

KEN WILBER

**INTEGRALE
SPIRITUALITÄT**

Spirituelle Intelligenz
rettet die Welt



Kösel

Ken Wilber • Integrale Spiritualität

KEN WILBER

**INTEGRALE
SPIRITUALITÄT**

**Spirituelle Intelligenz
rettet die Welt**

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen, Berlin,
unter Mitwirkung von Dr. Andreas Lorenz, Berlin

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Integral Spirituality. A Startling New role for Religion in the Modern and Postmodern World«

Copyright © 2006 by Ken Wilber

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., P.O. Box 308, Boston, MA. 02117

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

6., überarbeitete Auflage

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2007 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: Ryan McVay/Getty Images

Tabellen (S. 116–119, 279 u. Farbtabelle) sowie Grafiken:


Dipl.-Des. Uwe Schramm, Berlin (www.schramms.de)

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34691-2

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INHALT

Hinweis für die Leserinnen und Leser	7
Einleitung: Der Integrale Ansatz	11
1 Integraler methodologischer Pluralismus.	57
2 Stufen des Bewusstseins	79
3 Bewusstseinszustände	107
4 Zustände und Stufen	123
5 Boomeritis-Buddhismus	149
6 Der Schatten und das verstoßene Selbst	169
7 Ein Wunder namens »Wir«	199
8 Die Welt des schrecklich Offensichtlichen	225
9 Das Förderband	247
10 Integrale Lebenspraxis	277

Anhang

I. Von der Großen Kette des Seins zur Postmoderne in drei mühelosen Schritten	293
II. Integrale Post-Metaphysik	315
III. Der Mythos vom Gegebenen lebt weiter	371
Bücher von Ken Wilber	407
Anmerkungen	412
Register	438
Kontaktadressen	447

Hinweis für die Leserinnen und Leser

In den letzten zwei Jahrzehnten ist ein radikal neuer theoretischer Rahmen für die systematische Erfassung der Welt und der in ihr stattfindenden Aktivitäten entstanden, der in weiten Kreisen zunehmend erkannt und anerkannt wird. Unter dem Begriff *Integraler Ansatz* hat er in allen gesellschaftlichen Bereichen von der Wirtschaft bis zur Medizin, von der Psychologie bis zur Justiz, von der Politik bis zur Idee der Nachhaltigkeit sowie Kunst und Erziehung Anwendung gefunden. Weil das Integrale Rahmensystem den Anspruch erhebt, umfassend und einschließend zu sein, hat jede Disziplin, die es anwendet, sich entsprechend umfassender, effektiver, effizienter und einschließlicher reorganisieren können. Der Integrale Ansatz als solcher fügt diesen Disziplinen keine neuen Inhalte hinzu; er weist sie einfach darauf hin, welche Bereiche ihrer eigenen Ansätze nicht ganz integral oder umfassend sind und dient damit als Anleitung zu einer systematischen Neuformulierung dieser Disziplinen und zwar auf Wegen, die sich in manchen Fällen geradezu als revolutionär erweisen.

Was wäre, wenn wir den Integralen Ansatz auf **Spiritualität** anwenden würden? Das ist das Thema dieses Buches.

Dieses Thema ist seiner grundlegenden Natur nach so ernst, so düster, so enorm umfassend und weitreichend, dass dieses Buch nicht in Ernsthaftigkeit ersticken soll. Deshalb habe ich mich für einen Tonfall entschieden, der manchmal vielleicht zu weit in die andere Richtung geht, manchmal also zu salopp und sogar frivol scheinen mag. Ich denke aber, dies ist der einzig mögliche Umgang mit einem Thema, bei dem es um nichts Geringeres geht als höchste Anliegen wie Gott und GEIST, Erlösung und Befreiung, Sünde und Rettung der Seele, Illusion und Erwachen. Ein leichter Anschlag ist hier der weisere Ton und Leuchtkraft eine Gnade.

Eine der Hauptschwierigkeiten bei der Darstellung des Integralen Ansatzes besteht darin, dass wir ihn erklären müssen, bevor wir ihn anwenden können. Deshalb beginne ich dieses Buch mit einer Art Prolog oder Auftakt in Form eines Überblicks mit dem Titel: »Einleitung: Der Integrale Ansatz«. Diejenigen meiner Leserinnen und Leser, die mit dem Integralen Ansatz vertraut sind, können diese Seiten natürlich rasch durchblättern oder ganz überspringen.

Nachdem ich den Integralen Ansatz kurz vorgestellt und erläutert habe, wende ich ihn auf den Bereich Spiritualität an. Ich werde jedoch keine Zusammenfassung der Schlussfolgerungen geben, zu denen dieses Buch gelangt, sondern lediglich aufzeigen, dass es sich vier oder fünf der dringendsten Themen zuwendet, mit denen Spiritualität konfrontiert ist – wie ihrer Umsetzung im täglichen Leben, dem Beweis der Existenz von GEIST*, Stufen der spirituellen Entwicklung, der Rolle von Meditation oder Kontemplation, östlichen und westlichen religiösen Systemen und deren Beziehung zu den Strömungen in der modernen und postmodernen Welt. Das Ergebnis ist eine Art Manifest für eine Integrale Spiritualität.

Ein integraler Ansatz in der Spiritualität wird, so glaube ich, entdecken, dass diese in der modernen und postmodernen Welt eine radikal neue Rolle übernehmen kann, die bislang völlig übersehen wurde und die nicht nur funktioniert, sondern für die Menschheit als ganze eine sehr reale Form von Erlösung birgt. Wie diese Rolle aussieht? Genau diese Frage will die Diskussion klären, die sich auf den folgenden Seiten entfaltet.

Es gibt in diesem Buch zahlreiche Anmerkungen (siehe Anhang), und wer von Ihnen die entsprechenden Themen vertieft verfolgen möchte, findet hunderte Seiten von weiteren Anmerkungen auf den Webseiten *kenwilber.com* und *wilber.shambhala.com*. In diesem Buch

* Der transzendente »Geist« (engl. spirit) wird, um ihn vom denkenden Geist oder Verstand (engl. mind) zu unterscheiden, in diesem Buch meist in Großbuchstaben geschrieben, so, wie es sich in den deutschen Übersetzungen von Wilbers Schriften »eingebürgert« hat, Anm.d.Ü.

werden auch immer wieder die »Exzerpte A-G« erwähnt. Das sind Auszüge aus dem zweiten Band meiner Kosmos-Trilogie (deren erster Band *Eros, Kosmos, Logos* ist). Diese Exzerpte finden Sie ebenfalls auf den soeben genannten Webseiten.

Wenn ich auf den folgenden Seiten über den Integralen Ansatz schreibe, benutze ich oft das Pronomen »wir« statt »ich«. Dieses »Wir« bezieht sich auf meine Kolleginnen und Kollegen vom *Integral Institute* (I-I). Und ich benutze es zur Beschreibung dieser Arbeit, weil sie tatsächlich auf der gemeinsamen Anstrengung Hunderter von Individuen beruht, die direkt am *Integral Institute* mitarbeiten (und weiteren Zehntausenden, die Mitglieder des I-I sind) und sich der Aufgabe widmen, in sämtliche Lebensbereiche einen integraleren Ansatz einzubringen. Mehrmals im Buch werden wir Sie einladen, sich uns anzuschließen (www.integralinstitute.org), wenn Sie dieses außergewöhnliche Abenteuer mit unterstützen möchten.

Ein neuer Tag ist angebrochen, ein neuer Morgen dämmt, ein neuer Mann, eine neue Frau zeigen sich am Horizont. Der neue Mensch ist integral, und das gilt auch für seine Spiritualität.

Ken Wilber
Denver, Colorado
Herbst 2005

Einleitung

DER INTEGRALE ANSATZ

ÜBERBLICK

In den letzten 30 Jahren sind wir Zeugen eines Phänomens geworden, das in der Geschichte zum ersten Mal auftaucht: Wir haben heute Zugang zu sämtlichen Kulturen der Welt. Wären Sie in der Vergangenheit, sagen wir als Chinese zur Welt gekommen, hätten Sie wahrscheinlich Ihr ganzes Leben in einer einzigen Kultur verbracht, hätten oft in einer Provinz, manchmal in ein und demselben Haus auf einem einzigen kleinen Stück Land gelebt, geliebt und wären dort auch gestorben. Heute aber sind Menschen nicht nur geographisch mobil, sondern können praktisch jede Kultur auf diesem Planeten studieren und tun das auch. Im globalen Dorf sind alle Kulturen füreinander sichtbar.

Wissen selbst ist heute global. Das bedeutet, uns steht heute zum ersten Mal das gesamte menschliche Wissen zur Verfügung. Jede und jeder von uns kann das Wissen, die Erfahrung, die Weisheit und das Denken aller wichtigen menschlichen Zivilisationen – prämodern, modern und postmodern – studieren.

Was, wenn wir alles, was die verschiedenen Kulturen uns über das menschliche Potenzial zu sagen haben – über spirituelles Wachstum, psychologisches Wachstum, soziales Wachstum –, ganz konkret auf einen Tisch packen würden? Wenn wir versuchen würden, die wesentlichen und entscheidenden Schlüssel zum menschlichen Wachstum zu finden, die auf der Gesamtsumme menschlichen Wissens beruhen, zu dem wir heute Zugang haben? Was, wenn wir versuchten, auf der Basis gründlicher, kulturübergreifender Studien mit Hilfe sämtlicher großen Welttraditionen eine umfassende, komplexe, alles umschlie-

ßende oder *integrale* Landkarte zu erstellen, welche die besten Elemente dieser Traditionen mit einbezieht?

Klingt kompliziert, komplex, erschreckend? In gewisser Weise ist es das auch. Aber in anderer Hinsicht, so stellen wir fest, kommt dabei etwas erstaunlich Simples und Elegantes heraus. Im Laufe der letzten Jahrzehnte sind tatsächlich gründliche Forschungen zur Entdeckung einer umfassenden Landkarte menschlicher Potenziale durchgeführt worden. Diese Landkarte nutzt sämtliche bekannten Systeme und Modelle menschlichen Wachstums – von denen der Schamanen und Weisen alter Zeiten bis hin zu den heutigen Durchbrüchen der kognitiven Wissenschaften – und destilliert ihre Hauptkomponenten zu fünf simplen Faktoren – Faktoren, welche die wesentlichen Elemente oder Schlüssel zur Erschließung und Förderung der menschlichen Evolution darstellen.

Willkommen beim Integralen Ansatz!

EINE INTEGRALE ODER UMFASSENDE LANDKARTE

Welches sind diese fünf Elemente? Wir bezeichnen sie als **Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände** und **Typen**. Wie Sie noch sehen werden, sind alle diese Elemente *Ihrer eigenen Wahrnehmung* jetzt in diesem Augenblick *zugänglich*. Es handelt sich bei diesen fünf Elementen nicht um rein theoretische Konzepte; sie sind Aspekte Ihrer eigenen Erfahrung, Konturen Ihres eigenen Bewusstseins, wie Sie im weiteren Verlauf unserer Erläuterungen leicht selbst verifizieren können.

Warum diese Integrale Landkarte benutzen? Erstens: Ob Sie nun in der Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Justiz oder Ökologie arbeiten oder es einfach um Ihr tägliches Leben und Lernen geht, die Integrale Landkarte stellt sicher, dass Sie (wie beim Baseball, Anm.d.Ü.) »alle Stützpunkte erreichen«. Wenn Sie eine genaue Landkarte besitzen, prallen Sie nicht so leicht gegen einen Gipfel, falls Sie, sagen wir die Rocky Mountains überfliegen wollen. Ein Integraler Ansatz stellt sicher, dass Sie für jede beliebige Situation das gesamte Spektrum an

Hilfsmitteln nutzen und sie wahrscheinlich auf diese Weise auch erfolgreicher bewältigen.

Zweitens: Wenn Sie lernen, diese fünf Elemente in Ihrem eigenen Wahrnehmungsfeld zu entdecken – und weil sie in jedem Ereignis präsent sind –, können Sie sie besser einschätzen, sich darin üben, sie anwenden ... und damit Ihr eigenes Wachstum und Ihre eigene Entwicklung zu höheren, weiteren, tieferen Ebenen des Seins enorm beschleunigen. Die simple Vertrautheit mit diesen fünf Elementen im Integralen Modell hilft Ihnen, sich bei dieser aufregenden Entdeckungsreise zum Erwachen leichter und gründlicher zu orientieren.

Kurz gesagt, der Integrale Ansatz unterstützt Sie darin, sich und die Welt, die Sie umgibt, umfassender und effizienter zu sehen. Wichtig ist, dabei von Anfang an Folgendes zu begreifen: Die Integrale Landkarte ist nur eine Karte. Sie ist nicht das Gelände selbst. Wir wollen ganz bestimmt nicht die Karte mit dem Gelände verwechseln – aber wir wollen auch nicht mit einer fehlerhaften oder falschen Karte reisen. Möchten Sie die Rockies mit einer schlechten Landkarte überfliegen? Die Integrale Landkarte ist nur eine Karte, aber sie ist die vollständigste und genaueste Karte, die wir zurzeit haben.

WAS IST EIN IBS?

IBS bedeutet einfach **Integrales Betriebssystem**. In einem Informationsnetzwerk ist ein Betriebssystem die Infrastruktur, welche die Anwendung zahlreicher verschiedener Softwareprogramme ermöglicht. Wir benutzen **Integrales Betriebssystem** oder **IBS** einfach als weiteren Begriff für die Integrale Landkarte. Der Punkt ist, dass Sie, wenn Sie in Ihrem Leben eine beliebige Software anwenden – sei es in Ihrem Unternehmen, bei der Arbeit, im Spiel oder in Beziehungen –, das beste Betriebssystem wollen, das Sie finden können, und das IBS erfüllt diese Anforderungen. Da es alle »Stützpunkte abdeckt«, können Sie damit die effektivsten Programme anwenden. Das ist einfach eine andere Art, über die umfassende, einschließliche Beschaffenheit des Integralen Modells zu sprechen.

Wir werden auch die wahrscheinlich wichtigste Anwendung der Integralen Landkarte oder des Integralen Betriebssystems erforschen. Weil wir mit Hilfe eines IBS jede Aktivität erfassen und einordnen können – von Kunst, Tanz, Wirtschaft, Psychologie, Politik und Ökologie bis hin zu Spiritualität –, eröffnet es jedem dieser Bereiche die Möglichkeit, mit den anderen ins Gespräch zu kommen. Mit dem IBS steht einem Unternehmen die notwendige Terminologie zur Verfügung, die ohne Einschränkungen mit der Ökologie kommunizieren kann, die mit Kunst kommunizieren kann, die mit Justiz kommunizieren kann, die mit Poesie, mit Erziehungswissenschaften, Medizin und Spiritualität kommunizieren kann. Das hat es in der Geschichte der Menschheit noch nie gegeben.

Durch Anwendung des Integralen Ansatzes – einer Integralen Landkarte oder eines Integralen Betriebssystems – können wir interdisziplinäre und transdisziplinäre Erkenntnisse fördern und dramatisch beschleunigen und auf diese Weise die erste wirkliche Lerngemeinschaft der Welt gründen. Und was Religion und Spiritualität betrifft, so hat der Integrale Ansatz die Entstehung eines *Integral Spiritual Centers* ermöglicht, in dem einige der führenden spirituellen Lehrerinnen und Lehrer aus sämtlichen wichtigen Weltreligionen zusammengekommen sind, um sich nicht nur gegenseitig zuzuhören, sondern »die Lehrer zu lehren«. Es ist das außergewöhnlichste Lernprojekt, das man sich vorstellen kann. Wir werden auf diesen wichtigen Zusammenschluss noch einmal zurückkommen und Ihnen zeigen, wie Sie sich dieser Gemeinschaft anschließen können, sollten Sie den Wunsch verspüren.

Doch das alles beginnt mit diesen simplen fünf Elementen in Ihrem eigenen Bewusstseinsfeld.

BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE

Wir haben gesagt, dass sämtliche Aspekte der fünf Elemente des Integralen Modells Ihrer eigenen Wahrnehmung in diesem Augenblick zugänglich sind. Deshalb könnten wir, was jetzt folgt, als eine Art Führung durch Ihre eigene Erfahrung betrachten. Kommen Sie doch mit

und entdecken selbst, wie sich diese Elemente in diesem Augenblick in Ihrem eigenen Wahrnehmungsfeld zeigen.

Einige dieser Elemente verweisen auf subjektive Realitäten in Ihrem eigenen Inneren, einige auf objektive Realitäten in der Welt da draußen und wieder andere auf kollektive oder gemeinsame Realitäten, die Sie mit anderen teilen. Beginnen wir mit den Bewusstseinszuständen, die auf subjektive Realitäten verweisen.

Jeder kennt grundlegende **Bewusstseinszustände** wie Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Im Augenblick befindet sich Ihr Bewusstsein im Wachzustand (oder, wenn Sie müde sind, vielleicht im Zustand des Tagträumens). Es gibt alle möglichen verschiedenen Bewusstseinszustände, unter anderem *meditative Zustände* (ausgelöst durch Yoga, kontemplatives Gebet, Meditation usw.), *veränderte Zustände* (z.B. bewirkt durch Drogen) und zahlreiche verschiedene *Gipfelerfahrungen*, die beispielsweise durch intensive Erlebnisse wie das Liebesspiel, Wanderungen in der Natur oder schöne Musik ausgelöst werden können.

Die großen Weisheitstraditionen (wie die christliche Mystik, der Vedanta Hinduismus, der Vajrayana Buddhismus und die jüdische Kabbala) behaupten, dass die *drei natürlichen Bewusstseinszustände* – Wachen, Träumen und formloser Tiefschlaf – tatsächlich einen ganzen Schatz an spiritueller Weisheit und spirituellem Erwachen bergen ... wenn wir wissen, wie wir sie richtig nutzen können. Meistens gehen wir davon aus, dass der Traumzustand nicht real ist, aber was, wenn Sie ihn wach betreten könnten? Und ebenso den Tiefschlaf? Könnten Sie in diesen erwachten Zuständen etwas Außergewöhnliches lernen? Wie können Sie das wissen, wenn Sie es nicht ausprobieren? Es könnte sein, dass die drei großen natürlichen Zustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf in einem ganz speziellen Sinne, den wir im Folgenden erforschen werden, ein vollständiges Spektrum von spiritueller Erleuchtung enthalten.

Doch auf einer viel simpleren, weltlicheren Ebene erlebt jede und jeder von uns zahlreiche verschiedene Bewusstseinszustände, und dieser Zustände vermitteln sowohl Ihnen als auch anderen Menschen oft tiefe innere Motivation, Sinn und Antrieb. Bewusstseinszustände mö-

gen in bestimmten Situationen kein besonders wichtiger Faktor sein oder sie sind der entscheidende Faktor, doch kein integraler Ansatz kann es sich leisten, sie zu ignorieren. Immer wenn Sie das **IBS** anwenden, veranlasst Sie das automatisch zu überprüfen, ob Sie in Berührung mit den »Stützpunkten« dieser wichtigen subjektiven Realitäten sind. Das ist ein Beispiel dafür, wie eine Landkarte – in diesem Fall das IBS oder die Integrale Karte – Ihnen helfen kann, Ausschau zu halten nach einem Gelände, von dem Sie bislang vielleicht noch nicht einmal vermutet haben, dass es existiert ...

ENTWICKLUNGSSTUFEN ODER ENTWICKLUNGSEBENEN

Das Interessante an Bewusstseinszuständen ist: Sie kommen und gehen. Selbst ein großartiges Gipfelerlebnis oder veränderte Bewusstseinszustände, ganz gleich wie tief sie gehen, stellen sich ein, dauern eine Weile und verschwinden wieder. Welch wundervolle Möglichkeiten sie uns auch erschließen mögen, sie sind vorübergehend.

Während Bewusstseinszustände vorübergehend sind, sind **Bewusstseinsstufen** dauerhaft. Stufen stellen die tatsächlichen Meilensteine von Wachstum und Entwicklung dar. Wenn Sie sich erst einmal auf einer bestimmten Stufe befinden, haben Sie etwas Dauerhaftes erworben. Hat ein Kind zum Beispiel erst einmal die sprachlichen Entwicklungsstufen durchlaufen, steht ihm Sprache permanent zur Verfügung. Nicht dass Sprache im einen Augenblick da wäre, um im nächsten wieder zu verschwinden. Das Gleiche gilt für andere Typen von Wachstum. Haben Sie eine Wachstums- oder Entwicklungsstufe erst einmal stabil erreicht, steht Ihnen das konkrete Potenzial dieser Stufe – wie ein größeres Bewusstsein, umfassendere Liebe, Berufungen, die auf höheren ethischen Wertmaßstäben gründen, größere Intelligenz und Achtsamkeit – praktisch jederzeit zur Verfügung. *Vorübergehende Zustände* wurden umgewandelt in *dauerhafte Wesenszüge*.

Wie viele Entwicklungsstufen gibt es? Nun, denken Sie daran, dass auf einer Landkarte die Einteilungen und Darstellungen des tatsächlichen Gebiets etwas willkürlich sind. Wie viele Grade liegen zum Beispiel zwischen dem Gefrierpunkt und dem Siedepunkt von Wasser? Wenn Sie ein Celsiusthermometer benutzen, zeigt es zwischen Gefrierpunkt und Siedepunkt hundert Grad an. Benutzen Sie aber eine Fahrenheitskala, liegt der Gefrierpunkt bei 32 und der Siedepunkt bei 212, und damit liegen zwischen beiden 180 Grad. Was ist richtig? Beides. Ausschlaggebend ist, in wie viele Stücke Sie diese Torte schneiden wollen.

Das Gleiche gilt für Stufen. Es gibt alle möglichen Wege, Entwicklung zu unterteilen oder zu würfeln, und deshalb gibt es viele verschiedene **Stufenmodelle**. Sie alle können nützlich sein. Das System der *Chakren* zum Beispiel geht von sieben Hauptstufen oder Hauptebenen des Bewusstseins aus. Jean Gebser, der bekannte Anthropologe, benutzt fünf: archaisch, magisch, mythisch, rational und integral. Einige westliche psychologische Modelle haben acht, zwölf oder mehr Ebenen der Entwicklung. Was ist richtig? Sie alle; ausschlaggebend ist, welche Spur Sie in Wachstum und Entwicklung verfolgen wollen.

Wir bezeichnen »Entwicklungsstufen« auch als »Entwicklungsebenen«; dahinter steht die Idee, dass jede Stufe eine bestimmte Ebene der Organisation oder Komplexität darstellt. Wenn wir uns zum Beispiel der Sequenz von Atomen zu Molekülen zu Zellen zu Organismen zuwenden, ist jede dieser Stufen der Evolution verbunden mit einer größeren Ebene von Komplexität. Das Wort »Ebene« ist hier nicht in einem rigiden oder ausschließenden Sinn gemeint, sondern soll einfach deutlich machen, dass wichtige neue Qualitäten, die aus niedrigeren Seinsstufen entstehen oder *emergieren*, meistens einzeln unterscheidbar und in quantum-ähnlicher Weise ins Sein treten; und diese Entwicklungssprünge oder Entwicklungsebenen sind wichtige Aspekte vieler natürlicher Phänomene.

Im Allgemeinen arbeiten wir im Integralen Modell mit etwa acht bis zehn Stufen oder Ebenen der Bewusstseinsentwicklung. Wir haben nach jahrelanger Feldforschung herausgefunden, dass mehr Stu-

fen hinderlich und weniger unpräzise wären. Zu den Stufenmodellen, die wir oft benutzen, gehören die der Selbstentwicklung, die Jane Loevinger und Susanne Cook-Greuter entwickelt haben, *Spiral Dynamics* von Don Beck und Chris Cowan und die Stufenfolgen des Bewusstseins von Robert Kegan. Doch stehen viele weitere nützliche Stufenmodelle mit dem Integralen Ansatz zusammen zur Verfügung, die Sie, je nachdem was Ihre Situation erfordert, nach Belieben übernehmen können.

Wenn wir uns später in diesem Buch mit speziellen Einzelheiten befassen, werden Sie sehen, wie unglaublich wichtig diese Stufen sein können. Aber schauen wir uns jetzt ein simples Beispiel an, um deutlich zu machen, um was es geht.

EGOZENTRISCH, ETHNOZENTRISCH UND WELTZENTRISCH

Um zu zeigen, um was es bei Ebenen oder Stufen geht, wollen wir uns ein ganz einfaches Beispiel anschauen, das nur drei von ihnen mit einbezieht. Wenn wir uns zum Beispiel die moralische Entwicklung anschauen, stellen wir fest, dass ein Kleinkind bei der Geburt in Bezug auf ethische Vorstellungen und Konventionen noch nicht sozialisiert ist; das bezeichnen wir als **präkonventionelle** Stufe. Diese Stufe heißt auch **egozentrische**, da die Wahrnehmung des Kindes überwiegend selbstbezogen ist. Aber während das kleine Kind die Regeln und Normen seiner Kultur lernt, wächst es in die **konventionelle Stufe** der moralischen Entwicklung hinein. Diese Stufe bezeichnen wir auch als **ethnozentrische**, da sie um die spezielle Bezugsgruppe, den Stamm, Clan oder die Nation des Kindes kreist und Menschen, die nicht zur eigenen Gruppe gehören, tendenziell ausschließt. Aber auf der nächsten wichtigen Stufe der moralischen Entwicklung, der **postkonventionellen** Stufe, erweitert sich die Identität des Individuums erneut, und zwar dieses Mal in der Form, dass es Fürsorge und Anteilnahme für alle Menschen mit einschließt, ganz gleich welcher Rasse, Hautfarbe,

welchen Geschlechts oder Glaubens diese sind; deshalb bezeichnen wir diese Stufe auch als **weltzentrische**.

Das heißt also, die moralische Entwicklung verläuft im Allgemeinen vom »Ich« (egozentrisch) zum »Wir« (ethnozentrisch) zum »Wir alle« (weltzentrisch) – ein gutes Beispiel für die Entwicklungsstufen des Bewusstseins.

Wir können diese drei Stufen auch als **Körper, Geist und Seele** darstellen. All diese Worte haben viele gültige Bedeutungen, aber wenn wir sie speziell auf Stufen anwenden, bedeuten sie:

Stufe eins, primär bestimmt durch meine grobstoffliche physische Realität, ist die »Körper«-Stufe (wobei Körper hier die übliche Bezeichnung für den physischen Körper meint). Da wir hauptsächlich mit dem isolierten körperlichen Organismus und dessen Überlebenstrieben identifiziert sind, bezeichnen wir sie auch als »Ich/Mir/Mein«-Stufe.

Stufe zwei ist die Stufe des »Geistes«, in der sich die Identität vom isolierten grobstofflichen Körper erweitert und beginnt, Beziehungen zu vielen anderen Menschen aufzunehmen, die auf gemeinsamen Werten, Interessen, Idealen oder Träumen beruhen können. Weil ich mich mit Hilfe dieses geistigen Verstehens in andere hineinversetzen und hineindenken kann – in ihre Lage versetzen und fühlen kann, was es heißt, wie sie zu sein –, erweitert sich meine Identität vom »Ich/Mir/Mein« zum »Wir/Uns/Unser« (der Schritt von egozentrisch zu ethnozentrisch).

Mit *Stufe drei* erweitert sich meine Identität erneut, diesmal von der Identifizierung mit »Wir/Uns/Unser« zur Identifizierung mit »Wir alle/Alle von uns/Unser aller« (der Schritt von ethnozentrisch zu weltzentrisch). Hier beginne ich zu verstehen, dass es über die wunderbare Verschiedenartigkeit von Menschen und Kulturen hinaus auch Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten zwischen ihnen gibt. Dieser Schritt vom Ethnozentrischen zum Weltzentrischen ist verbunden mit der Entdeckung des »Gemeinwohls« aller Wesen und insofern »spirituell«, als wir uns hier mit Dingen identifizieren, die alle fühlenden Wesen miteinander teilen.

Das ist eine Möglichkeit, die Entfaltung von Körper, Geist und Seele zu betrachten, wobei diese drei jeweils als Stufe, Welle oder Ebene

auf dem Weg zur Entfaltung von Anteilnahme und Bewusstsein gelten, der von egozentrisch zu ethnozentrisch zu weltzentrisch verläuft.

Wir werden zu diesen Stufen der Evolution und Entwicklung immer wieder zurückkehren und sie jedes Mal aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Im Augenblick gilt es lediglich zu verstehen, dass wir mit »Stufen« fortschreitende und dauerhafte Meilensteine unserer eigenen evolutionären Entfaltung meinen. Ob wir nun von Stufen des Bewusstseins, Stufen von Energie, Stufen der Kultur, Stufen der spirituellen Selbstverwirklichung, Stufen der moralischen Entwicklung usw. sprechen, wir meinen damit stets diese wichtigen und grundlegenden Leitersprossen in der Entfaltung unserer höheren, tieferen und umfassenderen Potenziale.

Immer wenn Sie das Integrale Betriebssystem anwenden, sind Sie automatisch veranlasst zu überprüfen, ob Sie die wichtigen **Stufenaspekte** einer gegebenen Situation mit einbeziehen, was Ihre Erfolgsmöglichkeiten enorm vergrößert, ganz gleich, ob es nun um Ihre persönliche Transformation, soziale Veränderungen, berufliche Leistungen, Fürsorge für andere oder einfach um Ihre Zufriedenheit im Leben geht.

ENTWICKLUNGSLINIEN: MANCHE DINGE KANN ICH GANZ GUT, ANDERE WENIGER ...

Ist Ihnen jemals aufgefallen, wie ungleich entwickelt verschiedene Bereiche bei praktisch jedem und jeder von uns sind? Bei manchen Menschen ist zum Beispiel das logische Denken stark entwickelt, ihre Gefühlswelt hingegen kaum. Bei anderen ist die kognitive Entwicklung weit fortgeschritten (sie sind äußerst klug), aber ihre moralische Entwicklung ist dürftig (sie sind gemein und skrupellos). Manche Menschen haben eine hervorragende emotionale Intelligenz, können aber nicht zwei und zwei zusammenzählen.

Diesen Gedanken machte Howard Gardner populär und ging dabei von **multiplen Intelligenzen** aus. Menschliche Wesen besitzen

zahlreiche verschiedene Intelligenzen: kognitive Intelligenz, emotionale Intelligenz, musikalische Intelligenz, kinästhetische Intelligenz usw. Die meisten Menschen sind in ein oder zwei dieser Bereiche sehr gut, in anderen aber unterentwickelt. Das ist nicht unbedingt oder grundsätzlich etwas Schlechtes; integrale Weisheit besteht unter anderem darin, herauszufinden, in welchem Bereich wir glänzen und der Welt unsere größten Geschenke machen können.

Das bedeutet aber, dass wir uns unserer Stärken (oder der Intelligenzen, mit denen wir glänzen können) ebenso bewusst sein müssen wie unserer Schwächen (Bereiche, in denen wir kaum entwickelt sind oder uns sogar pathologisch verhalten). Und das bringt uns zu einem weiteren unserer fünf wesentlichen Elemente: unseren multiplen Intelligenzen oder Entwicklungslinien. Bislang haben wir uns **Zustände** und **Stufen** angeschaut. Was aber sind **Linien** oder multiple Intelligenzen?

Die verschiedenen multiplen Intelligenzen sind: kognitive, zwischenmenschliche, emotionale, moralische und ästhetische. Warum bezeichnen wir sie auch als **Entwicklungslinien**? Weil diese Intelligenzen Wachstum und Entwicklung zeigen. Sie entfalten sich in fortlaufenden Stufen. Welches sind diese fortschreitenden Stufen? Die Stufen, die wir gerade umrissen haben.

Mit anderen Worten: Jede multiple Intelligenz durchläuft bei ihrem Wachstum – wenn sie denn wächst – die drei Hauptstufen (oder beliebige andere Stufen eines der anderen Entwicklungsmodelle, seien es drei Stufen, fünf Stufen, sieben oder mehr; denken Sie an Celsius und Fahrenheit). Ihre kognitive Entwicklung kann zum Beispiel bei Stufe eins, Stufe zwei oder Stufe drei liegen.

Das Gleiche gilt für die anderen Intelligenzen. Wenn Sie emotional bis zu Stufe eins entwickelt sind, besitzen Sie die Kapazität für Emotionen, die um »Ich/Mir/Mein« kreisen, besonders Emotionen und Antriebe wie Hunger, Überlebenstrieb und Selbstschutz. Wenn Sie emotional weiter wachsen und von Stufe eins zu Stufe zwei gelangen – oder von egozentrisch zu ethnozentrisch –, erweitert sich Ihre Entwicklung von »Ich/Mir/Mein« zu »Wir/Uns/Unser«. Sie fangen an, sich auf Menschen, die Sie lieben, emotional einzulassen und

sich an sie zu binden, sei es an ihre Familie, enge Freundinnen und Freunde, an Ihren Stamm oder Ihre Nation. Wachsen Sie in die Emotionen der Stufe drei hinein, entwickeln Sie noch weitere Fähigkeiten zu Anteilnahme und Mitgefühl, die über Ihren eigenen Stamm oder Ihre eigene Nation hinausgehen, und versuchen, alle menschlichen Wesen und sogar alle fühlenden Wesen in Ihre weltzentrische Anteilnahme und das entsprechende Mitgefühl einzubeziehen.

Und denken Sie daran, weil es sich hier um Stufen handelt, sind dies permanente Errungenschaften. Bevor diese Entwicklung passiert, sind solche Kapazitäten lediglich flüchtige Zustände: Gelegentlich – wenn überhaupt – eröffnen sich Ihnen die eine oder andere großartige Gipfelerfahrung eines erweiterten Wissens oder Seins, wundervolle Aha-Erlebnisse, veränderte Bewusstseinszustände, die Ihnen tiefe Einblicke in Ihre eigenen höheren Möglichkeiten geben. Aber durch Praxis wandeln Sie diese Zustände in Stufen oder permanente Wesenszüge in den Bereichen Ihres eigenen Seins um.

DAS INTEGRALE PSYCHOGRAMM

Wir können diese Intelligenzen oder multiplen Linien ziemlich leicht darstellen. In Abbildung 1 zeigen wir in einer einfachen Grafik die drei Hauptstufen (oder **Ebenen** der Entwicklung) und fünf der wichtigsten Intelligenzen (oder **Entwicklungslinien**). **Die verschiedenen Linien entwickeln sich, indem sie diese Hauptstufen oder Hauptebenen durchlaufen.** Die drei Ebenen oder Stufen können wir auf jede Entwicklungslinie anwenden – sexuell, kognitiv, spirituell, emotional, moralisch usw. Die Ebene einer bestimmten Linie bedeutet einfach die »Höhe«, die diese Linie in Hinsicht auf ihr Wachstum und ihr Bewusstsein erreicht hat. Wir sagen oft: »Diese Person ist moralisch hoch entwickelt« oder »Diese Person ist in spiritueller Hinsicht wirklich weit gekommen.«

Abbildung 1 ist das Psychogramm eines Menschen, der kognitiv weit entwickelt und auch in seiner zwischenmenschlichen Entwicklung gut vorangekommen ist, moralisch aber ist er schwach und seine

emotionale Intelligenz geradezu dürftig. Natürlich sähe das »Psychogramm« anderer Individuen ganz anders aus.

Das **Psychogramm** hilft Ihnen herauszufinden, wo Ihre größten Potenziale liegen. Sie wissen mit ziemlicher Sicherheit bereits, wo Sie wirklich gut sind und wo nicht. Doch ein Teil des Integralen Ansatzes besteht darin, das Wissen um Ihre eigenen Fähigkeiten und deren Grenzen enorm zu verfeinern, sodass Sie sowohl Ihre eigenen Stärken und Schwächen als auch die von anderen Menschen zuverlässiger einschätzen können.

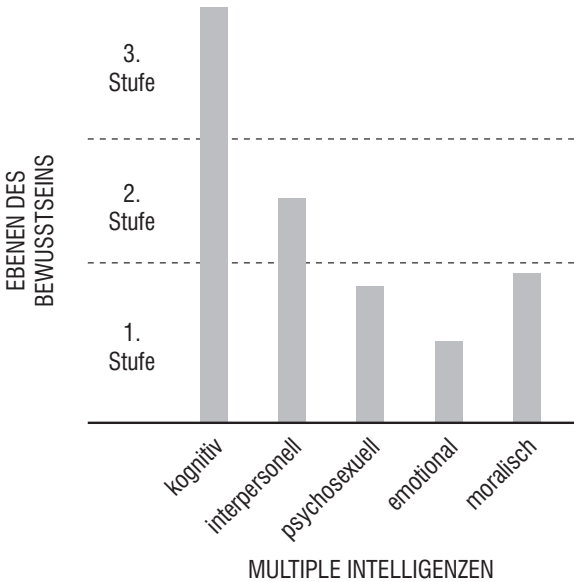


Abbildung 1: Das Psychogramm

Das Psychogramm hilft uns auch herauszufinden, in welcher Weise wir praktisch alle in verschiedenen Bereichen ungleich entwickelt sind, sodass wir nicht denken müssen, nur weil wir auf einem Gebiet großartig sind, müsste das auch in allen anderen Gebieten der Fall sein. Tatsächlich stimmt meistens das Gegenteil. Viele führende Per-

sönlichkeiten, spirituelle Lehrerinnen oder Politiker haben spektakuläre Abstürze erlebt, weil sie diese simplen Realitäten nicht begriffen haben.

»Integral entwickelt« sein heißt nicht, dass Sie alle bekannten Intelligenzen hervorragend entwickelt haben oder in allen Linien Ebene drei erreicht haben müssen. Es bedeutet aber sehr wohl, ein klares Gefühl dafür zu bekommen, wie Ihr eigenes Psychogramm wirklich aussieht, um Ihre weitere Entwicklung auf der Grundlage eines integraleren Selbstbilds planen zu können. Für manche Menschen heißt das tatsächlich, Intelligenzen, die so schwach ausgeprägt sind, dass dies zu Problemen führt, stärker zu entwickeln. Andere müssen vielleicht ernste Schwierigkeiten oder pathologische Züge in einer bestimmten Linie (wie der psychosexuellen) klären. Und wieder andere müssen einfach erkennen, wo ihre Stärken und Schwächen liegen und entsprechend planen. Eine Integrale Landkarte hilft uns, unser eigenes Psychogramm zuverlässiger abzustecken.

»Integral aufgeklärt« sein heißt also nicht, auf allen Entwicklungslinien meisterhaft zu sein, sondern einfach, sich dieser Linien bewusst zu sein. Wenn Sie dann beschließen, Unausgewogenes auszugleichen, gehört das zur Integralen Lebenspraxis (ILP), die uns konkret hilft, Entwicklungsebenen und Bewusstseinssebenen mit Hilfe eines integrierten Ansatzes anzuheben. (In Kapitel 10 werden wir das genauer erläutern.)

Beachten Sie einen weiteren sehr wichtigen Punkt. Manche psychologischen und spirituellen Trainings machen Sie sofort mit dem gesamten Spektrum an Bewusstseins**zuständen** und Körpererfahrungen bekannt – in Form von Gipfelerfahrungen, meditativen Zuständen, schamanistischen Visionen, veränderten Zuständen usw. Diese Gipfelerfahrungen sind deswegen möglich, weil viele der Hauptbewusstseinszustände (wie z.B. wachend-grobstofflich, träumend-subtil und formlos-kausal) als Möglichkeiten immer präsent sind. Sie können also mit vielen **höheren Bewusstseinszuständen** sehr schnell bekannt gemacht werden.

Das gilt jedoch nicht für die Qualitäten der **höheren Stufen**, die Sie ohne tatsächliches Wachsen und konkrete Praxis nicht erreichen.

Sie können eine Gipfelerfahrung mit höheren *Zuständen* machen (indem Sie z.B. in Ihrem Inneren ein subtiles Licht sehen oder sich eins fühlen mit der ganzen Natur), weil viele dieser Zustände immer präsent sind und Sie deswegen noch in diesem Augenblick »einen Blick auf den Gipfel« erhaschen können. Sie können jedoch keine Gipfelerfahrung mit einer höheren *Stufe* machen (und beispielsweise auf Anhub konzertreif Klavier spielen), weil sich Stufen in Sequenzen entfalten und für ihre Entwicklung beträchtlich viel Zeit brauchen. Stufen bauen in einem ganz konkreten Sinne auf ihren »Vorgängern« auf, deshalb können wir sie nicht überspringen: Wie Sie auch bei der Reihung von Atomen zu Molekülen zu Zellen nicht von Atomen zu Zellen springen und die Moleküle einfach auslassen können. Das ist einer von vielen weiteren wichtigen Unterschieden zwischen Zuständen und Stufen.

Wenn Sie jedoch durch wiederholte Praxis mit höheren Zuständen in Kontakt kommen, entfalten sich Ihre eigenen Entwicklungsstufen meistens schneller und leichter. Tatsächlich gibt es genau dafür viel experimentelles wissenschaftliches Beweismaterial. Je häufiger Sie in authentische höhere Bewusstseinszustände – wie meditative Zustände – eintauchen, desto *schneller* durchlaufen Sie bei Ihrem Wachstum und in Ihrer Entwicklung die einzelnen Bewusstseinsstufen. Die Schulung in höheren Bewusstseinszuständen wirkt wie ein Gleitmittel auf der Entwicklungsspirale, und Sie lösen die Identifizierung mit einer niedrigeren Stufe schneller. Die nächsthöhere Stufe kann emergieren, bis Sie auf einer stabilen und kontinuierlichen Basis in höheren Ebenen des Gewahrseins verankert sind und ein vorübergehender Zustand zum permanenten Wesenszug geworden ist. Solche Schulungen in höheren Bewusstseinszuständen, wie zum Beispiel Meditation, sind Teil jedes integralen Ansatzes zur Transformation.

Kurz gesagt: Sie können die eigentlichen *Stufen* nicht überspringen, jedoch das Hineinwachsen in diese Stufen beschleunigen, indem Sie verschiedene *Zustandsschulungen* wie Meditation praktizieren. Diese transformativen Praktiken sind ein wichtiger Bestandteil des Integralen Ansatzes.

WELCHER TYP: JUNGE ODER MÄDCHEN?

Die nächste Komponente ist leicht verständlich: Jede der vorigen Komponenten hat einen männlichen und einen weiblichen Typ.

Hier gehen wir von zwei grundlegenden Gedanken aus: Eine hat zu tun mit der Idee der *Typen* selbst; und die andere mit männlich und weiblich als Beispiele für Typen.

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 und Intuition). **Sie können auf praktisch jeder Entwicklungsstufe einer dieser Typen sein.** Diese »horizontalen Typologien« können sehr nützlich sein, besonders wenn wir sie mit Ebenen, Linien und Zuständen kombinieren. Um zu zeigen, wie das aussieht, können wir das einmal mit den Typen »männlich« und »weiblich« durchspielen.

Carol Gilligan hat in ihrem enorm einflussreichen Buch *Die andere Stimme* darauf hingewiesen, dass sowohl die moralische Entwicklung von Männern als auch die von Frauen meistens drei oder vier der Hauptebenen oder -stufen durchläuft. Mit Verweis auf umfangreiches Beweismaterial aus der Forschung schlägt Gilligan vor, diese drei oder vier moralischen Stufen als *präkonventionell*, *konventionell*, *postkonventionell* und *integriert* zu bezeichnen. Diese Stufen haben tatsächlich große Ähnlichkeit mit den drei simplen Entwicklungsstufen, die wir benutzen und die hier auf die moralische Intelligenz Anwendung finden.

Gilligan fand heraus, dass die erste Stufe einer Moral entspricht, die völlig um das eigene »Ich« kreist (deshalb heißt diese präkonventionelle Stufe oder Ebene auch **egozentrische**). Die zweite Stufe der moralischen Entwicklung kreist um das »Wir«, sodass sich meine Identität erweitert hat und nicht nur um mich kreist, sondern andere menschliche Wesen aus meiner Bezugsgruppe einbezieht (deshalb wird diese konventionelle Stufe oft auch als **ethnozentrische**, traditionelle oder konformistische bezeichnet). Mit der dritten Stufe der moralischen Entwicklung erweitert sich meine Identität erneut, diesmal von »Wir«

zu »Wir alle« oder allen menschlichen Wesen (oder sogar allen fühlenden Wesen), und deshalb heißt diese Stufe oft **weltzentrische**. Jetzt gelten meine Fürsorge und mein Mitgefühl nicht nur meiner Familie, meinem Stamm oder meiner Nation (ethnozentrisch), sondern der gesamten Menschheit, allen Männern und Frauen überall auf der Welt, ganz gleich welcher Rasse, Hautfarbe, welchen Geschlechts oder Glaubens (weltzentrisch). Und wenn ich mich sogar noch weiter entwickle bis zur vierten Stufe, die Gilligan die **integrierte** nennt, dann ...

Nun, bevor wir uns der wichtigen Schlussfolgerung zuwenden, die Gilligan aus ihrer Arbeit zieht, wollen wir uns zuerst anschauen, worin ihr Hauptbeitrag besteht. Gilligan stimmte nachdrücklich dem Gedanken zu, dass die Entwicklung von Frauen, ebenso wie die von Männern, durch diese drei oder vier hierarchischen Wachstumsstufen verläuft. Sie bezeichnet diese Stufen ganz richtig als *hierarchische*, weil jede Stufe eine *höhere* Kapazität für Fürsorge und Mitgefühl hat. Sie sagt aber, dass Frauen, wenn sie bei ihrer Entwicklung diese Stufen durchlaufen, eine andere Art Logik benutzen – sie entwickeln sich »mit einer anderen Stimme«.

Die männliche Logik oder die Stimme des Mannes beruht meistens auf Autonomie, Rechten und Gerechtigkeit; während die Logik oder die Stimme von Frauen meistens auf Beziehungen, Fürsorge und Verantwortlichkeit beruht. Männer neigen zum Tun; Frauen eher zu Gemeinschaft. Männer richten sich nach Regeln; Frauen orientieren sich an Kontakten. Männer schauen; Frauen berühren. Männer neigen zum Individualismus, Frauen zu Beziehungen. Eine von Gilligans Lieblingsgeschichten: Ein kleiner Junge und ein 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.«

Wenn kleine Jungen Spiele wie Baseball spielen, haben sie nicht gern Mädchen dabei, weil die beiden Stimmen dann übel aneinander geraten, und oft geht es dabei hoch her. Ein paar Jungen spielen Baseball, einer empfängt seinen dritten Schlag und scheidet aus, also fängt er an zu weinen. Die anderen Jungen stehen ungerührt da und

warten, bis der Kleine aufhört zu weinen. Schließlich ist eine Regel eine Regel und die lautet: Drei Schläge und du scheidest aus. Ist ein Mädchen dabei, so Gilligan, sagt die meistens: »Ach kommt, lasst ihn doch noch mal versuchen!« Dieses Mädchen sieht den Jungen weinen und will ihm helfen, will Kontakt zu ihm herstellen und ihn trösten. Das jedoch macht die anderen Jungen wütend, denn für sie ist dieses Spiel eine Initiation in die Welt der Regeln und der männlichen Logik. Gilligan sagt, dass Jungen, um die Regeln zu retten, Gefühle verletzen; Mädchen brechen Regeln, um Gefühle zu retten. Mit einer anderen Stimme.

Sowohl diese Mädchen als auch die Jungen werden bei ihrer Entwicklung die drei oder vier Stufen des moralischen Wachstums durchlaufen (von egozentrisch zu ethnozentrisch zu weltzentrisch zu integriert), aber mit einer anderen Stimme, einer anderen Logik. Gilligan nennt diese hierarchischen Stufen speziell für Frauen **selbstbezogen** (entspricht egozentrisch), **Fürsorge** (entspricht ethnozentrisch), **universelle Fürsorge** (entspricht weltzentrisch) und **integriert**. Und noch einmal die Frage: Warum sagte Gilligan (die man in diesem Punkt übel missverstanden hat), diese Stufen seien hierarchisch? Weil jede Stufe eine höhere Kapazität für Fürsorge und Mitgefühl mit sich bringt. (Nicht alle Hierarchien sind schlecht, und dies ist ein gutes Beispiel dafür, warum das so ist.)

Also, integriert oder vierte Stufe – was heißt das? Auf der vierten und höchsten Stufe der moralischen Entwicklung, die wir kennen, kommt es laut Gilligan meistens in jedem und jeder von uns zu einer Integration der männlichen und weiblichen Stimmen. Das heißt nicht, dass einer Person auf dieser Stufe die Unterschiede zwischen männlich und weiblich verloren gehen und sie zu einem neutralen, androgynen, asexuellen Wesen wird. Tatsächlich können männliche und weibliche Dimensionen noch intensiver werden. Es bedeutet aber, dass sich ein Individuum sowohl mit den männlichen als auch mit den weiblichen inneren Anteilen anfreundet, selbst wenn sein Verhalten im typischen Fall vorrangig durch die einen oder anderen geprägt ist.

Vermutlich haben Sie schon einmal einen *Äskulapstab* gesehen (das Berufssymbol der Ärzte). Das ist ein Stab, an dem sich zwei

Schlangen über Kreuz hochschlängeln und an dessen Spitze sich Flügel befinden. Der Stab selbst stellt die Wirbelsäule in der Mitte des Körpers dar. Dort, wo die Schlangen den Stab kreuzen, befinden sich die individuellen *Chakren*, die vom Untersten bis zum Höchsten an der Wirbelsäule entlang nach oben verlaufen, und die beiden Schlangen selbst stellen die solaren und lunaren (oder männlichen und weiblichen) Energien in *jedem dieser Chakren* dar.



Abbildung 2: Der Äskulapstab

Das ist der entscheidende Punkt. Die *sieben Chakren*, die einfach eine komplexere Version der drei simplen Ebenen oder Stufen sind, stellen sieben Ebenen von Bewusstsein und Energie dar, zu denen alle menschlichen Wesen Zugang haben. (Die ersten *drei Chakren* – Nahrung, Sex und Macht – entsprechen grob der ersten Stufe; die *Chakren vier und fünf* – Herzensbeziehungen und Kommunikation – entsprechen grundsätzlich der zweiten Stufe; und die *Chakren sechs und sieben* – psychisch [gemeint sind höhere psychische Kräfte, Anm.d.Ü.] und spirituell – verkörpern die dritte Stufe.) Der wichtige Punkt hier ist, dass den Traditionen zufolge **jede dieser sieben Ebenen einen männlichen und einen weiblichen Aspekt, Typ oder »Stimme« hat**. Weder männlich noch weiblich steht höher oder ist besser; es handelt sich hier um zwei äquivalente Typen auf jeder dieser Ebenen des Bewusstseins.

Das bedeutet zum Beispiel in Bezug auf das *dritte Chakra* (das Chakra egozentrischer Macht), dass es eine männliche und eine weibliche Version dieses Chakras gibt: Auf dieser Chakra-Ebene tendieren

Männer dazu, Macht autonom auszuüben (»Entweder es läuft hier so, wie ich will, oder nichts läuft!«), und Frauen neigen dazu, Macht mit anderen zusammen auszuüben oder sozial einzusetzen (»Mach das so, oder ich rede nicht mehr mit dir!«). Und so geht es auch weiter mit den anderen Haupt*chakren*, von denen jedes eine solare und eine lunare oder männliche und weibliche Dimension hat. Keine der beiden ist grundlegender; keine dürfen wir ignorieren.

Beachten Sie jedoch, dass die männliche und die weibliche Schlange in Höhe des *siebten Chakras* beide in ihrem Urgrund oder ihrer Quelle verschwinden. Männlichkeit und Weiblichkeit begegnen und vereinen sich im *Kronen-Chakra* – sie werden buchstäblich eins. Und genau das stellte Gilligan in Bezug auf ihre vierte Stufe der moralischen Entwicklung fest: Die beiden Stimmen in jeder Person vereinen sich, und es entsteht eine paradoxe Einheit von Autonomie und Beziehung, Rechten und Verantwortlichkeiten, Tun und Gemeinsamkeit, Weisheit und Mitgefühl, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit, Männlichkeit und Weiblichkeit.

Der wichtige Punkt ist: Immer, wenn Sie Ihr Integrales Betriebssystem (IBS) anwenden, überprüfen Sie automatisch jede Situation daraufhin – bei sich selbst, bei anderen, in einer Organisation, in einer Kultur –, ob Sie sowohl den männlichen als auch den weiblichen Typ berücksichtigen, um möglichst umfassend zu sein und möglichst viele Komponenten mit einzubeziehen. Wenn Sie glauben, dass es zwischen männlich und weiblich keine wesentlichen Unterschiede gibt – wenn Sie solchen Unterschieden misstrauen –, ist das auch in Ordnung, und Sie können beide gleich behandeln. Wir sagen einfach: Ganz gleich, wie Sie beides sehen: Sie sollten in jedem Fall sicherstellen, dass Sie sowohl die männlichen als auch die weiblichen »Grundsätze« berücksichtigen.

Es gibt noch viele weitere »horizontale Typologien«, die im Rahmen eines umfassenden Integralen Betriebssystems sehr hilfreich sein können, und der Integrale Ansatz knüpft an diese Typologien an und betrachtet sie als angemessen. »Typen« sind ebenso wichtig wie Quadranten, Ebenen, Linien und Zustände.

KRANKER JUNGE, KRANKES MÄDCHEN

Das Interessante an Typen ist, dass es gesunde und ungesunde Versionen davon gibt. Zu sagen, jemand stecke in einem ungesunden Typ fest, heißt nicht, ihn zu verurteilen, sondern Wege zu finden, mit dieser Person klarer und effektiver zu kommunizieren.

Wenn jede Entwicklungsstufe eine männliche und eine weibliche Dimension hat, können diese gesund oder ungesund sein. Manchmal sagen wir in diesem Zusammenhang »kranker Junge, krankes Mädchen«. Das ist einfach eine weitere Möglichkeit, horizontale Typisierungen vorzunehmen, die aber äußerst nützlich sein kann.

Wenn das gesunde männliche Prinzip zu Autonomie, Stärke, Unabhängigkeit und Freiheit tendiert, schießen all diese positiven Qualitäten über das Ziel hinaus oder sind unterentwickelt, sobald dieses Prinzip ungesund oder pathologisch wird. Dann haben wir es nicht mit Autonomie zu tun, sondern mit Entfremdung; nicht mit Stärke, sondern mit Dominanz; nicht mit Unabhängigkeit, sondern mit einer krankhaften Angst, Beziehungen einzugehen und sich einzulassen; nicht nur mit dem Drang nach Freiheit, sondern mit dem Drang zu zerstören. Das ungesunde maskuline Prinzip wird nicht transzendiert zu Freiheit, sondern übt – getrieben von Angst – Herrschaft aus.

Wenn das gesunde weibliche Prinzip zu Fließen, Beziehungen, Fürsorge und Mitgefühl tendiert, dann verstrickt sich das ungesunde Prinzip in all diesen Bereichen. Statt in Beziehungen zu leben, verliert sich die Frau in Beziehungen. Statt als gesundes Selbst die Gemeinschaft mit anderen zu suchen, gibt sie sich völlig auf und lässt sich von der Beziehung, in der sie lebt, beherrschen. Keine Verbindung, sondern Verschmelzung; kein Fließen, sondern Panik; keine Gemeinschaft, sondern Selbstaufgabe. Das ungesunde weibliche Prinzip erlebt in der Verbundenheit mit anderen keine Erfüllung, sondern chaotische Verschmelzung.

Mit Hilfe des IBS können Sie sowohl die gesunden als auch die ungesunden männlichen und weiblichen Dimensionen bestimmen, die sich durch Sie und andere äußern. Doch der wichtige Punkt ist hier: All diese verschiedenen Typologien sind eine nützliche Hilfe, andere

Menschen zu verstehen und mit ihnen zu kommunizieren. Und jede Typologie weist gesunde und ungesunde Versionen eines Typus auf. Ungesunde Typen benennen heißt jedoch nicht, andere Menschen verurteilen, sondern ist eine Möglichkeit, sie besser zu verstehen und effektiver mit ihnen zu kommunizieren.

ES GIBT SOGAR PLATZ FÜR VIELE KÖRPER

Wenden wir uns jetzt wieder Bewusstseinszuständen zu, um auf einen letzten Punkt hinzuweisen, bevor wir aus alledem eine integrale Schlussfolgerung ziehen.

Bewusstseinszustände schweben nicht körperlos in der Luft umher. Im Gegenteil, jeder Geist hat seinen Körper. Jeder Bewusstseinszustand hat eine gefühlte energetische Komponente, ein verkörpertes Gefühl, ein konkretes Medium, das den jeweiligen Bewusstseinszustand ganz real unterstützt.

Nehmen wir ein simples Beispiel aus den Weisheitstraditionen. Weil jeder von uns Zugang zu den drei großen Bewusstseinszuständen hat – Wachzustand, Traum und formloser Tiefschlaf –, behaupten die Weisheitstraditionen, dass auch jeder von uns drei Körper hat, die oft als **grobstofflicher Körper**, **subtiler Körper** und **kausaler Körper** bezeichnet werden.

Ich habe drei Körper? Wollen Sie mich auf den Arm nehmen? Reicht ein Körper nicht? Aber bedenken Sie folgendes: Für die Weisheitstraditionen ist »Körper« lediglich ein Modus der Erfahrung oder ein energetisches Gefühl. Es gibt also »rohe« oder grobstoffliche Erfahrung, subtile oder feinstoffliche Erfahrung und sehr subtile oder kausale Erfahrung. Die Philosophen würden in diesem Zusammenhang von »phänomenologischen Realitäten« oder einfach von Realitäten sprechen, da diese sich in unserem unmittelbaren Wahrnehmungsfeld zeigen. Im Augenblick haben Sie Zugang zu einem grobstofflichen Körper und seiner grobstofflichen Energie, einem subtilen Körper und seiner subtilen Energie und einem kausalen Körper und seiner kausalen Energie.

Was wäre ein Beispiel für diese drei Körper? Beachten Sie, dass sich Ihre Wahrnehmung im Augenblick im *Wachzustand* befindet; in diesem Zustand sind Sie sich Ihres **grobstofflichen Körpers** bewusst – des physischen, materiellen, sensomotorischen Körpers. Aber in Ihren nächtlichen Träumen existiert kein grobstofflicher, physischer Körper; er scheint sich aufgelöst zu haben. Auch wenn Sie im Traumzustand bewusst sind, haben Sie keinen grobstofflichen Körper aus dichter Materie, sondern einen **subtilen Körper** aus Licht, Energie, Gefühlen, frei fließenden Bildern. Im Traumzustand sind Geist und Seele frei, sich ihre Welten nach Belieben zu erschaffen, weitläufige Reiche zu phantasieren, die nicht an grobstoffliche, sinnliche Realitäten gebunden sind, sondern sich auf fast magische Weise bis zu anderen Seelen, anderen Menschen und weit entlegenen Orten erstrecken; wilde, leuchtende Bilder, die im Rhythmus der eigenen Herzenswünsche sprudeln.

Was für einen Körper haben Sie also im Traum? Nun, einen **subtilen Körper** aus Gefühlen, Bildern, sogar Licht. So fühlen Sie sich im Traum. Und Träume sind nicht »nur Illusion«. Wenn jemand wie Martin Luther King jr. sagt: »Ich habe einen Traum«, ist das ein gutes Beispiel dafür, wie jemand sich das großartige Potenzial visionärer Träume zunutze macht, in denen der subtile Körper und der Geist frei sind, sich zu ihren höchsten Möglichkeiten emporzuschwingen.

Wenn Sie vom *Traumzustand* mit seinem subtilen Körper in den Tiefschlaf oder *formlosen Zustand* übergehen, fallen selbst Gedanken und Bilder weg, und es existiert nur noch eine große Leere, eine formlose Weite, die über jedes individuelle »Ich«, Ego oder Selbst hinausgeht. Die großen Weisheitstraditionen behaupten, dass wir in diesem Zustand – der uns wie eine völlige Leere oder ein Nichts vorkommen kann – in Wirklichkeit in ein weites, formloses Reich eintauchen, in eine große Leerheit oder den Urgrund des Seins, eine fast unendliche Ausdehnung des Bewusstseins. Und diese nahezu unendliche Ausdehnung des Bewusstseins geht einher mit einem nahezu unendlichen Körper oder unendlicher Energie – dem **kausalen Körper**, dem Körper der feinsten, subtilsten Erfahrung, die möglich

ist; eine große Formlosigkeit, aus der kreative Möglichkeiten entstehen können.

Natürlich erleben viele Menschen diesen tiefen Zustand nicht in seiner ganzen Fülle. Doch die Traditionen gehen einmütig davon aus, dass wir diesen *formlosen Zustand* und den *kausalen Körper* bei vollem Bewusstsein betreten können, und führen darauf auch deren außergewöhnliches Potenzial für Wachstum und Bewusstheit zurück.

Der Punkt ist wiederum folgender: Wenn wir das IBS anwenden, werden wir daran erinnert, uns an unsere Realitäten im Wachzustand und an unsere Träume, unsere Visionen und innovativen Ideen im subtilen Zustand und auch an unseren eigenen offenen, formlosen Urgrund voller Möglichkeiten anzuschließen, der die Quelle von so viel Kreativität ist. Das Wichtige am Integralen Ansatz ist, dass wir mit möglichst vielen Potenzialen in Berührung sein wollen, um alle Möglichkeiten für Problemlösungen, Wachsen und Transformation auszuschöpfen.

BEWUSSTSEIN UND KOMPLEXITÄT

Drei Körper – ist das vielleicht zu »weit hergeholt«? Nun, denken Sie daran, es geht hier um phänomenologische oder auf Erfahrung beruhende Realitäten, doch es gibt noch eine simplere, weniger »weit hergeholt« Möglichkeit, sich diese Realitäten anzuschauen – dieses Mal auf der Grundlage nüchterner Wissenschaft. Das sieht so aus: *Jede Ebene von innerlichem Bewusstsein geht einher mit einer Ebene von äußerer physischer Komplexität.* Je größer das Bewusstsein, desto komplexer das System, in dem es angesiedelt ist.

Mit dem **Reptilien-Gehirnstamm** bei lebenden Organismen zum Beispiel gehen ein rudimentäres innerliches Bewusstsein von grundlegenden Trieben wie Hunger und Durst, sowie physiologische Empfindungen und sensomotorische Aktivitäten einher (alles, wovon es weiter vorn hieß, es sei »grobstofflich« oder kreise um das eigene »Ich«). Beim komplexeren **Säugetiergehirn** oder **limbischen System** haben sich diese grundlegenden Empfindungen erweitert und dahin-

gehend entfaltet, dass sie jetzt ziemlich differenzierte Gefühle, Wünsche, emotional-sexuelle Impulse und Bedürfnisse mit einschließen (und damit den Beginn dessen darstellen, was wir als subtile Erfahrung oder subtilen Körper bezeichnet haben, der sich vom »Ich« zum »Wir« erweitern kann). Während die Evolution fortschreitet zu noch komplexeren physischen Strukturen, wie dem **dreieinigen Gehirn** mit seinem **Neokortex**, erweitert sich auch das Bewusstsein zur weltzentrischen Sicht von »Wir alle« (und beginnt sich auf diesem Weg sogar an das anzuschließen, was wir als kausalen Körper bezeichnet haben).

Das ist ein simples Beispiel für die Tatsache, dass wachsendes innerliches Bewusstsein einhergeht mit wachsender äußerer Komplexität der Systeme, in denen es angesiedelt ist. Wenn wir das **IBS** anwenden, schauen wir uns oft sowohl die **innerlichen Ebenen des Bewusstseins** als auch die entsprechenden **äußeren Ebenen von physischer Komplexität** an, da wir, wenn wir beides einbeziehen, zu einem sehr viel ausgewogeneren, umfassenderen Ansatz gelangen. Wir werden gleich sehen, was genau das heißt.

UND JETZT: WIE PASST DAS ALLES ZUSAMMEN?

Das IBS – und das Integrale Modell – wären lediglich ein »Sammelsurium«, wenn es keinen Hinweis darauf gäbe, wie die Beziehung zwischen diesen zahlreichen verschiedenen Komponenten aussieht. Wie passt das alles zusammen? Es ist eine Sache, all die Versatzstücke dieser kulturübergreifenden Studie auf den Tisch zu legen und zu sagen: »Sie sind alle wichtig!«, und eine ganz andere, die Muster ausfindig zu machen, die diese Stücke tatsächlich miteinander verbinden. Die Entdeckung dieser tiefgreifenden **verbindenden Muster** ist eine der Hauptleistungen des Integralen Ansatzes.

In diesem abschließenden Teil werden wir diese Muster kurz umreißen, alle zusammengenommen bezeichnen wir manchmal als **A-Q-A-L** (ausgesprochen: ah-quell), eine Abkürzung für »alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände, alle Typen« – also der Kom-

ponenten, die wir bereits dargestellt haben (mit Ausnahme der Quadranten, zu denen wir gleich kommen). **AQAL** ist einfach ein anderer Begriff für **IBS** oder Integrale Landkarte, wird aber oft als spezielle Bezeichnung für diesen bestimmten Ansatz gewählt.

Zu Beginn dieser Einleitung habe ich gesagt, dass alle fünf Komponenten des Integralen Modells *Ihrer Wahrnehmung in diesem Augenblick zugänglich sind*, und das gilt auch für die Quadranten.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Hauptsprachen Pronomen verwenden, welche als erste Person, zweite Person und dritte Person bezeichnet werden? Die Perspektive der **ersten Person** ist die »der Person, die spricht«, und wir benutzen dafür die Pronomen *ich, mich, mir* (im Singular) und *wir, uns, unser* (im Plural). Die **zweite Person** ist die, »mit der gesprochen wird«, und die Pronomen heißen hier *du* und *dein/e/s*. Die **dritte Person** ist die, »über die gesprochen wird«, und wird mit den Pronomen *er, ihn/ihm, sie, ihr, es* und *sie* bezeichnet.

Wenn ich Ihnen von meinem neuen Auto erzähle, bin »ich« also die erste Person, »Sie« sind die zweite Person und das neue Auto (oder »es«) ist die dritte Person. Wenn Sie und ich uns unterhalten und austauschen, machen wir das deutlich, indem wir zum Beispiel das Wort »wir« benutzen, wie in dem Satz »Wir verstehen uns«. »Wir« ist grammatikalisch betrachtet erste Person plural, aber wenn Sie und ich kommunizieren, dann sind Ihre zweite Person und meine erste Person Teil dieses außergewöhnlichen »Wir«. So heißt die zweite Person manchmal »du/wir« oder »ihr/wir« oder manchmal einfach »wir«.

Wir können also die erste, zweite und dritte Person vereinfacht als »**ich**«, »**wir**« und »**es**« bezeichnen.

Das alles scheint ziemlich trivial zu sein, stimmt's? Vielleicht sogar langweilig? Versuchen wir einmal Folgendes: Was, wenn wir statt »ich«, »wir« und »es« das **Schöne**, das **Gute** und das **Wahre** sagen würden? Und was, wenn wir sagen würden, dass das Schöne, das Gute und das Wahre immer und in jedem Augenblick Dimensionen Ihres eigenen Seins sind, die sämtliche Ebenen des Wachsens und der Entwicklung mit einschließen? Und dass Sie durch eine integrale Praxis immer tiefere Dimensionen Ihres eigenen Gutseins, Ihrer eigenen Wahrheit und Ihrer eigenen Schönheit entdecken können?

Nun, das ist schon interessanter. Das Schöne, das Wahre und das Gute sind einfach Variationen der Pronomen für die erste, zweite und dritte Person, die wir in allen Hauptsprachen finden. Und wir finden sie in allen Hauptsprachen, weil Schönheit, Wahrheit und Gutsein ganz reale Dimensionen der Wirklichkeit sind, auf die sich Sprache bezieht. Die dritte Person (oder »es«) verweist auf die objektive Wahrheit, die am besten von der Wissenschaft erforscht wird. Die zweite Person (oder »du/wir«) bezeichnet das Gutsein oder die Art und Weise, wie wir – dieses Du und Ich – miteinander umgehen und ob wir dies mit Anstand, Ehrlichkeit und Respekt tun. Mit anderen Worten: Hier geht es um die grundlegende Moral. Und die erste Person hat mit dem »Ich« zu tun, mit dem Selbst und Selbsta Ausdruck, mit Kunst und Ästhetik und der Schönheit im Auge (oder »Ich«) des Betrachters.

Die »Ich«-, »Wir«-und-»Es«-Dimensionen der Erfahrung beziehen sich also in Wirklichkeit auf **Kunst, Moral und Wissenschaft**. Oder **Selbst, Kultur und Natur**. Oder das **Schöne**, das **Gute** und das **Wahre**. (Aus irgendeinem Grund nennen die Philosophen die drei meist in dieser Reihenfolge: Das Gute, das Wahre und das Schöne. Welche Reihenfolge wäre Ihnen lieber? Jede ist in Ordnung.)

Der Punkt ist, dass *jedes Ereignis* in der manifesten Welt *alle diese drei Dimensionen* hat. Sie können jedes Ereignis aus dem Blickwinkel des »Ich« (oder wie ich persönlich dieses Ereignis sehe und empfinde), aus dem Blickwinkel des »Wir« (nicht nur wie ich, sondern wie andere dieses Ereignis sehen) und als »Es« (oder die objektiven Tatsachen des Ereignisses) betrachten.

Deswegen berücksichtigt ein integral begründeter Weg all diese Dimensionen und gelangt auf diese Weise zu einem umfassenderen und effektiveren Ansatz in »Ich«, »Wir« und »Es« – oder in Selbst und Kultur und Natur.

Wenn Sie die Wissenschaft auslassen oder Kunst oder Moral, dann fehlt etwas, tut das den Dingen im wahrsten Sinne des Wortes »Abbruch«. Selbst, Kultur und Natur werden gemeinsam befreit oder gar nicht. Diese Dimensionen von »Ich«, »Wir« und »Es« sind so grundlegend, dass wir sie als die *vier Quadranten* bezeichnen und sie

zur Basis des integralen Bezugsrahmens oder des IBS machen. (Wir kommen auf »vier« Quadranten, indem wir das »Es« in »es« Singular« und »sie« Plural unterteilen). Wir können diese grundlegenden Punkte mit Hilfe einiger grafischer Darstellungen verdeutlichen.

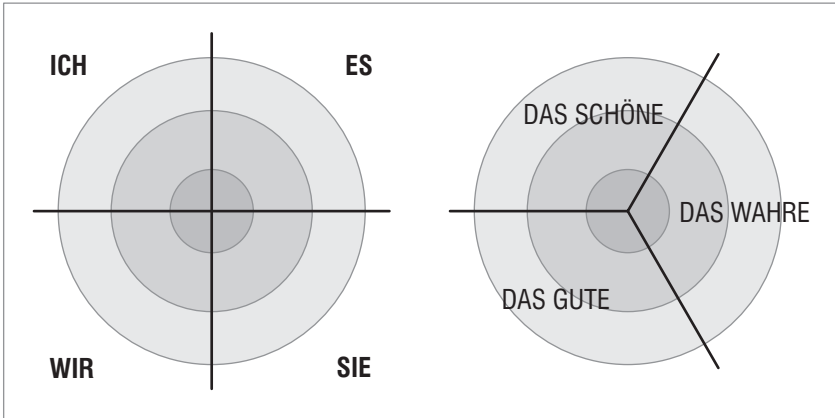


Abbildung 3: Die Quadranten

Dies ist eine schematische Darstellung der vier Quadranten. Sie zeigt das »**Ich**« (das *Innere* des Individuums), das »**Es**« (das *Äußere* des Individuums) das »**Wir**« (das Innere des Kollektivs) und das »**Sie**« Plural (das *Äußere* des Kollektivs). Mit anderen Worten: Die vier Quadranten – die vier grundlegenden Perspektiven jeder Begebenheit (oder vier grundlegende Wege, jede Begebenheit zu betrachten) – erweisen sich als etwas ziemlich Einfaches: Sie sind das **Innere** und das **Äußere** des **Individuums** und des **Kollektivs**.

Die Abbildungen 4 und 5 zeigen ein paar Details der vier Quadranten. (Einiges davon sind technische Begriffe, mit denen wir uns bei dieser grundlegenden Einführung nicht weiter befassen müssen; schauen Sie sich einfach die Grafiken an, um eine Vorstellung von den unterschiedlichen Typen von Aspekten zu bekommen, die Sie in den einzelnen Quadranten vorfinden können.)

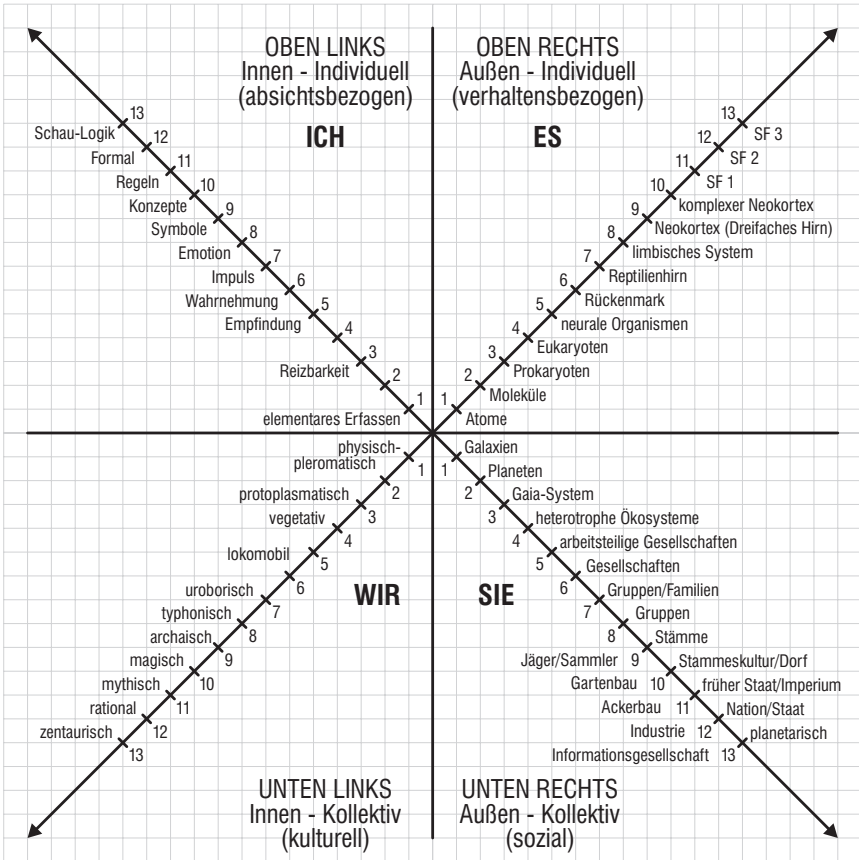


Abbildung 4: Einige Details der Quadranten

Im oberen linken Quadranten zum Beispiel (dem Inneren des Individuums) finden Sie Ihre eigenen augenblicklichen Gedanken, Gefühle, Empfindungen usw. vor (die alle in der ersten Person beschrieben werden). Wenn Sie aber Ihr individuelles Sein *von außen* betrachten, nicht auf dem Hintergrund eines subjektiven Bewusstseins, sondern der objektiven Wissenschaft, stoßen Sie auf Neurotransmitter, ein limbisches System, den Neokortex, komplexe molekulare Strukturen, Zellen, Organe, DNA usw., die alle in der objektiven Terminologie der dritten Person («es» und «sie») beschrieben werden. Der **obere rechte**