtig und man war sich dessen gewahr, es war ein Teil der Erfahrung zu dieser Zeit. Man kann sich fünf Jahre zurückerinnern und erinnert sich wahrscheinlich nicht mehr daran, was man getan hat oder was sich ereignete, doch das Ich Bin war gegenwärtig. Man kann fünfhundert Jahre zurückdenken – Ich Bin war gegenwärtig, weil: Ehe Abraham wurde, bin ich. [A. d. Ü.: Johannes 8, 58]. Ich Bin ist das reine Erleben des Seins, welches nicht in den Strom der Zeit eintritt. Es ist ungeboren und ungestorben. Es ist das Eine in dir, was ewig ist, reiner GEIST.

Das ist die Zeitlosigkeit, die nicht in den Strom der Zeit eintritt, ungeboren ist, es ist das ursprüngliche Antlitz, das Antlitz welches man hatte, bevor die eigenen Eltern geboren wurden. Es ist das *eine* konstante Gefühl, das man auch jetzt hat, und das ist unveränderlich. Dieses Ich Bin ist das wahre Selbst, und die Gesamtsumme aller Ich Bin ist Eins. Jeder hier im Raum hat das gleiche grundlegende Erleben von Ich Bin. Das Ich Bin ist nicht identifiziert mit einer bestimmten Charakteristik oder Eigenschaft oder einem bestimmten Gefühl oder einer bestimmten Identität. Es ist der reine Zeuge, das reine Selbst, und das hat selbst keinerlei Eigenschaften und Charakteristiken. Und genau so fühlt es jede Person hier im Raum. Von diesem Ich Bin gibt es nur eines in der gesamten Welt. Es schaut durch alle Augen, es hört durch alle Ohren, es fühlt durch alle Sinne, und es ist eins mit dem reinen GEIST.

Von diesem Ich Bin gibt es nur eines in der gesamten Welt.

Und weil es ein wahres Selbst ist, ein reines Subjekt, kann es nicht als ein Objekt gesehen werden. Man kann diese allgemeine Entidentifikationsübung machen, die wir schon gemacht haben: Ich habe Wahrnehmungen, aber ich bin nicht meine Wahrnehmungen, ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle, ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken, ich habe Verlangen, aber ich bin nicht mein Verlangen, ich habe ein eigenständiges Selbst und ich kann darüber nachdenken, doch zusätzlich zu diesem Gedanken gibt es ein Gewahrsein dieses Gedanken. Und was ist dieses unbegrenzte Gewahrsein, wenn nicht das Ich Bin? Das Ich Bin ist das fortwährende Gewahren aller Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen, ohne damit identifiziert zu sein. Es tritt nicht in den Strom der Zeit ein und es verlässt ihn auch nicht. Es ist das reine wahre Selbst. Die Praxis besteht darin, in diesem zeitlosen und formlosen Ich Bin zu ruhen, und der „Rest der Welt“ erscheint und vergeht, und nur das Ich Bin bleibt unverändert bestehen, von Augenblick zu Augenblick. Wir machen auch jetzt die Erfahrung einer Welt, die erscheint, und in drei Wochen wird diese konkrete Erfahrung vergangen sein, und man wird sich wahrscheinlich kaum daran erinnern. Doch was sein wird, ist das Ich Bin. Man ist das reine Selbst, die reine Zeugin, und je mehr man in diesem Zeugen ruht und alle Phänomene und Objekte loslässt, desto mehr ruht man im eigenen wahren Selbst und im Big Mind. Und je mehr man im Big Mind ruht, desto mehr ist man selbst befreit, befreit vom engen, bruchstückhaften, fragmentierten und



gebrochenen kleinen Selbst in einer Welt unbeständiger Objekte – die erscheinen, verbleiben, einen eine Zeitlang quälen und dann wieder verschwinden. Dies ist das Wesen von Manifestation.

## Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.

Vedanta sagt, dass wir leiden, weil wir ein falsches Identitätsverständnis haben. Wir sind identifiziert mit dem kleinen getrennten endlichen Selbst, doch es gibt etwas, das sich des endlichen Selbst bewusst ist, und das ist ein unbegrenztes SELBST, das reine Ich Bin, das Ich-Ich. In dem Maße, wie wir mit dem Ich-Ich identifiziert sind, mit dem Ich Bin, sind wir befreit von der eingekerkerten Existenz einer kleinen bruchstückhaften und abgetrennten Selbstkontraktion. Wir leiden also aufgrund einer falschen Identität. Das ist nicht das, wer und was wir sind. In der Hinwendung zu unserem wahren Selbst finden wir Befreiung oder moksha.

Und dann gibt es im Westen verschiedene Wege, aber auf eine Weise einzigartig ist der christlich-kontemplative Weg. Christus sagte, ich gebe euch ein neues Gebot, und zwar: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe. [A. d. Ü.: Johannes 15,12]

Nach dem *Kurs in Wundern* ist das Gegenteil von Liebe nicht Hass, sondern Angst. In den Upanischenaden heißt es: Wo ein Anderes ist, da ist Angst. Das kleine Selbst ist getrennt von anderen und die Basis des kleinen Selbst ist daher Angst und Kontraktion. Es basiert nicht auf Liebe. Die Heilung besteht darin das Christusbewusstsein der Einheit zu erlangen. Und dieses Bewusstsein war vor allem eines von unbegrenzter Liebe. Das getrennte Selbst ist geboren in Lieblosigkeit und Sünde, und es geht darum, dass es sich für eine liebende Einheit mit allem öffnet, d. h. es geht darum zu dieser immer gegenwärtigen Liebe zu erwachen. Liebe ist das Erleben von Einheit mit einem anderen. Je mehr sich die Liebe erweitert, desto mehr erlebt man eine Einheit mit allem, was erscheint, bis man schließlich zu allem eine liebende Beziehung hat und sich selbst als eins erlebt mit allem, was erscheint und was sich manifestiert. Alles, was von Augenblick zu Augenblick erscheint, kann ein Anlass für das eigene Lieben sein. Eine andere Weise das auszudrücken ist, dass die Emotion von Big Mind Liebe ist, Liebe, Einheit, Einssein, Berührung, all dies weist im Wesentlichen auf das Gleiche hin. Liebe hat diese warmen Eigenschaften, welche Leerheit und Nichtdualität und vieles andere nicht haben. Und das macht es interessant, es betrifft das Affektiv-Emotionale, das sich bis zur Unendlichkeit erstreckt. Sogar Mitgefühl hat eine kühle Qualität, es hat nicht diese überströmende Wärme, es hat etwas Obligatorisches, wie: Ich kümmere mich um dich.

Eine der Techniken, die man dabei verwenden kann, ist sich jemanden vorzustellen, den man sehr liebt, und man stellt sich diesen Menschen konkret vor und fühlt die Liebe, die man für diesen Menschen empfindet. Und dann trennt man die Liebe von der Person, konzentriert sich dabei auf die Herzregion und fühlt die Liebe, und fühlt dann diese Liebe getrennt von der Person, die man liebt. Man konzentriert sich dabei auf das Gefühl und nicht auf die Person. Dann erweitert man dieses Gefühl auf jeden Menschen in diesem Raum. Das Gefühl strömt aus einem heraus, immer weiter, immer weiter, und umfasst und umhüllt jeden Menschen im Raum. Dies geschieht ohne jede Bewertung, vollkommen akzeptierend, vollkommen liebend. Und dann stellt man sich vor, dass diese Liebe ein helles strahlend weißes Licht oder eine Wolke ist, die sich aus diesem Raum heraus ausdehnt zu allen Menschen in dieser Stadt – und dann zu allen Menschen in diesem Land, und dann weiter zu allen Menschen auf dem Planeten, und dem Planeten als Ganzes. Immer weiter, immer weiter, immer weiter, bis der ganze Kosmos, das gesamte Universum, davon erfasst wird. Dieser Zustand einer immer gegenwärtigen und alles



Dieser Zustand einer immer gegenwärtigen und alles durchdringenden Liebe ist das Wesen der Wirklichkeit.

durchdringenden Liebe *ist* die grundlegende Struktur und das Wesen der Wirklichkeit, die grundlegende Struktur von Big Mind, als dem Bewusstsein als solchem. Es ist die affektiv-emotionale Komponente oder Dimension davon.

Es gibt eine Herzenswärme, die ausströmt und alles umarmt, was sich zeigt. Und natürlich ist man auch eins mit allem, was erscheint, weil zu lieben ja bedeutet eins zu sein mit ... Sich selbst zutiefst zu erlauben in diese Liebe und dieses Einssein mit dem gesamten Universum hineinzufühlen ist die immer-gegenwärtige Natur von Wirklichkeit.

Das ist die immer-gegenwärtige Natur von dem, was von Augenblick zu Augenblick ist. Wenn man sich schwer tut mit dieser Praxis, dann kann man sie Jesus tun lassen: Gott ist die Liebe, mit der ich lieben kann. Und so kann man Gott in sich willkommen heißen und durch ihn lieben, und zwar alles, was erscheint. Wenn man selbst die Kraft dazu nicht hat, so hat Gott diese Kraft.

Wir sind also nicht erleuchtet, weil wir konzeptualisieren, objektifizieren, in der Zeit gefangen sind und im Suchen, die Einheit des Ich Bin zerteilen und weil wir lieblos sind.

Wir sind also nicht erleuchtet, weil wir konzeptualisieren, objektifizieren, in der Zeit gefangen sind und im Suchen, die Einheit des Ich Bin zerteilen und weil wir lieblos sind. Und dies sind alles Aspekte von ein und demselben. Es sind alles unterschiedliche Ausdrucksweisen der gleichen Faktoren der letztendlichen Wirklichkeit. Es ist faszinierend, wie unterschiedliche Traditionen jeweils unterschiedliche Aspekte betonen und diese zu einer Grundlage ihrer Praxis gemacht haben. Wir können einige davon verwenden oder alle, oder auch etwas anderes. Doch dies sind fünf der Hauptströmungen, die historisch gesehen am einflussreichsten waren, und die wirklich bedeutend und sinnvoll sind.

So weit also diese fünf Gründe, warum wir nicht erleuchtet sind. Und natürlich sind dies alles illusionäre Gründe [Lachen], weil natürlich nach wie vor nur GEIST existiert, mit seinen Ornamenten und Manifestationen, einschließlich all dieser Kontraktionen. Auch sie sind nichts anderes als GEIST. Es ist eine *radikale* Verwirklichung, die zur Selbstbefreiung führt, und das zu erkennen ist der letztendliche Trick des gesamten Spiels.



# C) Ken Wilber – Die Schattenskizzen.

## Eine Geschichte der Reintegration in sechs Teilen

[Die Zwischenüberschriften wurden zur besseren Lesbarkeit hinzugefügt, sie sind im Originaltranskript nicht enthalten.]

(aus: Ken Wilber – *The Shadow Vignettes, A Tale of Reintegration in Six Parts, The loft series*)

Ich wurde von einer Reihe von Menschen angesprochen, die mir für den Vortrag zum Thema Schatten dankten und sagten, dass dies etwas wäre, woran sie schon ihr ganzes Leben arbeiten würden. Ich möchte daher heute auf das Thema etwas ausführlicher eingehen und Beispiele geben, wie man damit arbeiten kann, wie man damit in einen Dialog eintreten kann und was dabei vor sich geht. Das sind kurze abstrakte Skizzen, wie man mit dem, was man als sehr irritierend [repellend] erlebt oder was einen sehr anzieht, im Tagesverlauf arbeiten kann, oder auch entsprechend mit einem Trauminhalt.

Ich bezeichne die relativ wahre Version des endlichen Selbst als *authentische Selbst*. Die relativ falsche Version nenne ich das *falsche Selbst*.

### 3 Selbste

Erinnern wir uns daran, dass der Schatten in einem Kontext steht, wo wir es mit mindestens drei Selbst zu tun haben, entsprechend der Doktrin der zwei Wahrheiten, aus der man drei Wahrheiten ableiten kann. Ich verwende das Beispiel eines zusammengerollten Seils, das in einer Ecke liegt, in einem abgedunkelten Raum, und ich habe Angst davor, weil ich glaube, es liegt dort eine Schlange. Ich kann nun Jahre damit verbringen diese Schlange zu vermeiden und auch die damit einhergehende Angst, oder ich praktiziere eine Art von Erleuchtung, das Licht geht an im Raum, und ich erkenne, was wirklich in der Ecke des Raumes liegt und sehe, dass es ein Seil ist und keine Schlange. Dies ist ein Beispiel relativer Wahrheit und Falschheit. Die Aussage „dies ist eine Schlange“ ist falsch, sie ist nicht wahr. Die Aussage „dies ist ein Seil“ ist eine relative Wahrheit und nicht falsch. Im relativen Bereich unterscheiden die Traditionen relative Wahrheit und relative Falschheit. Sie anerkennen auch ein gewöhnliches endliches Selbst.

### Authentisches und falsches Selbst

Und von diesem Selbst gibt es eine Version, die relativ wahr und richtig ist, und eine, die ziemlich falsch ist. Ich bezeichne die relativ wahre Version des endlichen Selbst als *authentische Selbst*. Die relativ falsche Version nenne ich das *falsche Selbst*.

Das authentische Selbst ist daher das Selbst auf jeder der Entwicklungsstufen, welches diese Stufe und all ihre Interaktionen am genauesten reflektiert. Wenn es seine eigenen Verlangen, Bedürfnisse und Wünsche richtig identifiziert, alle „multiplen Intelligenzen“, die es hat, auf der Stufe, auf der es sich befindet, wenn es seine Bedürfnisse und normativen Werte richtig erkennt, wenn es seine interpersonellen Beziehungen richtig versteht (und das ist nicht so einfach) – wenn all dies richtig geschieht, ohne eine Regression von Interaktionen zu früheren Entwicklungsstufen, falls etwas nicht so läuft, wie es sollte, wenn also eine Stabilität auf der Entwicklungsstufe, auf der es sich befindet, aufrechterhalten werden kann – wenn all dies der Fall ist, dann können wir von einem relativ authentischen Selbst ausgehen. Dieses Selbst repräsentiert angemessen seine Entwicklungsstufe mit allen dazugehörigen Austauschbeziehungen. Jede der genannten Komponenten, die dabei schief laufen, wo Fehlinterpretationen auftreten, Selbstlügen, wo Dissoziationen und Abspaltungen stattfinden, wo Autorenschaft verleugnet wird, all dies sind Schattenanteile, und das verbleibende Selbst ist ein falsches Selbst. Ein Großteil der



westlichen Psychotherapie beschäftigt sich damit einen Menschen mit einem falschen Selbst hin zu einem authentischen Selbst zu bewegen.

### **Das wahre SELBST**

Doch was das wahre Selbst angeht, als dem dritten Selbst in diesem Spiel, ist sich die westliche Psychotherapie dieses Selbst weitgehend unbewusst. Das liegt daran, dass es sich dabei um ein Zustandsphänomen im weitesten Sinn handelt. Menschen kommen damit über Gipfelerfahrungen in Berührung, doch Gipfelerfahrungen bedrohen nicht das konzeptuelle Modell eines authentischen/falschen Selbst. Das authentische Selbst hat diese Erfahrungen und kehrt dann zu sich selbst zurück. Mit dieser Erfahrung geht nicht die Erkenntnis eines in Berührung-Kommens mit einem wirklichen und wahren SELBST einher, als ein SELBST, welches unbegrenzt, ewig, zeit- und raumlos ist und einem anderen Bereich angehört. Doch das wahre SELBST ist das dritte Selbst in der Gleichung mit dem authentischen und dem falschen Selbst. Das wahre SELBST ist das Selbst, das sich zu manifestieren beginnt, wenn sich der Zustands-Bewusstseinschwerpunkt eines Menschen vom Ego-Wachzustand zum subtilen Traumzustand der Seele und weiter in den kausalen Zustand bewegt.

Abhängig davon, ob wir vier oder fünf Hauptzustände unterscheiden, haben wir den Zustand von turiya, und der Bewusstseinschwerpunkt bewegt sich dorthin, und das wahre SELBST dieses Zustands tritt mehr und mehr in den Vordergrund. Der oder diejenige ruht dann immer mehr in einem unerschütterlichen Zentrum von Gleichmut und einem Bezeugen. Der Körper-Geist [bodymind] wurde losgelassen, und es gibt keine ausschließliche Identifikation mehr mit dem Körper-Geist. Doch Körper und Geist sind nach wie vor gegenwärtig, und das konventionelle Selbst wird erkannt als ein Teil dessen, wer oder was man ist – innerhalb der eigenen Totalität. Und man ist dieses unerschütterliche Zentrum reinen strahlenden, nicht-qualifizierbaren leeren Gewahrseins. Dies ist etwas, was niemals als ein Objekt gesehen werden kann. Es ist das, was immer sieht. Wenn ich danach Ausschau halte, kann ich es nicht finden. Ich kann es nicht finden oder entdecken, weil es zum einen immer schon gegenwärtig ist. Daher kann es nicht entdeckt werden, weil es buchstäblich schon bekannt ist.

Es gibt also etwas jenseits dieses Selbst, das einem ermöglicht sich des Selbst bewusst und gewahr zu sein – und das ist das wahre SELBST.

Wenn man damit in Kontakt kommt, erkennt man – oh, *das* – als dasjenige, was ich wie in einen Spiegel schauend die letzten zwanzig Jahre gesucht und immer schon gesehen habe. Es entzieht sich jeder „Entdeckung“ grundlegend, weil es nicht-zeitlich ist, und es ist etwas, was nicht als ein Objekt entdeckt oder gesehen werden kann – es ist dasjenige, was alle Objekte sieht, einschließlich dem, von dem man dachte dass es das eigene Selbst wäre. Das authentische Selbst wird als ein Objekt gesehen, und daher kann das authentische Selbst kein wirkliches oder wahres SELBST sein. Es ist noch nicht einmal ein Subjekt, und wenn es kein Subjekt ist, dann kann es auch kein Selbst sein. Es ist ein Objekt, und wir wissen das, weil wir es sehen können. Wir können es sehen, wenn wir in uns ruhen und so ein Gefühl für unser Selbst bekommen und bemerken, dass irgendetwas sich unseres Selbst gewahr ist.

Etwas tut das wirkliche Fühlen oder das wirkliche Schauen. Es gibt also etwas jenseits dieses Selbst, das einem ermöglicht sich des Selbst bewusst und gewahr zu sein – und das ist das wahre SELBST.

Versucht man das wahre SELBST zu sehen, dann entzieht es sich immer weiter, immer weiter, und immer weiter, wenn man versucht es zu fassen und zu sehen. Es existiert nicht als ein Objekt, es ist absolute Subjektivität, die sich dem Gesehen-Werden ent-



Das Ego zu transzendieren sagt einem nichts darüber, um welches Ego es dabei geht, das authentische Selbst oder das falsche Selbst.

zieht. Und doch sieht es alles, was erscheint, und es ist sich des eigenen Geistes und Körpers gewahr, der Gedanken, die vorüberziehen, und der Wolken, die am Himmel vorbeiziehen – all dies erscheint in dem nicht-qualifizierbaren Gewährsein, welches das eigene wahre Selbst ist, und kann doch nicht erfasst und objektifiziert und entdeckt werden. Es ist einfach der strahlende Kern allen Gewährseins. Dies ist der Grund, warum die meisten westlichen psychologischen oder psychoanalytischen Modelle es nicht enthalten. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die sich ihres wahren SELBST bewusst sind. Die meisten Menschen haben ihren Zustands-Bewusstseinschwerpunkt beim Grobstofflichen oder im Subtilen.

### Westliche und östliche Modelle

Das wahre SELBST finden wir kaum in den westlichen Modellen, so wie wir das authentische Selbst nur selten in den östlichen Modellen finden. Für diese Modelle existiert lediglich die Selbstkontraktion, das Selbst im samsara, und jedes Selbst dort wird per Definition als ungesund betrachtet. Jedes Selbst im samsara ist ein samsarisches Selbst, das es loszuwerden gilt. Jedes Selbst im samsara ist ein leidendes Selbst, und da gibt es kein Gut oder Schlecht, es handelt sich um ein Selbst, das nicht wahr ist, es ist kein unbegrenztes SELBST. Die feineren Unterscheidungen dabei werden von den meisten kontemplativen Modellen nicht erfasst. Was wir dort finden, ist ein Modell mit einem wahren SELBST und einem davon getrennten Selbst, einem Ego, und worum es geht, ist das Ego zu transzendieren und in Kontakt mit dem wahren SELBST zu gelangen. Das Ego zu transzendieren sagt einem nichts darüber, um welches Ego es dabei geht, das authentische Selbst oder das falsche Selbst. Wir können etwas transzendieren, doch was bleibt zurück – das falsche Selbst, dem wir die Handhabung unserer täglichen Aktivitäten überlassen? Mit den kontemplativen Traditionen lässt sich diese Frage nicht beantworten. Dort wird nicht zwischen dem authentischen Selbst und dem falschen Selbst unterschieden – so wie die westlichen Traditionen das authentische Selbst und das wahre SELBST nicht unterscheiden.

### Spirituelle Vermeidung

Dieses Problem existiert von Anfang an, wir finden es in den USA immer noch verbreitet bei vielen buddhistischen und kontemplativen Lehrern, sie setzen die Verwirrung fort und unterscheiden nicht zwischen einem authentischen und einem falschen Selbst, sie werfen beides zusammen als das falsche Selbst, das endliche Selbst, die Selbstkontraktion, das getrennte Selbst, das was es loszuwerden gilt. Es geht ihnen darum dieses Selbst, so wie es ist, zu transzendieren, sie beschäftigen sich nicht weiter damit und wollen schnell zum wahren SELBST gelangen. Das ist ein klassisches Beispiel für eine spirituelle Vermeidung [spiritual bypassing]. Sie nehmen ein fragmentiertes und gebrochenes Selbst als Ausgangspunkt, das falsche Selbst, beobachten es, bezeugen es, transzendieren es, immer weiter, aber bearbeiten es nicht im Sinne einer Integration von Schattenanteilen, all der Elemente, die abgespalten wurden. Das falsche Selbst bleibt so ein falsches Selbst, und die Zustandspraxis führt dazu, dass sich der [Zustands]Bewusstseinschwerpunkt *dieses falschen Selbst* durch die Hauptzustände hindurch verlagert. Man beginnt mit einem falschen Ego, bewegt sich zu einer falschen Seele, und weiter zu einem falschen WAHREN SELBST. Das ist kein wirklich gutes Programm. Was der integrale Ansatz tut, ist, sich das Gesamtbild anzuschauen und konkret bei Problemen zu beginnen, die ein Mensch mit seinem relativen Selbst hat, die Schattenelemente, die



vorhanden sein können, zu integrieren, bevor man mit Praktiken beginnt dieses Selbst wegzuschieben. Weil, was dann passiert, ist, dass man das abgesonderte Selbst wegschiebt, als eines, das man noch gar nicht in Besitz genommen hat.

**Was dann passiert, ist, dass man ein Selbst wegschiebt, das man noch gar nicht in Besitz genommen hat.**

Auf diese Weise wird die Dissoziation zwischen dem relativen Selbst und dem Schatten noch verstärkt. Bezeugende Techniken wie vipassana können so eine schädliche Wirkung haben, was die Integration von Schattenelementen betrifft. Der Schatten ist vom proximalen Selbst abgespalten worden, und wenn man ihn bezeugend betrachtet, dann werden die Dissoziation und Abspaltung immer weiter fortgeführt, immer weiter, immer weiter. Abstand nehmen, Abstand nehmen, Abstand nehmen, es ist lediglich ein Es, ein Es, ein Es, das bin ich nicht, bin ich nicht, bin ich nicht, ich bin frei davon, frei davon, frei davon ... Der Schatten bleibt, was er ist und lacht sich ins Fäustchen: „Ja, ich bin ein Es, und das möchte ich auch bleiben“. Freuds Zusammenfassung von dem, was in Psychotherapie geschehen sollte, und zwar die Umwandlung von einem Es [Schatten] zu einem Ich [Integration] – genau das wird mit einem lediglich bezeugenden Bewusstsein so nicht geschehen. Die Identifikation mit etwas, was hochkommt, ist das, was man beim Bezeugen gerade nicht tun soll. Wenn ein Schatten hochkommt, wird dieser ver-Es-licht, weggeschoben, nicht berührt, was eine Garantie dafür ist, dass der Schatten nicht innerhalb des Selbst integriert wird.

### **Schattenintegration**

Doch worum es beim Schatten geht, ist, dass er wieder ein Teil des Ich wird, des Subjektes, von dem er abgetrennt wurde, so dass dann dieses Subjekt zu einem Objekt der nächsthöheren Entwicklungsstufe werden kann.

Es bleibt in der Entwicklung eine erste Person. Das proximale Selbst entwickelt sich weiter, um ein subjektives Selbst zu werden, als Entwicklungslinie des subjektiven Pronomens. Die Objekte werden zu einer objektivierten Form einer ersten Person, mir, mein. Es ist kein Ich mehr, diese Identifikation wurde zurückgelassen, doch es ist ein „mein“. Wenn einem Gedanken durch den Kopf gehen, weiß man, dass dies eigene Gedanken sind. Wenn einem Gedanken durch den Kopf gehen und man meint, dass diese zu jemand anderem gehören, dann hat man sie richtig objektiviert, doch auf eine psychotische Weise. Man muss Bob Kegans Aussage richtig verstehen, es geht nicht alleine um das Objektivieren von Inhalten, es geht um Objekte einer ersten Person. Wenn man das berücksichtigt, dann ist eine der Praktiken von Schattenarbeit die Identifikation von Schattenelementen, also dasjenige, was einen am meisten irritiert oder am meisten anzieht. Es gilt sich dem zu stellen und es anzuschauen, es buchstäblich in einen Stuhl gegenüber zu setzen. Und es dann zu fragen, wer es ist und was es will. Wer bist du, was willst du, warum bist du hier?

**Worum es beim Schatten geht, ist, dass er wieder ein Teil des Ich wird.**



## Beispiele

Ich bringe jetzt ein paar plakative Beispiele, sehr einfach und kurz, und es sind Beispiele von Projektionen [für die Entwicklungsstufen von] Magenta, Rot, Bernstein, Orange, Grün und Petrol [im Modell der Spektralfarben].

### Magenta

Eine nackte Frau tanzt. Ich fühle mich nicht wohl dabei, schaue jedoch gebannt zu. Schließlich frage ich:

„Was machen Sie?“ (wir sitzen nebeneinander).

Sie sagt: „Du willst mich, nicht wahr?“

Ich frage: „Darf ich das?“

Sie sagt: „Du denkst, dass das nicht erlaubt ist? Was wäre, wenn ich jetzt direkt vor dir tanze?“

„Oh, sprich nicht so! Das ist peinlich.“

„Ah, du denkst also, dass es nicht erlaubt ist.“ (Und wir kommen jetzt zu dem Teil, der unterdrückt ist).

„Ja, so ist es.“

„Warum? Was ist das Schlimmste, was dabei passieren kann?“

„Meine Mutter könnte es herausfinden.“ [Lachen]

„Aber die ist doch gar nicht hier.“

„OK. Ich will dich. Ich fühle deine Energie in mir.“

Bei der Aussage, dass die Mutter nicht anwesend ist, wird der letzte Schritt im Schattenprozess vollzogen, was einen „Stuhltausch“ und die Identifikation mit dem eigenen Schatten bedeutet. Der Betreffende hat keinen Grund peinlich berührt zu sein, die Mutter ist nicht anwesend, und er kann den Wechsel vollziehen, und gibt zu:

„Ich will dich. Ich fühle deine Energie in mir, die sich frei bewegt, als meine Energie.“

**„Ich will dich. Ich fühle deine Energie in mir, die sich frei bewegt, als meine Energie.“**

Dies ist ein idealisiertes Beispiel für die Projektion sexueller Energie. Das Über-Ich, das über die Vorgaben der Eltern und anderer internalisiert wurde, bedeutet in diesem Fall, dass Sexuelles ein Tabu ist. Als ein Südstaatenbaptist ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich dabei auch um eine Unterdrückung handelt, die in mein identifiziertes Unbewusstes eingedrungen ist. Dies muss daher nicht wörtlich zu mir gesagt worden sein, es ist eine Atmosphäre, die ich internalisiert und in mich aufgenommen habe. Dadurch wurde ein großer Brocken von Magenta emotional-sexueller Energie abgespalten und in der Subpersönlichkeit abgelagert. Diese kann männlich oder weiblich erscheinen, und in diesem Fall erscheint sie weiblich.



## Rot

---

Ein monsterähnliches Wesen taucht in meinen Träumen auf, und es scheint mich zu jagen. Es kommt auf mich zu und ich versuche auszuweichen. Schließlich stelle ich mich dem Monster und frage:

„Was willst du?“

Das Monster antwortet auf eine sehr primitive Weise: „Ich will dich essen“.  
(Wir haben es hier mit einem oralen Antrieb zu tun, unterhalb dieser höheren roten Ebene.)

„Du willst mich essen?“

„Ja, und wenn du nicht tust, was ich sage, dann bist du erledigt.“

„Oh, du willst mich beherrschen?“ (Es geht nicht so sehr ums Essen, sondern um Macht.)

„Ja, das will ich.“

„Was muss ich tun?“

„Pass auf das auf, was ich sage. Wenn ich es sage, dann habe ich die Macht.“

An diesem Punkt wird klar, worum es hier eigentlich geht. Hier geschieht der Stuhlwechsel. Es geht um das Fühlen dieser brutalen Machthaberei. Als dieses Monster kann ich nun sagen: „Ich möchte, dass du, und du, und du genau das tust, was immer ich sage.“ Es geht darum, das bei sich zu spüren, und zu spüren, wie gut sich das anfühlt, und immer dann zu spüren, wenn es hochkommt. Der Traum hat mir den Kontrolleur in mir gezeigt, den Persönlichkeitsanteil, der möchte, dass alles so läuft, wie er/sie es will, der die Macht haben und alles unter Kontrolle haben will. Er zeigte sich im Traum als eine sehr niedrige Projektion, nahe bei der infraroten Ebene, als eine orale Projektion des Essens. Doch mit dem Dialog wurde klar, dass das Essen lediglich ein Teil des Kontrollehabens ist. Das Monster (der Persönlichkeitsanteil) will mehr, er oder sie möchte generell Kontrolle über alles haben. Worum es geht, ist, das zu spüren und auch zu spüren, wie sehr man das mag. Das kann überraschend sein, doch es ist eine wichtige Entdeckung. Die Umwelt (Freunde und Kollegen) bekommen dies mit, so wie es mir bisher völlig unbewusst war. Etwas, was zu mir gehört, wurde projiziert und erscheint jetzt als etwas völlig anderes, Bedrohliches, doch es ist mein eigener neurotischer Impuls. Durch das Erkennen nimmt die Tendenz und Intensität ab, und ich bekomme immer mehr diesen verborgenen Antrieb in mir mit.



## Bernstein

---

Dies ist eine metaphorische Übertreibung einer traumähnlichen Wirklichkeit, ich sehe eine andere Person in Flammen stehen, lichterloh brennend. Ich betrachte dies und erwarte, dass der Mensch verbrennt, doch in dieser Vision brennt der Mensch immer weiter. Ich höre kein Schreien und sehe keinen Todeskampf, aber es ist klar, dass dieser Mensch leidet, als ein Zustand der immer weitergehen könnte, für sehr lange Zeit. Ich sage:

„Geht es Ihnen gut?“

Die Person antwortet: „Sieht es so aus, als ginge es mir gut?“

Ich frage: „Wie konnte das geschehen?“

Antwort: „Ich habe mir die Freiheit genommen aus eigenem Willen heraus zu handeln, mich nicht an die Bibel zu halten, und irgendwann haben sie das bemerkt.“

„Wer sind ‚sie‘?“ Und dann gibt es plötzlich eine vage Ahnung und ein Bild von einem Raum, gefüllt mit schwarzgekleideten Menschen. „Wir sind sie!“

„Was wollt ihr?“

„Wir stellen sicher, dass alle Menschen sich strikt an die Bibel halten. Der Herr hat uns sein Wort gegeben, und das Versprechen, dass, wenn wir uns an sein Wort halten, dass wir dann das ewige Leben haben werden. Und wenn nicht, dann erwartet uns Verdammung und das Höllenfeuer.“

Ich wende mich nun dieser Gruppe zu und identifiziere mich mit ihnen. Ich fühle mich hinein und sage: „Ich verlange Gehorsam“, und mir wird sofort klar, dass es wieder um Kontrolle geht, die ich haben möchte. In Verbindung mit dem vorherigen Traum wird mir klar, dass ich noch einige Arbeit vor mir habe, dieses Kontroll- und Machtbedürfnis gegenüber anderen zu integrieren. Ich will mir dessen bewusster werden und weiter daran arbeiten.

Dieser Schattenanteil ist offensichtlich, er kontrolliert unbewusst meine Gedanken und Gefühle. Viele der Gefühle, die ich habe, die übersetzt werden könnten in das Gefühl des Brennens, können etwas mit meinem Macht- und Kontrollbedürfnis zu tun haben. Das Ergebnis davon ist, dass ich mich selbst sehr hart kneife. Das zeigt sich in dem Bild einer Person, die brennt, als eine gute symbolische Aussage darüber, wie ich mich fühle, wenn ich das mache. Nach der Identifikation mit dieser Gruppe und dem Einfühlen in deren Gebote und der Lockerung davon kann ich mich mit der Person, die in Flammen steht, identifizieren. Als dieser Mensch fühle ich mich dann schon befreit. Ich wechsele dann zurück in meine Person und kann sagen: „Ja, ich fühle mich freier, auch befreit von den Forderungen der Bibel.“ Die Chance, dass ein wirklicher Fundamentalist das in kurzer Zeit erlebt, ist eher gering, doch dies ist ein Weg aus Bernstein heraus, mit der Erkenntnis, dass, solange ich mich auf dieser Entwicklungsstufe befinde, solange bin ich gefangen im Dogma und den Freiheitseinschränkungen, welche die Bibel einfordert. Und ich erkenne, dass dahinter ein Kontrollmechanismus steckt und nicht mein eigener Wille.

**Mir wird klar,  
dass es wieder  
um Kontrolle  
geht, die ich  
haben möchte.**



## Orange

Eine leuchtende, strahlende Person kommt aus der Entfernung langsam auf mich zu, und meine Aufmerksamkeit wird davon eingenommen. Ich frage:

„Wer bist du?“

„Wer, glaubst du, bin ich?“

„Du bist unwiderstehlich, so wie mein Lebensziel.“

„Vielleicht bin ich das“.

„Was ist das genau? Das Leuchten?“

„Was steckt hinter dem Leuchten?“

„Eine große Errungenschaft.“

### Ich erkenne und anerkenne mein Verlangen nach Herausragendem.

Und damit tausche ich die Rolle mit der strahlenden Person. „Ich bin das Erreichen. Ich bin das Hervorragende und Herausragende. Die ganze Welt anerkennt mich und belohnt mich.“ Ich erkenne und anerkenne mein Verlangen nach Herausragendem.

Hier haben wir es mit einem Menschen zu tun, der nicht voll und ganz Orange angenommen hat. Der Antrieb zu Herausragendem und dem Erreichen von etwas wird projiziert und nicht selbst angenommen. Dem gilt es Aufmerksamkeit zu schenken, weil, wenn das nicht gelingt, dann erfolgt der Wechsel zu Grün mit dieser orangenen Teilpersönlichkeit. Das ist ziemlich schlimm und sehr verbreitet. Die Allergie von Grün gegenüber Orange beruht in 80 Prozent der Fälle auf einer Projektion orangenen Verlangens. Grün hat sich nicht wirklich mit Orange angefreundet.

## Grün

Ein Öltanker ist kurz davor auf Grund zu laufen, und der Tanker sagt:

„Ich liefere die Energie für deine Wirtschaft.“

„Warum gerade du, gibt es keine andere Art von Treibstoff?“

„Schau dir deine eigene Geschichte an und die Entscheidungen, welche du in deren Verlauf getroffen hast. Mich gibt es wegen dir. Verleugne nicht deine eigenen Entscheidungen – mit den Worten von Jean Paul Sartre: ‚Wir sind das, was wir wählen‘.“

„Oh je, ein schlauer Tanker. Du hast diese schlauen Bücher selbst gelesen?“

„Nein, aber ich habe den Treibstoff dazu geliefert. Ich habe die Häuser geheizt, in denen sie geschrieben wurden, die Energie für die Druckpressen geliefert, auf denen sie gedruckt wurden, den Antrieb für die Lieferwagen geliefert, mit denen die Bücher zu den Läden, Bibliotheken und Universitäten geliefert wurden. Ich war und bin dein Diener.“



Wenn du einen anderen  
Diener haben willst,  
dann such dir einen  
anderen. Aber gib mir  
nicht die Schuld.

Wenn du einen anderen Diener haben willst, dann such dir einen anderen. Aber gib mir nicht die Schuld.“

(Das ist der Punkt. Es geht um ein Verstehen und die Identifikation mit dem Erdöl.)

„Ich treibe die Wirtschaft und den Kapitalismus an. Ich liebe diese Antriebskraft, den Kapitalismus, Business. Die Globalisierung bringt mich überall hin.“

... wenn sich die betreffende Person wirklich tief mit Orange identifiziert, und wie vollständig das gelingt, hängt natürlich von der Person ab. Dies ist ein Beispiel für eine orangene Projektion von Grün und die Entwicklung einer Allergie gegen allem Orange – Business, Kapitalismus, Wirtschaft, die meisten Rohstoffquellen usw.

## Petrol

„Dieser Sonnenuntergang macht mich verrückt. Er erinnert mich an all das Unangenehme, was mit Outdoor und draußen sein zu tun hat. Ich freue mich darauf, wenn das Bewusstsein einmal auf Computer und die virtuelle Welt übertragen sein wird, ohne lästige Fliegen, Mückenstiche, Schlangenbisse, Ameisen, Bakterien, ganz körperlos und daher frei von Krankheit, auf Befehl einfach zu verändern, uns alles, was wir wollen, auf Knopfdruck zur Verfügung stellend. Wir lassen alle unteren Ebenen der Evolution einfach hinter uns, keine wirklichen Gefühle mehr von Liebe, Seligkeit und Freude, sondern nur noch Abstraktionen, auch kein Sex mehr, sondern nur noch getrocknete konzeptuelle Versionen davon – OK, da muss ich mal drüber nachdenken ...“

Evolution transzendiert und bewahrt. Evolution verwirft nicht und transzendiert. Die Wahrnehmung [prehension] der unteren Ebenen summieren sich auf zu der großen Wahrnehmung und der Bewusstheit, die jeder hier hat. Wollen wir wirklich nur die oberste Schicht rationalen Denkens abschaben und die auf Computer übertragen. Damit verlieren wir 14.000.000.000 Jahre von Wahrnehmung. Wollen wir das wirklich?

OK, probieren wir das mal. Was kommt dann als Nächstes? Diese Gegenwärtigkeit fragt:

„Wer bin ich?“

„Ich habe keine Ahnung, wer du bist“.

„Doch, du weißt es.“

„OK, Gaia“.

„Ja, alle physiologischen Bestandteile jeglicher Innerlichkeit, von Körper und Geist und GEIST. Ich bin das Äußerliche von all dem in dieser natürlichen Schönheit wie einem Sonnenuntergang. Ja, das gibt es Unangenehmes, doch lediglich in deiner Interpretation.“

An diesem Punkt wechseln wir wieder die Wahrnehmung etwas, und die große Schönheit erscheint. Ich wechsele zu Gaia und versuche mich damit zu identifizieren.

„Ich bin Gaia, die Quelle und der Springbrunnen allen Lebens, Liebe und Schönheit auf diesem Planeten, ich *bin* dieser Planet. (Hier machen wir einen Sprung zu Türkis). Ich *bin* dieser Planet, und nicht lediglich seine äußere Physiosphäre. Auch seine innere Biosphäre als Körper, Noosphäre als Geist und Theosphäre als GEIST. Wie können wir *das* in Computer runterladen? Darüber muss ich mal nachdenken.“



Was wir hier sehen, ist, dass Petrol, als eine sehr hohe integrale Stufe, Gaia projiziert hat. Dies ist ein Beispiel, dass auch die höheren integralen Stufen Probleme und Krankheiten haben können. Jedes Konzept, das Petrol bilden kann, kann auch projiziert werden. Und da Petrol sehr hoch entwickelte Konzepte bilden kann und eine sehr umfassende Identität hat, entstehen daraus sehr anspruchsvolle Projektionen von hoher Qualität. Dieses Beispiel ist nicht selten unter petrol Computerfreaks, sie verlieren den Kontakt zum Körper, zu Gaia und der Biosphäre, und verlieren sich im Kopfbewusstsein. Und sie glauben, dass man dieses Bewusstsein abschaben und auf Computer herunterladen kann, und dass dann alles funktioniert. Doch die 14 Milliarden Jahre von Wahrnehmung kumulieren sich auf in einem fortwährenden Transzendieren und Bewahren.

Wir haben die Wahrnehmungen von Quarks in uns, die zurückreichen bis zum Urknall, wir haben die Wahrnehmungen von Zellen in uns, die zurückreichen bis zum Auftreten der ersten Zellen, wir haben Wahrnehmungen vegetativen Lebens in uns, wir haben die Wahrnehmungen von Tieren in uns, wir haben die Wahrnehmungen der ersten neuronalen Netzwerke und die des Reptilienstammhirns in uns. Wir haben das frühe, limbische Säugetiererleben in uns. Und wir haben etwas Neues, den Neokortex, und alles das ist in einem Neugeborenen gegenwärtig. Die unterste Entwicklungsstufe eines Säuglings ist die höchste Stufe der Evolution bis zu diesem Punkt. Das, was wir mit „archaisch“ bezeichnen, enthält alle diese Transformationen, die bis zum Urknall zurückreichen. Wie im Buch *The Future of the Body* von Michael Murphy beschrieben, können wir dabei zwanzig bis dreißig wesentliche vertikale Transformationsstufen unterscheiden, beschrieben von einer Handvoll von Biologen. Neben den vielleicht dreißig vertikalen Transformationen existieren dann noch Tausende von horizontalen Transformationen.

Jede dieser vertikalen Transformationsstufen verfügt über eine eigene Wahrnehmung. Und jede nachfolgende Stufe transzendierte und bewahrte diese Wahrnehmung und wird so zu einem Teil des eigenen Fühlens, als das Fühlen der vorangegangenen Stufe. Das gleiche gilt für die vorangegangene Stufe, usw. Jedes Mal, wenn wir etwas fühlen, fühlen wir die Gefühle eines frühen Säugetierpferdes, einer Eidechse mit einem Reptilienstammhirns, einer Krabbe mit einem neuronalen Netz, einer frühen Amphibie, einer photosynthetischen Pflanze, einer karyotischen Zelle und den frühesten Molekülen und Zellen. All dies sind gefühlte Ereignisse, und sie alle zusammen führen zu höheren Ebenen höherer Gefühle, ein Fühlen mit einer umfassenderen Perspektive und umfassenderer Bewusstheit. Der Neokortex ist nicht vom Himmel gefallen und begann dann mit dem Denken, ein Denken, welches Computer produzierte, welche dann frühere Ebenen überflüssig zu machen schienen. Das wäre doch schön, alles das hinter sich lassen zu können, alles in Computer runterzuladen, wie beim luziden Träumen, wo wir alles, was wir wollen auf Knopfdruck haben können. Hoffen wir nur, dass dieser Computer nicht kaputtgeht. Der Schatten hier besteht in all den Gefühlen dieser dreißig Transformationsstufen, die wir als unangenehm erleben, mit denen wir uns nicht anfreunden und die wir nicht integrieren wollen. Diese Gefühle können zurückreichen bis zu denen des Urknalls.

Der Urknall war das in die Existenztreten nicht nur der ersten Formen von Materie und Energie, sondern auch der ersten Formen von Wahrnehmung einer ersten Person, der ersten empfindenden Wesen, Strings, Subquarks, oder was auch immer der Stand der aktuellen Theorie ist. Mit dem Urknall traten empfindende Wesen und ihre Perspektiven in die Existenz ein, und nicht bloß materielle Dinge, bestehend aus Masse-Energie. Diese empfindenden Wesen und ihre Wahrnehmungen begannen zu transzendieren-und-

**Alles anzunehmen,  
was uns voranging,  
gibt uns die Kraft  
für alles, was vor  
uns liegt.**



bewahren. Es ist immer noch sehr wahrscheinlich, dass die unangenehmen Schattenelemente einen Teil der Gefühle ausmachen, die bis zu den Haien zurückgehen, oder sogar bis zu den ersten Zellen oder Quarks. Einer der Gründe sich mit dem Schatten anzufreunden und ihn zu integrieren ist das Sich-Befreunden mit Gaia, in einem mythischen Sinn, als alle unsere vorherigen Lebensebenen. Alles anzunehmen, was uns voranging, gibt uns die Kraft für alles, was vor uns liegt. Angehäufte Schatten führt zu einem Entwicklungsstillstand, wo nichts mehr vorangeht. Dies ereignet sich häufig bei Grün, Petrol und Türkis und verhindert den Schritt zum 3rd tier. Will man hier vorankommen, hin zu mehr Transzendenz, dann ist Schattenarbeit unvermeidlich.

### **Sich mit dem Gewesenen anfreunden**

Einer der Gründe, warum viele Menschen hier stecken bleiben, sind ihre Schattenanteile. Die Bewusstseinsenergie, die benötigt wird, um zu den höheren Stufen zu gelangen, ist verschattet.

**Die Bewusstseinsenergie,  
die benötigt wird, um zu  
den höheren Stufen zu  
gelangen, ist verschattet.**

Dies ist ein weiterer Grund um sich mit dem Urknall und der Manifestation insgesamt anzufreunden. Wenn das gewöhnliche Selbst dies tut und so authentisch bleibt, dann wird es auf seinem Weg zum wahren SELBST und der Identität mit allem für diese Identität gut vorbereitet sein. Es hat sich bereits auf eine angemessene Weise mit allem Endlichen identifiziert. Wenn die Unendlichkeit hereinbricht und zur höchsten Identität einlädt, dann geschieht dieser Schritt leichter, und das eigene ursprüngliche Antlitz wird leichter gefunden. Je authentischer das authentische Selbst ist, desto leichter geschieht dieser Schritt. Nichts wird zurückgewiesen und nichts abgewehrt, es gibt weder Sucht noch Allergien. Die Fähigkeit zum Fallenlassen des Körper-Geistes [bodymind] ist klar und direkt. Wenn man das nicht hat und wenn es noch ein großes falsches Selbst gibt – wenn dann der Körper-Geist fallengelassen wird, dann bleibt der Schatten trotzdem bestehen, als eine verdeckte Anhaftung. Man kann etwas fallenlassen, dessen man sich bewusst ist, den Körper-Geist bei einer satori Erfahrung zum Beispiel, doch hinter diesem satori verstecken sich die Schatten und die damit verbundenen Teilpersönlichkeiten, um die man sich bisher nicht gekümmert hat. Es ist daher richtiger zu sagen, dass mit einem authentischen Selbst der Körper-Geist fallengelassen wird, mit einem falschen Selbst hingegen können nur Teile des Körper-Geistes fallengelassen werden. Die anderen Teile bleiben im Bewusstsein verborgen als ein Es, abgespalten vom Ich, und sie *lieben es*, wenn man sich von ihnen ent-identifiziert. Dadurch können sie bleiben. Je mehr sie als ein Es betrachtet werden, desto weniger Notwendigkeit gibt es für eine Wiedervereinigung als ein Du, desto glücklicher sind diese abgespaltenen Teilpersönlichkeiten. Man kann so zu einem Zen Meister werden, mit einem Schatten von der Größe des Grand Canyon.

**Man kann so zu einem Zen  
Meister werden, mit einem  
Schatten von der Größe des  
Grand Canyon.**



## D) IS Call on Chapter 7 "A Miracle Called We": Ken Wilber and Keith Witt (I)

[die Zwischenüberschriften sind im Originaltranskript nicht enthalten und wurden zur besseren Lesbarkeit hinzugefügt]

### Ken Wilber zum Thema Scham:

Wir sind, was oft der Fall ist, von einem Extrem ins andere gegangen, von zu viel Schamgefühl einer Bernstein-Kultur zu praktisch überhaupt keinem Schamgefühl in einer grünen Kultur – das ist ein Desaster.

### Zum Gebrauch der integralen Theorie:

Was mich sehr freut ist zu sehen, wie Menschen diesen integralen Rahmen verwenden, so detailliert, wie sie das möchten. Manche nehmen vielleicht nur ein einziges Buch, wie *Ganzheitlich Handeln*, lesen es zur Hälfte durch und schreiben dann – nehmen wir an es handelt sich um einen Zahnarzt – am anderen Morgen ein Buch über eine integrale zahnärztliche Praxis [Lachen]. Diese Dimensionen unseres eigenen Seins, um die es dabei geht, kann jeder selbst bei sich unmittelbar ausprobieren und so zu einem Experten seiner selbst werden. Eine Sangha hilft natürlich dabei. Andere wiederum tauchen tiefer ein und orientieren sich strikt an AQAL – man kann das also eher locker oder auch sehr genau anwenden, so genau wie man das möchte, und das mag ich daran. Man kann einfach beginnen und den Rahmen verwenden, man kann AQAL-kosher sein oder auch nicht, das bleibt jedem selbst überlassen, und es ist dabei den Menschen nützlich.

**Frage:** Ich finde das Integrale sehr befreiend – es ist eine Lebensart, eine Philosophie, eine spirituelle Orientierung, eine Landkarte. Es ist für meine Studenten [an der Universität] nicht einfach dies zu verstehen, ich muss meine Sprache entsprechend anpassen. Doch wenn sie es einmal verstanden haben, sind sie begeistert. Am Anfang gibt es Widerstände, weil sie wahrscheinlich intuitiv spüren, welche innerlichen Veränderungen damit einhergehen, wenn man sich darauf einlässt.

**KW:** Ja, je mehr man selbst entwickelt ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man mit der Vision als Ganzem in Resonanz geht. Wenn man bei Orange ist, dann ist das auch OK, man versteht, was gemeint ist, doch was wir wirklich brauchen sind Menschen, die sich auf der petrol und türkisen Entwicklungsstufe befinden, und das begrenzt die Anzahl der Menschen, die damit derzeit in Resonanz gehen können. Und auch noch so viel Aufwand an geeigneter Methodik kann nicht jemanden auf der Entwicklungsstufe von Bernstein, der mythischen Gruppenzugehörigkeit, an einem Nachmittag zu Türkis befördern. Tatsache ist aber auch, dass ein zunehmender Bevölkerungsanteil, derzeit etwa 5%, auf dem Weg zum 2nd Tier ist, als einem Bewusstseinsschwerpunkt, und das wird interessant. Der integrale Rahmen ist befreiend, und er ist auch psychoaktiv. Hat man das einmal in sich aufgenommen, dann kommt es nicht wieder heraus, [sondern entfaltet seine Wirkung in einem].

**Frage:** Meine Frage soll als eine Art Brücke wirken zwischen dem Innerlichen, der Neurobiologie und dem Integralen. Es ist sehr schwierig für mich auf Konferenzen zu erleben, wie diese wundervollen Forschungsergebnisse alle 8 Zonen und Methodologien [des IMP] unterstützen, und dann wird darüber in einer Weise gesprochen, dass be-



stimmte Zonen und Methodologien ausgelassen werden, und es werden Pseudokonflikte erzeugt.

Wenn Isaac<sup>12</sup> durch den Raum läuft, dann aktiviert er zuerst ein neuronales Netzwerk, das im Wesentlichen wie eine Gänseherde funktioniert. Dabei wirken viele Neuronen zusammen. Wenn sich eine ausreichende Anzahl an Neuronen zu einem Netzwerk zusammengefunden hat, dann dominieren sie sein Bewusstsein, und Isaac erhebt sich und läuft durch den Raum. Andere neuronale Netzwerke, die etwas anderes wollen, bleiben unberücksichtigt. Dies könnte eine Brücke sein zwischen der Komplexitätstheorie, der Systemtheorie und dem Integralen. Man geht von den Methodologien der Zonen 7 und 8 aus und anerkennt, dass ein innerliches phänomenologisches Geheimnis der Zonen 1 und 3 existiert und eine methodologische Welt der Zonen 2 und 4.

## Wir sagen nicht, dass es in den oberen Quadranten keine Systeme gibt.

Kannst du darüber etwas sagen, speziell zur Komplexitätstheorie, wo Teile eines offenen Systems unter Energiezufuhr sich auf eine höhere Ebene der Komplexität bewegen können.

Isaac hat diese komplexen Systeme in sich, die zu einer Willensbildung führen und ihn veranlassen sich zu bewegen. Ich verstehe, dass es eine dominante Monade gibt, doch innerhalb dieser Monade gibt es die Systeme und ihre Operationen. Eine Immunzelle zum Beispiel hat ein Bewusstsein, sie weiß, was sie tut, sie agiert innerhalb ihres eigenen kleinen Universums, im Bezug zu einem Immunsystem, doch sie hat ihr eigenes Bewusstsein. Die dominante Monade ist für mich mehr ein Knotenpunkt in einer Reihe von Wellen, die sich in unterschiedliche Richtungen bewegen. Da scheint es keine klare Unterscheidung zu geben zwischen einem individuellen und einem sozialen Holon. Es sieht so aus, dass es soziale Holons innerhalb von individuellen Holons gibt, und wenn man Abstand nimmt und sich die Entwicklung von Gesellschaften über einen Zeitraum von vielleicht 1000 Jahren anschaut, dann sehen diese Gesellschaften wie Organismen aus. Für mich sieht das mehr wie Knotenpunkte in verschiedenen Wellen aus, statt einer klaren Unterscheidung von individuellen und sozialen Holons.

**KW:** Wenn wir von „individuell“ und „sozial“ sprechen, und wenn ich davon rede, dass individuell die oberen und sozial die unteren Quadranten meint, dann ist das eine Verallgemeinerung. Nehmen wir zum Beispiel den oberen rechten Quadranten, dann finden wir dort Systeme in Systemen in Systemen. Der menschliche Körper hat ein Muskelsystem, ein Verdauungssystem, ein endokrines System usw. Wir sagen also nicht, dass es dort keine Systeme gibt. Was wir jedoch nicht möchten, ist, dass eine Art von Terminologie oder Methodologie die anderen besetzt. Darauf muss man achten. Viele der Systemtheoretiker sprechen über neuronale Netzwerke und Interaktionen, und wenn man sich das genauer anschaut, findet man nirgendwo ein „Ich“ – und das ist richtig. Wenn man die Dinge mit diesen Werkzeugen betrachtet, wird man niemals ein „Ich“ sehen.

**Frage:** Das trifft doch auch für den Strukturalismus zu. Dort gibt es viel zum Thema Entwicklung, besonders was die frühkindliche Entwicklung angeht, doch nach dem Erwachsenwerden scheint sich der Strukturalismus zu verlieren.

.....  
12 A. d. Ü.: Der Frager bezieht sich auf ein von Wilber in diesem Zusammenhang verwendetes Beispiel zur Unterscheidung von individuellen und sozialen Holons: „Ich verwende dabei gerne das Beispiel meines Hundes Isaac. Wenn Isaac sich dazu entschließt durch das Zimmer zu laufen, dann folgen ihm 100% seiner Atome, Moleküle und Zellen. Es ist nicht so, dass 50% sich nach rechts wenden und 50% nach links, es ist keine Demokratie und es finden keine Wahlen statt. Wir haben hier etwas, was Whitehead mit einer „dominanten Monade“ bezeichnet hat.“ (Aus der Einführung zu Kapitel 7).



Zu sagen, „ich kann kein „Ich“ finden, also gibt es keines“ ist falsch. An diesem Punkt muss man die Methodik wechseln.

**KW:** Ja, in der Tat. Schaut man sich Spiral Dynamics an oder auch Piaget, dann gibt es dort kein „Ich“, weil dies dort nicht phänomenologisch (Zone 1) betrachtet wird. Es ist *eine* Sache zu sagen, „wir können kein ‚Ich‘ finden, wir sehen neuronale Netzwerke, autopoietische Systeme, aufeinander aufbauende Hierarchien, Systeme in Systemen...“. Und das ist richtig, mit diesen Methodologien wird man auch nie ein „Ich“ finden. Doch zu sagen, „ich kann kein „Ich“ finden, also gibt es keines“, ist falsch. An diesem Punkt muss man zu Methodiken wie der Phänomenologie wechseln und der eigenen momentanen Introspektion.

Wenn man das tut und nach innen schaut, dann öffnet sich einem ein ganzes Universum eines „Ich“ und eines ICH BIN Erlebens. An dieser Stelle werden manche Systembiologen sagen, „ja, wir wissen durch Experimente, dass das „Ich“ ein Produkt und Ereignis verschiedener systemischer Prozesse ist ...“. Aber das ist lediglich das Ergebnis, wenn man ein bestimmtes Werkzeug verwendet<sup>13</sup>. Verwendet man ein anderes Werkzeug, sehen die Dinge anders aus.

Übrigens: Das Bewusstsein, welches die Systembiologie verneint oder auf neuronale Prozesse reduziert, ist nach den Postmodernisten eine Ansammlung einer ganzen Reihe kultureller Annahmen, derer man sich selbst nicht bewusst ist. Es sind also nicht die neuronalen Netzwerke, welche die Fäden ziehen, sondern die eigenen verborgenen ethnozentrischen Annahmen, die einem diese Sichtweise geben. Das ist ein Mythos des Gegebenen, in dem jemand gefangen ist. Und das ist die Situation: Alle diese Methodologien gehen sich gegenseitig an die Gurgel und beanspruchen für sich einen Quadrantenabsolutismus. Wir sagen jedoch: Lasst uns das nehmen, was jede dieser Methodiken anzubieten hat, doch in dem Augenblick, wo sie uns von anderen Dingen sagen, dass diese nicht existieren oder eine Illusion sind, weil diese nur durch eine andere Methodologie gesehen werden können, dann sind wir nicht einverstanden. Und noch ein Letztes dazu: Wenn man Phänomenologie anwendet und das innere „Ich“ betrachtet, dann sagen uns die großen spirituellen kontemplativen Wissenschaften, dass diese Untersuchung

einer ersten Person mit der Methode einer ersten Person uns Gott finden lässt. Ausgerechnet die Methodologie, die einen zur Erleuchtung führt, wird von vielen weggeworfen. Was wir daher sagen, ist: Lasst uns einen Schritt zurücktreten und das nehmen, was uns alle 8 dieser Methodologien zu sagen haben, und lasst uns das annehmen, was sie uns in ihrem eigenen Untersuchungsbereich mitzuteilen haben. Doch wenn dieser Untersuchungsbereich verlassen wird und andere Methodologien dabei verdrängt werden, hören wir ihnen nicht mehr zu.

Ausgerechnet die Methodologie, die einen zur Erleuchtung führt, wird von vielen weggeworfen.

Doch es ist definitiv so, wenn wir wieder den oberen rechten Quadranten als Beispiel nehmen und uns das Gehirn anschauen, dass es dort Tausende wundervoller Systeme gibt, doch in keinem dieses Systeme gibt es ein „Ich“.

**Frage:** Worauf ich mit meiner Frage hinweisen wollte ist, dass die Zonen 7 und 8 gegenüber anderen Zonen bevorzugt werden.

**KW:** Das sehe ich auch so, und es ist frustrierend, weil professionelle Disziplinen einem hier nicht weiterhelfen können, das erlebe ich sehr oft. Ich habe kürzlich ein Buch gelesen von Jay Goldstein, *Betrayal by the Brain*, darin geht es um das limbische System

.....  
13 A. d. Ü.: Wilber spielt auf das Sprichwort an, „Wenn man lediglich einen Hammer zur Verfügung hat, sieht die ganze Welt wie ein Nagel aus.“



und das chronische Müdigkeitssyndrom. Jay Goldstein ist sehr anerkannt, er hat an der University of California gearbeitet, Roger Walsh kennt ihn, er hat eine internationale Reputation. In dem Buch sammelt er Daten über das, was man bezogen auf den oberen rechten Quadranten weiß, hinsichtlich der Beziehung des limbischen Systems zu dieser Krankheit. Um das zu tun, musste er fünf oder sechs neurophysiologische Disziplinen integrieren. Diese Disziplinen reden nicht miteinander, wie so oft. Vergessen wir einmal für einen Augenblick die anderen Zonen 1, 2, 3, 4, 7 und 8, hier haben wir es lediglich mit Zone 6 zu tun, und bereits in dieser Zone 6 gibt es etwa ein halbes Dutzend Disziplinen, die sich damit beschäftigen. Jay Goldstein versucht deren Forschungen zusammenzubringen – übrigens ganz hervorragendes Material – und erwähnt dies auch in der Einführung zu dem Buch. Er spricht davon, dass er integrales Denken anwendet, und das tut er auch bezogen auf diesen Quadranten. Doch womit ich mich von Anbeginn auseinanderzusetzen hatte, war, und jetzt zitiere ich einen Kollegen: „Der sicherste Weg, um beruflich übergangen zu werden, ist der, etwas zu schreiben, wo es darum geht, zwei unterschiedliche Disziplinen miteinander zu verbinden.“ Und wir sprechen hier immer noch nur über Zone 6 und einen Versuch, sechs unterschiedliche Disziplinen in nur dieser einen Zone zusammenzubringen. Auch Goldstein wurde für diesen Versuch gekreuzigt.

**Frage:** Für mich fühlt sich das unmoralisch an.

**KW:** Es *ist* unmoralisch, und es ist unethisch. Es ist eines zu sagen, dass man nicht Schritt halten kann mit all der Forschung und das anderen überlässt. Doch es ist etwas ganz anderes zu sagen, „wenn du das machst, werden wir dich nicht veröffentlichen, nicht unterstützen, nicht beschäftigen – dein Leben ruinieren.“ Das ist unmoralisch.

Eines der wirklichen Probleme mit den Ansätzen der rechtsseitigen Quadranten, einschließlich Systemtheorie, ist, dass es sich so anhört wie Daoismus oder Indras Netz<sup>14</sup> usw. Doch die innerlichen Quadranten werden dabei ausgelassen, die einen ja gerade in die Lage versetzen Indras Netz zu entdecken. Zone 7 und 8 entdecken wirklich unglaublich wichtige Dinge, doch sie lassen andere Methodologien einfach aus. Wenn man gezwungen wäre nur eine einzige Zone und Methodologie wählen zu müssen um Erleuchtung zu erfahren, und ich hoffe niemals in dieser Situation zu sein, würde man Zone 1 wählen.

**Frage:** Dan Segal, der eine interpersonelle Biologie entwickelt hat, wirbt für Achtsamkeit, lehrt dies und spricht davon auch bei Konferenzen, und das ist auch notwendig.

**KW:** Ausgezeichnet, und wir setzen uns damit ständig auseinander. Es mag noch ein Weilchen dauern, aber ich denke [diese Art von Quadrantenabsolutismus] wird zunehmend als ein unethisches Verhalten angesehen werden. Es ist – noch einmal – eine Sache zu sagen, „gut dass du dich damit beschäftigst, ich kann das nicht ...“, und es ist etwas ganz anderes zu sagen, „wir werden deine berufliche Laufbahn ruinieren.“ Wir hoffen also, dass Menschen vermehrt den Nutzen eines integralen methodologischen Pluralismus erkennen, und dass man als das Mindeste anerkennt, dass das, was man nicht weiß, man nicht weiß. Hat man keine Ahnung von Phänomenologie, Semiotik oder Ethnomethodologie, dann sollte man auch nicht dabei mitreden und sich heraus halten. Man sollte bitte das beitragen, was man beitragen kann, [aber nicht über das hinausgehen, was man weiß]. Wir möchten alle diese neuronalen Netzwerke und Systeme im oberen rechten Quadranten kennenlernen, (Systeme sind nicht nur der untere rechte Quadrant.

.....  
14 A. d. Ü.: Eine buddhistische Sichtweise der gegenseitigen Vernetztheit aller Erscheinungen.



*Das ist wirklich  
aufregend, zu  
sehen wie alle vier  
Quadranten eine  
Rolle spielen in so  
etwas Einfachem  
wie „Isaac, sitz!“*

Dort gibt es größtenteils Systeme, und deshalb sagen wir, dass die Systemtheorie dort vorherrscht, doch es gibt auch woanders Systeme. Man schaut sich an, wie sie interagieren, ihre Autopoiese – Francisco Varela nennt das eine biologische Phänomenologie, als eine Phänomenologie im oberen rechten Quadranten) – das ist alles in Ordnung, doch dann schaut man den oberen linken Quadranten an und betrachtet die Agenz, Intentionalität oder das Bewusstseinsereignis, das sich zusammen mit dem Feuerwerk all dieser neuronalen Netze ereignet. *Das ist wirklich aufregend, zu sehen, wie alle vier Quadranten eine Rolle spielen in so etwas Einfachem wie „Isaac, sitz!“* Ich bin also dafür, alle diese Türen offen zu halten.

### **Jemanden verstehen und die drei Gesichter Gottes**

**Frage:** Kannst du etwas dazu sagen, wie man mit jemandem, der eine bernstein Welt-sicht hat, aber natürlich auch die Fähigkeit zu Türkis bis Indigo hat, ethisch und kognitiv, wie kann man mit ihm oder ihr das Vergnügen teilen, dass es ein Ich, ein Wir und ein Es gibt, diese drei Gesichter Gottes, das Vergnügen diese drei Arten von Erfahrungen mit Gott zu machen.

**KW:** Ich denke, dass man im Austausch mit jemand anderem zuerst einmal als eine gute Faustregel davon ausgehen sollte, dass der andere recht hat. Daran orientiere ich mich, solange ich mich erinnern kann. Ich möchte dies bezogen auf eine orange Wettbewerbssituation so ausdrücken: Solange man nicht in der Lage ist den Standpunkt eines anderen Menschen besser vertreten zu können als dieser selbst, z. B. in einer Debatte, kann man nicht von sich behaupten diesen Menschen zu verstehen. Diese Haltung habe ich immer gemocht. Ich habe mich durch sehr viele Disziplinen hindurchgearbeitet, und wenn ich damit beginne eine Disziplin oder einen Menschen oder ein Buch zu studieren, gehe ich davon aus, dass der Mensch oder das Buch zu 100% Recht haben.

Ich muss dann in der Lage sein diese Position vertreten zu können, so dass ich sogar den Menschen, der sie vertritt, in einer Debatte schlagen kann. Dann kann ich von mir behaupten etwas verstanden zu haben. Danach erst kann ich einen Schritt zurücktreten, mir alle Gesichtspunkte und Ansichten, derer ich mir bewusst bin, anschauen und Beurteilungen treffen, kognitive Beurteilungen – ist es wahr oder falsch? – ethische Beurteilungen – ist es gut oder ist es schlecht? – ästhetische Beurteilungen – ist es angenehm oder ist es unangenehm, ist es attraktiv oder unattraktiv, ist es schön oder nicht schön? Doch *zuerst* muss man die Phänomene im Geist des anderen sehen oder berühren oder schmecken oder fühlen. Wenn man das macht, dann hat sich ein „Wir“ gebildet, und das ist so wichtig ... Das bringt uns aus unserer Ignoranz oder Arroganz heraus und öffnet uns für das, was wir lernen können. Danach kommt der zweite Teil, und das ist das, was wir tun können, um der betreffenden Person zu helfen und zu verstehen.

*Wenn ich damit  
beginne einen  
Menschen oder ein  
Buch zu studieren,  
gehe ich davon aus,  
dass der Mensch  
oder das Buch zu  
100% Recht haben.*

**Frage:** ... und mit ihm oder ihr verbunden zu sein und uns an Gott in der ersten, zweiten und dritten Person zu erfreuen. Das war mein Lieblingsteil in dem Kapitel [von Integrale Spiritualität]. Ich verstand Gott als eine zweite Person, und plötzlich war da diese große Freude, „oh ja“, das habe ich jahrelang verpasst, bis ich darüber las und es fühlen konnte. Das möchte ich mit jemandem teilen.



**KW:** Als ich begann mit dem 1-2-3 des GEISTES zu arbeiten, mit dem 1-2-3 Gottes, und begann mit anderen darüber zu sprechen, (das Thema beschäftigt mich schon eine ganze Weile, bis zurück zu *Eros, Kosmos, Logos*, ich begann jedoch die Diskussion darüber erst vor 2 oder 3 Jahren), war die Reaktion, die ich von anderen bekam, wie eine Offenbarung. Die Menschen waren ekstatisch. Was oft geschehen ist – und nehmen wir an, man ist Amerikaner, aus einer Generation ab den 60er Jahren, ist: Die einzige Art von Religion, die uns angeboten wurde, war ein bernstein Gott der zweiten Person, ein Gott der mythischen Gruppenzugehörigkeit. Unsere Reaktion darauf war, „OK, wenn das Religion ist, dann möchte ich das nicht haben“, und wir wandten uns dann oftmals dem Osten zu und begannen vielleicht mit kontemplativen Übungen wie Zen, und das war Gott als eine erste Person, Big Mind, Atman, Brahman-Atman, absolute Subjektivität usw., und das mochten wir. Dann wandten wir uns dem GEIST als einer dritten Person zu, Systemtheorie oder Gaia, die ganze Dao-Physik, wo alles aus einer miteinander verbundenen Serie von Prozessen besteht, das Netz des Lebens – und so hatten wir Gott als dritte Person und Gott als erste Person, aber keinen Gott als zweite Person.

Als ich damit begann über Gott als zweite Person zu sprechen und darüber, dass Gott als erste, zweite und dritte Person von ganz unten bis nach ganz oben reicht – [wurde klar dass wir] die spirituelle Intelligenz Gottes als einer zweiten Person bei Bernstein eingefroren hatten; anstatt zu erkennen, dass man über Gott als eine zweite Person auch bei Orange und Türkis, Violett und Ultraviolett – bis ganz nach oben reden kann, bis hin zum unmittelbaren Angesicht Gottes oder der Göttin. Jeder empfand das als unglaublich heilsam, weil man zurückgehen und sich rückverbinden konnte mit dem großen DU, und jeder konnte sich wieder mit Gott als erster, zweiter und dritter Person verbinden, und die Verkümmern der eigenen Fähigkeiten gegenüber Gott als einer zweiten Person aufheben. Bei vielen von uns, die beispielsweise Zen praktizierten, blieb das Ego davon unberührt. Doch wenn ich das große DU anerkenne, dann schließen die dazugehörigen Emotionen Hingabe, Dankbarkeit und Bescheidenheit mit ein, doch nichts von alledem kommt mit Zen, jedenfalls nicht notwendigerweise. Was wir also erreichten, und das war das Schlimmste, was uns Boomern passieren konnte, war, dass es zum einen darum ging vom kleinen Geist zum großen GEIST zu gelangen, was gut ist, doch was dabei auch sehr leicht geschehen kann ist, dass man von kleinen Ego zum großen Ego gelangt, und das war schlecht.

**Frage:** Meine schwierigste Einsicht auf dem Seminar zur integralen Psychotherapie war die Entdeckung, dass ich ein chronischer Fall von Boomeritis bin, was ich bis dahin nicht wusste.

**KW:** Vielleicht kennst du die kürzlich veröffentlichte Studie über Studenten<sup>15</sup>, aus der hervorgeht, dass die Lehrer ihre Boomeritis auf ihre Studenten übertragen und dort sogar verstärkt haben.

Wenn man letztendlich über reine Gottheit und GEIST ohne Eigenschaften spricht, dann ist das weder erste noch zweite noch dritte Person, es ist einfach das, was es ist, radikal unqualifizierbar, die Soheit und Istheit von diesem und jedem Augenblick. Doch sobald es irgendeine Form von Manifestation gibt, dann existiert als die höchste Form der Ma-

.....  
 15 Siehe dazu den Einträge vom 13.9. 2007 auf der [www.kenwilber.com/blog](http://www.kenwilber.com/blog) zu den Studien „Lessons in Happiness ‚Could Fuel Depression‘“ und „College Students More Narcissistic“.  
<http://www.kenwilber.com/blog/show/354?return=archive&page=10>

Wir hatten Gott als  
 dritte Person und  
 als erste Person,  
 aber keinen Gott als  
 zweite Person.



Sobald es irgendeine Form von Manifestation gibt, existieren die drei Gesichter Gottes.

nifestation als erste Person das ICH BIN, GEIST als erste Person; und die erste und höchste Form von Du-heit ist das DU, als eine lebendige Gegenwärtigkeit, eine absolut unendliche strahlende, liebende und lebendige Intelligenz; und dann gibt es noch Gott oder GEIST als dritte Person, und das ist diese unermessliche außerordentliche und wundervolle Schöpfung, die Menschen oft erleben, wenn sie beispielsweise am Rande des Grand Canyon sitzen und die Es-heit von allem erkennen. Alle drei sind gegenwärtig, und es ist gut durch sie alle hindurchzugehen, weil mit jedem von ihnen eine andere Emotion, und auch eine andere transpersonale Emotion, verbunden sind. Letztendlich können sie dann alle auch losgelassen werden, doch dazu muss man sie zuerst einmal haben, erste, zweite und dritte Person, das ist extrem wichtig.

## IS Call on Chapter 7 „A Miracle Called We“: Erich Gerl (2)

### Evolution, Ich und Wir

**Frage:** Die Textpassage [in *Integrale Spiritualität*, Kapitel 7], „Wenn du den GEIST unmittelbar erfahren willst, dann besteht eine Möglichkeit darin, einfach und zutiefst zu fühlen, was du jetzt fühlst, wenn du das Wort ‚Wir‘ verwendest.“ Ich habe das ausprobiert, und den GEIST und Gott darin gefunden.

**KW:** Es ist erstaunlich, nicht wahr?

**Frage:** Es erinnert mich auch an das „Es macht keine Spaß allein zu essen“, als dem Impuls, aus der Absolutheit heraus das Universum zu manifestieren, wo viele kleine Ichs sich entwickeln und im Wir zusammenkommen. Das führt mich zu meiner Frage: Mein Eindruck ist, dass die AQAL Landkarte sich mit dem, was gegenwärtig ist, beschäftigt. Man kann irgendein Holon nehmen, es in die vier Quadranten einfügen, und die Quadranten geben dann einen Schnappschuss oder eine Augenblicksbeschreibung davon. Doch wie können wir Holons in ihrer zeitlichen Entwicklung betrachten?

**KW:** Es ist faszinierend, nicht wahr, und einer der wirklichen Knackpunkte für die evolutionäre Biologie ist die Beantwortung der Frage, wie sich diese Transformationen zu mehr komplexen Lebensformen ereignen. Egal, wie man die Zahlen betrachtet, es ist aus den Statistiken sehr schwer abzuleiten, dass wir es hier *ausschließlich* mit dem Zufall zu tun haben. Zufällige Mutationen alleine können nicht dieses außerordentliche Wachstum in diesen wunderbaren komplexen Formen, die wir sehen, erklären. Natürliche Selektion ist nicht nur ein Zufallsauswahlprinzip wie bei einer Lotterie. Natürliche Selektion ist ein zweistufiger Prozess. Bei einem Schritt geht es in der Tat um Wahrscheinlichkeiten, doch wenn einmal etwas ausgewählt wurde, wird es weitergetragen, und das reduziert auf eine dramatische Weise andere Möglichkeiten. Man fängt nicht wieder bei Null an, wenn man beispielsweise ein Auge erschafft, weil es bereits Hunderte von Lottogewinnern gibt, die sich im genetischen Code niedergeschlagen haben. Doch selbst wenn man das anerkennt, was ich tue, sind die statistischen Zahlen immer noch nicht allein daraus erklärbar. Man braucht nicht nur ein neues Tier, ein erstes Kaninchen,



## Das Immunsystem ist ein gutes Beispiel für die Tatsache, dass natürliche Selektion allein nicht ausreicht.

mit Augen, man braucht auch gleichzeitig ein weibliches Exemplar. Es ist kein Wunder, dass die Vorstellung eines intelligenten Design hier Argumente findet. Das Immunsystem beispielsweise ist einfach erstaunlich [in seinem Aufbau und seiner Funktion], und Darwins black box<sup>16</sup> ist ein gutes Beispiel für die Tatsache, dass, was auch immer Evolution verursacht haben mag, natürliche Selektion allein dafür nicht ausreicht.

Das Problem jedoch mit dem intelligenten Design ist, dass dessen Vertreter sagen: „Wo kommt es her? Jehova!“ Ein alter Typ hat sich das alles ausgedacht. Das ist lächerlich.

Eine bessere Erklärung liefern beispielsweise Menschen wie Stuart Kauffman und andere seriöse Wissenschaftler, die an diesen Themen arbeiten. Sie stellen fest, dass es eine Art Tendenz gibt, (Ilya Prigogine wurde dafür bekannt), dass unter bestimmten Umständen, speziell unter Umständen, die weit von einem Gleichgewichtszustand entfernt sind, das Universum sich nicht nach unten auflöst sondern nach oben entwickelt, von Spannung und Chaos hin zu einer neuen Ebene von Ordnung. Wie auch immer man das bezeichnen mag, das ist Eros, und man muss dafür nicht Platon'sche Archetypen voraussetzen. Ich sehe das einfach als ein Prinzip an, welches an bestimmten Orten und unter bestimmten Umständen, die weit entfernt von einem Gleichgewichtszustand sind, dafür sorgt, dass sich das Universum aufwärts entwickelt. Das, was dabei neu entsteht, etabliert sich dann durch natürliche Selektion, und los geht's. Nimmt man die moderne Synthese der Darwin'schen Theorie und fügt noch ein wenig von dem Prinzip der Selbstorganisation hinzu, dann funktioniert es. Doch ohne Eros gelangt man nirgendwo hin.

Man bekommt das Universum nicht in Gang. Das ist für mich die allgemeine Bedeutung von Eros, eine Selbsttranszendenz durch Selbstorganisation, und das ereignet sich in

## Nimmt man die moderne Synthese der Darwin'schen Theorie und fügt noch ein wenig von dem Prinzip der Selbstorganisation hinzu, dann funktioniert es.

allen Holons, wenn sie sich zu einer höheren Entwicklungsebene hin bewegen und Bewusstheit, Komplexität und Kreativität zunehmen – das ist Eros. Es ist eines der vier Grundantriebe aller Holons. Ich postuliere, dass alle Holons in ihrer vertikalen Bewegung Eros folgen, der Bewegung zum Höheren und Umfassenderen, und Agape, dem Sich-Hinabbewegen und Umarmen von dem, was bereits gegenwärtig ist. Die horizontale Bewegung besteht in den Antrieben von Agenz und Kommunion. Alle vier dieser Antriebe haben auch eine pathologische Version. Pathologischer Eros ist Phobos, wo nicht transzendierte und umfasst wird, sondern wo – meist aus Angst

heraus – transzendierte und unterdrückt wird. Dies ist die Ursache für Schattenunterdrückung und alle möglichen Fehlfunktionen. Pathologische Agape ist nicht das Hinunterbeugen und Umarmen, sondern einfach *nur* eine Abwärtsbewegung, und das ist Regression. Regression führt letztendlich zu träger Materie und Tod. Dies ist Thanatos, als eine pathologische Agape. Was Agenz und Kommunion betrifft: Agenz ist der Antrieb zu Autonomie und Ganzheit – und nicht Teilheit –, und das ist etwas Gesundes, doch die ungesunde Version davon ist Hyperautonomie und Entfremdung. Die ungesunde Versi-

<sup>16</sup> Wilber bezieht sich wahrscheinlich auf das Buch *Darwins Black Box* (1996) von Michael Behe, in dem er argumentiert, dass es biologische Systeme gibt, die in seinen Augen irreduzibel komplex sind, und damit versucht intelligentes Design zu stützen.



on von Kommunion ist Verschmelzung. Man ist dann nicht mehr ein Mitglied von etwas Größerem, sondern man verliert sich selbst in etwas Größerem oder in Beziehungen und kann die eigene Individualität nicht mehr zum Ausdruck bringen. Diese vier Grundantriebe sind – glaube ich – wesentlich für alle Holons, und sie zeigen sich natürlich auf unterschiedliche Weise, abhängig davon, ob man über ein Proton spricht, einen Wurm, ein Rotkehlchen oder einen Schimpansen. So weit ein paar allgemeine Hinweise zu Eros, und ich denke, das ist etwas sehr Wichtiges.

**Das bedeutet, dass sich dieses Wir in der Tat zu einem „Ich“ verändert hat.**

Worüber du sprichst, ist eine spezielle Form von Eros, die wahrscheinlich die geheimnisvollste und wundervollste von allen ist, und das hängt mit dem „Wunder eines Wir“ zusammen. Plötzlich hat man einen Haufen Moleküle, die vielleicht aus einem ursprünglichen Ozean aus Energie entstehen, und an diesem Punkt der Entwicklung die höchsten Lebensformen bilden - zuerst vielleicht Strings, dann Quarks, dann Atome, dann Moleküle, und dann beginnen lange Ketten dieser Moleküle zu „spielen“, und eine physische, sichtbare Grenze entsteht, die sich um sie herum bildet und die gewissermaßen die vielen individuellen Ichs [innerhalb der neuen Grenze] vereinnahmt, und dieses Wir wurde, weil es eine Grenze um sich herum hat, zu einem höheren Ich. Das ist eines der wirklich bemerkenswerten Dinge über individuelle Holons im Gegensatz zu sozialen Holons. Individuelle Holons haben fast immer eine sichtbare Grenze. Einen Baum kann man nicht übersehen – da ist ein Baum. Doch es ist sehr viel schwieriger zu sagen, wo ein Wald oder überhaupt ein Ökosystem beginnt und endet. Doch nehmen wir an eine Grenze würde sich plötzlich um einen Wald bilden, und so ein „Ich“ erschaffen, dann wäre dies ein neuer Organismus. Das ist das, was mit den ersten Zellen geschah. Eine Gruppe von Molekülen fand sich zusammen, eine Zellmembran entsteht, und durch das Wunder von Emergenz und Transformation, welches – noch einmal – niemand, *wirklich niemand* versteht, hat man plötzlich eine erste Proto-Zelle, prokaryotisch. Das bedeutet, dass sich dieses Wir in der Tat zu einem „Ich“ verändert hat.

**Damit das „Wir“, das wir jetzt bilden zu einem „Ich“ wird, müsste eine Grenze der Intentionalität um uns herum entstehen.**

Eros ist dabei die Bezeichnung, die ich für jede Klasse dieser Art von Aufwärtstransformation verwende. Ich denke, dass Eros in den Kosmos eingebaut ist, ich denke nicht, dass man irgendein Kosmos-Spiel zum Laufen bekommt ohne eine Form von Eros, als einer Fähigkeit der Aufwärtsentwicklung, und so hat sich das Universum immer weiter aufwärts entwickelt, bis zu den ersten Zellen. Diese Zellen machten dann weiter, und es kam der Augenblick, wo einige dieser Zellen miteinander „spielten“ und eine Grenze um sie herum entstand, und das war die Geburt des ersten mehrzelligen Organismus, usw. usw. usw., bis zu dem Primaten. Damit also das „Wir“, das wir jetzt bilden, die wir hier miteinander sprechen zu einem „Ich“ wird, müsste eine Grenze um uns herum entstehen, und diese Grenze wäre eine Grenze der Intentionalität.

Was die Grenze eines individuellen Ichs macht, ist eine Intentionalität, der alle Intentionalitäten der Subkomponenten gehorchen. Isaac [Kens Hund] hat eine Grenze, und alles innerhalb dieser Grenze geht mit ihm, wenn er sich entscheidet den Raum zu durchqueren. Das ist so faszinierend, es gibt sehr klare Unterschiede zwischen individuellen und sozialen Holons. Diese Grenze ist ein guter Anhaltspunkt. Ich glaube, dass die nächste Grenzziehung der Evolution zu etwas wie dem Cyborg führt, eine Grenze, die Menschen und Maschinen umfasst, doch das ist ein ganz anderes Thema.



**Frage:** Ich frage mich, welche Rolle „Eros“ im „Wir“ spielt, im Vergleich zu seiner Rolle im „Ich“.

Bei jeden Augenblick mit einem Ich, einem Wir und einem Es handelt es sich immer um *ein* Ereignis.

**KW:** Diese Dinge hängen zusammen, das Ich mit dem Wir und das Wir mit dem Ich. Wo immer man ein Ich findet, steht ein Wir mit diesem Ich in diesem Ereignis in Verbindung. Andere Wir können dabei auch eine Rolle spielen. Wir können dieses Telefongespräch als ein Beispiel nehmen, und nehmen wir an es befinden sich 7 Personen in dieser Konferenzschaltung. Es gibt 7 individuelle Ichs, und weil es sich vorrangig um eine verbale

Konversation handelt, verwenden wir als ein Artefakt die Telefonverbindung. Wir haben Signifikanten, materielle Worte, die wir miteinander austauschen. Die Worte, die ich spreche, gehen durch die Leitungsverbindung in eure materiellen Ohren, und weiter in eure materiellen limbischen Hörstrukturen und den Neokortex, und dem entspricht im oberen linken Quadranten ein Signifikat, das, was einem dabei in den Sinn kommt. Wenn ich also das Wort „Isaac“ ausspreche, dann hat jeder von euch eine innere Vorstellung bei diesem Wort. Das Wort Isaac ist ein Signifikant [das Bezeichnende], doch das was einem dabei in den Sinn kommt, ist das Signifikat [das Bezeichnete]. Der konkrete Isaac, der Hund, ist der Referent. Die Worte, die wir verwenden, folgen grammatischen Regeln mit einer Syntax, der wir uns bewusst sein können oder auch nicht, doch es gibt diese Regeln. Der Austausch über Artefakte im unteren rechten Quadranten folgt einer Grammatik. Im unteren linken Quadranten, wo die Signifikate des oberen linken Quadranten zusammenkommen, entsteht ein Signifikat im Plural, *wir* verstehen was *wir* sagen. Bei jeden Augenblick mit einem Ich, einem Wir und einem Es handelt es sich jedoch immer um *ein* Ereignis.

Schaut man sich diesen Ereignisstrom an, stellt man fest, dass man permanent von Signifikanten bombardiert wird, und das betrifft nicht nur das, was wir hier machen. Man wird von Signifikanten aller Ebenen des eigenen Seins bombardiert. Moleküle treffen aufeinander, Photonen von der Sonne interagieren mit Photonen im eigenen Körper, man befindet sich ständig in einem relationalen Austausch mit Hunderten von Ebenen dieser gewaltigen Hierarchie, die man ist. Dies alles sind Signifikanten, die in jedem Augenblick auf einen eintreffen. Das, was dabei ins Bewusstsein kommt, sind unterschiedliche Signifikate. Das ereignet sich ebenso auf zellulärer Ebene, auf der Organebene, auf der Gewebeebene usw. Jetzt, wo wir miteinander verbunden sind und es eine Resonanz hinsichtlich eines bestimmten Themas gibt, formt sich ein Wir im unteren linken Quadranten. All dies geschieht permanent. Man kann sich jeden Augenblick als ein Tetra-Ereignis vorstellen, in Interaktion mit einer ganzen Reihe von anderen Tetra-Augenblicken. Dazu gehören die eigene unmittelbare Vergangenheit, die Zukunft, die in die Gegenwart eintritt, und alle diejenigen, mit denen man gerade im Austausch steht, wie in unserer Konversation. Das alles ereignet sich im Augenblick, und man kann davon etwas herausgreifen und sich überlegen, wie ein bestimmtes Wir mit einem Ich im Austausch steht und umgekehrt, usw. Der Punkt ist, all dies hängt in jedem Augenblick miteinander zusammen, und man nimmt sich etwas dabei heraus um es genauer zu betrachten. Eine Möglichkeit, sich das klarzumachen, ist, wenn man das Innere und das Äußere nimmt und den Singular und Plural und sieht, dass es zu beidem eine Vergangenheit und eine Zukunft gibt. Einer der Gründe, warum Holarchien interessant sind, ist, dass sie transzendieren und bewahren, und das ist das, was sich in jedem Augenblick ereignet. Darauf hat Whitehead hingewiesen, jeder Augenblick nimmt seinen Vorgänger wahr, und fügt



dem Ereignisstrom etwas Neues hinzu – das ist Transzendieren und Bewahren, und das entspricht auch Robert Kegans Makroentwicklung, wo das Subjekt einer Entwicklungsebene zum Objekt des Subjektes der nächsthöheren Entwicklungsebene wird, auch das ist Transzendieren und Bewahren. Es führt dazu, dass die Holarchie im Raum nichts anderes ist als Zeit, die ihren Niederschlag findet, archäologische Schichten oder Sedimente in der Raumzeit. Wie das sich sedimentiert und zu einer kosmischen Gewohnheit wird, ist das Interessante dabei.

## Holarchie im Raum ist nichts anderes als Zeit, die ihren Niederschlag findet.

**Frage:** Wie ist das bei einem Wir? Beginnt das auch, wie ein Ich, immer mit dem kleinen Einmaleins, oder ist das Wir nicht eher eine Basis, ein Bewusstseinschwerpunkt, wohin sich Menschen entwickeln, um dann darüber hinausgehen zu können?

**KW:** Es gibt sehr viele Studien zu horizontalen Stufen, die soziale Holons durchlaufen, doch was man überwiegend daraus erhält, sind bestimmte allgemeine Merkmale. Soziale Holons sind derartig komplex – individuelle Holons natürlich auch –, aber speziell soziale Holons sind in vielerlei Weise definiert durch den Austausch von Artefakten. Dies spielt eine derartig große Rolle, dass jemand wie beispielsweise Marx zu der Behauptung gelangte, dass die Basis des Austausches von Artefakten das individuelle Bewusstsein erschafft, und nicht umgekehrt. Das muss man sich anschauen und erhält dann einige allgemeine historische Trends. Bezogen auf die Artefakte des unteren rechten Quadranten bewegt sich das von Jagen und Sammeln zum Gartenbau zum Ackerbau zum Industriezeitalter zum Informationszeitalter, und das ist richtig. Doch das bedeutet nicht, dass, wenn sich in der heutigen Welt Menschen zu einer Gruppe zusammenfinden, dass sie zuerst Jagen und Sammeln müssen, dann Gartenbau betreiben, dann Ackerbau, dann die Dampfmaschine erfinden müssen, dann einen Computer entwickeln, dem ist nicht so. Vergessen wir nicht, dass Artefakte austauschbar sind. Daher ist es so viel schwieriger, bei sozialen Holons eine unveränderliche Stufenabfolge zu beschreiben, die Gruppen oder Organisationen durchlaufen.

## Bei sozialen Holons ist es viel schwieriger, eine unveränderliche Stufenabfolge zu beschreiben.

Was man beobachten kann, ist, dass sich Menschen in bestimmten Arten von Gruppen spezialisieren, Businesszyklen sind dafür ein Beispiel, wo bestimmte Branchen die Tendenz haben vier oder fünf Hauptphasen hintereinander zu durchlaufen. Dazu gibt es eine Parallele bei großen Historikern wie Toynbee und Spengler beispielsweise, „Der Untergang des Abendlandes“, wo man versucht Zivilisationen so zu behandeln, als seien sie ein Organismus, und zu zeigen, dass sie bestimmte Stufen durchlaufen müssen, wie Geburt, Wachstum, Reife, Abstieg und Tod. Doch Modelle dieser Art haben sich nicht wirklich bewährt, außer als ganz generelle Verallgemeinerungen – jedoch nicht vergleichbar mit dem, was wir bei individuellen Holons finden. Die sechs Stufen der sensorimotorischen Entwicklungslinie beispielsweise, die Piaget entdeckt hat, wurden mittlerweile getestet bei Stämmen der Regenwälder, bei den Aborigines, in Duzenden von Kulturen und ohne größere Ausnahmen bestätigt. Diese Strukturen sind festgelegt, ähnlich wie der Grand Canyon, und sie sind sehr viel determinierender [als die horizontalen Zyklen]. Man kann auch die Frage nach Beziehungen und Ebenen stellen, gibt es dort Zyklen? Es gibt ganz generelle Verallgemeinerungen, es gibt eine Honeymoon Periode, ein erstes Jahr, wo man sich kennenlernt, im dritten Jahr bewirft man sich dann mit Geschirr [Lachen], im siebenten Jahr landet man erstmals in der Notaufnahme, aber das ist nicht das Gleiche



Man kann auch die Frage nach Beziehungen und Ebenen stellen, gibt es dort Zyklen?

[wie die Strukturstufen bei der Individualentwicklung], weil die Strukturstufen etwas sind, was primär Individuen kennzeichnet. Bei sozialen Holons gibt es nur ganz allgemeine Stadien wie die, welche Ökosysteme durchlaufen. Dabei gibt es so viele Variablen, dass man vergleichbare Skalen [wie bei der individuellen Entwicklung] dort nicht findet.

## IS Call on Chapter 7 „A Miracle Called We“: Liz Stevenson (3)

### Gemeinschaftliche Entwicklung, Phasen und Zyklen

**Frage:** Als ich das Kapitel 7 las, begann ich über Gemeinschaften und die Art, wie sie sich entwickeln, nachzudenken. Da Gemeinschaften keine dominante Monade haben, entwickeln sie sich nicht auf die gleiche Weise wie individuelle Organismen. Was muss eine Gruppe tun um sich zu entwickeln?

**KW:** Wie denkst du darüber?

**LS beschreibt ihre Erfahrungen in einer Gemeinschaft.**

**KW:** Ich möchte deine Fragestellung noch einmal wiederholen: Ist es notwendig für eine Organisation eine horizontale Entwicklung zu durchlaufen, z. B. Geburt, Jugendphase, Reifephase usw., um auf eine höhere Ebene zu gelangen, oder ist das relativ unabhängig voneinander? – und ich denke dass wir derzeit davon auszugehen haben, dass sie *relativ* unabhängig voneinander sind.

Horizontale und vertikale Entwicklung sind relativ unabhängig voneinander.

Als ein Beispiel [für unterschiedliche Ebenen] nehmen wir eine typische grüne Gruppe, die sich als egalitär versteht, wo sich jeder gleichberechtigt einbringt und niemand sich als ein Lehrer versteht, wo gemeinschaftliches Miteinander im Vordergrund steht, und das ist gut, speziell wenn es sich um eine gesunde Version handelt. Viele der Bewusstseinsentwicklungsgruppen in den frühen sechziger Jahren definierten sich so – doch das ist schon ein Unterschied zu einer orangen Gruppe im Stile eines Tony Robbins Feuerlaufes, da geht es um Geld, um herausragende Leistungen, um das Erreichen von Zielen (Tony hat dies inzwischen weiter entwickelt, aber so nehmen ihn viele noch wahr). Diese Art von Gemeinschaft ist sehr unterschiedlich zu einer grünen Gemeinschaft [und beide können sich horizontal/zyklisch entwickeln]. Bei Türkis ist es wieder anders. Eine der großen Unterschiede zwischen Türkis und Grün ist, dass Menschen bei Grün eine sich beteiligende Mitgliedschaft wollen, wohingegen Menschen bei Türkis einen Lehrer wollen. Es macht ihnen nichts aus, wenn ein Mensch Schüler eines Menschen und jemand anderes Lehrer ist, solange klar ist, wer was ist.

**Frage:** Ich denke, dass dies etwas ist, was in vielen Organisationen geschieht: Man beginnt mit der sehr grünen Art des Zusammenseins und entwickelt sich dann hin zu etwas Türkiserem. Man braucht Verantwortliche und man braucht Hierarchie, und deshalb geschieht das auch, ob man das möchte oder nicht. Einige sind sich dessen bewusster als andere.



**KW:** Das führt uns zu der Frage zurück, ob die Schüler/Lehrer Beziehung eine Ich-Du Beziehung ist, und ob das verwechselt werden kann mit der Beziehung zu Gott als einer zweiten Person, und die Antwort ist, dass diese Verwechslung immer möglich ist, wenn auch nicht notwendigerweise. Im besten Fall kann die Schüler/Guru Beziehung ein Modell dafür sein, wie ich zum GEIST als einer zweiten Person in Beziehung treten kann, in dem ich meinen Guru als inkarnierten GEIST betrachte.

Wenn das auf eine gesunde Weise getan wird – und ich spreche hier von einer theoretischen Möglichkeit –, dann kann es mir dabei helfen meinen eigenen GEIST als eine erste Person zu finden. Auch die Identifikation mit dem Guru, die verlangt wird, kann natürlich immer wieder sabotiert werden, und das ist eines der Probleme dabei, speziell in unserer Kultur, weil, was oft geschieht ist, man sich mit dem Guru-Schatten identifiziert und nicht mit GEIST als einer zweiten Person, was zu sehr vielen Problemen führt.

Das ist ein sehr schwieriger Weg, den man da zu gehen hat. Worum wir uns dabei bemühen

**Im besten Fall kann die Schüler/Guru Beziehung ein Modell dafür sein, wie ich zum GEIST als einer zweiten Person in Beziehung treten kann.**

sollten, ist, das Beste aus beidem als eine Transzendierung und Bewahrung von Grün zu nehmen – eine gesunde Form der gleichberechtigten Teilnahme, aber auch die Fähigkeit zu erkennen, dass es gute Lehrer gibt, von denen man viel lernen kann. Die unterschiedlichen Organisationen – Bernstein, Orange, Grün, Türkis –, haben unterschiedliche Regeln, je nachdem, was sie erreichen wollen, das ist dabei auch zu berücksichtigen. Weiterhin habe ich Organisationen gesehen, in denen Einzelne erstaunlich weit entwickelt waren, jedoch aus einem Mangel an einfachem technischem Wissen nicht in der Lage waren, eine Organisation zum Laufen zu bringen. Andererseits gibt es Organisationen mit wirklich merk-

würdigen Leuten, die jedoch wissen, wie man etwas zum Laufen bringt, und das auch auf manchmal gespenstische Weise demonstrieren, das gibt es auch. Anders als bei der individuellen Entwicklung sind Gruppen eine derart komplexe und vielschichtige Angelegenheit – Menschen darin befinden sich auf unterschiedlichen Entwicklungshöhen, es spielen verschiedene Artefakte dabei eine Rolle, das Zusammenkommen geschieht aus den unterschiedlichsten Gründen usw., und es sieht nicht so aus, als wenn es gegebene Zyklen oder Stufen gäbe [durch die sich alle Gruppen entwickeln].

Was wir jedoch sehen sind Dinge wie die, von denen du gesprochen hast, und zwar, dass wir derzeit in diesem Land [USA] vier große Wertestrukturen haben, und alle vier spielen eine Rolle, sogar auch in integralen Gemeinschaften. Wir haben bernstein Fundamentalisten, wir haben orange Karriere- und Leistungsmenschen, wir haben Grün, und wir haben Türkis. Wenn Menschen zusammenkommen um beispielsweise einen integralen Salon oder eine ILP Gruppe zu bilden oder etwas anderes in der Art, [dann stellt sich die Frage], wie diese unterschiedlichen Entwicklungshöhen miteinander koexistieren können – vorausgesetzt, das ist überhaupt möglich. Wenn wir am Integralen Institut Seminare ausschreiben, dann geben wir denjenigen, die sich anmelden, ein kleines Paket mit Material, und darin enthalten ist auch der Satzvervollständigungstext von Jane Loevinger. Dieser Test ist sehr genau, und es geht dabei nicht darum Menschen in Schubladen einzuordnen, sondern Seminare maßzuschneidern für Menschen bei Orange, Grün und Türkis. Das hilft auch den Menschen bei den Seminaren besser miteinander klarzukommen, und es ist sehr viel befriedigender für alle. Das ist eines der Probleme, der sich jede der spirituellen Gemeinschaften gegenüber sieht, und zwar als das Mindeste zu unterscheiden zwischen 1st tier und 2nd tier Gemeinschaften. Das ist schwierig, wirklich schwierig [Lachen]...

**Zur integralen Diskussion:**

**KW:** Das ist nicht einfach, aber wir geben nicht auf. Die integrale Konversation ist faszinierend und die einzige, die *wirklich* Spaß macht. Wir arbeiten an immer besseren Strukturen, wie wir das möglich machen können.

**Frage:** Du sprachst vor ein paar Wochen darüber, dass dieser Teil der Evolution ziemlich chaotisch abläuft...

**KW:** Ja, und es ist bisher nirgendwo gemacht worden, das kommt noch hinzu. Die meisten auch der spirituellen Gruppen sind meist auf einen bestimmten Lehrer ausgerichtet, was zu einer de facto Hierarchie führt. Das kann oft sehr gesund und hilfreich sein und manchmal auch nicht. Was ich jedoch versucht habe, ist, das AQAL Rahmenwerk als Autorität in den Vordergrund zu stellen. Aber manchmal braucht es auch eine Direktive [z. B. in einer Diskussion].

**Frage:** Wie kann man eine dominante Monade der Resonanz, [den Bewusstseinschwerpunkt eines Wir] nach oben entwickeln?

## Was ich versucht habe ist, das AQAL Rahmenwerk als Autorität in den Vordergrund zu stellen.

**KW:** Das ist eine schwierige Frage. Das hängt davon ab, auf welcher Entwicklungsstufe sich die Menschen in einer bestimmten Gruppe befinden. Nehmen wir noch einmal Bob Kegans sehr allgemeine Daumenregel, dass ein Erwachsener im Durchschnitt 5 Jahre braucht, um sich zur nächsthöheren Entwicklungsstufe zu transformieren. Wenn wir von einer Gruppe mit 10 Teilnehmern ausgehen und annehmen, dass der Bewusstseinschwerpunkt bei Grün ist, dann kann man mit ihnen „türkis“ sprechen, solange man möchte – doch um verstanden zu werden muss man mindestens zehn Jahre warten. Es ist wichtig sich das immer wieder vor Augen zu führen. Ich arbeite seit etwa dreißig Jahren mit Entwicklungsstudien und erinnere mich selbst immer wieder daran. Mir passiert es immer noch, dass ich irgendwo hingehere und denke, wenn ich nur genug an Argumenten und Evidenz und gutem Willen einbringe, dass mich alle verstehen – aber dem ist nicht so. Was dabei auch noch eine Rolle spielt, ist, dass es Menschen gibt, die sich auf der Entwicklungshöhe von Petrol, Türkis oder sogar Indigo befinden, doch weil der Bewusstseinschwerpunkt und der vorherrschende Austauschmodus sich bei Grün befindet, haben sie gelernt sich Grün auszudrücken. Hier geht es darum gewissermaßen Farbe zu bekennen und sich zur eigenen Entwicklungsebene auf eine positive Weise zu bekennen, z. B. als ein authentischer Lehrer oder Gruppenleiter oder was auch immer. Das kann die Gruppenentwicklung beschleunigen. Wenn man seinen Lehrer liebt, dann öffnen sich viele Türen, und der Bildungs- und Erziehungsweg der meisten Menschen ist gekennzeichnet durch Lehrer, die einen bedeutenden Einfluss hatten.

– doch um verstanden zu werden muss man mindestens zehn Jahre warten. Es ist wichtig sich das immer wieder vor Augen zu führen. Ich arbeite seit etwa dreißig Jahren mit Entwicklungsstudien und erinnere mich selbst immer wieder daran. Mir passiert es immer noch, dass ich irgendwo hingehere und denke, wenn ich nur genug an Argumenten und Evidenz und gutem Willen einbringe, dass mich alle verstehen – aber dem ist nicht so. Was dabei auch noch eine Rolle spielt, ist, dass es Menschen gibt, die sich auf der Entwicklungshöhe von Petrol, Türkis oder sogar Indigo befinden, doch weil der Bewusstseinschwerpunkt und der vorherrschende Austauschmodus sich bei Grün befindet, haben sie gelernt sich Grün auszudrücken. Hier geht es darum gewissermaßen Farbe zu bekennen und sich zur eigenen Entwicklungsebene auf eine positive Weise zu bekennen, z. B. als ein authentischer Lehrer oder Gruppenleiter oder was auch immer. Das kann die Gruppenentwicklung beschleunigen. Wenn man seinen Lehrer liebt, dann öffnen sich viele Türen, und der Bildungs- und Erziehungsweg der meisten Menschen ist gekennzeichnet durch Lehrer, die einen bedeutenden Einfluss hatten.

## Der Bildungs- und Erziehungsweg der meisten Menschen ist gekennzeichnet durch Lehrer, die einen bedeutenden Einfluss hatten.

Was die Entwicklung insgesamt angeht: Es gibt Schätzungen, dass sich zwischen 20 und 25% der Bevölkerung Nordamerikas bei Grün befindet. Das bedeutet, dass sich etwa ein Drittel von ihnen gewissermaßen schon am Ausgang von Grün befindet, und das sind eine Menge Menschen. Etwa 55 Millionen allein in den USA sind bei Grün, und das bedeutet, dass knapp 20 Millionen auf dem Sprung sind. Viele von ihnen sind schon seit 20 oder 30

Jahren grün, und es gibt theoretisch nichts, was dagegen sprechen würde, dass morgen früh zwanzig Millionen Menschen bei Petrol aufwachen, beim 2nd Tier, bei Schaulogik.



Doch wir wissen nicht, wie schnell das geschehen wird, wir wissen nicht, wie schnell sich die integrale Vision innerhalb dieser grünen Population verbreiten wird. Es *kann* sehr schnell geschehen, mit dramatischen Auswirkungen in der Zukunft.

### Über Sex und Gender

**KW:** Willow [Pearson] ist ganz erstaunlich, sie ist die Direktorin unserer „Sex und Gender Studies“. Das Thema ist heiß und großartig. Es geht darum das Thema zu retten, auch vor einem gesunden Grün, mit allen seinen wichtigen Beiträgen. Doch wir müssen die Überbetonung von sozialer Konstruktion dabei wieder etwas zurücknehmen. Es ist eine Angelegenheit aller vier Quadranten, und nur zum Teil eine soziale Konstruktion.

### Über David Deida.

Die Art und Weise, wie er zu seinen einfachen Stufenkonzeptionen kam, war: Jeder, der zu ihm kam, war grün, und daraufhin unterteilte er die sexuelle Entwicklung in drei Stufen, und zwar Prä-Grün, dann Grün, dann Post-Grün. Prä-Grün ist all das stereotype Rot: „Ich Tarzan, du Jane“, die klassische Version eines John Wayne, „ein Mann ist ein Mann, eine Frau ist eine Frau“. Grün ist Gleichmacherei, ohne irgendeine Polarität zwischen den Geschlechtern, daher auch keine sexuelle Spannung und Erregung, Sexualität ist nur noch ein endloses Meeting. Post-Grün entspricht dann einer türkisen oder höheren Entwicklungsebene, wo sexuelle Differenzierungen wieder auftauchen, die auch zu sexueller Spannung führen, ohne jemanden zu marginalisieren und ohne schlechte Rangordnungen und Wertungen. Das war eine wichtige Neuigkeit für Grün. Wir arbeiten mit David Deida an einem Zusatzmodul zu diesem Thema für das ILP Starter Kit.

## IS Call on Chapter 7 „A Miracle Called We“: Brit Miller (4)

### Kommunikation “auf allen Ebenen”

**Frage:** Meine Fragen drehen sich um den Mechanismus des „Wir“. Wie kann man Menschen auf den unterschiedlichen Entwicklungsebenen richtig ansprechen, speziell zum Thema Ökologie?

**KW:** Dabei ist es gut sich daran zu erinnern, dass das sehr von der konkreten Situation abhängt. Ist es ein Einzelgespräch oder spricht man zu einer Gruppe, oder auf einer Party, usw.? Die Daumenregel dabei ist: Man nimmt die Vorstellung des 2nd oder 3rd tier, die man kommunizieren möchte, was immer es auch sei, macht sich klar, dass es davon immer eine für die unteren Ebenen „heruntertransformierte“ Version gibt und überlegt sich, was das sein könnte. Für das Integrale ist dabei die Daumenregel, dass egal, welche Ebene man anspricht, Bernstein, Orange oder Grün, dass man all die auf dieser Ebene zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Potenziale nutzt. Man spricht dabei die Werte, Antriebe und Motivationen der unterschiedlichen Ebene an. Es gibt jemanden, der umherreist und die Idee von einem ökologischen Häuserbau vermittelt,



und er hat seine Präsentation dafür in drei unterschiedlichen Versionen erstellt. Eine Version für bernstein Verwaltungsleute, eine Version für orange Geschäftsleute und eine Version für grüne Ökologen. Er hat drei Jahre daran gearbeitet und verwendete auch AQAL dafür. Es kann also gemacht werden. Spricht man mit jemandem auf der bernstein Entwicklungsebene, dann spricht dieser Mensch auf Familienwerte an und auf das Bewahrende und Erhaltende des Umweltgedankens. Diese Menschen wollen ihren Landbesitz vielleicht bewahren, um weiter auf die Jagd gehen zu können. Diese Bewusstseinsstrukturen, auf denen sich Menschen befinden, sind ziemlich zäh. Zum einen betone ich immer wieder, dass es sich dabei um etwas sehr Bewegliches handelt, und spreche von Wellen und Wahrscheinlichkeitswolken. Andererseits ist es so, dass jemand, der sich bei Rot befindet, nicht in der Lage ist die Perspektive einer 3ten, 4ten oder 5ten Person einzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass das geschieht ist gleich Null. Diese Strukturen haben daher auch etwas Starres, und das muss auch so sein. Das, was eine Struktur ausmacht, ob es sich um die Strukturen einer Zelle handelt, oder die der eigenen Knochen, oder die der Nerven – es ist gerade das Feste, Strukturelle und Stabile was eine Struktur zu einer Struktur macht.

## Was eine Struktur zu einer Struktur macht, ist gerade das Feste, Strukturelle und Stabile.

Man möchte, dass die Wände des eigenen Hauses stabil sind. In diesem Sinn können Strukturen ziemlich starr sein. Alles, was man also machen kann, ist so „gesund“ wie möglich auf welcher Ebene auch immer zu kommunizieren. Wenn es sich um Bernstein bzw. Blau handelt, dann ist es genau das: Man möchte die eigene Familie schützen, keine Schadstoffe im Haus haben, eine Art Verwaltungsökologie, das sind die Themen, auf die diese Ebene anspricht, und darauf gilt es sich einzustellen. Bei Orange geht es um das Erreichen von Etwas, um das Beste, es gibt Gewinner und Verlierer, und auf das Geschäftsleben bezogen bedeutet das Gewinn und Profit. Amy Hunter Lovins beispielsweise zeigt auf, dass in praktisch allen Fällen eine umweltverträgliche Technologie Kosten reduziert, und das interessiert Orange, und das ist in Ordnung. Wenn man es mit Grün zu tun hat, dann geht es nicht mehr um Profit und auch nicht um „unser Land“, Grün mag unser Land nicht einmal.

**Frage:** Sie möchten dieses Land verlassen.

**KW:** Ja, Grün ist gegen die westliche Zivilisation, ist jedoch ansprechbar für einen Bio-Egalitarismus, und nicht-anthropozentrische Ansätze, die alle Spezies und nicht nur den Menschen berücksichtigen. Diese Sprache gilt es bei Grün zu verwenden, anders geht es nicht.

**Frage:** Bei den Kontakten, die ich mit Menschen hatte, die bei Grün sind, habe ich festgestellt, dass sie nicht an Gott glauben.

### Gaia

**KW:** Manchmal ist es Gaia, und das ist in Ordnung, man muss von dem ausgehen, was da ist. Die technische Präsentation der Gaia Hypothese von [James] Lovelock unterscheidet sich allerdings sehr von dem, wie der Begriff allgemein verwendet wird. Lovelock formulierte diesem Begriff vor dem Hintergrund einer sehr spezifischen wissenschaftlichen Fragestellung. Geht man von dem Erdkern aus, der im Wesentlichen unbelebt ist – Mineralien, Kristalle, Staub, Felsen, Wasser und Wetter, und fügt dann noch die ersten Lebensformen hinzu, beginnend mit den prokaryotischen Zellen, und dann die eukaryotischen oder richtigen Zellen, und dann multizelluläre Organismen – dann



sind die ersten Lebensformen im Wesentlichen diese prokaryotischen Zellen, die eine Art von dünnem Film oder eine Haut bilden, der sich über die Oberfläche des Planeten erstreckt. Diesen Film prokaryotischer Zellen bezeichnete Lovelock mit Gaia. Gaia enthält also keine Hirsche und Vögel und Bäume – diese haben nichts mit Gaia zu tun.

## Gaia enthält keine Hirsche und Vögel und Bäume.

Worum es geht, ist, dass diese erste lebendige Lebenshaut als ein Regulator fungiert zwischen höheren Lebensformen und Wettermustern, und so ist es tatsächlich, und das ist sehr interessant. Doch das ist nicht das, was allgemein darunter verstanden wird. Gaia wird allgemein als ein einziger Organismus verstanden, und das ist das, mit dem sich Grüne oder „Atheisten“ dem GEIST nähern, falls überhaupt, und zwar Gaia in Begriffen einer dritten Person zum Beschreiben, wie dem großen Netz des Lebens ... Das ist das Beste, was man tun kann – die Themen in einer Sprache zu formulieren, die verstanden werden kann. Manchmal muss man einfach experimentieren, um zu sehen, worauf die Menschen ansprechen.

**Frage:** Wie kann man mit jemandem kommunizieren, der eine Geistesstörung hat, vielleicht eine Schizophrenie, wo es keine Kommunion und kein Wir gibt, was kann man machen – gibt es auch dafür geeignete Mittel der Kommunikation [skilful means]?

**KW:** Ich möchte, da du dich wohl auf eine konkrete Situation beziehst, nachfragen, welche Art von Kommunikation es gibt.

**Frage:** Zurzeit ist die Kommunikation zusammengebrochen. In der Vergangenheit gab es gute Kommunikation mit einem gegenseitigen Verständnis, aber auch keine Kommunikation. Jetzt ist die Kommunikation zusammengebrochen, und ich verstehe überhaupt nichts mehr.

**KW:** Spricht er zusammenhängend?

**Frage:** Ja.

**KW:** Hast du den Eindruck, dass er eine Art von Kommunikation mit anderen aufrechterhalten kann?

**Frage:** Ja, das denke ich, im Alltag ist das wohl so.

**KW:** Die Situation könnte dadurch verkompliziert werden – und das geschieht nicht nur bei Schizophrenie –, dass es in eurer Beziehung einen Tiefpunkt gibt und Persönliches eine Rolle spielt.

**Frage:** Ja, mit seiner Familie gibt es ein ähnliches Thema – es findet praktisch keine Kommunikation statt.

**KW:** Ich möchte dazu ein paar generelle Dinge sagen, und du kannst schauen, inwieweit das für dich passt. Es kann sein, dass er stocksauer auf dich ist, und das können Männer aus allen möglichen Gründen sein. Männer kommunizieren das oft dadurch, dass sie nicht kommunizieren, was [ironisch] sehr hilfreich ist [Lachen]. Wenn es also ein Thema gibt, dann muss man sich damit beschäftigen. Ich kenne die Geschichte eurer Beziehung nicht, aber das könnte ein Anfang für eine Kommunikation sein, direkt oder über Telefon oder über E-Mail etwas zu sagen wie: „Mein Eindruck ist, dass du stinksauer auf mich bist“, und dann versuchen darüber zu sprechen. „Ich möchte nicht, dass du stinksauer auf mich bist, weil ich dich wirklich liebe“.



**Frage:** Ja.

**KW:** Dadurch wirst du erfahren, ob das das Hauptthema ist, weil du ja sagtest, dass er ausreichend mit anderen zu kommunizieren in der Lage ist, wenn es darum geht den Tag zu bewältigen ... Vielleicht reicht es am Anfang schon zu sagen, „wenn immer dich etwas stört, kannst du mir eine E-Mail schreiben“, etwas in der Art, und alles andere dann offen lassen.

Was Kommunikation im Allgemeinen angeht, kann man versuchen einen Kanal zu finden, über den ihr beide in Resonanz miteinander sein könnt. Wenn er verbal erreichbar ist, dann ist es das Sprechen, es kann aber auch visuell sein, und dann kann man sich gemeinsam einen Film anschauen, der einem gefällt, und den Inhalt des Films zum Anlass für einen Austausch nehmen, irgendetwas, wo man eine gemeinschaftliche Gegenwartigkeit schaffen kann. Aber es ist schwierig. Und versuche dabei so authentisch wie möglich zu antworten. Wenn er schizoide Tendenzen hat, dann braucht er eine Verankerung in der Realität.

**Frage:** Könntest du ganz allgemein beschreiben worin eine schizoide Tendenz besteht?

**KW:** Wenn eine Veranlagung zu einer Schizophrenie besteht, welche, wie du angedeutet hast, durch Drogen verstärkt wurde, dann bedeutet das ganz allgemein, dass das eigene Fantasieerleben nicht immer mit der realen Welt in Einklang zu bringen ist. Die Betroffenen sind sich nicht sicher, ob das, was geschieht, sich in ihrem Kopf oder in der Welt ereignet. Darauf muss man achten, und dafür ist es wichtig eine Verankerung in der Realität anzubieten, um nicht die Verwirrung des Betroffenen noch zu vergrößern.

**Frage:** Danke.