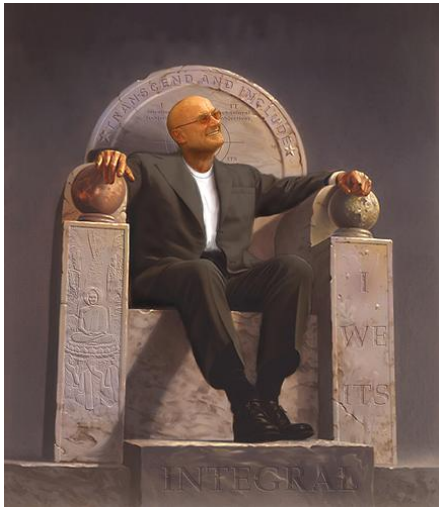


Es ist wahr, aber nur teilweise ...

Ken Wilber - Mystiker, Bewusstseinsforscher, Philosoph, Denker

zusammengestellt von © Stephan Hachtmann



„It's true, but (äußerst) partiell.“

„Integrales Denken ist nicht länger Luxus. Integrales Denken ist zwingend erforderlich für unser Überleben.“

"Niemand ist clever genug, um sich 100%ig zu irren."

„Der Sinn wird verdunkelt, wenn man nur kleine fertige Ausschnitte des Daseins ins Auge fasst.“ Dschuang Tse

„Der Mensch der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein.“ Willigis Jäger

1. Biografisches
2. Der integrale Ansatz
3. Holons – Holarchien
4. Grundlagen der integralen Theorie
5. Integrale Spiritualität
6. Die drei Gesichter Gottes
7. Integrale Lebenspraxis

1. Biografisches

Kenneth „Ken“ Earl Wilber Jr. wurde am 31. Januar 1949 als Sohn eines Offiziers der US Armee in Oklahoma City, Oklahoma geboren und ist ein US-amerikanischer Autor im Bereich der Integralen Theorie, der vor allem über Psychologie, Philosophie, Mystik und spirituelle Evolution schreibt. Im Jahr 1998 gründete er das Integrale Institut. Er lebt und arbeitet in Denver.

Ken Wilber befasst sich mit der Zusammenführung von Philosophie, Wissenschaft und Religion, den Erfahrungen der Mystiker und der Meditation mit denen der modernen Forschung. Er gilt als einer der Hauptvertreter einer so genannten „Transpersonalen Psychologie“, obwohl er sich von dieser seit längerem distanziert hat, weil Teile seiner Überlegungen nicht mehr mit dieser Richtung übereinstimmen. Da er die Wichtigkeit von Spiritualität betont, wird Wilber unzutreffenderweise oft auch dem New Age zugeordnet, obwohl er der New Age-Bewegung größtenteils sehr kritisch gegenübersteht. Er wird als Protagonist des Integralen Denkens und als Vertreter einer post-postmodernen, postmetaphysischen und postrationalen Spiritualität des Neo-Perennialismus (in Abgrenzung zur eigentlichen *philosophia perennis*) gesehen. (Quelle http://de.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber)



Dennis Wittrock, einer der ganz leidenschaftlichen Wilber-Mitstreiter, schreibt über ihn in seinem Internetblog: „Ken Wilber ist circa 1,90 m groß, glatzköpfig, durchtrainiert und hat eine absurde Vorliebe für Red Bull, die so ganz und gar nicht zu seiner langjährigen meditativen Praxis oder zu seiner vegetarischen Ernährung passen will. ... Fast im Alleingang hat er eine wahrhaft umfassende Welt-Philosophie geschaffen - ein Rahmen, der weit genug ist, um die zentralen Erkenntnisse der Prä-Moderne, der Moderne und der Post-Moderne zu umarmen, weit genug, dass Spiritualität und

Wissenschaft koexistieren können, weit genug, dass jede Perspektive ein bisschen Recht haben kann, ohne dass sie andere Perspektiven notwendigerweise ausschließen muss. Weit genug für Zen und Muskelshirts. So sehen Helden aus.“ (Zitat vgl.: <http://www.integral-con-text.de/index.php?id=53>)

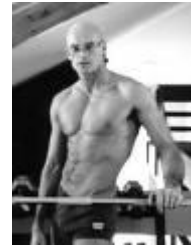
In dem sehr persönlich und berührend geschriebenen Buch „Mut und Gnade“ (1992), das die Liebe zu Wilbers zweiten Frau Treya und ihrer sich über mehrere Jahre bis zu ihrem Tod sich hinziehenden Krebserkrankung beinhaltet, schreibt Ken Wilber über seine Wissensbesessenheit:

„Einmal im Monat, todsicher, kam eine riesige Bestellung von irgendeinem Typ aus Lincoln, Nebraska. Jedes Mal dachte Sam Berholz (Gründer des Shambhala Verlags): 'Wenn der Kerl diese ganzen Bücher wirklich liest, werden wir von ihm hören.' Und tatsächlich las ich sie alle. Ich war einundzwanzig und mitten in der Abschlussphase meines Biochemiestudiums. Ursprünglich hatte ich Arzt werden wollen ... aber nach zwei Jahren kam ich zu dem Schluss, dass die Medizin für meinen intellektuellen Geschmack nicht kreativ genug ist. ... Also sattelte ich auf Biochemie um. Zumindest war Biochemie kreativ; zumindest konnte ich da Forschen; zumindest bestand die Möglichkeit, etwas zu entdecken, neues Wissen, neue Ideen, neue Theorien hervorzubringen, anstatt einfach nur das Gelernte anzuwenden. Und so schaffte ich zwar einen guten Abschluss, aber mein Herz war einfach nicht bei der Sache. Andere Fragen, mit denen Biochemie, Medizin und Naturwissenschaft sich im allgemeinen nicht befassen, drängten sich für mich in den Vordergrund, alberne Fragen wie: 'Wer bin ich?' – 'Was ist der Sinn des Lebens?' – 'Weshalb bin ich hier?'"

Nach der erfolgreichen Veröffentlichung seines ersten 1977 erschienenen Buches „Das Spektrum des Bewusstseins“ nannte man Ken Wilber damals bereits „den lang erwarteten Einstein der Bewusstseinsforschung“ und ein „Genie unserer Zeit“. Ob diese Zuschreibungen Gültigkeit haben, lässt sich natürlicherweise nur sehr schwer einschätzen. Wilbers über die Zeiten hinausreichender Verdienst bleibt sicherlich die



richtungsweisende Bedeutsamkeit seines Gesamtwerkes und die in dieser Weise radikal außergewöhnlich formulierte Synthese menschlichen Potentials und menschheitlicher Entwicklung. Wilber vermag es wie kein Anderer, den jetzigen Stand des integralen Denkens und Forschens in einer umfassenden Zusammenschau darzustellen. Er selbst bezeichnet sein Werk bezeichnenderweise als die „Theorie von Allem“. Andererseits stammt von ihm auch das Zitat: „Niemand ist clever genug, um sich 100%ig zu irren.“ Seine Gedankenmodelle erschlagen mit ihrer Wissensfülle, Komplexität und Vielfalt. Sie wirken sowohl verwirrend als auch einladend und laden den



Leser und die Leserin zu Tiefenforschung und Auseinandersetzung ein. Sein Werk wirkt sprachlich auf mich teilweise abstoßend verkopft und theoretisch polemisierend. Wilber polarisiert und regt zu Widerstand und Ergebung ein. Mir ergeht es ähnlich. Auch ich erlebe ihn mit einer gewissen Hassliebe und bewege seine Vision einer „Theorie von Allem“ in abgewandt/zugewandt zärtlicher „Chaosharmonie“.

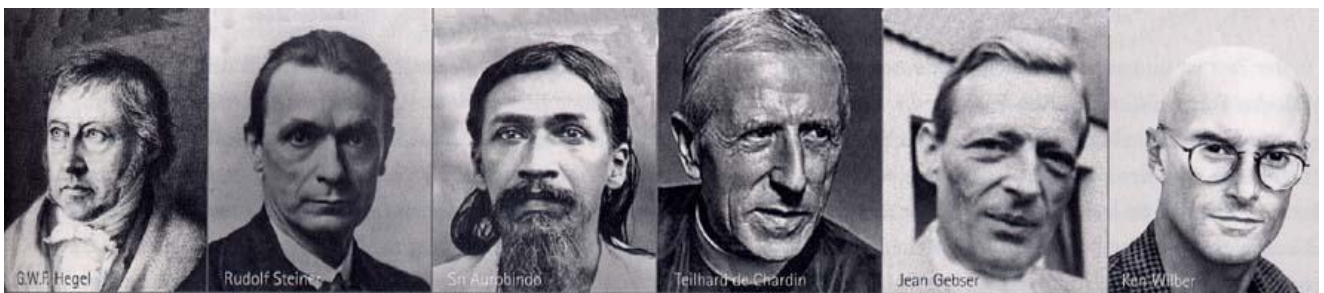
Als Hauptwerk Wilbers galt lange Zeit das 1995 erschienene *Eros Kosmos Logos* (Originaltitel: Sex, Ecology, Spirituality). Darin befasst er sich im ersten Teil mit Systemtheorien, im zweiten mit Philosophiegeschichte: Es werden Grenzen zwischen Wissenschaftszweigen überschritten, so dass teilweise auf Physik, Biologie, Soziologie oder Psychologie Bezug genommen wird. Zusätzlich fließen religiöse Gedanken und Elemente der Naturphilosophie in Wilbers Denken ein. Er bemüht sich, miteinander konkurrierende Denkschulen und Wissenschaftsdisziplinen zu versöhnen, um eine philosophische „Theorie von allem“ (*Theory of Everything*) zu erstellen. Wilber hat sich bereiterklärt, das „große Bild“ zu beschreiben – eine Synthese der integralen Philosophie des 21. Jahrhunderts.

In dem 2007 erschienenen Buch *Integrale Spiritualität* zeigt er die Notwendigkeit der Integration von Spiritualität in der Moderne und Postmoderne auf, zugleich die Entwicklungsmöglichkeiten von in der

Vormoderne fixierter Religion, die diese Integration ermöglichen könnten. Hierfür beruft er sich auf Theologen wie z.B. Hans Küng oder Raimon Panikkar.

2. Der integrale Ansatz

Was ist der integrale Ansatz? Der integrale Ansatz ist eine tiefgründige spirituelle Lehre über den Platz der Menschheit im Universum und die Geschichte seiner spirituellen Evolution. Im integralen Modell geht es um eine Verortung und neuen Interpretation des menschlichen Bewusstsein im Selbst, in der Kultur und Gott gegenüber. Die integrale Bewusstseinsforschung versucht dabei eine umfassende Zusammenschau des Menschen und seiner ihn umgebenden Kultur zu entwickeln – einer „Theorie von Allem, was ist“ (K. Wilber). Sie ist bemüht prämoderne, moderne und postmoderne, östliche und westliche Weltansichten sowie spirituelle Einsichten und wissenschaftliches Denken in ihr Menschen-, Welt- und Gottesbild zu integrieren. Als Integrale Pioniere und Begründer dieser Orientierungsverallgemeinerung/Landkarte des integralen Bewusstseins sind vor allem Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Teilhard de Chardin, Sri Aurobindo, Karlfried Graf Dürckheim, Jean Gebser, Clare W. Graves und natürlich Ken Wilber zu nennen.



Wilbers Denken gründet auch auf den Ideen von Plotin, Meister Eckhart, des deutschen Idealismus, des Advaita Vedanta Hinduismus, des tibetischen Buddhismus, Jürgen Habermas, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Arthur Koestler, Alfred North Whitehead und vielen anderen. Wilber versucht, die Stärken und Schwächen verschiedener weltanschaulicher und philosophischer Richtungen aufzuzeigen und einen theoretischen Rahmen zu entwickeln, in dem die verschiedenen Traditionen ihren angemessenen Platz erhalten. Auch aus diesem Grund trägt diese Denkrichtung die Bezeichnung Integrale Theorie. Wilbers ca. 20 Bücher wurden bisher in 30 Sprachen veröffentlicht.

Diese sich neu manifestierende Bewusstseinsstufe wurde/wird mit verschiedenen Begriffen umschrieben und möchte etwas von dem Potential dieser neuen Weltansicht sichtbar machen:

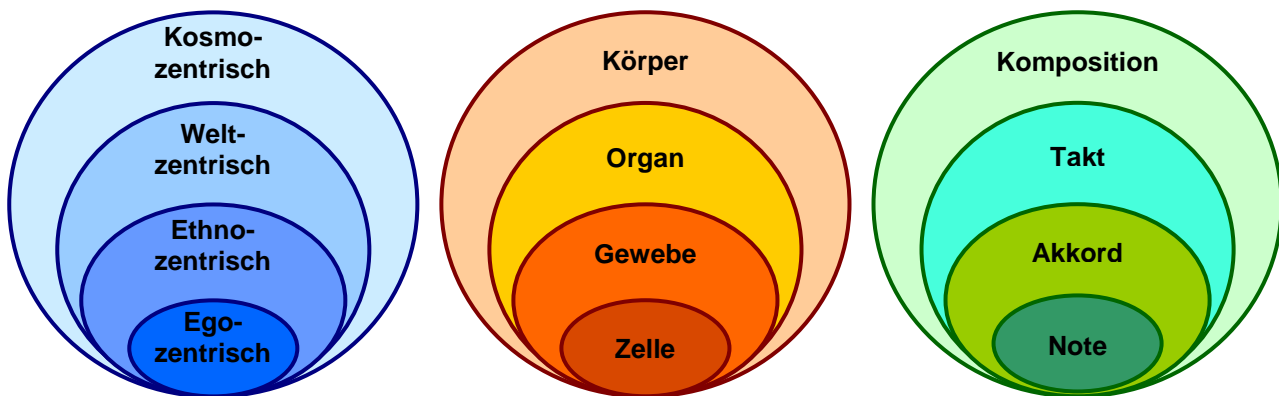
- diaphanes, ganzheitliches, integrales oder aperspektivisches Bewusstsein (Jean Gebser),
- supramentales Bewusstsein (Sri Aurobindo),
- transparentes Bewusstsein (Karlfried Graf Dürckheim)
- transzentes Bewusstsein (Arjuna Ardagh)
- Christusbewusstsein (z.B. Bede Griffiths, christliche Mystik)
- integrales Bewusstsein (Ken Wilber)

Der Begriff *integrales Bewusstsein* ist heutzutage am weitesten verbreitet. Diese Bezeichnung verdichtet und repräsentiert vielleicht am genauesten, das bisher Gedachte und Formuliert. Das integrale Bewusstsein bietet essenzielle Antworten auf die schwierigen Herausforderungen unserer Zeit an und kündigt bedeutsame kulturanthropologische Konsequenzen an. Als notwendige Antwort auf die vielfältigen und komplexen Fragen zur Klärung und Wandlung der jetzigen Weltsituation, hat die neue Bewusstseinsstruktur das Potential, viele Felder wie Politik, Bildung, Ökologie, Wirtschaft, Medizin zu revolutionieren. Erste Auswirkungen dieses Paradigmenwechsels sind bereits heute in vielen gesellschaftlichen Bereichen spürbar und sichtbar.

3. Holons - Holarchien

In Kürze formuliert könnte man sagen, dass es bei dem Begriff des Holons oder der Holarchien um ein dynamisch sich äußerndes Transzendieren und um einsystemisch sich äußerndes Einbeziehen geht.

Transzendieren und Einbeziehen. Eros und Agape. Der Begriff des Holon soll hier in dieser Zusammenstellung als erstes geklärt werden. Er ist grundlegend zum Verständnis z.B. einer spirituellen Entwicklung, um evolutionäre Gesetzmäßigkeiten und Prozesse einordnen und begreifen zu können. Der Begriff Holon (von griech. *hólos* und *on* „ganzes Seiendes“) wurde von Arthur Koestler geprägt und bedeutet ein Ganzes, das Teil eines anderen Ganzen ist. So ist z. B. eine Zelle für sich ein Ganzes, jedoch Teil eines umfassenderen Ganzen, eines Organs, das wiederum Teil des Körpers ist. Oder ein Punkt ist in sich ein Ganzes und gleichzeitig Teil eines Striches, der wiederum Teil eines Buchstabens ist, der Teil eines ganzen Wortes ist, welches Teil eines ganzen Satzes ist - in einem ganzen Buch u.s.w.. Darausfolgend ergeben sich unter anderem zwei wichtige Zusammenhänge. Erstens: „Das Ganze ist mehr als die Summe ihrer Teile.“ und zweitens: „Jede Teilwahrheit ist für sich betrachtet als ganzes Teil ganz wahr *und* es ist dabei nur teilweise wahr, weil das nächst höhere Ganze „ganzer“ ist.“ – Ken Wilber: „It’s true, but partiell.“ Wenn man sich ein holares System als Schichtmodell vorstellt, ist seine besondere Eigenschaft, dass jede einzelne Schicht lediglich sich selbst zu reflektieren vermag, jedoch in der Lage ist, seine untergeordnete(n) Schicht(en) zu transzendieren. Dabei ist jedes Holon stets bestrebt autonom zu bleiben. Allgemein gesagt ist das Holon ein System von Relationen, das auf der nächst höheren Ebene als eine Einheit repräsentiert wird. Ebenso wie sich die sichtbare, gegenständliche Schöpfung holarchisch evolutioniert, entfaltet sich das unsichtbare, menschliche Bewusstsein in hierarchischer Ordnung zu immer größerer Komplexibilität und Bewusstheit. (Hierarchie = eine Komposition aus dem griechischen *hieré* - "heilige", Heile, Ganze und *arché* - Herrschaft, Ordnung, Prinzip, der Anfang, der Erste). Hierarchie wird als ein Begriff verstanden, bei dem das Ganze oder die Einheit immer mehr die führende Rolle - die „heilige Ordnung“ übernimmt. Bewusstsein hat sich nicht nur im Gesamtverlauf der menschlichen Entwicklung immer komplexer und differenzierter entwickelt und ausgestaltet, sondern jedes menschliche Wesen kann in seiner persönlichen Entwicklung, von Geburt bis zum Tod, im Normalfall diese Stufen des Bewusstseins für sich wieder erinnerbar und erschließbar machen. Alle Dimensionen des Bewusstseins sind als Potentiale in uns vorhanden und warten förmlich darauf, wiederentdeckt und freigelegt zu werden.



Alle Entwicklung ist Umhüllung

Transzendieren und Einbeziehen

4. Grundlagen der integralen Theorie

Wilber hat in seinen interdisziplinären Forschungen tiefgreifende verbindende Muster entdeckt. Er hat daraus folgernd den Versuch unternommen, ein Modell der sich entfaltenden Wirklichkeit zu beschreiben. Um die Beziehungen zwischen den verschiedenen Komponenten des Bewusstseins und der Kultur darzustellen, hat er eine „Landkarte“ entwickelt, die er AQAL nennt oder auch integrales Betriebssystem (IBS). Er bezeichnet es als die Grundlage für das Verständnis einer im Entstehen begriffenen neuen Weltansicht/Bewusstseinsstufe. Es möchte als eine „Orientierungsverallgemeinerung“ oder ein „neuer Wirklichkeitsrahmen“ gelesen und verstanden sein. In diesem sogenannten Vier-Quadrantenmodell AQAL (*ah-quell* gesprochen), versucht Wilber in einer Zusammenschau alle Bewusstseinskomponenten/Zustände und alle Entwicklungs- und Wachstumsebenen in Kultur und Selbst darzustellen, und deren Beziehung untereinander und

zueinander einsehbar zu machen. Alle Komponenten darin möchten hierarchisch und gleichwertig/gleichwichtig erkannt werden - eben integral. Erstmals formuliert hat er dieses Erklärungsmodell der anthropologischen und kulturellen Probleme und Möglichkeiten bereits 1995 in seinem Buch „Eros, Kosmos, Logos“.

Wilbers Modell unterteilt sich in fünf verschiedene Elemente/Aspekte:

A Bewusstseinsstufen **B Entwicklungslinien** **C typologische Unterteilung**
D Zustände des Bewusstsein **E Vier-Quadrantenmodell**

A Bewusstseinsstufen

Entwicklungslinien und Bewusstseinsstufen

Zum einführenden Verständnis erscheint es hilfreich zunächst Stufen/Ebenen des Bewusstseins und die Entwicklungslinien zu unterscheiden und diese darzustellen. Linien und Zustände repräsentieren einzelne vorübergehende Aspekte/Bereiche der persönlichen Entwicklung, währenddessen Bewusstseinsstufen eine permanent erreichte Gesamtstufe oder Ebene des Bewusstseins bezeichnet. Bewusstseinsstufen: menschliches Bewusstsein hat sich im Laufe der Jahrtausende entwickelt. Es ist komplexer, differenzierter und sich „Selbst-bewusster“ geworden. Bewusstseinsentwicklung ist eine dynamische Entfaltung, nicht abgeschlossen und hat sich sprunghaft und diskontinuierlich in verschiedenen Phasen entwickelt. Vor allem der integrale Pionier **Jean Gebser** hat durch seine bahnbrechenden Forschungsarbeiten verschiedene, im Laufe der Evolution des menschlichen Bewusstseins emergierte, Bewusstseinsstufen/Ebenen/ Strukturen unterschieden und herausgearbeitet. Vor über 50 Jahren hat er in seinem Hauptwerk „Ursprung und Gegenwart“ fünf Ebenen des Bewusstseins umfänglich und detailliert beschrieben und miteinander verglichen. Andere Forscher vor und nach ihm sind in den letzten Jahrzehnten zu ähnlichen Ergebnissen gekommen und bestätigen in weitem Umfang die vorgelegten Untersuchungsergebnisse. Ken Wilber ist stark beeinflusst, von den Arbeiten von Jean Gebser.

Die fünf Bewusstseinsstrukturen
nach Jean Gebser:

integral/aperspektivisch
mental/rational
mythisch
magisch
archaisch

Die fünf Bewusstseinsstufen nach Jean Gebser (zitiert aus der Zusammenstellung des Pädagogen Georges Pfeiffenschneider www.integraleweltsicht.de)

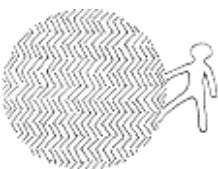


Im **archaischen Bewusstsein** ist der Mensch vollkommen eingebettet in die Welt, ist identisch mit ihr und nimmt sich selbst nur wahr in der handelnden Beziehung zu einer Vielzahl anderer Elemente. Es ist eine Zeit der betonte(n) Gegenüberlosigkeit, des mikroskopischen und makroskopischen Einklangs.



Im Lauf des **magischen Bewusstseins** tritt der Mensch aus seiner gänzlichen Verflochtenheit allmählich heraus; es beginnt ein erstes, noch schemenhaftes Gegenübersein zur Welt. Je stärker er sich aus dem Ganzen, aus der Identität mit ihm herauslöst, in dem Maß nämlich, wie ein Teil dieser Identität ihm "bewusst" wird, desto mehr beginnt er ein Einzelner zu werden, eine Unität, die in der Welt vorerst noch nicht die Welt als Ganzes zu erkennen vermag, sondern jeweils nur die

Einzelheiten, die sein noch schlafhaftes Bewusstsein treffen und die dann jeweils für das Ganze stehen.



Das **mythische Bewusstsein** führt zur Bewusstwerdung der Seele, der Innenwelt des Menschen, die sich in den Mythen als Spiegelung im Wasser, als Meerfahrt, als Erfahrung ausdrückt. Ein klares Eigen-sein erwacht, aber es bleibt in die Weltkräfte eingebunden, die es ergänzen und ausgleichen. Der geeinzelter Punkt der

magischen Struktur erweitert sich zu dem zweidimensionalen Ring, dessen Bewegung von Mondphase zu Mondphase führt, ... von Geburten zum Sterben, vom Frühling zum Winter, von den äußeren Gezeiten zu den inneren Gezeiten, die innen aufblühen, Frucht tragen und sich vollenden. So schließt sich die Welt zum Kreise. Dem mythischen Menschen wird die Bewegung der eigenen Seele im Spiegel des Traumes sichtbar und damit auch die tatsächliche Bewegung der Welt, in die er zuvor Ich-los magisch eingeflochten war.



Mit dem **mentalen/rationalen Bewusstsein** entfaltet sich das perspektivische, gerichtete Denken und damit das Objektivieren und Messen der Welt, von der der Mensch nunmehr Abstand nimmt, von der er sich losbindet und sie als seinen eigenen Gegensatz vorstellt. Aus der Geborgenheit des zweidimensionalen Kreises und aus dessen Einschließung tritt der Mensch hinaus in den dreidimensionalen Raum (Entdeckung der Perspektive): da ist

kein in-sein polarer Ergänztzheit mehr; da ist das Fremde gegenüber, der Dualismus; von Einheit, Entsprechung, Ergänzung, geschweige denn von Ganzheit ist nun nicht mehr die Rede. Damit ist die Voraussetzung gegeben für die Eroberung und Ausbeutung der Welt, für ihre Messung und Untersuchung, ihre Aufteilung und Kategorisierung als Umwelt, alte und neue Welt, erste, zweite, dritte, vierte Welt. usw.



Das **integrale Bewusstsein** führt den Menschen, nachdem er die Welt aus der mentalen Ferne betrachtet und gemessen hat, in ihren Schoß zurück. Er gliedert sich bewusst und verantwortlich wieder in jene Welteinheit ein, die er im Verlauf seiner Bewusstseinsentfaltung und Ich-findung allmählich aufgekündigt hat, ja, aufkündigen musste. Im Unterschied zum magischen Bewusstsein wird er in diesem Prozess der Integration mitsamt seines inzwischen gewonnenen Wissens um sich selbst und um

seine Beziehungen zur Welt in diese eingeflochten. Es handelt sich um die Wiederherstellung des unverletzten ursprünglichen Zustandes unter bereicherndem Einbezug aller bisherigen Leistung.

Ein weiteres Bewusstseinsstufenmodell auf das sich Wilber bezieht und die Stufen menschlicher beschreibt ist **Spiral Dynamics**.



Korall: (im Auftauchen begriffen)

Türkis: integral-holistisch, zentaurisch, global

Gelb: integral, systemisch-prozesshaft, natürliche Holarchien

Grün: weltzentrisch, pluralistisch-relativistisch, postmodern

Orange: rational, modern, post-konventionell

Blau: traditionell, mythisch, konventionell

Rot: egozentrisch, magisch, prä-konventionell

Purpur: egozentrisch, magisch animistisch

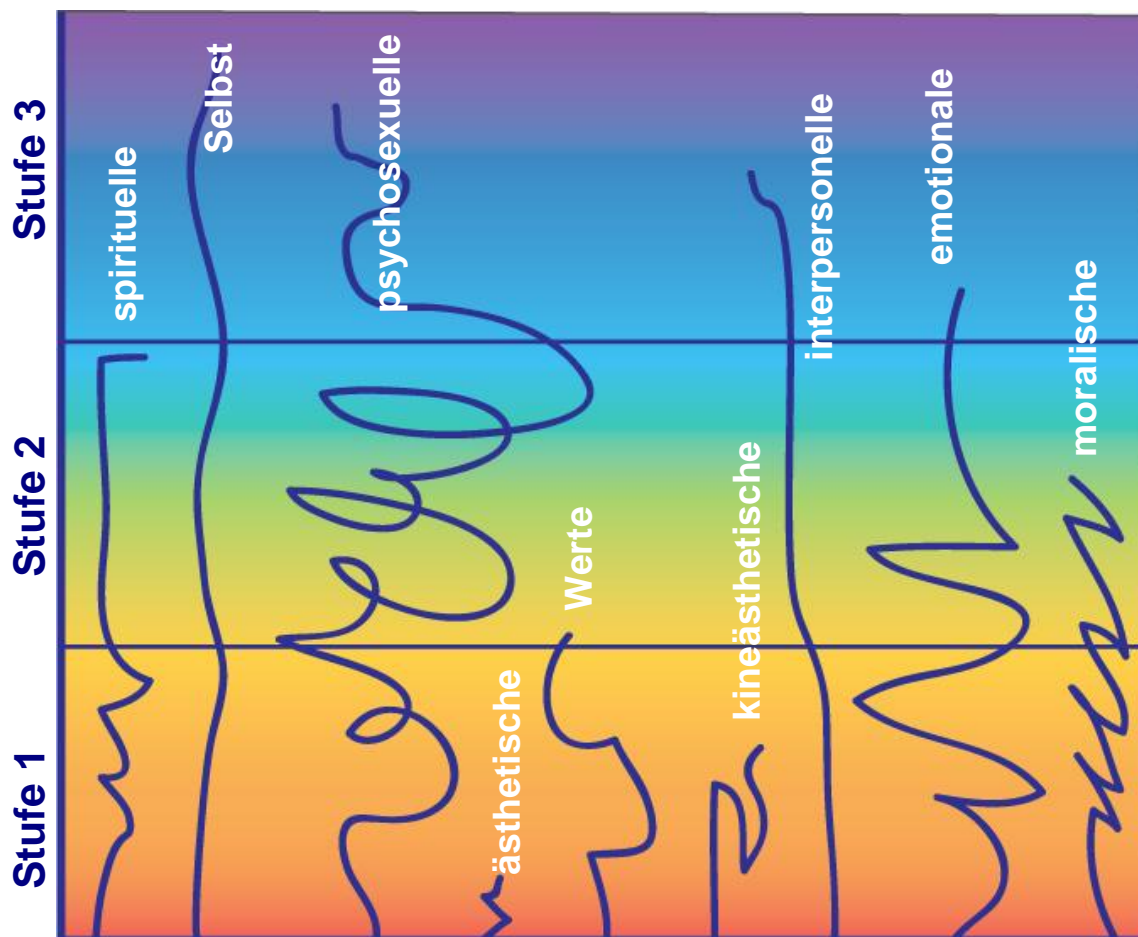
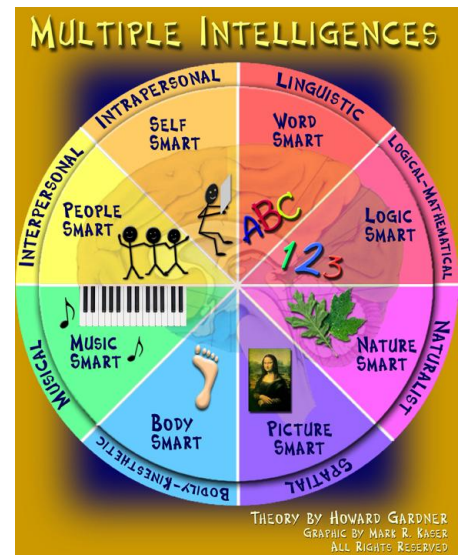
Beige: egozentrisch, archaisch, Überleben

Spiral Dynamics ist ein kultursoziologisches Modell von Don Beck und Chris Cowan. Ihr Entwicklungsmodell, vorgestellt im gleichnamigen Buch von 1996, basiert auf den Arbeiten des US-amerikanischen Psychologen Clare W. Graves. Das Buch fand eine breite Leserschaft, wegen der dargestellten Konzepte, die eine griffige Beschreibung von Kultur und Psyche des Menschen aufzeigen. Spiral Dynamics behauptet, dass die menschliche Natur nicht festgelegt ist: Menschen sind unter drängenden Umständen fähig, ihre Umwelt durch neue konzeptionelle Modelle der Welt so zu gestalten, dass die neu entstandenen Probleme bewältigt werden können. Jedes neue Modell schließt alle vorherigen Modelle ein. Nach Beck und Cowan sind diese konzeptionellen Modelle in der Peripherie sogenannter Meme organisiert: Systeme mit

Kernkompetenzen oder kollektiven Intelligenzen, die sowohl individuell wie auch für die ganze Kultur nutzbar sind. Das Modell wurde von Don Beck zur Unterstützung des Übergangs zu einer Post-Apartheid-Ära in Südafrika eingesetzt. Er erhielt dafür eine Auszeichnung vom Staat Texas. Spiral Dynamics kommt auch in Palästina zur Anwendung.

B Entwicklungslinien

Persönliche Entwicklungslinien sind gekennzeichnet durch die Entwicklung/Erschließung weiterer Perspektiven und größerer Kompetenzen und Fähigkeiten in bestimmten Bereichen. Nach den Forschungsarbeiten des 1943 geborenen amerikanischen Professors für Erziehungswissenschaften **Howard Gardner**, der acht verschiedene multiple Intelligenzen formulierte, hat Wilber dieses Modell verwendet und unterscheidet in seiner Betrachtung über zwei Dutzend verschiedene multiple Intelligenzen oder Entwicklungslinien des menschlichen Bewusstseins. Zu den wichtigsten gehören: die kognitive Linie, die moralische Linie, die emotionale oder affektive Linie, die Linie der zwischenmenschlichen Beziehungsfähigkeit, die Linie der Bedürfnisse (nach Maslow), die Entwicklungslinie des Ich oder der eigenen Identität (Loevingers Ich-Entwicklung), die ästhetische Linie, die psychosexuelle Linie, die Entwicklungslinie der Werte. Die spirituelle Entwicklungslinie wird als eine ganz eigene, das ganze Leben durchwandernde Reifungslinie beschrieben, in der versucht wird, das Höchste (Gott) zu integrieren und herrschen zu lassen. Spiritualität kann also als ein ganz eigener zu entwickelnder Bereich in unserem Bewusstsein verstanden werden.



Integrales Psychogramm mit einer Auswahl verschiedener Entwicklungslinien

C typologische Unterteilung

Als eine weitere Komponente seiner „Orientierungsverallgemeinerung“ stellt Wilber die Notwendigkeit des Wissens um die typologische Präferenz an die Seite der anderen Aspekte. „Der Begriff „Typen“ bezieht sich einfach auf Aspekte, die sich praktisch auf jeder Stufe oder in jedem Zustand zeigen können. Eine allgemein bekannte Typenlehre ist zum Beispiel Myers-Briggs mit den

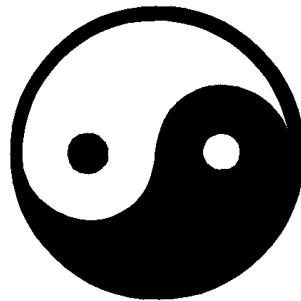
Haupttypen Fühlen, Denken, Spüren, Intuition. Der Mensch kann auf praktisch jeder Entwicklungsstufe einer dieser Typen sein. Diese „horizontalen Typologien“ sind mitunter sehr nützlich, insbesondere wenn wir sie mit Ebenen, Linien und Zuständen kombinieren.“ (vgl. „Integrale Vision“ S. 45) Die Vielfalt der z.T. jahrhundertealten typologischen Modelle gibt einen Einblick, in die oftmals kulturell bedingte Unterschiedlichkeit des Interpretationsrahmens, in dem menschliche Eigenheiten und Originalitäten formuliert und unterschieden werden können. Die integrale Persönlichkeitsentfaltung bezieht darum in das integrale Modell die Bewusstmachung der typologischen Präferenz mit ein. Die klarste typologische Unterscheidbarkeit findet sich in der Unterscheidung von Mann und Frau.

Einige typologische Unterscheidungsmöglichkeiten/Modelle:

- männlich / weiblich
- Astrologie (Tierkreiszeichen)
- das Enneagramm (Unterscheidung von neun Persönlichkeitstypen)
- Jungsche Typologien (Introvertiert, Extrovertiert, intuitiver Typ, visueller Typ ...)
- Yin und Yang
- die drei ayurvedischen Konstitutionsmerkmale (Vata, Pitta, Kapha)
- Unterscheidung der Temperamente (Sanguiniker, Melancholiker ...)

Ken Wilber über archetypische Männlichkeit und Weiblichkeit:

"Männliche Logik, oder die männliche Stimme gründet sich eher auf Autonomie, Gerechtigkeit und Rechte; weibliche Logik, oder die Stimme der Frau, auf Beziehungen, Fürsorge und Verantwortung. Männer tendieren zu Agenz, Frauen zu Kommunion. Männer folgen Regeln, Frauen folgen Verbindungen. Männer schauen; Frauen berühren. Männer tendieren zu Individualismus, Frauen zu Beziehungen."



Dazu eine kurze Lieblingsgeschichte von Carol Gilligan, einer amerikanischen Psychologin und feministischen Ethikerin, die häufig von Wilber zitiert wird und die auf sein Werk einen nicht unbedeutenden Einfluss hat:

„Ein kleiner Junge und ein kleines Mädchen spielen zusammen. Sagt der Junge: „Lass uns Seeräuber spielen!“ Sagt das Mädchen: „Lass uns spielen, dass wir Nachbarn sind!“ Der Junge: „Nein, ich will Seeräuber spielen!“ „Na gut, dann spielst du einen Seeräuber, der nebenan wohnt.““

D Zustände des Bewusstseins



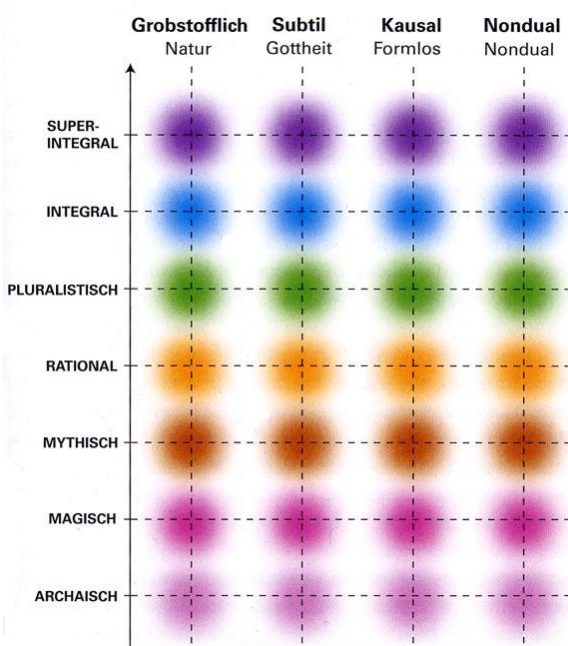
Wir können uns in sehr verschiedenen Zuständen des Bewusstseins befinden. Der jeweilige Zustand des Bewusstseins co-kreiert unsere Erfahrung der Wirklichkeit. Zustandsänderungen können hervorgerufen werden, z.B. durch Drogen, durch Meditation, durch Hypnose, Entspannung, Flow-Erfahrung, Trance, etc... Zustände des Bewusstseins verweisen auf subjektive Realitäten und umfassen zunächst einmal die drei grundlegenden Bewusstseinszustände wie **Wachen - Träumen - Schlafen**.

Wachzustand - Wahrnehmung insbesondere physische Objekte - „grobstofflich“

Traum Schlaf-Zustand - Wahrnehmung subtiler Objekte, Bilder, Emotionen, Visionen, Lichter - „feinstofflich“

traumloser Tiefschlaf-Zustand - keinerlei Objekte - „sehr feinstofflich“

Die drei großen natürlichen Zustände mit ihren korrespondierenden Energien und Körpern (grob, subtil, kausal) sind von Geburt an *jedem Menschen* zugänglich. **Jeder Mensch wacht, träumt und schläft**. Alle 24 Stunden durchlaufen wir die drei großen Zustände des Bewusstseins.



Veränderte Zustände, bzw. Gipfelerfahrungen können auf jeder Stufe der Selbst-Entwicklung auftreten. Der Zustand kommt, bleibt ein wenig und zieht dann wieder vorüber. Das Selbst interpretiert die gemachte Erfahrung mit den Deutungsmustern, die ihm auf der jeweiligen Stufe zur Verfügung stehen. Drogen bewirken eine unmittelbare Veränderung des Zustandes („Augenöffner“) und bedürfen wenn man sich dafür entscheidet, eines verantwortungsvollen Settings. Durch langjährige Meditationspraxis kann der willentliche Eintritt in veränderte Bewusstseinszustände trainiert werden. Meditative Zustände können z.B. durch Yoga oder durch kontemplatives Gebet ausgelöst werden.

Um die Beziehung zwischen Bewusstseinsstufen und Zuständen sichtbar zu machen, hat Wilber das sogenannte Wilber-Combs-Raster entwickelt. Forscher haben im Laufe der letzten 30 Jahre wichtiges zu dieser Beziehung herausgefunden. Ein Aspekt besagt, dass jeder meditative, spirituelle oder veränderte Zustand eine entsprechende

Interpretation seiner jeweiligen Bewusstseinsstufe, entsprechend seiner Entwicklungshöhe erfährt. Das bedeutet z.B. dass ein Mensch die Erfahrung einer Gottheit auf der magischen Stufe anders erfährt als z.B. ein Mensch mit einer ähnlichen Erfahrung, der sich auf der rationalen Bewusstseinsstufe befindet. Für die magische Interpretation wandelt die Gottheit übers Wasser und verwandelt Brot in Wein wohingegen die rationale Interpretation diese Erfahrungen rationalistisch versucht zu interpretieren, das Wunder wird gesehen als eine Wunschvorstellung und die Gottheit wird als einen universalen Humanisten betrachtet.

E Vier-Quadrantenmodell

Die vier Quadranten verweisen uns auf die grundlegenden Perspektiven des In-der-Welt-Seins, die in jedem Augenblick gegenwärtig sind "1. Person, 2. Person, 3. Person", oder "Ich, Wir, Es", oder "Ästhetik, Moral, Wissenschaft", oder das "Schöne, Gute, Wahre". Diese Perspektiven in unserem Tun systematisch mit einzubeziehen kann unseren geistigen Horizont grundlegend erweitern. Ereignisse können individuell und kollektiv erlebt werden, Phänomene können innerlich (subjektiv) und äußerlich (objektiv) wahrgenommen werden. Aus diesen Dimensionen definiert Wilber das **Quadrantenmodell**.

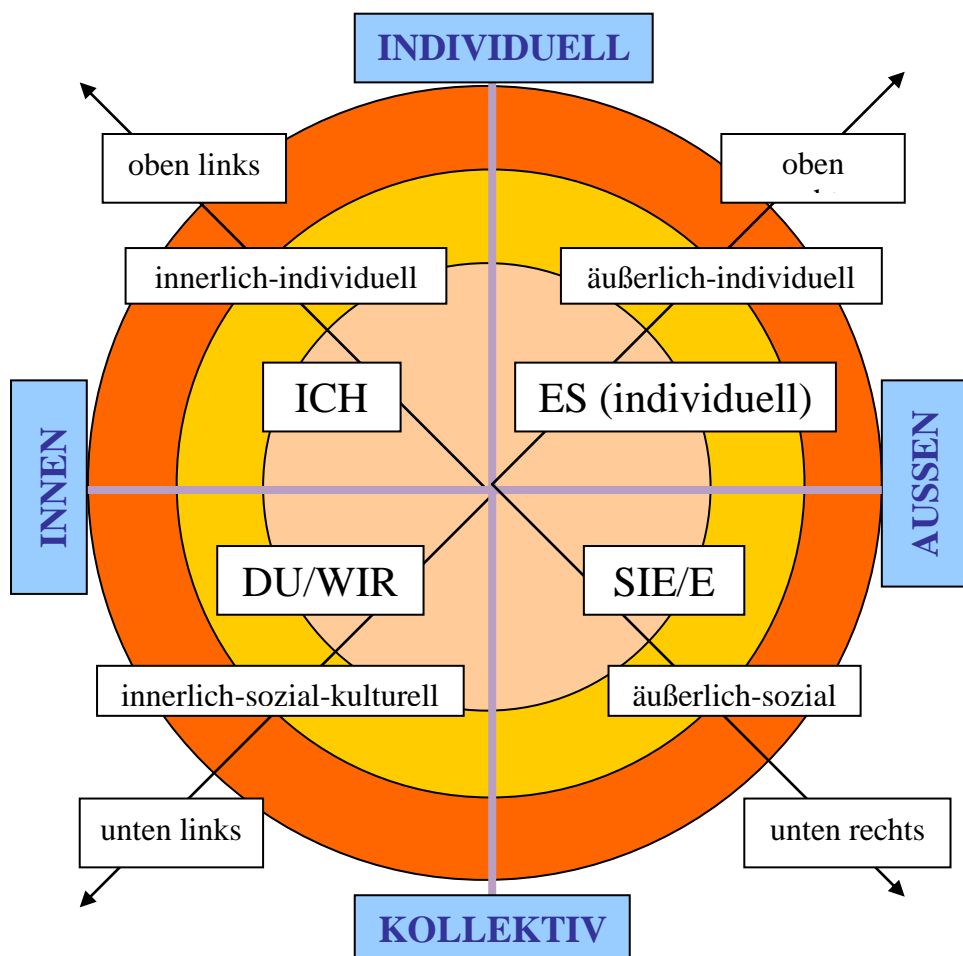


Der obere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-individuellen Aspekte des Bewusstseins, wie sie z.B. von der Entwicklungspsychologie studiert werden, sowohl in ihren konventionellen wie auch in ihren kontemplativen Erscheinungsformen. Emotionale, kognitive und moralische Entwicklung findet im oberen linken Quadranten statt.

Der obere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-individuellen Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Anatomie, Neurologie, den kognitiven und behavioristischen Wissenschaften studiert werden. Die Entwicklung von Körper und Gehirn (phylogenetisch und ontogenetisch) findet im oberen rechten Quadranten statt.

Der untere linke Quadrant beinhaltet die innerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von den Kulturwissenschaften studiert werden: kulturelle Psychologie und Anthropologie. Die Entwicklung von Kulturen bezieht sich auf den unteren linken Quadranten.

Der untere rechte Quadrant beinhaltet die äußerlich-kollektiven Aspekte des menschlichen Bewusstseins, wie sie z.B. von der Soziologie studiert werden. Die Entwicklung von gesellschaftlichen Organisationsformen liegt im unteren rechten Quadranten.



5. Integrale Spiritualität

Ken Wilber sagt: „Bevor wir eine einigermaßen ergiebige Unterhaltung über Spiritualität führen, braucht es eine Grundklärung, was wir eigentlich damit meinen. Wenn dieses nicht deutlich und unterschieden werden kann, wird ein Gespräch über Spiritualität eher Verwirrung stiften, statt Klärung und Entwicklung zu bringen.“

Die vier Dimensionen der Spiritualität

Vorangegangene Ausführungen werden verständlicher, wenn die vier Dimensionen der Spiritualität nun im Folgenden kurz ausgeführt werden. (vgl. dazu Ken Wilber „Integrale Psychologie“ S.150 ff und „Integrale Spiritualität“ S.144 ff)

Spiritualität kann verstanden werden als:

5.1. die höchste Ebene in jeder Entwicklungslinie

5.2. als eine eigenständige Linie

5.3. als eine außergewöhnliche Gipfelerfahrung oder als ein vorübergehender Zustand

5.4. als eine bestimmte Haltung

5.1. Spiritualität ist die höchste Ebene in jeder Entwicklungslinie:

Wenn wir eine beliebige Entwicklungslinie nehmen dann bezeichnen wir z.B. den Beginn einer Entwicklung als „wenig spirituell“ und das jeweils Höchste zu Erreichende in einer Linie als „spirituell“. Also können wir die höchsten Ebenen in jeder Linie mit dem Begriff „spirituell“ gleichsetzen. Z.B. wäre unsere höchste kognitive Fähigkeit: „transrationale Intuition“ oder unsere am weitesten entwickelten Affekte wären: z.B. „transpersonale Liebe“ oder unsere höchsten moralischen Absichten wären: „transzendentes Mitgefühl mit allen Wesen“. In dieser Perspektive werden jene Aspekte der Spiritualität widergespiegelt, die die allerhöchsten Fähigkeiten, die edelsten Motive und die besten Absichten verkörpern.

5.2. Spiritualität ist eine eigenständige Entwicklungslinie:

Ken Wilber: „Manchmal sprechen Menschen von „spiritueller Intelligenz“. Sie ist uns nicht nur auf den höchsten Ebenen jeder dieser Linien zugänglich ist, sondern stellt eine eigenständige Entwicklungslinie dar, die bis nach ganz unten zu den ersten Lebensjahren verläuft.“ Die nachfolgend aufgeführten Stufen des Glaubens nach James W. Fowler, sind ein Beispiel dafür, wie eine eigene spirituelle Entwicklungslinie verlaufen könnte. Dabei ist Entwicklung durch eine permanent zu erlangende Verfasstheit gekennzeichnet.

5.3. Spiritualität ist eine außergewöhnliche Gipfelerfahrung oder ein vorübergehender Zustand:

Des weiteren wird eine religiöse oder eine spirituelle Erfahrung, eine meditative Erfahrung oder eine sogenannte Gipfelerfahrung unter den Begriff „Spiritualität“ geordnet. Unterscheiden lassen sich diese Zustände in eingeübte oder geschulte Zustände, die in den großen spirituellen Wegen und Traditionen praktiziert werden. Ebenso lassen sich vorübergehende Zustandsformen, durch von außen zugeführte Substanzen (z.B. durch Einnahme bewusstseinsverändernder Drogen), unterscheiden. Zustandserfahrung ist durch ihre vorübergehende und vergängliche Natur gekennzeichnet.

5.4. Spiritualität ist eine bestimmte Haltung:

Ken Wilber: „Manchmal meinen Menschen mit „spirituell“ einfach eine bestimmte Haltung, die auf jeder Stufe oder in jedem Zustand vorkommen kann. Gemeint ist dann Liebe, Mitgefühl oder Weisheit. Dieser Gebrauch des Wortes ist sehr verbreitet, aber genau betrachtet führt er wieder zurück zu einer der ersten drei Bedeutungen. Denn es gibt wirklich Stufen von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.“

Spirituelle Entwicklung

Zur spirituellen Entwicklung möchte ich einige zusammenfassende Grundbegriffe und kurze Erläuterungen einer Studie, im Kontext der Mystik über die Natur und Entwicklung des religiösen Bewusstseins im Menschen, von der englischen Religionsphilosophin, Mystikerin und Pazifistin Evelyn Underhill (1875 - 1941) zitieren. Sie hat vor über einhundert Jahren die spirituellen Erfahrungen verschiedenster bekannter Mystikerinnen und Mystiker miteinander verglichen und unterschiedliche übereinstimmende Phasen einer spirituellen Entwicklung nachgezeichnet und mehrere, bis heute bedeutsame Bücher darüber verfasst.

„Ob nun das Ziel der Gott des Christentums heißt oder die Weltseele des Pantheismus oder das Absolute der Philosophie, immer ist der Wunsch, es zu erreichen, und das Streben danach - solange dies ein echter Lebensprozess und nicht intellektuelle Spekulation ist - der eigentliche Gegenstand der Mystik. Ich glaube, dass dies Streben die wahre Entwicklungslinie der höchsten Form des menschlichen Bewusstseins darstellt.“ (E. Underhill)

Phasen des mystischen Lebens

Das Erwachen des Selbst

Es lassen sich eine Fülle von verschiedenen Formen der mystischen Bekehrung unterscheiden. Geprägt von einer Initiationserfahrung, einer Nahtoderfahrung, einer existenziellen Lebenskrise, einem Gipfelerlebnis oder einer tiefen persönlichen Berührung wird bei einigen Menschen, mit einer solchen Erfahrung, eine tiefgreifende Lebens- und Bewusstseinsveränderung in Gang gesetzt, die sich auf alle Lebensbereiche ausdehnt. Gekennzeichnet ist diese Erfahrung durch eine untrügliche Gewissheit der Bedeutung und Wahrhaftigkeit dieses Erlebens.

Die Reinigung des Selbst

Die sogenannte *via purgativa* wird als ein Prozess der Klärung, Reinigung und Läuterung beschrieben. In allen großen spirituellen Traditionen wird er als ein länger andauernder, oftmals recht anstrengender und schmerzhafter Weg der Integration des Unerlösten - des Schattens, beschrieben. Die *via purgativa* steht unumgänglich am Anfang eines Ganzwerdungsweges.

Die Erleuchtung des Selbst

Die sogenannte *via illuminativa* wird als die zunehmende Einsichtnahme in die Gegenwart des göttlichen Mysteriums beschrieben. Mit fortschreitender Klärung der eigenen Lebensthemen entsteht Raum und Leere, größere Gelassenheit und tiefere Ruhe des Herzens. Die Mysterien des Universums und des Bewusstseins werden einsichtiger und die Zusammenhänge des Lebens sinnvoller. Eine wachsende Erkenntnis in die Ungetrenntheit und Ganzheit des Seins wird sichtbar.

Die dunkle Nacht der Seele

Die dunkle Nacht der Seele beschreibt Perioden geistiger Leere, Stagnation. Ermüdung und Übergangszeiten, verbunden mit dem abgrundtiefen Gefühl des Verlustes der Gegenwart Gottes. Das alte Ich, der alte Mensch braucht eine neue Form und eine neue Identität. Die Bedrohung und Wandlung des „alten Ich's“ löst in dieser Phase der spirituellen Entwicklung beschriebene Symptome aus und wird existenziell als sehr bedrohlich erfahren.

Das Leben der Einigung

Das Leben der Einigung wird in der christlichen Mystik mit den Begriffen der *unio mystica* oder *via unitiva* bezeichnet. Der darin erlebte Zustand wird als Vereinigung der Gegensätze und Erfahrung der Nichtdualität wiedergegeben. In der christlichen Mystik wird er mit den Bildern der Vergottung (*theosis*) oder der geistlichen Hochzeit dargestellt. Der Mensch ist darin die Braut, die sich mit Christus - dem Bräutigam vermählt.

Die sich aus einem entwickelten spirituellen Bewusstsein ergebenden Konsequenzen führen nicht in die Regression oder Abgeschiedenheit - in die verklärte Erleuchtung, sondern finden mit ihrer höchsten Erfüllung ihre Verwirklichung auf dem sogenannten Marktplatz des Lebens. „Das Mysterium findet auf dem Hauptbahnhof statt.“ (Joseph Beuys). Die Erfahrung des Göttlichen in mir, um mich und durch mich führt geradewegs in den Alltag, in das Hier und Jetzt - in die Gegenwart und heiligt jeden Augenblick, jede Begegnung, jeden Gedanken, jedes Geschehen und jede Handlung.

Die Stufen des Glaubens (nach J. W. Fowler)

Nachfolgend aufgeführte Stufen des Glaubens beziehen sich in ihrer Grundlage auf die Forschungsarbeiten des US-amerikanischen Theologen James W. Fowler (geb. 1940). Fowler entwickelte in der Tradition Jean Piagets und Lawrence Kohlbergs eine Glaubensentwicklungstheorie mit folgenden sechs Stufen. Die Altersangaben der sechs Stufen sind nur ein grober Richtwert:

Intuitiv-projektiver Glaube. Nachdem sich in den ersten Lebensmonaten das Grundvertrauen des Kindes gebildet hat, entwickelt das Kind im Alter von etwa 2-7 Jahren seine Vorstellungskraft, die Grundlagen für 'faith' werden gelegt.

Mythisch wörtlicher Glaube. Das Kind kann nun auch seinen Glauben beschreiben. Das geschieht vor allem bildhaft. Gott ist z.B. oben, das Böse ist unten. Auch wird Gott oft in amorphen Metaphern z.B. als alter Mann mit Händen oder Füßen beschrieben.

Synthetisch-konventioneller Glaube. Diese Stufe beginnt sich im Alter zwischen 12 und 13 Jahren auszubilden aber auch viele Erwachsene kommen nie über diese Stufe hinaus. Es entwickelt sich langsam eine eigene Glaubensidentität, der Heranwachsende und auch manch ein Erwachsener ist hier sehr von dem Feedback des sozialen Umfeldes abhängig. Der Glaube wird darum 'konventionell' genannt. Die Fragmente werden zusammengesetzt, passen aber oft noch nicht zusammen, daher heißt die Stufe auch 'synthetisch'.

Individuierend-reflektierender Glaube. Das Individuum beginnt - so Fowler - aus den Konventionen herauszutreten, eigene Positionen auch entgegen seinem Umfeld zu entwickeln und zu behaupten.

Verbindender Glaube. Die Mehrschichtigkeit von verschiedenen Glaubensaussagen wird erkannt, es beginnt auch eine gewisse Erkenntnis des eigenen Glaubens aus der Sicht anderer Glaubenstraditionen. In gewisser Weise wird die Relativität des eigenen Glaubens erkannt, auch wenn die eigenen Positionen und der eigene Glaube dadurch nicht aufgegeben werden. Der Glaube gewinnt eine gewisse Weite.

Universeller Glaube. Nur sehr wenige Menschen wie Mahatma Gandhi, Mutter Theresa, Martin Luther King oder Jesus Christus haben diese Stufe erreicht, darum ist sie bei Fowler weniger empirisch belegt. Die Person lebt radikal so, als ob das, was Christen das 'Himmelreich' nennen, bereits real wäre. Der Mensch kann sich selbst verleugnen und sich ganz in die Sache des Glaubens eingeben.

6. Die drei Gesichter Gottes

Wilber formulierte in seinem 2006 erschienenen Buch „Integrale Spiritualität“ (vgl. ebenda S.218 ff) eine interessante Herangehensweise, um einen Weg zu öffnen, der ein mehrdimensionales Bild von Gott zeichnet, damit darin GEIST integral und umfassend anerkannt und wahrgenommen werden kann. „Wir stehen zu allem, einschließlich dem Göttlichen, dem Mysterium und dem großen Geheimnis, durch Perspektiven in Beziehung, was sich in unseren Sprachen durch die Pronomen einer ersten, zweiten und dritten Person ausdrückt. Den großen drei Perspektiven menschlichen Erlebens folgend, beschreibt er Gott als Ich, Du/Wir und als Es. Diese Bilder für drei verschiedenen „Gesichter“ Gottes manifestieren sich gleichzeitig und können aus dem „Zugleich“ heraus eine Brücke bilden, um ansonsten unversöhnliche Gottesbilder zu vereinen. Wilber nennt diese Sichtweise auf den einen GEIST: die „drei Gesichter Gottes“.

Diese drei Dimensionen des Göttlichen können wir - in jedem Augenblick - erfahren und zum Ausdruck bringen.



Gott in der dritten Person ist das Es /Alles - apersonal

„Ich betrachte Gott als alles, was ist – die große Vollkommenheit dieses und jedes Augenblicks“



Gott in der zweiten Person ist das Du - personal

„Ich sehe Gott und kommuniziere mit Gott als unendlicher Du/Ihr, das mich beschenkt mit allem Segen und vollkommener Vergebung, und dem ich unendliche Dankbarkeit und Hingabe darbringe“

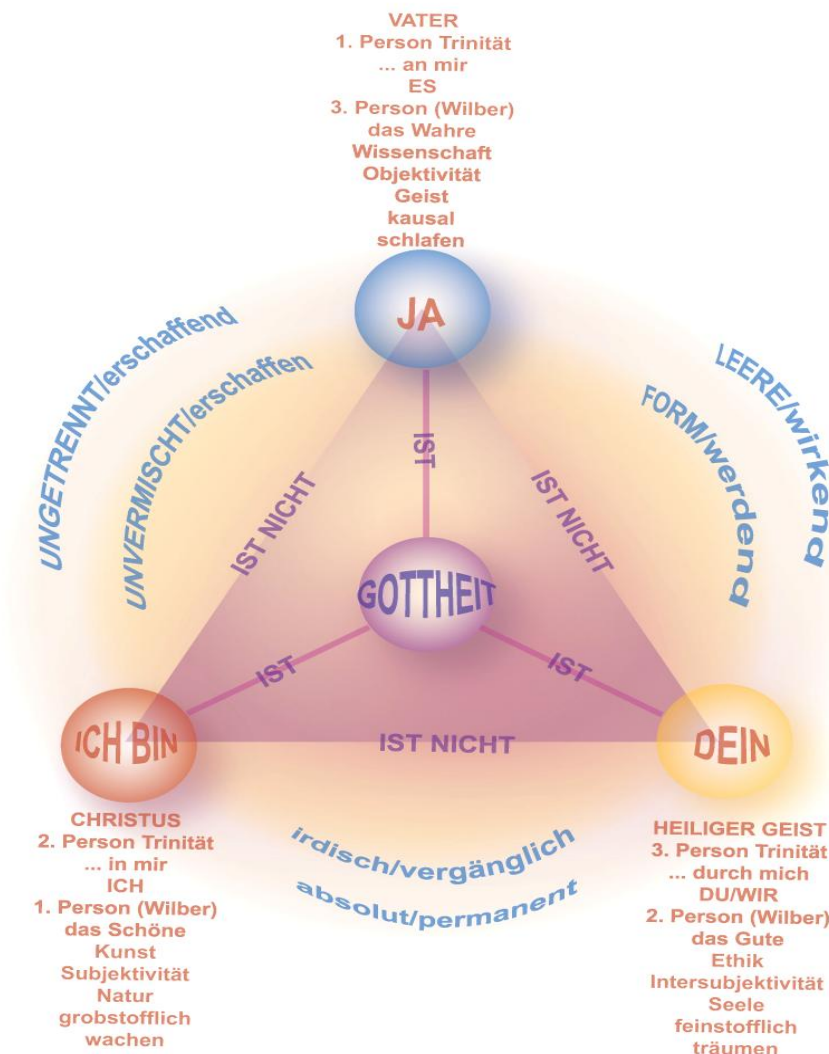


Gott in der ersten Person ist das Ich - intrapersonal

„Ich ruhe in Gott als meinen großen Zeugen und meinem eigenen ursprünglichen Selbst, dem großen Verstandesgeist, der eins ist mit allem, und in diesem immer gegenwärtigen, leichten Zustand lebe ich meinen Tag.“

Der trinitarische Gott des Christentums

Wilbers drei Gesichter Gottes können einen vertiefenden Zugang, zu einem erneuerten trinitarischen Gottesbild des Christentums darstellen. GEIST in der ersten Person wäre das fleischgewordene Ebenbild - der christusbewusste Mensch, der neue Adam, das neue Sein. Ich erfahre Gott in mir als Christus, eins mit dem Vater. Ich bin Gott. Die zugleich sich als DU manifestierende zweite Person Gottes wäre dann die in allem und durch alles wirkende und zu allem in Beziehung stehende Universalkraft, in dem Bild des Heiligen Geistes. Präsent als eine „Du“ und „Wir“ erschaffende Gemeinschaft in der Kraft des Geistes. Du/Wir bist/sind Gott. Die dritte Person des GEISTES, die bei Wilber als das allumfassende ES beschrieben steht, repräsentiert im trinitarischen Gottesverständnis die allumfassende Einheit des Vater/Mutter Gottes – die Gottheit, die Allmächtig, Allgegenwärtig, Allliebend und Allumfassend ist. ICH BIN.



7. Integrale Lebenspraxis

Mit dem Beginn seines Schreibens zuerst über spirituelle und später dann über allgemeine Themen des Lebens und des Seins war Wilber der praktische und der persönliche Aspekt ein wichtiges Anliegen. Bereits in seinen ersten Büchern „Spektrum des Bewusstseins“ und vor allem „Wege zum Selbst“ war sich Wilber der Notwendigkeit der Anwendbarkeit seiner Überlegungen durch konkrete Übungen und Methoden. Er zeigte Wege auf die das, worüber er schreibt, praktizierbar und erfahrbar machen sollten. Er selber praktiziert seit über vierzig Jahren verschiedenste spirituelle Praktiken und ist besonders durch buddhistische Praxis geprägt. Etwas seit 1995 verwendet Wilber den Begriff *integral transformative praxis* kurz ITP, erwachsen aus der Zusammenarbeit mit Michael Murphy und George Leonard, die in ihren Büchern Beispiele für eine derartige Praxis vorstellen. Seit 2005 verwendet Wilber in Weiterentwicklung des von Murphy und Leonard geschützten Begriffs den Begriff ILP (Integral Life Praxis), den er ebenfalls als Warenzeichen hat schützen lassen.

Integrale Lebenspraxis ist „die Ausübung von Körper, Geist und GEIST im Selbst, Kultur und in der Natur.“ Dieses „spirituelle Kombinationstraining“ kann außerordentlich tiefe transformatorische Erfahrung den Weg bereiten und steht für „Erfahrungen, die in die Wandlung“ (Dürckheim) führen. Integrale Lebenspraxis umfasst eine spirituelle und transformative Lebensgestaltung, die in Form von verschiedenen Modulen, unter Berücksichtigung aller Zustände, Typen, Ebenen, Quadranten und Linien in den Bereichen Körper, Verstand, GEIST und Schattenintegrationsarbeit Transformation und Entwicklung bewirken möchte. Integrale Lebenspraxis bietet keinen neuen Weg an, sondern versucht einen hilfreichen ganzheitlich/integral wirkenden Orientierungsrahmen anzubieten, der als Bereicherung für einen spirituellen Weg, egal aus welcher spirituellen Tradition oder Übungsweise, erfahren und eingesetzt werden kann.

Das Leben selbst ist dabei der „Alltag als Übung“. Dem ist nichts hinzuzufügen und 24 Stunden am Tag und in der Nacht geschieht nichts anderes als die Manifestation des einen göttlichen Mysteriums. Wir können dem, was an uns, in uns und durch uns geschieht, nichts hinzufügen, noch etwas davon wegnehmen. Integrale Lebenspraxis möchte uns jedoch dabei behilflich sein, die uns bekannten Dimensionen unseres Seins bewusster, wacher und intensiver zu erfahren und zu gestalten.

In der Integralen Lebenspraxis wachsen, erweitern und vertiefen wir unsere Erfahrungen:

- in allen Perspektiven des Seins (ICH - DU - WIR -ES)
- in allen Entwicklungslinien (den kognitiven, emotionalen, sozialen, spirituellen ...)
- in allen Zuständen unseres Seins (träumen, wachen, schlafen, Freude , Trauer, Kreativität ...)
- unter Berücksichtigung aller typologischen Präferenzen (männlich, weiblich, Enneagramm)
- auf allen Bewusstseinsstufen unseres Seins (egozentrisch zu ethnozentrisch zu ...)

ILP ist eine systematische,
ganzheitliche Entfaltung
all unserer Linien, Körper,
Intelligenzen und Fähigkeiten

ILP wird auf die individuellen
Bedürfnisse angepasst

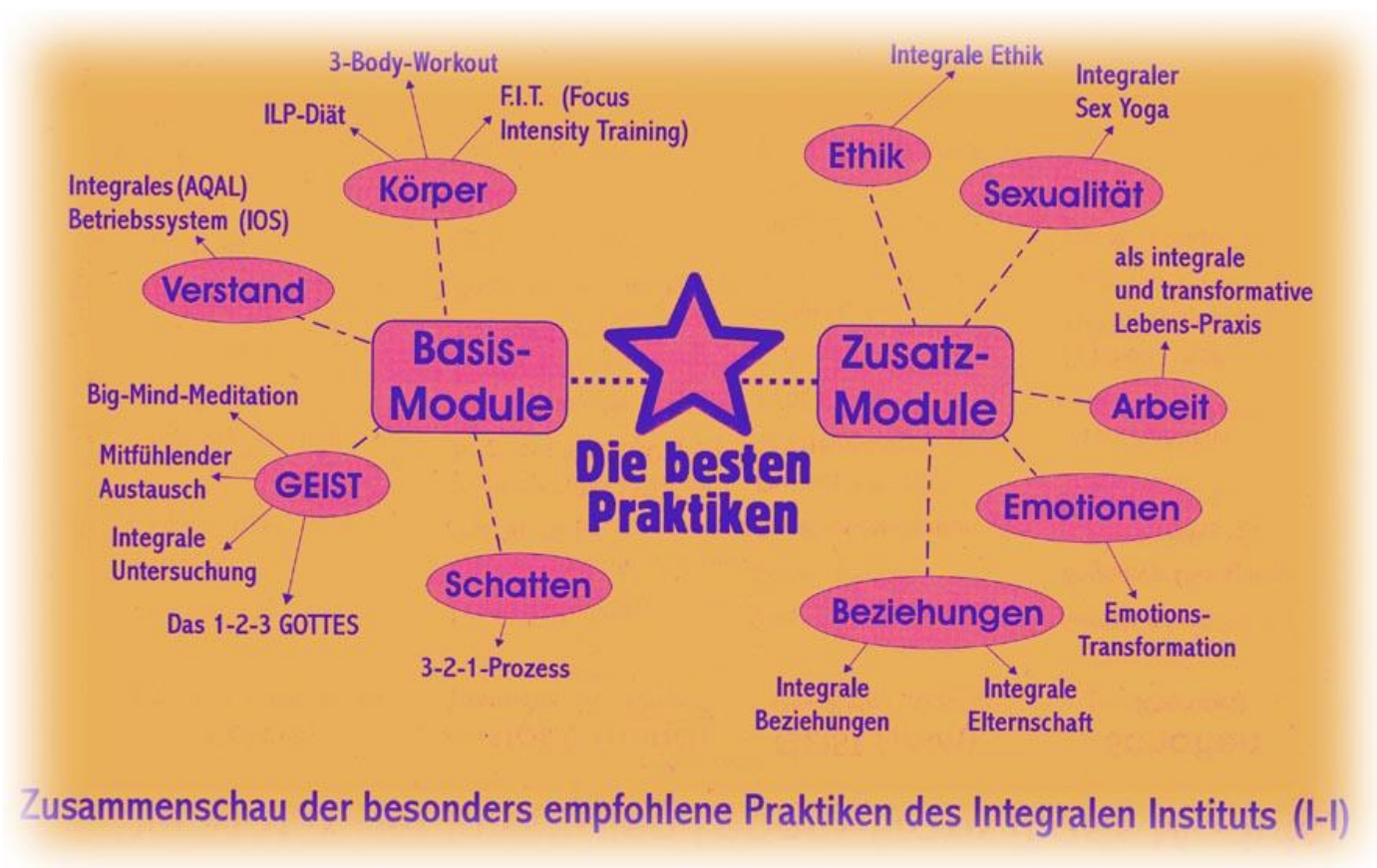
Körper

Verstand

GEIST

Schatten

„Der integrale Übungsweg ist bemüht, eine egozentrische Haltung wahrzunehmen, sie in eine ethnozentrische Wahrnehmung zu transformieren, um zu einer global-zentrierten Perspektive zu gelangen. Echte Transformation und damit integrale Entwicklung bedeutet also, dass sich ein gesundes, reifes und starkes Ich herausgebildet hat, das über das Personale hinausweist, hin zu umfangreicheren kulturellen- und gesellschaftlichen Ebenen und Prozessen.“
 (Matthias Ruff in „integrale perspektiven“ Ausgabe 11, S. 3)



Zusammenschau der besonders empfohlene Praktiken des Integralen Instituts (I-I)

In einem Beitrag des spirituellen Lehrers Thomas Hübl, der das integrale Modell von Wilber in seine Arbeit mit einbezieht, gefällt mir ein Aspekt besonders, der in eine integrale Lebenspraxis mit hineingehören sollte. Thomas Hübl hat ein ähnlich aufgebautes spirituelles Gesundheitsmodell formuliert, das auf vier Säulen basiert. Die vier Säulen der Gesundheit umfassen unterschiedliche Aspekte des Menschseins. Daraus lässt sich sowohl eine Diagnose- wie auch ein Behandlungs- oder Therapiemodell entwickeln.

Der Punkt vier betont einen Aspekt, der in einem christlich geprägten Geist sicherlich auf positive Akzeptanz stoßen wird. Die vierte Säule ist „der Dienst an der Welt“:

„Die vierte Säule widmet sich dem Dienst an der Gesamtheit und inspiriert zu einem nachhaltigen Beitrag zum Ganzen. Ein System des Lebens kann nur gesund sein und nachhaltig bestehen, wenn es das größere Ganze als Teil seiner Gesundheit mit einbezieht. Ein Mensch kann nur im Gleichgewicht sein, wenn seine Umgebung und sein natürliches Lebensfeld ein Teil seines inneren Befindens ist. Als Menschen sind wir eingebettet in ein riesiges Netz an Zusammenhängen. Nur, wenn wir dieses bewusst wahrnehmen und auch den gesunden Drang verspüren, einen authentischen Beitrag auf diesem Planeten zu leisten, sprechen wir von einer gesunden integralen Lebensweise.“

(Thomas Hübl in „integrale perspektiven“, Ausgabe 11, S. 19)

Quellen der Fotos/Abbildungen:

- S. 6, 8, 9, 10: Power Point Präsentation, Dennis Wittrock, Bremen
S. 9, 13, 14: Ken Wilber: „Integrale Vision“
S. 16: „Integrale Lebenspraxis (ILP)“ Studienreihe Nr.6, Integrale Bibliothek
S. 1: Fotos von Ken Wilber: verschiedene Quellen aus dem Internet
S. 4, 7, 10, 14, 15: grafische Darstellungen von Stephan Hachtmann
S. 5, 6: Georgers Pfeiffenschneider, „Unterwegs nach Gebserville“, Webseite

Bibliographie:

- The Spectrum of Consciousness, 1977 (dt. Das Spektrum des Bewusstseins)
No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth, 1979 (dt. Wege zum Selbst)
The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development, 1980 (dt. Das Atman Projekt)
Up From Eden: A Transpersonal View of Human Evolution, 1981, (dt. Halbzeit der Evolution)
A Sociable God: A Brief Introduction to a Transcendental Sociology, 1983 (dt. Der glaubende Mensch)
Eye to Eye: The Quest for the New Paradigm, 1983 (dt. Die drei Augen der Erkenntnis)
Grace and Grit: Spirituality and Healing in the Life and Death of Treya Killam Wilber, 1992 (dt. Mut und Gnade)
Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution, 1995 (dt. Eros, Kosmos, Logos)
A Brief History of Everything, 1996 (dt. Eine kurze Geschichte des Kosmos)
The Eye of Spirit. An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad, 1997 (dt. Das Wahre, Schöne, Gute)
The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion, 1998 (dt. Naturwissenschaft und Religion)
One Taste: Daily Reflections on Integral Spirituality, 1999 (dt. Einfach "Das")
A Theory of Everything. An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality, 2000 (dt. Ganzheitlich handeln)
Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy, 2000 (dt. Integrale Psychologie)
Boomeritis: A Novel That Will Set You Free!, 2002 (dt. Boomeritis)
The Simple Feeling of Being: Embracing Your True Nature, 2004
Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World, 2006 (dt. Integrale Spiritualität)
The Integral Vision: A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything, 2007 (dt. Integrale Vision)
Integral Life Practice: A 21st-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening, 2008
The Pocket Ken Wilber, 2008

weiterführende Literatur (Auswahl):

- Michael Murphy: Der Quantenmensch, Verlag Integral, 1994
Frank Visser: Ken Wilber. Denker aus Passion, 2002
Wulf Mirko Weinreich: Integrale Psychotherapie. Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber, 2005
Michael Habecker: Ken Wilber - die integrale (R)Evolution. Einführung in Theorie und Praxis eines neuen spirituellen Ansatzes, 2007
Margit Geilenbrügge: Atelier für mehr Lebendigkeit und Durchblick - Ein integrales Konzept persönlicher und gesellschaftlicher Entwicklung nach Ken Wilber, Verlag Andreas Mascha, München, 2009
Steve McIntosh: Integrales Bewusstsein und die Zukunft der Evolution. Wie die integrale Weltansicht Politik, Kultur und Spiritualität transformiert, Verlag EnlightenNext, 2009
Don Beck, Christopher Cowan: Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel. Kamphausen 2007
Marion Küstenmacher/Tilman Haberer/ Tiki Küstenmacher: Gott 9.0, Gütersloher Verlagshaus, 2010