

Tiefe Stille, weite Sicht

Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

Eine Serie zum Integralen Modell nach Ken Wilber - von Torsten Brügge

Liebe Leser von „einfach JA“, für Themen rund um das Feld „Psychologie und Spiritualität“ ist das Integrale Modell nach Ken Wilber* hilfreich. Mit unerreichter Präzision beschreibt es die Aspekte menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Es erweitert den Horizont. Es zeigt Missverständnisse und Fallstricke auf dem spirituellen Weg. Und es gibt Anregungen für die eigene spirituelle Lebenspraxis. Wilber sagt über sein Modell, es sei eine Landkarte. Sie lade dazu ein, die echte Landschaft zu erkunden. Und so ist es. Das Integrale Modell ist eine spirituelle Map-App.

Neben dem folgenden Artikel sind fünf weitere für die nächsten Ausgaben geplant:

- Weite Sicht – das Bewusstsein entfalten
- Schatten erhellen - mit unbewussten Anteilen aufräumen
- Innen, außen, einzeln, gemeinsam – alle Ausdrucksformen des Lebens achten
- Vielfache Entfaltung – Entwicklungsstränge reifen lassen
- Ordnung in der Vielfalt - Typologien betrachten und nutzen



Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen

Die erste Grunddimension des integralen Modells heißt „Zustandserwachen“ (englisch: WAKE UP). Im gewöhnlichen Wachbewusstsein spiegelt uns der Wahrnehmungsapparat eine dualistische Sicht auf die Welt vor. Wir haben den Eindruck, eine von anderen und von der Welt getrennte Person zu sein. Objekte, die wir wahrnehmen, scheinen Festigkeit und Dauer zu besitzen und abgegrenzt von anderen Objekten zu existieren. Ein Baum ist ein Baum. Luft ist Luft. Unser Körper ist unser Körper. Wir scheinen über einen eigenständigen Ich-Kern zu verfügen. Wir glauben, unser Leben mehr oder

weniger durch Willen und Verstandesaktivität kontrollieren zu können – und es kontrollieren zu müssen. Im integralen Modell heißt das *grobstoffliche Wirklichkeitswahrnehmung*.

Feinstofflich träumen – seliges Nichts im Tiefschlaf

Darunter zeigt sich eine *subtile oder feinstoffliche Wahrnehmung*. Wir erleben sie in Traum und Tagtraum, in Trancezuständen und beim Erspüren innerer Bilderwelten. Auch Intuition oder Hellfüh-

ligkeit gehören diesem Bereich an. Hier geraten Raum- und Zeiterleben ins Fließen. Wir ahnen oder spüren Beziehungen und Verbundenheit zwischen Dingen und Wesen. Ist unser Körper tatsächlich getrennt von Luft und Baum? Den vom Baum erzeugten Sauerstoff nimmt unser Organismus auf und nutzt ihn zur Energiegewinnung. Das von uns ausgeatmete Kohlendioxid wiederum verstoffwechselt der Baum. Aus dem gewonnenen Kohlenstoff wachsen seine Äste. Solche Gefüge kann die Wissenschaft äußerlich erklären. Wir erahnen sie innerlich, wenn wir der Verbundenheit aller Erscheinungen nachspüren. Darum also umarmen die Schamanen so gerne Bäume ... Vielleicht bekommen wir selbst Lust darauf! Grobstoffliche und feinstoffliche Wahrnehmungen sind natürliche Bestandteile unseres Erlebens. Wir erfahren sie aber nicht 24 Stunden am Tag. In der Nacht – oder bei einem guten Mittagsschlummer – treten wir in einen dritten grundlegenden Bewusstseinszustand ein: den **Tiefschlaf**. Hier ist alles vergessen: Raum, Zeit, Sehen, Hören, Riechen, Empfinden. Alle Gedanken und unser Ich-Gefühl verschwinden in einem dunklen Nichts. Wir genießen die Ruhe einer unfassbaren Leere. Die Welt – einschließlich unseres Ichs – ist wohlthuend abwesend. Tauchen wir wieder auf aus dem seligen Schlummer, sagen wir vielleicht: „Ich habe gut geschlafen. Ich war total weg. Wunderbar!“ Das integrale Modell nennt dies die *kausale Zustandsebene*. Diese Leere ist wie ein Urgrund, aus dem alles Erleben auftaucht und in den hinein es wieder verschwindet.

Einfach nur beobachten

Noch spannender und befreiender wird es, wenn wir uns dem nächsttieferen Zustand zuwenden: Dem *Zeugenbewusstsein*. Es besteht als unberührtes, stilles Gewahrsein, das den wechselnden Zuständen von Wachen, Träumen, Tiefschlaf zugrunde liegt. *Zeugenbewusstsein* ist kein Zustand. Es ist die immer anwesende Bewusstheit, die alle Erfahrungen beobachtet. Tatsächlich erleben wir es gerade jetzt, während die Buchstaben dieses Textes gelesen werden. Allerdings ist es uns meist nicht bewusst. In therapeutischen Ansätzen – wie in der hypnosystemischen Arbeit nach Gunther Schmidt oder der Traumatherapie von Luise Reddemann – nennt man es *Beobachterhaltung*. Sie lässt sich mit einer Video-Kamera vergleichen, die auf den Horizont einer Landschaft gerichtet ist. Sie filmt den ganzen Tag. Jedes ihrer Einzelbilder unterscheidet sich vom anderen. Am Morgen geht die Sonne glotztrot auf, am Mittag strahlt sie gleißend hell, den Abendhimmel färbt sie violett ein. Zwischendurch ziehen Wolken auf, verdunkeln den Himmel, lösen sich wieder auf. Wipfel schwingen im Wind und ruhen still. Blüten gehen auf und schließen sich. Vögel ziehen vorbei. Was bleibt unverändert bei diesem stetigen Wandel der Erscheinungen? Die Kamera! Sie beobachtet

die Szene und bleibt selbst das unbewegte Auge im Hintergrund. Sie greift nicht ein. Sie bewertet nicht. Sie nimmt alles an, lässt alles gehen, gerade so wie es erscheint und verschwindet. Eine vergleichbare Haltung entdecken wir, wenn wir uns in das Zeugenbewusstsein zurücklehnen. Wir beobachten schlicht, was wir wahrnehmen: Wie sehen die Dinge um uns herum. Ihre Farben und Konturen. Die Bewegungen von Menschen und Tieren. Oder das Stillleben, wenn nichts sich regt. Wir lauschen auf die umgebende Klangkulisse. Geräusche erklingen und verklingen. Menschen sprechen. Wind rauscht. Gibt es Verkehrsgeräusche? Singen Vögel? In manchen Momenten ist es still – ein wenig oder ganz. Wir schließen unsere Augen und beobachten weiter. Eine Ahnung von hellen und dunklen Lichtflecken, Lichtschlieren, kleinen Blitzen auf der Netzhaut. Die Dunkelheit hinter den Augenlidern entspannt. Auch Körperempfindungen können wir auf diese Weise beobachten. Das Ein- und Ausatmen. Die Berührungen mit der Sitzunterlage, mit der Lehne, dem Boden. Und die Gefühle. Manchmal ist alles friedlich. Dann wieder ärgert uns etwas. Es verfliegt wieder. Wir lachen über uns selbst. Noch schneller ändern sich Gedanken. Kaum ist einer aufgetaucht, „Moment, was denke ich gerade?“, wird er von einem anderen abgelöst. „Keine Ahnung, ist auch egal.“ Und dann zeigen sich Lücken zwischen Gedanken. Der eine ist schon weg. Der nächste noch nicht da. Dazwischen tut sich eine stille Pause auf, in der kein Gedanke erscheint. Kurz danach denken wir: „Oh, ein Moment der Stille!“ Auch dieser Gedanke löst sich auf. Wieder gibt es einen ruhigen Moment. Je mehr wir auf die Lücken zwischen den Gedanken achten, desto deutlicher wird die stille Präsenz im Hintergrund, die frei ist von Gedanken. Aus ihr heraus wird alles mit großer Ruhe wahrgenommen, ohne Benennungen, ohne Bewertungen. Wir brauchen nicht das Geringste zu tun. Im Gegenteil: Es ist ein entspanntes, immer schon anwesendes Nicht-Tun. Die Erkundung der Beobachterhaltung dient auch der Heilung. Sie schafft einen erleichternden Abstand zu belastenden Gefühlen und Gedanken. Die Aufmerksamkeit richtet sich von selbst auf die stärkenden Aspekte der Psyche.

Kein Ich, nur Einssein

Es gibt noch ein tieferes Potential. Wir können jene Grundannahme hinterfragen, der fast jeder Mensch aufsitzt. Es ist der Glaube, das Ich-Bewusstsein sei eine fest umrissene Instanz in unserem Gehirn. Wir nehmen an, es gebe eine Art kleinen Mann oder eine kleine Frau im Kopf. Wir haben das Gefühl, diese Instanz schau von irgendwo her zu – meist von hinten unter der Schädeldecke – und treffe die Entscheidungen. Psychologische Sichtweisen stellen diese Idee selten in Frage. Das integrale Modell regt an, diese vermeintliche Instanz direkt zu erforschen. „Was ist dieser Seher

wirklich?“ und „Was sieht den Seher?“ Diese Frage dringt vor zum Kern der Ich-Wahrnehmung. Dort wartet eine überraschende Entdeckung: An dem Ort, wo eine feste Ich-Instanz vermutet wird, befindet sich nichts, rein gar nichts! Die gute Nachricht lautet: Dieses Nichts ist befreiend! In ihm zerstäubt jedes feste Ich-Gefühl in eine weiträumige Leere, die nichts übriglässt als pure Bewusstheit ohne Form, ohne Inhalt.

Und damit nicht genug: Sobald diese Leere in voller Gänze zugelassen wird, erweist sie sich zugleich als erstaunliche Fülle. Wir fühlen ein unvorstellbares Einssein mit allen Aspekten des Lebens, von denen wir uns bisher getrennt gefühlt haben. Für den Verstand scheint es ein Paradox. Er meint, es könne nur entweder Leere oder Fülle geben. Entweder Nichts oder Alles. Doch wenn der dualistische Filter des Denkens wegfällt, zeigt sich ein umfassendes Sowohl-als-Auch. Diese tiefste – und zugleich auch höchste – Bewusstseinsqualität bezeichnet das Integrale Modell als *nonduales Einssein*.

So wie die Tiefe des Ozeans unter jeder Welle jederzeit in voller Gänze zugänglich ist, so kann jeder Mensch jederzeit Einblicke ins Zeugenbewusstsein oder nonduales Einssein erfahren. Das wird oft als *Erwachen* bezeichnet – wenn es sich stabilisiert auch als *Erleuchtung*. Selbst unter ungünstigen Lebensumständen und in Lebenskrisen strahlt

dann eine Dimension überweltlichen Friedens hervor. Dieser erweist sich als gänzlich unberührt von jedem Leid und schenkt ein Gefühl der Erfüllung jenseits von bedingtem Glück.

So wertvoll solches *Zustands-Erwachen* (WAKE UP) auch ist. Es stellt nur einen Teil der ganzheitlichen Befreiung dar. Es gibt weitere Dimensionen der Bewusstseinsentfaltung. Zum Beispiel das *Aufwachen und Erwachsenwerden über die Bewusstseinssebenen* hinweg. Mit ihnen beschäftigen wir uns in der April/Mai-Ausgabe im zweiten Artikel der Serie.



Torsten Brügg

ist spiritueller Lehrer, Autor u.a. des Buches *«Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben»* und, gemeinsam mit seiner Partnerin Padma Wolff, Gründer des INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, das Kurse in Integraler Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter anbietet www.inmeditas.com



Ken Wilber, Jahrgang 1949, ist amerikanischer Autor und Philosoph. Er gilt als einer der meistübersetzten Sachbuchautoren der USA. Wilber wird oft als „Philosoph und Mystiker“ bezeichnet, da er sowohl umfangreiche Kenntnisse systematisch reflektiert, als auch über

tiefgehende Erfahrungen meditativer Bewusstseinszustände und mystischer Schau verfügt.

Die Arbeit von Wilber – vor allem seine „Integrale Theorie“ – stoßen weltweit bei unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen auf Resonanz. Basis des Ansatzes ist die Integration einer Vielzahl von Erkenntnisdisziplinen (wie Geisteswissenschaften, Naturwissenschaften, Sozialwissenschaften, Systemwissenschaften, Philosophie, Religion, usw.) innerhalb eines wissenschaftlich begründeten Gesamtzusammenhangs. Abgeleitet aus dieser „integralen Theorie“ ergeben sich zahlreiche neue und „integralere“ praktische Anwendungen für eine Fülle von Lebensbereichen: Politik, Wissenschaft, Religion, Kunst, Ökonomie, Ökologie, Recht, Ethik, Spiritualität ...

Buchempfehlung: Integrale Meditation - wachsen, erwachen und innerlich frei werden, Ken Wilber, Verlag O.W. Barth

Website: www.integralesleben.org



INMEDITAS
Institut für Integrale Meditation
Achtsamkeit und Selbsterforschung

Frieden entdecken
Freiheit leben
Liebe sein



Kurse in Integraler Tiefenspiritualität
Ausbildung zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter

www.inmeditas.com



Zeitschrift "einfach JA"

Ausgabe Feb/März 2018

Titelthema: "Krise, Stress, Überlastung ... - Muss das so sein?"

Die gesamte Ausgabe gibt es kostenlos

zum Online-Lesen bei >> www.einfach-JA.de im "Archiv"



Tiefe Stille, weite Sicht

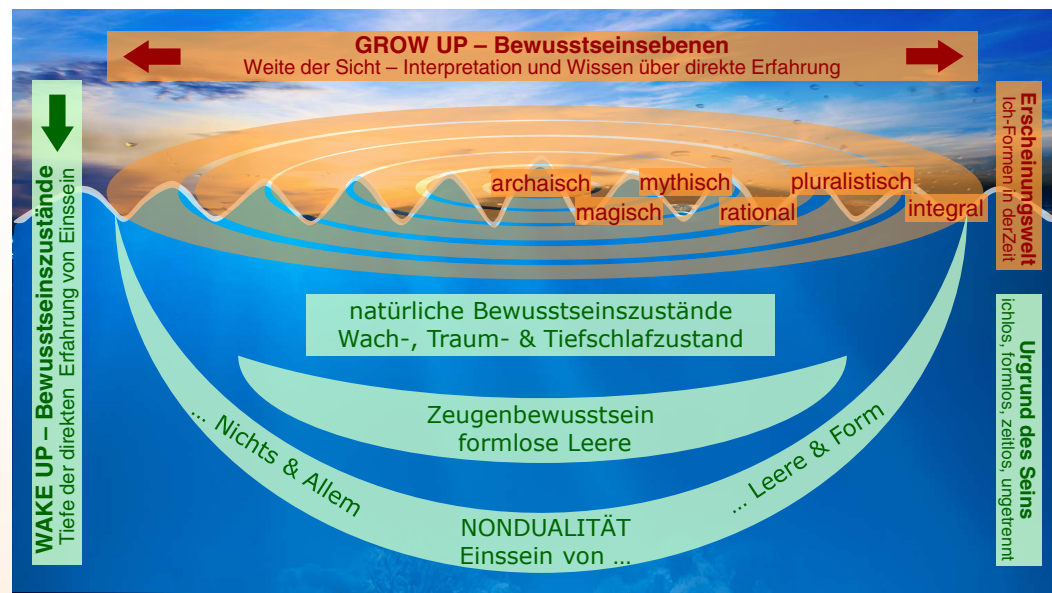
Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

Eine Serie zum Integralen Modell nach Ken Wilber - von Torsten Brügg

Liebe Leser von „einfach JA“, für Themen rund um das Feld „Psychologie und Spiritualität“ ist das Integrale Modell nach Ken Wilber* sehr hilfreich. Mit unerreichter Präzision beschreibt es die Aspekte menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Es erweitert den Horizont. Es zeigt Missverständnisse und Fallstricke auf dem spirituellen Weg. Und es gibt Anregungen für die eigene spirituelle Lebenspraxis. Wilber sagt über sein Modell, es sei eine Landkarte. Sie lade dazu

ein, die echte Landschaft zu erkunden. Und so ist es. Das Integrale Modell ist eine spirituelle Map-App.

Die Serie umfasst 6 Teile – bisher erschienen sind: Ausgabe Feb/März 2018, S. 46ff: „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“
Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei www.einfach-JA.de/archiv.html



Weite Sicht

Im ersten Teil dieser Serie ging es um Bewusstseinszustände. Wir haben erkundet, wie wir erst zur Tiefe des Zeugenbewusstseins und schließlich zum allumfassenden Einssein erwachen können. Wilber nennt diesen Aspekt **Zustandserwachen** oder **WAKE UP**. Die über Jahrtausende überlieferten Berichte von Mystikern und die Erfahrungen zeitgenössischer Erwachter haben eines gemeinsam: Sie berichten, dass beim Erwachen die gewöhnliche Ich-Identität wegfällt. Erlebt wird die Weite allumfassenden Bewusstseins. Die direkte Erfahrung offenbart sich jenseits jeder begrifflichen Beschreibung, oft als unaussprechliches Staunen oder stille Überwältigung. Das Wort *Mystik* stammt vom grie-

chischen „das Unfassbare“. Und doch findet bald schon ein Erfassen statt – dank der menschlichen Fähigkeit, direkte Erfahrung über Denken und Sprache verständlich zu machen.

Wir probieren eine Erdbeere. Wir schwelgen. Die unmittelbare Erfahrung ist unaussprechlich. Jemand fragt: „Wie schmeckt sie?“ Jetzt wären Worte hilfreich. Ein „schmeckt super!“ sagt wenig aus. Ein Geschmacksexperte könnte vielleicht etliche Kategorien anbieten: erster Geruchseindruck, Festigkeit beim Abbiss, Zartheit des Fruchtfleisches im Mund, Süßegrad, Fruchtigkeit, Säuregehalt, Aromaentfaltung, Nachgeschmack... Seine Beschreibung wäre genauer und umfassender. Dasselbe gilt für spirituelle Erfahrungen. Aspekte des Erwachens und der Nondualität zu schmecken, geschieht ohne Worte. Das *Integrale Modell* sagt aber auch: Die Interpretation der Erfahrung

in der Erscheinungswelt ist davon abhängig, wie weit wir unseren menschlichen Geist in Bezug auf die *Bewusstseinsstufen* entwickelt haben. Wilber nennt das: **Aufwachen** oder **GROW UP**. (Die Grafik des *Integralen Ozeans* zeigt Zustände und Ebenen als Vertikale und Horizontale.)

Wir alle durchlaufen die Ebenen der Entwicklung als Einzelwesen. Sie gelten ebenso für die Entfaltung der Gesellschaft. Auf jeder Ebene ändert sich die Art unseres Denkens, Fühlens, Handelns. Andere Bedürfnisse tauchen auf. Neue Werte lösen alte ab. Wir entwickeln neue Fähigkeiten, stoßen aber auch an Grenzen und auf Krisen. Die Ebenen prägen uns meist ohne, dass wir uns ihrer bewusst sind. Erst wenn wir später zurückblicken – etwa mit Hilfe des *Integralen Modells* – wird uns klar, was sich alles getan hat. Zugleich erkennen wir so die Fehlentwicklungen jeder Stufe und können sie womöglich aufheben. Wir freunden uns nach und nach mit sämtlichen Spielarten des Menschseins an und schließen Frieden: Wir werden *integral*.

Archaisch - eingebettet in die Umwelt

Die erste Bewusstseinsstufe nennt Wilber *archaisch*. Wir erleben sie als Säugling. Das erste Ich ist ein *Körper-Ich*, heißt es bei Freud. Beim Säugling muss es sich noch bilden. Wo hört der Körper auf, wo beginnt die Umgebung? Warm eingepackt im Kinderbettchen wissen wir nicht, ob die Wärme die Wärme unseres Körpers oder die Wärme der Decke ist. Unser Füßchen drückt gegen die Wand des Bettchens. Wir spüren nicht, ob das Druckgefühl von uns selbst stammt oder von einer äußeren Kraft bewirkt wird. Wir fühlen uns verschmolzen mit der Umwelt.



Foto: © Anna Grigorjeva - 123rf.com

Wir genießen es, fast vollständig passiv zu bleiben, während unsere Wünsche erfüllt werden. Das bedeutet zugleich totale Abhängigkeit. Bleibt das Erforderliche aus, kippt unser Erleben. Die Hölle von Hunger, Angst, Ausgeliertsein überwältigt uns. Befriedigung aufzuschieben ist noch unmöglich. Wir erleben jeden Mangel als existentielle Bedrohung. Aus vollem Halse schreien und strampeln wir ums Überleben. Kollektiv betrachtet zeigt sich das Archaische im

Urbild des Menschen als *Wilder*. Jäger und Sammler fühlen sich als ungetrennter Teil der Natur. Urinstinkte und Triebe sichern das Überleben. Die Abhängigkeit von der Natur ist vollkommen. Ist sie ungnädig, herrscht grausamer Mangel.

Magisch – alles meins, ich zuerst

Auf der *magischen-egozentrischen* Ebene entwickeln wir starken Eigenwillen. Wir befreien uns aus



Foto: © Oksana Kuzmina - 123rf.com

der Passivität. Als Kleinkind wollen wir die Welt erobern – ohne die gewohnte Hilfe. Wir schlagen den Eltern den geführten Löffel aus der Hand. Den Brei wollen wir uns selbst einverleiben. Wir wollen uns eigenständig anziehen und alleine laufen. Und wir wollen dem Spielgefährten sein Spielzeug selbst aus der Hand reißen. „Ich zuerst“ und „Alles meins“ ist hier das natürliche Motto. *Egozentrisch* ist nicht abwertend gemeint. Wir können uns noch nicht in die Sicht Anderer hineinversetzen. Unser Fühlen und Handeln ist impulsiv und auf Eigennutz gerichtet.

Das *magische Denken* dieser Stufe unterscheidet sich noch nicht klar zwischen Vorstellungswelt und Wirklichkeit. Wir glauben, die Welt durch unseren Willen zu beeinflussen. „Wenn ich die Augen zumache, bist du weg!“ – „Meine Oma ist gekommen, weil ich so fest an sie gedacht habe.“ – „Meiner Mutter geht es schlecht, weil ich böse auf sie bin.“ Kollektiv zeigt sich diese Ebene im Entdecken und Erobern. Der Wunsch nach *Machen* und *Macht* setzt Kräfte frei. Krieger erobern andere Stämme und erweitern ihr Einflussgebiet. Sie nehmen sich, was sie wollen – auch sexuell. Wer sich ihnen widersetzt, wird ohne Skrupel umgebracht. Pioniere brechen auf, die Welt zu erkunden und sich anzueignen. Gipfelstürmer wollen die höchsten Berge als erste erklimmen.

Heute finden wir diese Energie noch in kriminellen Straßengangs oder bei *Warlords* in Kriegsgebieten, wo blanke Gewalt herrscht. Auch manch aktueller Staatenlenker zeigt egozentrische Großmachtgüste.

>>> weiter

Mythisch – Regeln der Gemeinschaft achten

Auf der nächsten Ebene – der *mythischen* – lernen wir, uns in die Sichtweisen anderer hineinzuversetzen. Uns wird beigebracht: „Nimmst du Emil sein Spielzeug weg, fühlt er sich schlecht“. Für den Zusammenhalt in Familie oder Bezugsgruppen stellen wir eigene Bedürfnisse zurück oder schieben sie auf. „Erst helfe ich den anderen, dann wird mir geholfen.“ Uns wird gesagt, was gut und was schlecht ist, wer Autorität hat und wer nicht. Wir lernen, uns an Regeln zu halten, und orientieren uns an Rollenbildern. Wir werden zum anerkannten Mitglied der Gruppe. Im Gegenzug fühlen wir uns von ihr getragen.

Ein traditionelles Religionsverständnis stützt diese Ebene. Wir richten uns nach überlieferten Werten heiliger Schriften, der Bibel, der Thora, des Koran oder auch einer politischen Ideologie. Die Mythen der Überlieferung nehmen wir wörtlich: Jesus wurde wirklich von einer Jungfrau geboren, Mohammed konnte tatsächlich nach Jerusalem fliegen, und Gott erschuf die Welt an sieben Tagen. Wir verpflichten uns, dem *wahren Weg* zu folgen. Andersdenkende gelten als Ungläubige. Sie werden gering geachtet oder ausgestoßen.

Extreme dieser Ebene führen in Fundamentalismus. Andere Weltansichten werden in *heiligen Kriegen* bekämpft.

Rational – das Individuum hinterfragt

Jede Weiterentwicklung zu einer höheren Ebene ist ein Lösungsversuch, die Begrenzungen der darunterliegenden Ebene aufzuheben. Der Schritt vom mythischen zum rationalen Bewusstsein bricht Gehorsam und Autoritätsgläubigkeit auf. Der Schlüssel ist kritisches Denken. *Sapere aude* – traue dich, deinen Verstand zu benutzen – ist der Leitspruch der Aufklärung. In der Pubertät entwickeln wir das persönlich zur Blüte. „Was die Alten sagen, ist mir egal. Ich mache mir meine eigenen Gedanken und lebe auf meine Weise.“

Kraft des rationalen Geistes vollziehen wir nun auch Sichtweisen von Menschen nach, die nicht zur eigenen Gruppe zählen. Wir plädieren für universelle Menschenrechte und individuelle Entfaltung, fordern Gleichberechtigung, Demokratie und Glaubensfreiheit. Auch technisch-wissenschaftlicher Fortschritt ist die Frucht der Ratio. Erfindungsreichtum schafft Wohlstand. Doch es gibt auch Schattenseiten: Die Überaktivität des Denkens trennt vom Fühlen ab. Wir werden *Kopfmenschen*. Wir grübeln, wir zweifeln. Wir glauben etwas Besonderes zu sein – oder zumindest sein zu müssen.

Für Wachstum beuten wir Ressourcen aus. Ein am Profit orientiertes Wirtschaften sorgt für Ungerechtigkeit. Und der *Overkill* – die Möglichkeit, dass die Menschheit sich mit Atomwaffen auslöscht – bleibt stets reale Gefahr.

Pluralistisch – mit allem auf Augenhöhe

Auf der *pluralistischen* Ebene versuchen wir, die misslichen Auswirkungen des Rationalen aufzuheben. Hier entwickeln wir ein ausgeprägtes *soziales und ökologisches Bewusstsein*. Der Kreis unseres Mitgefühls bezieht nun auch die Vernachlässigten mit ein. Wir lehnen Machthierarchien ab. Wir wollen allen auf Augenhöhe begegnen. Das Zitat Voltaires dazu: „Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst.“ Auch für unsere Umwelt entwickeln wir eine neue Feinfühligkeit. Wir ersetzen Ausbeutung durch Ressourcenschutz. Konsum reduzieren wir auf ein gesundes Maß. Das Tierwohl liegt uns am Herzen. Vegetarische oder vegane Ernährung wird natürlich. Auch der Pluralismus stößt an Grenzen. Entscheidungsprozesse werden gelähmt, wenn von jedem wirklich alles gehört und gleichrangig einbezogen wird. Am Ende heißt es „Schön, dass wir darüber geredet haben“. Ergebnisse gibt es nicht.

Die Verleugnung natürlicher Rangordnungen, z.B. der bisher erläuterten Bewusstseinsstufen, führt zu Verwirrung. Stellen wir egozentrischen Machtwillen (magisch) oder fundamentalistischen Extremismus (mythisch) mit aufgeklärten Menschenrechten (rational) auf dieselbe Stufe, gibt es ein gefährliches Wertekuddelmuddel.

Kampf der Ebenen

Das Integrale Modell rechnet die bisher beschriebenen Ebenen dem **1. Rang** zu. Sie bauen aufeinander auf und entwickeln sich nacheinander. Doch auf jeder dieser Ebenen glauben wir, dass nur die gerade erschlossene Sicht die *einzig wahre Weltsicht* darstellt. Die Ebenen darunter werden verdrängt oder abgespalten. Die höheren Ebenen haben sich noch nicht erschlossen. Sie scheinen eine Bedrohung und werden als Spinnerei abgetan.

Ein aufgeklärter, rational verankerter Atheist empfindet Abneigung gegenüber traditionellen Religionen. Er verurteilt sie als Aberglauben oder Opium fürs Volk. Andererseits sind Menschen mit pluralistischer Orientierung ihm noch fremd. Er tut sie womöglich als Ökoweicheier oder *Gutmenschen* ab. Ein mythisch verorteter, traditionell Gläubiger wird die Impulsivität der Magischen als *teuflische Lust* verachten. Andererseits wird er rationale Kritik an seinen wortwörtlich gedeuteten Mythen strikt verweigern.

Integral – Ganzheit erkennen

Erst auf dem **2. Rang** erlangen wir eine ganzheitliche Sicht auf menschliche Entwicklung. Das ist, als würden wir die gesamte bisherige Entwicklung von einem Hochsitz aus neu betrachten. Wir sehen alle Ebenen (archaisch, magisch, mythisch, rational, pluralistisch) wie sie als konzentrisch sich erweiternde Kreise auseinander hervorgehen. Jeder größere Kreis schließt den vorherigen ein und erweitert ihn (s. Grafik).

Uns wird klar: *Alles hat seinen Platz im großen Gefüge des Seins!* Wir staunen über die Vielfaltigkeit. Wir erfreuen uns an Instinkt und Ursprünglichkeit des Archaischen, an Impulsivität und Eigenwillen des Magischen, an Disziplin und Struktur des Mythischen, an Intelligenz und Effektivität des Rationalen, an Feinfühligkeit und Umweltachtung des Pluralistischen und an der friedensstiftenden Weitsicht des Integralen.

Zugleich erkennen wir die Begrenzungen und Verirrungen der verschiedenen Stufen: die passive Unbewusstheit, den Machtmissbrauch, die fundamentalistische Enge, die entfremdende Intellektualität, die verschwommene Gleichmacherei. Doch gerade solche Verirrungen motivieren die Evolution des Geistes, über sich selbst hinaus zu gehen. Durch das Erscheinen erweiterter Ebenen heilt er die Wunden der Begrenzung und führt uns zur Erfahrung einer immer umfassenderen Ganzheit. Eine Ganzheit, in der wir alles bisher Erschienene umarmen und friedvoll integrieren. Und eine Ganzheit, die neugierig ist auf die nächste noch größere, noch weitere, noch innigere Umarmung mit sich selbst.



Torsten Brügge

ist spiritueller Lehrer, Autor u.a. des Buches «Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben» und ,gemeinsam mit seiner Partnerin Padma Wolff, Gründer des INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, das Kurse in Integrale Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter anbietet. www.inmeditas.com



Ken Wilber ist ein amerikanischer Autor, Philosoph und Mystiker. Er gilt als einer der meistübersetzten Sachbuchautoren der USA. Seine „Integrale Theorie“ basiert auf der Integration einer Vielzahl von Erkenntnisdisziplinen (wie Geistes-, Natur-, Sozial- und Systemwissenschaften, Philosophie, Religion, usw.) und aus ihr ergeben sich viele neue und „integralere“ praktische Anwendungen für Politik, Wissenschaft, Religion, Kunst, Ökonomie, Ökologie, Recht, Ethik, Spiritualität ... www.integralesleben.org

Buchempfehlung: Integrale Meditation – wachsen, erwachen und innerlich frei werden, Ken Wilber, O.W. Barth

Zeitschrift "einfach JA"

Ausgabe April/Mai 2018

Titelthema: "Unsere göttliche Natur im Alltag leben - Was bedeutet das ganz praktisch-konkret?"

Die gesamte Ausgabe gibt es kostenlos

zum Online-Lesen bei >> www.einfach-JA.de im "Archiv"

Tiefe Stille, weite Sicht

Bewusstseinsentwicklung verstehen und anregen

Eine Serie zum Integralen Modell nach Ken Wilber - von Torsten Brügge

Liebe Leser von „einfach JA“, für Themen rund um das Feld „Psychologie und Spiritualität“ ist das Integrale Modell nach Ken Wilber* sehr hilfreich. Mit unerreichter Präzision beschreibt es die Aspekte menschlicher Bewusstseinsentwicklung. Es erweitert den Horizont. Es zeigt Missverständnisse und Fallstricke auf dem spirituellen Weg. Und es gibt Anregungen für die eigene spirituelle Lebenspraxis. Wilber sagt über sein Modell, es sei eine Landkarte. Sie lade dazu ein, die echte Landschaft zu erkunden. Und so ist es. Das Integrale Modell ist eine spirituelle Map-App.

Die Serie umfasst 6 Teile – bisher erschienen sind – 2018:

Feb/März, S. 46ff: „Tiefes Einssein – zum nondualen Bewusstsein erwachen“

April/Mai, 48ff: „Weite Sicht – Bewusstseins-Aufwachen GROW UP“

Sie können diese Einführung im Online-Archiv der Zeitschrift nachlesen und sich auch ausdrucken bei www.einfach-JA.de/archiv.html

CLEAN UP – Schattenbereiche erhellen

Im ersten Teil dieser Serie ging es um Bewusstseinszustände. Wir haben erkundet, wie wir erst zur Tiefe des Zeugenbewusstseins und schließlich zum allumfassenden Einssein erwachen können. Wilber nennt diesen Aspekt **Zustandserwachen** oder **WAKE UP**.

Im zweiten Teil haben wir gesehen, wie wir unsere Sichtweisen auf die Welt stetig ausweiten können – **GROW UP**. Das vollzieht sich über Entwicklungsebenen von archaischem, zu magischem, zu mythischem, zu rationalem, zu pluralistischem und schließlich zu integralem Bewusstsein. Ab der integralen Ebene werden wir fähig, uns in alle Wesen einzufühlen und ihre Perspektiven wertzuschätzen. Das lässt uns eine Ganzheit erfahren, in der wir alle Seinsweisen umarmen und friedvoll integrieren. Die dritte Grunddimension psychologisch-spirituelle Entwicklung nennt Wilber **„CLEAN UP“** und meint damit Schattenarbeit oder Schattenintegration. Das bedeutet: Bisher verleugnete oder blind ausagierte Anteile des Egos werden dabei bewusst wahrgenommen, erlebt und befreit. Es gibt „positive“ und „negative“ Anteile des Schattens.

In den Schatten stellen

Ein Mädchen von sechs Jahren freut sich unbändig. Es spürt seine kindliche Lebendigkeit und sprudelt förmlich über vor Glück. Es tanzt und lacht. Der Mutter missfällt das. Sie mahnt: „Was ist mir dir los? Du läufst jetzt so lange ums Haus, bist du wieder normal bist!“ Die Kleine gehorcht. Sie rennt eine Runde. Doch die Freude in ihr bleibt. Sie hetzt noch eine Runde und noch eine und noch eine ...



Zeitschrift "einfach JA"
Ausgabe Juni/Juli 2018
Titelthema: "Gefühle fühlen"
Die gesamte Ausgabe gibt es kostenlos
zum Online-Lesen bei >> www.einfach-JA.de im "Archiv"

Schließlich ist sie erschöpft. Das gute Gefühl hat sich verflüchtigt. Und sie verinnerlicht eine Botschaft: „Übersprudelnde Freude ist unerwünscht und anstrengend.“ Ihre Seele verdrängt eine positive Qualität in den „Schatten der Psyche“.

Ein kleiner Junge wird wütend, weil ihm ein ungewollter Haarschnitt aufgezwungen wird. Er zeigt seinen Unmut. Er schreit. Er tobt. Er windet sich. Die strengen Eltern drohen: „Wenn du dich nicht fügst, geben wir dich ins Kinderheim!“ Der Junge ist geschockt. Seine Wut friert ein. Er will die elterliche Zuwendung nicht verlieren. In Zukunft stellt er seinen Eigenwillen zurück. Er bleibt lieb und sanftmütig. Impulse von Zorn und Eigensinn wandern in den Schattenbereich seiner Psyche. Vermutlich trägt jeder Mensch unerlöste Schattenanteile in sich. Auch wenn wir das Grundkonstrukt unseres Ichs in der WAKE-UP-Erfahrung als illusorisch erkannt haben, bleibt es auf der Erscheinungsebene eine sehr wohl bedeutsame und wirkliche (im Sinne von „wirk“ende) Erscheinung.

Aufhebung der Verdrängungsschranke

Ken Wilbers Integrales Modell erklärt ein Phänomen, das auch fortgeschrittene Meditierende vor Probleme stellt. Wilber nennt es »Aufhebung der Verdrängungsschranke«. Nach seinem Modell entfaltet sich die menschliche Psyche in mehreren Entwicklungsphasen. Deren Auffächerung in sechs Ebenen wurde im zweiten Artikel dieser Serie

bereits erläutert. Wir können diese aber auch auf drei Ebenen herunterbrechen: die prä-rationale, rationale und trans-rationale Ebene.

Die **prä-rationale Phase** entspricht einem kindlichen Stadium. In dieser Phase knüpfen wir unser Selbstempfinden an ein Körper- und Gefühls-Ich. Hier dominiert das Erleben unkontrollierter Impulse und Emotionen. An der Supermarktkasse wirft sich ein Dreijähriger kreischend auf den Boden, wenn ihm seine Mutter keine Süßigkeiten kaufen will.

Mit der **rationale Phase** entwickeln wir ein mentales Ich. Wir ordnen unsere Welt durch die Struktur der Vernunft. Dazu gehört die Fähigkeit, unerwünschte Gefühle und Impulse durch unser Denken zu kontrollieren. Wir können Bedürfnisse aufschieben und schmerzliche Erfahrungen durch gedankliches Eingreifen bewältigen. Zu den sogenannten Abwehrmechanismen zählen Verdrängung und Projektion. Das Kleinkind könnte, um sich seiner Mutter anzupassen, seinen Wunsch nach Süßigkeiten ebenso verdrängen wie die Wut auf die Mutter. Es könnte aber auch seinen Zorn auf seine Mutter projizieren und ihr eigentlich wohlmeinendes Nein als ungerechte Wut empfinden.

Vom Rationalen zum Transrationalen

Eben diese Abwehrprozesse erzeugen in der Psyche das, was in der Psychologie »Schatten« genannt wird. Unser Denken hat zu schmerzhaften Empfindungen irgendwann gesagt: »Das ist unerträglich«,

>>>

»» »Das halte ich nicht aus«, »Das will ich auf keinen Fall fühlen«. Dazu zählen unerwünschte Teile der Persönlichkeit, Schicksalsschläge, traumatische Erlebnisse und auch die existentiellen Gefühle, die an der Basis jedes Egos schlummern: Unzulänglichkeit, Minderwertigkeit, Todesangst, Aggressivität, sexuelles Begehren.

Was hat das mit dem Erwachen zu unserer wahren Natur zu tun? Wenn wir uns tiefer auf innere Stille und die De-Identifikation von unserem kleinen Ich einlassen, ist die unvermeidliche Folge, dass wir uns vom rationalen zum **transrationalen Bereich** hin entwickeln. Wir lassen die Identifikation mit einem mentalen Ich hinter uns und entdecken unseren Wesenskern. Damit lösen wir uns wieder vom denkenden Geist, und das kontrollierende Denken gibt sich der Intelligenz der Stille hin. Es lässt gewohnte Denkmuster und schnelles Urteilen los.

Dieses Zur-Ruhe-Kommen entzieht allerdings auch den Abwehrmechanismen des Verstandes die Energie. Diese Energie hatte bislang die Schattenanteile unserer Psyche im Unbewussten gehalten. Jetzt funktioniert das nicht mehr. Der Dreck wurde bisher fleißig unter den Teppich gekehrt. Nun wird der Teppich gelüftet, und der Dreck kommt ans Licht.

Dem Gespenst in die Augen sehen

Eigentlich ist das eine gute Nachricht, denn die dunklen Anteile bergen auch ein Geschenk. Die Voraussetzung, um dies zu bergen, ist allerdings, dass wir mit unserem Erwachen auch einen Zugang zu einer emotionalen Weitherzigkeit und Achtsamkeit entwickeln. Diese Qualitäten können sich dann auf alle unangenehmen und schmerzhaften Aspekte der Innenwelt ausdehnen.

Können wir auch damit achtsam sein, dass wir eigene, bisher verdrängte Anteile nach außen projizieren? Können wir Angst oder Wut ebenso erfahren wie eine heiße oder kalte Dusche? Können wir es lernen, emotionalen Schmerz so langsam und bedächtig zu genießen wie eine Tasse Tee? Können wir die lichten und heiteren ebenso wie die dunklen und schmerzenden Erfahrungen in einer offenen Geisthaltung zulassen, ohne sie zu bewerten? Beleuchten wir die Schattenanteile auf diese Weise, entdecken wir etwas Erstaunliches: Wir brauchen nicht vor ihnen davonzulaufen. Wir dürfen uns erlauben, die anstrengenden Abwehrmechanismen ruhen zu lassen. Wagen wir es, dem Gespenst in die Augen zu schauen, stellt es sich als Spuk heraus und löst sich auf. Der zugrunde liegende Frieden wird wieder spürbar.

So erweist sich erwachte Achtsamkeit als heilender Balsam für alle Schichten unseres Leidens. Genau das beschreibt Thich Nhat Hanh: **»Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.«**

Achtsame Schattenintegration kann dann wahre Wunder offenbaren: Die verschüchterte Sechsjäh-

rige erlebt als Erwachsene nun ganz ungehemmt Wellen von freudvoller Glückseligkeit – in der Meditation und im Alltag. Ihr Ziel, Marathonweltmeisterin zu werden, gibt sie auf und macht eine Clownsschule auf. Der Bub, dem man den Haarschnitt aufzwang, lässt sich jetzt wilde Locken wachsen. Jede Welle von Wut fühlt er als pure Lebenskraft und nutzt sie dazu zu spüren, was für ihn stimmig ist und was nicht. Womöglich wird er ein leidenschaftlich freiheitsliebender Erzieher in einem Waldkindergarten.

Das integrale Modell betont, dass zu einer ganzheitlichen psychologischen-spirituellen Entfaltung mindestens drei Aspekte gehören: Die Gleichzeitigkeit des absoluten Erwachens (WAKE UP). Die sich über die Zeit erstreckende Entwicklung von relativer Weitsicht (GROW UP). Und die Schattenintegration (CLEAN-UP). Man könnte auch sagen: Bei gelungener Bewusstseinerweiterung und Schattenarbeit werden wir zu einer Welle, die immer klarer und authentischer die Tiefe und Allverbundenheit des ozeanischen Seins widerspiegelt.



Torsten Brügge

ist spiritueller Lehrer, Autor u.a. des Buches *«Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben»* und „gemeinsam mit seiner Partnerin Padma Wolff, Gründer des INMEDITAS Institut für Integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung, das Kurse in Integraler Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-tiefenspirituellen Begleiter anbietet.“ www.inmeditas.com



Ken Wilber ist ein amerikanischer Autor, Philosoph und Mystiker. Er gilt als einer der meistübersetzten Sachbuchautoren der USA. Seine „Integrale Theorie“ basiert auf der Integration einer Vielzahl von Erkenntnisdisziplinen (wie Geistes-, Natur-, Sozial- und Systemwissenschaften, Philosophie, Religion, usw.) und aus ihr ergeben sich viele neue und „integralere“ praktische Anwendungen für Politik, Wissenschaft, Religion, Kunst, Ökonomie, Ökologie, Recht, Ethik, Spiritualität ... www.integralesleben.org

Buchempfehlung: Integrale Meditation – wachsen, erwachen und innerlich frei werden, Ken Wilber, O.W. Barth